ஆஹா 50!

குட்டி குட்டி ஓஹோ டிப்ஸ்

https://t.me/Digital_eLibrary

https://t.me/Digital_eLibrary

2

மங்கையர் மலர் தோட்டத்தில்
பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்கள்
பூத்து, மலர்ந்து மணம் பரப்பி வருகிறீர்கள்.
வாசகர்களின் ஒவ்வொரு சிறு குறிப்பும் கூட
எல்லோருக்கும்
எந்தக் காலத்திலும்
பயன் தரக்கூடியவை.
பொக்கிஷமாகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை.
அதுவும் ஆஹா 50! என்று சொன்னதுமே
வாசகர் மனதிலும் முகத்திலும்
மலரும் களிப்புக்கு ஈடு இணையே இல்லை.
மங்கையர் மலரில் ஆஹா 50
என்ற பெயரில் வெளிவந்துள்ள வாசகர்களின்
குறிப்பு மலர்களை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து,
மாலையாகத் தொடுத்து, புத்தகமாக வெளியிடுவதில்
மங்கையர் மலர்
பெருமிதம் கொள்கிறது.
குறிப்புகளை எழுதிய அத்தனை வாசகர்களுக்கும்
எங்கள் நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகளைத்
தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.
வாழ்த்துகள்!

சமையல்
+
சமையல் அறை

ஆப்பம் செய்வதற்கு ஒரு கப் புழுங்கலரிசியுடன், ஒண்ணே முக்கால் கப் பச்சரிசி, ஒரு கைப்பிடி உளுந்து, ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயம், இரண்டு கைப்பிடி அவல் சேர்த்து ஊற வைத்து அரைக்கவும். மறுநாள் இரண்டு சிட்டிகை ஆப் சோடா கலந்து ஆப்பம் செய்தால், பட்டுப் பட்டாக இருக்கும்.

கறிவேப்பிலை, புதினா, மல்லி போன்றவற்றை ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பதைவிட, ஓர் அழகிய பூச்சாடியில் தண்ணீருடன் சிறிது சர்க்கரை கலந்து, அவற்றின் காம்புகள் தண்ணீரைத் தொடுமாறு வைத்தால் ஒரு வாரம் ஃபிரெஷ்ஷாக இருக்கும். அடுக்களைக்கும் ஒரு தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

தரையில் ஈர மணலைக் கொட்டிப் பரப்பி, அதன்மேல் உருளைக் கிழங்குகளை வைத்தால் நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

கிருஷ்ண ஜெயந்திக்கு சீடை செய்யும் போது, சீடையை அழுத்தி உருட்டாமல், லேசாக

உருட்டி எண்ணெயில் போட்டால், சீடை வெடிக்காமல் இருக்கும்.

சீடையை உருட்டி பேப்பர் அல்லது துணியில் போட்டு பதினைந்து நிமிடம் கழித்து எண்ணெயில் போட்டு எடுக்க வேண்டும். சீடை எண்ணெய் குடிக்காமல் இருக்கும்.

வெல்லச்சீடை அலண்டு போகாமல் இருக்க, வெல்லத்தை இளம் பாகு வைத்து மாவைக் கொட்டி, கலந்து செய்ய வேண்டும்.

சீடை, முறுக்கு செய்யும்போது ஈர மாவை வறுத்து செய்தால், மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

https://t.me/Digital_eLibrary

கொழுக்கட்டை மேல் மாவு செய்யும்போது தண்ணீருடன் பால் கலந்து செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.

தேங்காயைத் துருவி, வறுக்கவும். வறுத்த முந்திரி, பாதாம் பருப்பை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி தேங்காயுடன் கலந்து வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து, பூர்ணம் செய்து கொழுக்கட்டை செய்யலாம்.

கடையில் தயாராக விற்கப்படும் வரட்டு அரிசி மாவைப் பயன்படுத்துவதைவிட, ஊற வைத்து, நிழலில் உலர்த்தி, மிஷினில் அரைக்கப்பட்ட அரிசி மாவே பட்சணங்களுக்கு ஏற்றது!

ஒரு தம்ளர் கடலை மாவு, கால் தம்ளர் இட்லி மாவு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம், உப்பு, சோடா சிறிதளவு சேர்த்து பஜ்ஜி செய்தால், மெதுவாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

பண்டிகை நாட்களில் பச்சடி செய்யும்போது, நறுக்கிய பழங்களுடன் சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறும் முன் புளிக்காத தயிர் கலந்தால் பச்சடி வித்தியாசமாக இருக்கும்.

அடை மாவு அதிகமாக இருந்தால் இட்லித் தட்டில் வேக வைத்து, துண்டுத் துண்டாக வெட்டிக் குழம்பில் போடவும். பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு போல் பிரமாதமான ருசி கிடைக்கும்.

சமோஸாவுக்கு மாவு பிசைகிறீர்களா? மைதா மாவைச் சலித்து ஒரு மெல்லியத் துணியால் கட்டி, இட்லி தட்டின் மேல் வைத்து, ஐந்து நிமிடங்கள் ஆவியில் வைக்கவும். பிறகு உப்பு, சீரகம், டால்டா போட்டுப் பிசைந்து செய்தால் மொறு, மொறுப்பாக இருக்கும்.

தயிர்சாதத்துக்குச் சுடச்சுட சாதம் பிசையும்போதே அத்துடன் கொழுந்து மாவிலை ஒன்றைப் (காபி நிறத்தில் இருக்கும் மாவிலை) போட்டுப் பிசைந்தால் சாதம் மாங்காய் மணத்துடன் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

சர்க்கரைப் பாகு கெட்டியாகாமல் இருக்க அதில் சிறிதளவு சமையல் சோடாவைச் சேர்க்கலாம்.

பகாளாபாத் செய்யும்போது ஓர் ஆழாக்கு அரிசிக்கு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஜவ்வரிசி வீதம் கலந்து வேக வைத்தால் சாதம் குழைவாக இருக்கும்.

உருளைக் கிழங்கு மசாலாவை, இரண்டு பிரட் ஸ்லைஸ்களுக்கு நடுவில் வைத்து, சிறிது வெண்ணெய் தடவி, டோஸ்ட் செய்து சாப்பிட்டால் அபார ருசியாக இருக்கும்.

தேங்காய்ச் சட்னி செய்யும்போது புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை

சாறு சிறிது கலந்தால் சுவையாக இருக்கும். நிறமும் வெள்ளையாக இருக்கும்.

கேசரி செய்யப் போகிறீர்களா? கடைசியாகக் கொஞ்சம் வறுத்த கடலை மாவைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்க, தஞ்சாவூர் ஸ்பெஷல் அசோகா அல்வா போன்ற சுவையுடன் இருக்கும்.

வறுவல் செய்யும் போது உப்புத் தூளை நேரடியாகத் தூவாமல், சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துத் தெளிக்க வேண்டும்.

பொட்டுக் கடலையைப் பொடி செய்து அதோடு உப்பு, பட்டை, மிளகாய் சேர்த்து பொடி செய்து வைக்கவும். மிளகு, பூண்டும் சேர்க்கலாம். இது பருப்புப் பொடி போலவே ருசியாகவும் இருக்கும். செலவும் குறைவு.

ஃபில்டர் காபி போடும்போது கொஞ்சம் தூள் அதிகமாகப் போட்டுவிட்டால், டிகாக்ஷன் இறங்குவதில்லை. ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் ஃபில்டரின் மேல் பாகத்தை ஒரு நிமிடம் வைத்து எடுத்தால், டிகாக்ஷன் உடனடியாக இறங்க ஆரம்பித்து விடும்.

அடை செய்யும்போது ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, சிவப்புக் காராமணி, வெள்ளைக் காராமணி தலா இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் போட்டு, அரிசியுடன் ஊற வைத்து அரைத்து, வெங்காயம் சேர்த்து தட்டினால் செலவும் குறையும். சூப்பராகவும் இருக்கும்.

அஞ்சறைப் பெட்டியில் சிந்தியிருக்கும் பொருள்களைப்

பிரித்தெடுக்க வேண்டாம். ரசம் வைக்கும்போது பயன்படுத்தலாம்.

முறுக்கு மாவுடன், சிறிது வேர்க்கடலையைப் பொடி செய்து சேர்த்தால் கர கர, மொறு மொறு முறுக்குக் கிடைக்கும்.

சேமியா பாயசம் செய்யும்போது சேமியா ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக்கொள்வதைத் தவிர்க்க சேமியா வெந்ததும் ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேருங்கள். சேமியா குழைந்திருந் தாலும் பிரிந்துவிடும்.

எலுமிச்சை சாதம் செய்யும்போது மாங்காயைத் துருவிச் சேர்த் தால், சுவை வித்தியாசமாக இருக்கும்.

கேரட், பீட்ரூட் துருவலை வேக வைத்த பிறகு அல்வா கிளறினால் கிளறுவது சுலபம். சீக்கிரமாகப் பதம் வந்துவிடும்.

கோதுமை மாவு 1 கப், மைதா மாவு ஒன்றரை கப், வறுத்த உளுத்தம் பொடி ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, சீரகம், பெருங்காயம் சேர்த்து சீடை செய்தால் சீடை வெடிக்காமல் வரும். எண்ணெய் குடிக்காது.

குலோப்ஜாமூனுக்குச் சர்க் கரைப் பாகு தயாரித்த பிறகு, சிறிது தேன் சேர்த்து ஜாமூன்களை ஊற வைத்தால் சுவை கூடும். குலோப் ஜாமூன் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகா மல் இருக்கும்.

பக்கோடாவுக்கு மாவு கலக்கும்போது, சிறிது நெய் மற்றும் தயிர் சேர்த்துப் பிசைந்தால், பக்கோடா கரகர என்று இருக்கும்.

கட்டிப் பெருங்காயம் வாங்கியதும் அதை ஒரு டப்பாவில் போட்டு,

சிறிது பரங்கிக்காய் தோலை வைத்தால், பெருங்காயம் நன்கு இளகிவிடும்.

சுக்கு வாங்கி அதிக நாட்கள் வைத்தால் சில நாட்களில் உளுத்து பொடியாகிவிடும். சிறிது கிராம்புடன் சேர்த்து வைத்தால் கெடாது.

பஜ்ஜிக்குப் போடும் பஜ்ஜி பவுடர் காலியாகிவிட்டால், மாவு கலவையில் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலக்கினால் பஜ்ஜி மஞ்சள் நிறமாகவும் பார்ப்பதற்கு அழகாக வும் இருக்கும்.

கேரட், பீட்ரூட் முதலிய காய் கறிகளைத் துருவி பொரியல் செய் தால் மிக விரைவில் வெந்துவிடும். வயதானவர்களும் எளிதாகச் சாப் பிட முடியும். தாளித்து வதக்கும்போது உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து தெளித்தாற்போல் போட்டால் உப்பு சீராகப் பரவும்.

https://t.me/Digital_eLibrary

எந்தக் கீரையாக இருந்தாலும் தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்தால் மணமும் சுவையும் தனிதான்.

இட்லி மாவை அரைத்த அன்றே கரண்டியில் எடுத்து காயும் எண்ணெயில் ஜாமூன் சைஸுக்கு ஊற்றிப் பொரிக்கவும். பொரித்தவற்றை சர்க்கரைப் பாகில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டால், குலோப்ஜாமூன் சுவையை மிஞ்சிவிடும்.

பாசிப் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா ஒரு கப் வீதம் எடுத்து, இரண்டையும் தனித்தனியாக மணம் வரும்வரை வறுக்கவும். சிறிதளவு வெந்தயம், வரமிளகாய் வறுத்து பருப்புகளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து, புளி சேர்த்துக் கரைத்து, சிறிது வெல்லம் போட்டுத் தாளித்தால் மெந்திட்டு தயார். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட

ருசியாக இருக்கும்.

பட்சணம் செய்யும்போது உப்பை நேரடியாகப் போடாமல் தண்ணீரில் கரைத்து, சேர்த்தால் பட்சணங்கள் வெடிக்காது.

வெளியூர் செல்கையில் தயிர் சாதம் தயாரிக்க நேரிட்டால், அரிசியைக் களைந்து குக்கரில் அரிசிக்குத் தேவையான தண்ணீர் பாதியும், பால் பாதியுமாக வைக்கவும். இம்முறையில் தயாரிக்கும் சாதம் புளிக்காது. அரிசி ஒரு பங்கு எனில் தண்ணீர் ஒன்றரை பங்கு, பால் ஒன்றரை பங்கு சேர்த்துத் தயாரிக்கவும்.

சில நாட்கள் மைக்ரோ அவனைப் பயன்படுத்தாமல் வைத்திருந்தால் ஒருவித வாடை வீசும். அதனைப் போக்க இரண்டு ரோஜாப் பூக்கள் அல்லது ஓர் எலுமிச்சைத் தோலை அதில் வைத்து நாற்பது விநாடிகள் அவனை ஆன் செய்தால் வாடை மறைந்து விடும்.

வெண்டைக்காய் கறி வதக்கும்போது அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைப்பதற்குச் சற்று முன் வேர்க்கடலையைக் கொஞ்சம் வறுத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து, அதில் போட்டுக் கலக்கினால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். சுவையும் அதிகமாக இருக்கும்.

வீட்டில் அதிகப்படியான சமையல் செய்யும்போது பாத்திரங்கள் நிறைய ஆகும். சமைக்கும்போது உடனே தேய்த்துவிட்டால் வேலை குறையும்.

தேங்காயைப் பல்லுப் பல்லாக நறுக்க, தேங்காய் மூடிகளைச் சிறிது நேரம் நெருப்பில் காட்டவும். ஓடு தனியாகவும் தேங்காய்ப் பருப்பு தனியாகவும் எளிதில் வந்துவிடும்.

புட்டுக்கு மாவை வறுப்பதைவிட அரிசியை வறுத்து, மாவாக்கி புட்டு செய்யலாம். புட்டு உதிரி, உதிரியாக வரும் கட்டித் தட்டாது.

ரசம் வைக்கும்போது மிளகு, சீரகம், பூண்டு, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றை அரைத்துக் கலந்தால் ரசம் திக்காகவும் சுவையாக வும் இருக்கும்.

நான்-ஸ்டிக் பேனில், பாகு காய்ச்சினால், பாகுப் பதம் வருவதற்கு மூன்று நிமிடங்கள் முன்பே அடுப்பை அணைத்து விடுங்கள். இல்லா விடில் பேன் சூட்டுக்கு பாகு இறுகிவிடும்.

மிளகு, மிளகாய், ஒரு டீஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, சீரகம் ஆகியவற்றை வறுத்து அரைத்து, புளித்த மோருடன் கலந்து உப்பு சேர்த்து, கடுகு தாளித்தால் சுவையான மோர் ரசம் ரெடி.

காய்கறிகளை நியூஸ் பேப்பரில் நன்றாகச் சுருட்டி, பிறகு பாலிதீன் பைகளில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் பல நாட்களுக்கு ஃபிரஷ்ஷா கவே இருக்கும்.

பட்சணம் செய்யும்போது பூரணம் சற்று இளகலாக இருந்தால், ஒரு டீஸ்பூன் பால் பவுடரைக் கலந்து, நன்றாகப் பிசையவும், பூரணம் கெட்டியாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

நான்கைந்து பாதாம் பருப்புகளை ஊற வைத்து அரைத்து, பாயசத்தில் சேர்த்துவிட்டால், பாயசத்துக்கு வி.ஐ.பி. அந்தஸ்து வந்து விடும்.

பெரிய வெங்காயத்தை நறுக்கி, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு கடுகு, பச்சை மிளகாய், சீரகம் தாளித்து, தக்காளிப் பழத்துண்டுகளை அரைத்த வெங்காயக் கலவையுடன்

சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது கடலை மாவைக் கலந்து, கொதிக்க வைத்து இறக்கினால் சூப்பர் சைட்டிஷ் ரெடி! இது சப்பாத்தி, தோசைக்கு நன்றாக இருக்கும்.

புதிய கிரைண்டரில் மாவு அரைக்கும்போது, கல்லில் உள்ள மண் மாவுடன் கலந்துவிடும். ஒரு கப் சாதத்துடன் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றிப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஓட விடவும். பிறகு, கிரைண்டரைக் கழுவினால் கல் சுத்தமாக நீங்கிவிடும்.

ஆலு மேத்தி (உருளைக்கிழங்கு - வெந்தயக் கீரை) செய்யும்போது, கடைசியில் ஒரு கரண்டி பால் விட்டு வதக்க வேண்டும். வெந்தயக் கீரையின் கசப்பை, அந்தப் பால் எடுத்துவிடும்.

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்து அரைத்து அதோடு பரங்கிக்காயை வேக வைத்து மசித்துக் கலந்துகொள்ளவும். இந்தக் கலவையைத் தயிரில் கலந்து உப்பு சேர்த்து, கடுகு, உ.பருப்புப் போட்டுத் தாளிக்கவும். அருமையான பரங்கிப்பச்சடி தயார்.

தேங்காய்த் தண்ணீர் அரைத் தம்ளர் எடுத்து ஒருநாள் புளிக்க வைத்து, ஆப்ப மாவில் கலந்தால் ஆப்பம் மிருதுவாக இருக்கும்.

மோர்க் குழம்பு வைக்கும்போது ஊற வைத்த துவரம் பருப்பு, சீரகம், பத்து சிறிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தேங்காய் அரைத்துச் சேர்த்தால் வாசனை கமகமக்கும்.

பீன்ஸ் பொரியலுக்கு வேக வைத்து உதிர்த்த உசிலியோ அல்லது தேங்காய்த் துருவலோ போட்டுச் செய்வோம். மாறுதலாகச் சிறிது தேங்காய்த் துருவல், சிவப்பு மிளகாய் (தேவைகேற்ப) இஞ்சி சிறு துண்டு, சிறிது சோம்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். விழுதை நன்றாக வதக்கிய பிறகு வேக வைத்து பீன்ஸ் சேர்த்துக் கிளறி

இறக்கவும். 'இன்னும் கொஞ்சம்' என்று எல்லோரையும் கேட்க வைக்கும் இந்தப் பொரியல்!

பொரி உருண்டை 'டல்' அடிக்காமல் இருக்க, பாகு தயாரிக்கும்போதே ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயைச் சேர்த்து விடுங்கள். பொரி உருண்டை நல்ல மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். பொரி உருண்டையுடன் தோல் நீக்கிய வறுத்த வேர்க்கடலை, முந்திரி, பொட்டுக்கடலை, பாதாம் சேர்த்து மாறுதலான, சத்தான உருண்டைகளாகத் தயாரிக்கலாமே!

பொரி உருண்டை செய்யும்போது சீக்கிரமே நமுத்துவிடும். முதலில் பொரியை நன்கு சூடாக்கி வெறும் வாணலியில் ஒருமுறை புரட்டி எடுக்கவும். பிறகு உருண்டைகள் தயாரித்தால் பொரி உருண்டை 'மொறு மொறு' என ருசியாக இருக்கும்.

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கை மெல்லிய வட்டங்களாக நறுக்கி, அத்துடன் பயத்த மாவு, உப்பு, காரப்பொடி சேர்த்து பிசிறி எண்ணெயில் பொரித் தெடுக்க சுவையான இனிப்பு, காரம், உப்பு கலந்த சிப்ஸ் ரெடி. சாம்பார் சாதம் கலந்த சாதத்துக்குத் தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

பச்சை மிளகாய் அதிகமாக இருந்தால், காம்பு நீக்கி உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். அதில் அரை மூடி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிட்டால், தேவையானபோது உபயோகிக்கலாம். கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து பச்சை மிளகாய் விழுதில் கலந்து மிளகாய்ச் சட்னியாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு இவற்றை அரைக்கும்போது சிறிது கல் உப்பு கலந்து அரைத்தால் நீண்ட நாட்கள் மாவில் புழு, வண்டு விழாமல் சுத்தமாக இருக்கும்.

டீ தூளை வாங்கிப் பாட்டிலில் கொட்டி வைக்கும்போதே அரை டீஸ்பூன் ஏலக்காய்ப் பொடியைச் சேர்த்துக் கலந்துவிட்டால் டீ எப்போதும் வாசனையாக இருக்கும்.

வாழைக்காயை வாங்கியவுடன் குளிர்ந்த நீரில் போட்டு வைத்தால் விரைவில் பழுக்காது.

ஆப்பம் செய்யும்போது தேங்காய்ப் பால் எடுத்து வைக்கிறோம். தேங்காய்ப் பால் கொழுப்பு மிக்கது. காய்ச்சி ஆற வைத்த பாலை, தேங்காய்ப் பாலில் சம அளவு கலந்தால் ருசியும் மாறாது. உடலுக்கும் கெடுதல் இல்லை.

https://t.me/Digital_eLibrary

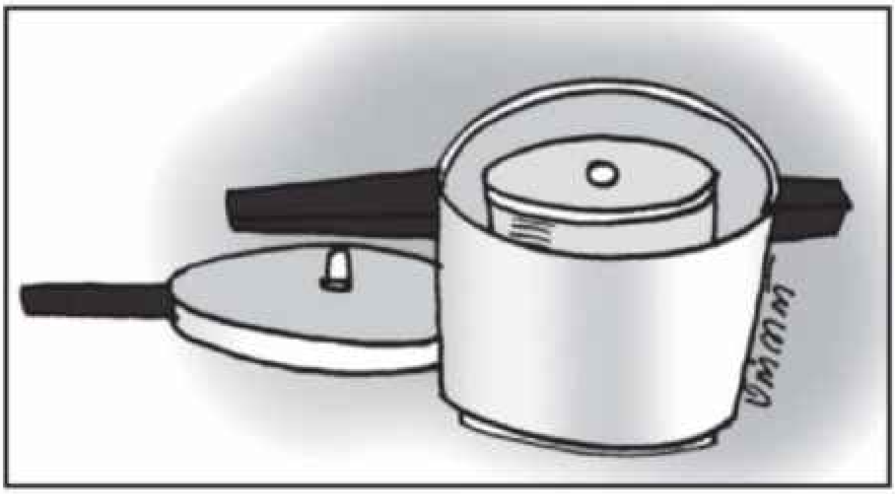
இட்லி மிளகாய்ப் பொடி அரைக்கும்போது சிறிது புளியை வறுத்து அரைத்துக் கலந்து வைக்கவும். எண்ணெய் வேண்டாதவர்கள் மிளகாய்ப் பொடியில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு, கலக்கிச் சாப்பிடலாம். புது ருசியாக இருக்கும்.

கனமான பிளாஸ்டிக் ஷீட், அரை மீட்டர் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் காய்கறி நறுக்க, தேங்காய்த் துருவ, சப்பாத்தி, பூரி இட என்று த்ரி - இன் ஒன்னாக உபயோகிக்கலாம். தவிர, உணவுப் பொருள்களை வெயிலில் உலர்த்தக்கூட பயன்படுத்தலாம்.

பூஸ்ட், ஹார்லிக்ஸ் போன்றவை பாதியளவு உபயோகிக்கும் போது கட்டியாகி விடும். வாங்கியவுடனே காற்றுப் புகாத டப்பாவில் பாதியளவு போட்டு மூடி, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிட்டால், தேவையான

போது உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

வெங்காயத்தை நறுக்கி, உப்பு தூவி பத்து நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். அதில் கடலை மாவு, காரப் பொடி கலந்து தண்ணீர் சேர்க்காமல், சிறிது காய்ச்சிய எண்ணெய் மட்டும் விட்டுப் பிசைந்து, பக்கோடா செய்தால், 'மொறு மொறு' என்று ருசியாக இருக்கும்.



வெண்டைக்காயை பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் சீக்கிரம் முற்றிவிடும். காம்பை வெட்டிவிட்டு, துணியில் சுற்றி வைத்தால் நான்கைந்து நாட்கள் வரை இளசாகவே இருக்கும்.

அரிசி களைந்த இரண்டாவது நீரில் புளி ஊறவிட்டு, காய்களை வேகவிட்டால், 'பி-காம்ப்ளக்ஸ்' அதிகம் உடலில் சேரும்.

காலையில் எழுந்தவுடன், முதலில் தேவைப்படும் பால் காய்ச்சும் பாத்திரம், கரண்டி, ஃபில்டர், காபி கலக்கும் பாத்திரம் இவற்றை அடுப்படி மேடையில் கவிழ்த்து வைத்துவிட்டால், காலையில் எழுந்தவுடன் சௌகரியமாக இருக்கும். பாத்திரங்களைச் சுத்தப்படுத்தி தூங்குபவர்களின் தூக்கத்தைக் கெடுக்காமல் இருக்கலாம்.

முறுக்கு, தட்டை முதலியவற்றுக்குப் பச்சரிசியை நன்கு கழுவி, அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்பு துணியில் அரிசியை நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்தி, கையில் அரிசி ஒட்டாத பதம் இருக்கும்போது எடுத்து, மிஷினில் மாவாக அரைக்கவும். உடனேயே மாவை வாணலியில் சூடு வரும்வரை (கை பொறுக்கும் சூடுவரை), வறுத்து வைத்துக்கொண்டு பலகாரம் செய்ய, நன்கு கரகரவென இருக்கும். மற்ற சாமான்கள் எப்போதும் போல போடலாம். வெண்ணெய் மட்டும் கொஞ்சம்

குறைவாகப் போட்டால் போதும்.

சில காளான் வகைகள் நச்சுத் தன்மை கொண்டவை. காளான் நஞ்சுள்ளதா என்பதை அறிய, சில பூண்டுப் பற்களை காளானுடன் சேர்த்து வேகவைத்தால் அந்த நீர் கறுப்பாக மாறிவிடும்.

காளான் மீது சிறிது மஞ்சள் தூள் தடவி கலந்து சிறிது நேரம் வைக்கவும். நிறம் கறுப்பாக மாறினால், அதைச் சமைக்கக்கூடாது!

நாம் காய்கறிகளைச் சமைக்கும்போது, விதைகளை எறிந்து விடுகிறோம். தாய்லாந்தில் விதைகளை வறுத்து பாக்கெட்டுகளில் விற்கிறார்கள். சூரியகாந்தி, பரங்கி, தர்பூஸ் போன்றவற்றின் விதை களை வறுத்து உபயோகிக்கிறார்கள். பரங்கி விதையில் ஒமேகா - 3 என்ற சத்து உள்ளது. இந்தச் சத்து ரத்தக்குழாய்களில் உள்ள அடைப்புகளை நீக்குகிறது.

இன்ஸ்டன்ட் காபி கலக்கும்போது, தம்ளரில் தூளைப் போட்டு, பிறகு கொதிக்கும் பாலை ஊற்றுங்கள். பாலை ஊற்றிவிட்டு தூளைப் போட்டால், பாலிலிருந்து வரும் நீராவி, ஸ்பூனில் உள்ள தூளில் பட்டு கெட்டியாகிவிடும். ஸ்பூனை மீண்டும் பாட்டிலில் விடும்போது மொத்தத் தூளும் கெட்டியாகிவிடும்.

இட்லிக்கு நனைக்கும் போது அரிசியை லேசாக வறுத்துவிட்டு, நீரில் நனைக் கவும். இப்படி அரைத்த மாவில் மறுநாள் இட்லி செய்யும்போது இட்லி பஞ்சுபோல் மிருதுவாக இருக்கும்.

1 கிலோ புழுங்கல் அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்கவும். 1/4 கிலோ பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில்

அரைத்துப் பொடி செய்து 100 கிராம் வெண்ணெய், மிளகாய்த் தூள் தேவைக்கேற்ப உப்பு, சிறிது எள் போட்டு பிசைந்து நாடா பக்கவடாம் அச்சில் பிழிந்து எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தால் கரகரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

ரசம் தயாரிக்கும்போது அதனுடன் தேங்காய் நீரைச் சேருங்கள். அருமை யான ருசி கிடைக்கும்.

சாதம் மீந்துவிட்டால் தண்ணீர் விடாமல் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து, அடுத்த நாள் சாப்பாடு வைக்கும்போது அரிசிக் குத் தகுந்த தண்ணீர் வைத்து சாதத்தையும் அதில் கலந்து வைத்தால் நன்றாக இருக்கும். பழைய சாதமும் வீணாகாது.

பாகற்காயைக் கடையிலிருந்து வாங்கி வந்தவுடன், இரண்டாக நறுக்கி வைத்தால், இரண்டு நாட்கள் வரை பழுக்காமல் இருக்கும்.

ஒரு துண்டு இளசான தேங்காய், ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டு, சிறிது கறிவேப்பிலை இவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து அரைத்து, மோரில் கலந்தால், 'சில்' என்று கோடைக்கேற்ற குளிர்பானம் தயார்!

வதக்கும் எண்ணெயில் அரை ஸ்பூன் உப்புப் போட்டு வதக் கினால் அடி பிடிக்காமல் சீக்கிரம் வதங்கும். எண்ணெயும் குறைவாக விட்டால் போதும். உப்புடன் வதங்குவதால் காய் அதிக ருசியுடன் இருக்கும்.

புட்டு மாவுடன் மென்மையான இங்கிலிஷ் காய்கறிகளைத் துருவி, தேவையான உப்புச் சேர்த்து புட்டு செய்தால் ருசியாகவும் சத் தானதாகவும் இருக்கும்.

தோசைக்கல்லில் தோசை சரியாக வரவில்லை என்றால், புளியைச் சிறு துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி, எண்ணெயில் முக்கித் தேய்த்து தோசை சுட்டால் ஒட்டாமல் வரும்.

அரிசியோ, பருப்போ ஊறவைக்கும்போது, தண்ணீரில் இலுப்பைக் கரண்டியைப் போட்டு வைத்தால் உடனே ஊறிவிடும்.

பஜ்ஜி செய்வதற்கு கடலை மாவு, பச்சரிசி மாவுக்கு பதில் பச்சரிசி யையும், கடலைப் பருப்பையும் ஊற வைத்து, அதனுடன் பெருங்காயம், உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து அரைத்தும் செய்யலாம். சுவை அருமையாக இருக்கும்.

நான்கு பங்கு அரிசி மாவு, ஒரு பங்கு உடைத்த கடலை மாவு என்ற விகிதத்தில் கலந்து முறுக்கு செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.

தாளிக்கும்போது சிறிது உப்புச் சேர்த்து தாளித்தால், கமறல் ஏற்படாது.

கடலை எண்ணெயில் பலகாரங் கள் செய்தால் விரைவில் பழைய வாசனை வராது.

கோதுமை அல்வா செய்யும் போது கோதுமைப் பாலும் ஜீனியும் சேர்ந்து வரும் சமயத்தில் நான்கு, ஐந்து சொட்டுகள் எலுமிச்சை சாற்றை விட்டால், நெய் கக்கி, எளிதில் பதம் வரும். அடுப்பு மிதமாக எரியவேண்டும்.

கை வைத்தியம்

எலுமிச்சம் பழச்சாறை அடிக்கடி அருந்தினால் வயிறு சூடு குறைந்து கர்ப் பப்பை குளிர்ச்சி அடையும். மூளையின் சூடு தணிந்து சமநிலையில் இருக்கும். மேலும், கண் எரிச்சல், மூளைக் கொதிப்பு, வயிறு வலி, குடல் புண் முதலான வியாதிகள் குணமாகும்.

பணப் பிரச்னை, உடல் பிரச்னை, குடும்பப் பிரச்னை மூலம் ரத்தக் குழாய் இறுகி, மாரடைப்போ, பக்கவாதமோ ஏற்படலாம். எனவே, சுக்குக் காப்பி அருந்தி, உணவில் இஞ்சி, பூண்டு சேர்க்கவும்.

ஐம்பது கிராம் இஞ்சியைத் தோல் சீவி, சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி, நல்லெண்ணெயில் நன்கு வதக்கவும். அதனுடன் எலுமிச்சையளவு புளி, தேங்காய் இரண்டு துண்டுகள், சீரகம் ஒரு டீஸ்பூன், பத்து சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து, மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைத்த விழுதுடன் தேவை யான அளவு மிளகாய்த் தூள், மல்லித்தூள்,

மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம் சேர்த்துக் கரைத்துக்கொள்ளவும். நல்லெண்ணெயில் கடுகு, வெந்தயம், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, குழம்பில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, கொதிக்கவிட்டு உப்பு போடவும். குழம்பு கெட்டியானதும், சாதத்தில் போட்டுச் சாப்பிட்டால், சளி, வாதம், பித்தப் பிரச்னைகள் நீங்கும். ஜீரணத்துக்கு நல்லது.

தோலுடன் கூடிய உளுந்தை நன்றாக அரைத்துப் பவுடராக்கி அதனுடன் பனை வெல்லத்தூள், நல்லெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டைகளாக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் முதுகு வலி, மூட்டு வலி நீங்கும்.

தூதுவளை கீரையை ஆய்ந்தெடுத்து, சிறிய வெங்காயத்தை நறுக்கி நல்லெண்ணெய்விட்டு வதக்கி, உப்பு சேர்த்து, இளஞ்சூட்டோடு சாப்பிட்டால் இருமல், இரைப்புக்கு நல்லது.

சாப்பிடும் முன்பாக ஒரு சிட்டிகை உப்பை நாக்கில் வைத்துச் சுவைத்துவிட்டு சாப்பிட, உமிழ்நீர் நன்கு சுரந்து ஜீரணம் எளிதாகும்.

பானைத் தண்ணீர் குடித்தால் சளி பிடிக்கிறதா? சிறிது துளசியைப் போட்டு குடிக்க, ஜலதோஷம் பிடிக்காது. உடல் நலத்துக்கும் நல்லது.

வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடித்து வெல்லம், தண்ணீர் சேர்த்து உருண்டையாக்கி, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலிக்கு உடனடி நிவாரணம் உண்டு.

பாதங்கள், மூட்டுகள் வலி, வீக்கம் உள்ளவர்கள் கால்களுக்கு அடியில் தலையணை வைத்துப்படுத்தால் வீக்கம், வலி அறவே போய்விடும்.

வயிற்று வலி பாடாய்ப்படுத்தும்போது வெந்நீரில், நான்கைந்து சொட்டு நெய்விட்டுச் சாப்பிட்டால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

அடிக்கடி பிரயாணம் மேற்கொள்கிறவர்கள் சீரகக் கஷாயம் குடித்தால் உடல் சூடு தணியும்.

தீபாவளியின்போது முன்பெல்லாம் பல வீடுகளில் அஜீரணத்தைப் போக்க தீபாவளி லேகியம் கிளறி வைத்திருப்பார்கள். தற்காலத்தில் இது சிரமமாக இருப்பதால் கைவசம் இஞ்சி முறப்பா வாங்கி வைத்துக் கொண்டால், ஜீரண சக்திக்காக இதை லேகியத்துக்குப் பதில் உபயோகப்படுத்தலாம்.

விக்கல் நிற்பதற்கு ஒரு சிறு ஐஸ் கட்டியோ அல்லது ஐஸ் வாட்டரோ தொண்டைப் பகுதிக்குச் சென்றால் நின்றுவிடும்.

பெருங்காயத்தைப் பொரித்து, பனைவெல்லம் சேர்த்துக் கொடுத்தால் மாத விலக்குக் கோளாறுகள் முக்கியமாகத் தடைப்பட்ட மாதவிலக்கு சரியாகும்.

உடல் சூடு தணிந்து, நல்ல உறக்கம் வேண்டுமா? இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் குதிகாலில் சிறிதளவு விளக்கெண்ணெயை வைத்து, சூடு பறக்கத் தேய்த்துப் படுத்தால் நல்ல உறக்கம் வரும். காலையில் உடல் சூடு தணிந்து கண்களும் குளிர்ச்சி அடையும்.

வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் இருப்பவர்களுக்கு ஓம டீ சிறந்தது. நீரைக் கொதிக்கவிட்டு, ஓமம் ஒரு மேஜைக் கரண்டி, புதினா, எலுமிச்சைச் சாறு இரண்டும் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொதி வந்ததும் மலை உப்பு, கறுப்பு உப்பு சேர்த்து வடிகட்டி அருந்துங்கள். ஜீரண சக்தி சரியானபடி

இயங்கும்.

சாப்பிட்டு முடித்ததும் சூயிங்கம் மெல்வது அல்லது பல் தேய்ப்பது நல்லது. இது நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடும் ஆவலைக் குறைக்கும்.

உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது நிறைய மாத்திரைகள் சாப்பிடுவோம். அந்தச் சமயம் தண்ணீரை அதிகமாகக் குடித்தால், மாத்திரையில் உள்ள நச்சுத்தன்மை சிறுநீரில் வெளியேறும். நீர் கடுப்பும் ஏற்படாது.

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

தொண்டை கட்டிக்கொண்டு பேச முடியாமல் அவதிப்படுபவர்கள் சுத்தமான தேனுடன், சுண்ணாம்பு கலந்து இரவில் படுக்கப் போகும்போது தொண்டையில் இரண்டு, மூன்றுமுறை பரவலாகத் தடவி வர விரைவில் குணமாகும்.

மழைக் காலத்தில் தண்ணீரில் சீரகம் அல்லது சித்தரத்தை நசுக்கிப் போட்டு, கொதிக்க வைத்துக் குடியுங்கள். இருமல், சளித் தொந்தரவு வராது. சீரகம் போட்டால் அஜீரணத்தையும் போக்கும்.

கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ள பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளும் போது அவற்றுடன் மிளகு அல்லது பூண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நல்லது.

இரவில் தூங்கும்போது, பாலில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்கவும். தூக்கம் நன்றாக வருவதோடு, காலையில் புத்துணர்ச்சி

யோடும் இருப்பீர்கள்.

ஆங்கில மருந்துகளை, குளிர்ந்த நீரில் சாப்பிடுவதைவிட, இளம் வெந்நீரே ஏற்றது. ஆங்கில மருந்து, உணவு சாப்பிட்ட பின் உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், நாட்டு மருந்துகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

ஒரு வற்றல் மிளகாயை, பாலில் ஊற வைத்து நைசாக அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற விடவும். பிறகு, தலையை வெதுவெதுப்பான நீரில் அலசினால் தலைவலியே வராது.

மாதம் இரண்டுமுறை வெள்ளை மிளகை, பாலில் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தாலும் தலைவலி வராது.

வேப்பங்கொட்டையைப் பாலில் அரைத்துத் தேய்த்து வந்தாலும் தலைவலி வராது.

கறுப்பு மிளகை பாலில் கலந்து நைசாக அரைத்து, 'பத்து' போட்டாலும் தலைவலி இருக்காது.

நெற்றிப் பொட்டுகளில் வலித்தால் சுக்கை பாலில் நன்றாக இழைத்துப் போடவும். உடனே தலைவலி போய்விடும்.

வெள்ளி கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு - 2 தம்ளர், பசும் பால் - 2 தம்ளர், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க மட்டும் உபயோகித்தால் நல்லெண்ணெய் - 2 தம்ளர், தினமும் தேய்த்துக்கொள்வ

தென்றால், தேங்காய் எண்ணெய் - 2 தம்ளர், அரைத்த சந்தனம் 100 கிராம், சுக்கு 50 கிராம்.

சுக்கை மட்டும் முதல்நாள் இரவே, தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும். அடி கனமான வாணலியில் கரிசலாங்கண்ணி சாறு, பசும்பால், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய், அரைத்த சந்தனம், அரைத்த சுக்கு விழுது எல்லா வற்றையும் சேர்த்து கலந்துவிட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் காய்ச்சவும். நன்கு கொதித்து எண்ணெய் பிரிந்து சத்தம் அடங்கும் வரை காய்ச்சவும். முடி உதிராது. கருமையாக வளரும். பொடுகு வராது. கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். சுக்கு சேர்த்திருப்பதால் எல்லாக் காலத்துக்கும் ஏற்றது. தலைவலி வரும் என்ற பயம் தேவையில்லை.

நிலவேம்பு, பேப்படல், சுக்கு, சித்தரத்தை, மிளகு (எல்லாம் சேர்த்து ரூ.20-க்கு) முதல் நாள் இரவு சுக்கு, சித்திரத்தை, மிளகு மூன்றையும் லேசாக இடித்து நிலவேம்பு, பேப்படல் சேர்த்து தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் ஊறிய சாமான்களுடன் (ஊறிய நீருடனே) அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு கொதித்தவுடன் வடிகட்டி அந்தக் கஷாயத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் குடிக்கவும். தீராத ஜுரம் தீரும். சிலருக்கு மாதக்கணக்கில் ஜுரம் விடாது. அவர்களுக்கு கண்கண்ட மருந்து இந்தக் கஷாயம்.

கண்டத்திப்பில்லி - 7, அரிசித்திப்பிலி - 6, துவரம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிது, புளி - எலுமிச்சம் பழ அளவு, பூண்டு (தேவையென்றால்) - 6 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை சிறிது.

சிறிது எண்ணெய் விட்டு எல்லாப் பொருட்களையும் ஒவ்வொன்றாக வறுக்கவும். மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைக்கவும். புளி கரைத்து தக்காளி (தேவையென்றால்) உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, புளி வாசனை போக கொதிக்கவிடவும். கொதித்தவுடன் அரைத்த விழுது

சேர்த்து ரசம் நன்கு நுரைத்துப் பொங்கி வந்ததும், நெய்யில் கடுகு தாளிக்கவும். வேண்டுமென்றால் சிறிது வெல்லம் சேர்க்கலாம். அருமையான கண்டதிப்பிலி ரசம் தயார்.

சோத்துக் கத்தாழையை எடுத்து மேலே இருக்கும் முள்ளை சீவி எடுத்துவிட்டு, உள்ளே இருக்கும் நுங்குபோன்ற வெள்ளையான பாகத்தை எடுத்து, ஏழு முறை நீரில் அலம்பி, இரவு படுக் கப் போகும்முன் ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வைத்து, கண்ணில் கட்டிக்கொண்டு படுக்கவும். காலையில் கட்டிய துணியை அவிழ்த்து எடுத்தால் கண்கள் பளிச்சென்று இருக்கும். வாரம் ஒருமுறை இவ்வாறு செய்தால், கண்ணின் கருவளையம் மறையும்.

சூரத் அவரை, கடுக்காய், ரோஜா மொட்டு. கடுக்காயை இடித்து மேல் தோலை எடுத்துக்கொள்ளவும். மீதமுள்ள சாமான்களுடன் சேர்த்து முதல் நாளே ஊற வைத்து, மறுநாள் காலை ஊறிய அதே நீருடன் நன்கு கொதிக்கவிடவும். நன்கு கொதித்ததும் வடிகட்டி விளக்கெண்ணெய் சிறுது சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், வயிற்றில் உள்ள சிறு பூச்சிகள் கூட வெளியில் வந்துவிடும். மாதம் ஒரு முறை செய்யலாம். குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்கும் நல்லது.

வேப்பங்கொட்டையை உடைத்து, அதில் உள்ள பருப்பை நைஸாக அரைத்து நெற்றியில் இரண்டு பக்க பொட்டில் பத்து போட்டுக் கொண்டால் தீராத தலைவலியும் தீரும். (வேப்பங்கொட்டை நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும்.)

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் சிறுசிறு பூச்சிகள் இருந்தால், முதல் நாள் இரவு மோரில் கடுக்காயை உடைத்து, மேல் தோலை மட்டும் ஊறவிடவும். மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் அந்த மோரை

(கடுக்காயை வடிகட்டிவிட்டு) குடிக்க வைக்க வேண்டும். சிறிது துவர்ப்பாக இருக்கும் இந்த மோர், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை வெளியேற்றி விடும்.

வேப்பங்கொழுந்து, சீரகம், உப்பு மூன்றையும் நைஸாக அரைத்து வெறும் வயிற்றில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தாலும் சிறு பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும்.

புதினா தூளையும் உப்பையும் கலந்து, பல்வலி உள்ள இடத்தில் தேய்க்க, பல்வலி குறையும்.

சிறிதளவு புதினா, இஞ்சி, மிளகு இவற்றை வறுத்து, நீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, 50 கிராம் பனை வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட குமட்டல் தீரும்.

புதினாவோடு இஞ்சியைச் சேர்த்து சாப்பிட, வாய் நாற்றம் தீரும்.

புதினா இலைகளை வேகவைத்து, நீரை வகட்டி உப்பு எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடித்து வர, பித்தம் தீரும்.

புதினாவை நீர்விட்டு காய்ச்சி, நீரை வடிகட்டி உப்பு கலந்து கொப்பளித்து வர, குரல் வளம் பெறும்.

புதினாவை அரைத்து, தேன், எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிட்டு வர, வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழியும். சிறுநீர் எரிச்சல் தீரும்.

புதினா, சிறு துண்டு இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை

பிரண்டைத் துளிர், புளி சேர்த்தரைத்து, இதோடு வறுத்த உளுந்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து துவையலாக அரைத்துச் சாப்பிட்டு வர, அஜீரணம் தீரும்.

புதினாவையும் கறிவேப்பிலையையும் நல்லெண்ணெயில் வதக்கி, சிறிது புளி வறுத்த உளுந்தையும் சேர்த்து அரைத்து வாந்தி வரும் நேரங்களில் தின்று வர, வாந்தி தீரும்.

புதினா இலைச் சாறுடன் தேன் கலந்து, சாப்பிட மாதவிடாய் ஒழுங்காகும்.

புதினாவைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, நீரை வடிக்கட்டி குடித்து வர அஜீரணம், குமட்டல் குணமாகும்.

புதினாவை இடித்துச் சாறு எடுத்து நெற்றிப் பொட்டில் பூச, தலை வலி தீரும்.

சாப்பிட்டவுடன் வெல்லம், பனங்கல்கண்டு, இஞ்சி மிட்டாய் என ஏதேனும் ஒன்றை வாயில் போட்டு, சப்பிச் சாப்பிட்டால் நிறைய உமிழ் நீர் சுரக்கும். இது உணவு எளிதில் ஜீரணமாக உதவும்.

உடலில் அமிலம் அதிகமாகும்போது, மூட்டுகளில் தேய்மானமும் வலியும் உண்டாகிறது.

புளிப்புத் தன்மை உள்ள ஊறுகாய், புளித்த தயிர், மோர், புளித்த மாவில் தயாரித்த இட்லி, தோசை போன்றவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டால், மூட்டு வலியிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

இந்த நாளில் மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி இல்லாதவர்களே கிடை

யாது. அதற்கு எளிய வைத்தியம் வாதநாராயண கீரை. கீரைக்காரர்களிடம் சொன்னால் கொண்டு வந்து தருவார்கள். அந்தக் கீரையுடன் வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி கேழ்வரகு மாவுடன் சேர்த்து, அடை செய்து சாப்பிடலாம்.

புதினா துவையல் செய்வதுபோல், வாதநாராயண கீரையையும் எண்ணெயில் வதக்கி, சிறு தேங்காய் பத்தையும் வைத்து துவையல் செய்து சிற்றுண்டிக்குத் தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடலாம்.

வத்தக்குழம்பு இறக்கும் முன், வாதநாராயண கீரையை வதக்கிச் சேர்த்து, கொதிக்க விட்டு இறக்கலாம்.

வாத நாராயண கீரையை வெயிலில் காயவைத்து, தூளாக அரைத்துக்கொண்டு, கொதிக்கும் நல்லெண்ணெயில் போட்டு இறக்கவும். பூங்கற்பூரத்தை ஒரு கட்டி போட்டு, கிளறி ஆறிய பிறகு கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். தினமும் வலி இருக்கும் இடத்தில் தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் ஊறிய பிறகு வெந்நீரில் குளித்தால் வலி போயே போச்சு.

வாத நாராயண இலையைத் துணியில் முடிந்து, காய்ந்த கடாயில் ஒற்றி, வலி உள்ள இடத்தில் மேற்கூறிய எண்ணெயைத் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க, கடுமையான வலிகூட குறைந்து விடும்.

இளநரைக்கு கறி வேப்பிலையைப் போட்டு எண்ணெய் காய்ச்சி, ஒழுங்காகத் தடவி வந்தால் நல்லது. உணவில் நிறைய கீரை வகைகள் சேர்க்கவும். இளநரைக்கு உணவுப் பழக்கமும் முக்கியக் காரணம். மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் உற்சாகமாக, தெளிவாக மனதை வைத்துக் கொள்ளவும்.

தொண்டை கட்டிக்கொண்டு அவதிப்பட்டால், தேனில் சுண் ணாம்பைக் குழைத்து தொண்டையில் பற்று போடுவோம். சில நேரங்களில் சுண்ணாம்பு கிடைக்கவில்லையெனில், தேனுடன் சாக்பீஸைக்கூட குழைத்துப் போடலாம். நல்ல நிவாரணம் உடனே கிடைக்கும்.

குழந்தை பிறந்த மூன்றாம் நாள் ஒரு சொட்டு விளக் கெண்ணெயை உள்ளங்கை யில் விட்டு, சிறிது தாய்ப்பால் சேர்த்து நன்கு குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவி னால், குழந்தையின் வயிற்றில் உள்ள கறுப்பு மலம் வெறியேறி விடும்.

குழந்தை பிறந்த மூன்றாம் நாள், அம்மைத் தடுப்பு ஊசி போடு வார்கள். ஊசி குத்திய இடம் புண்ணாகாமல் இருக்க வேப்ப இலை யும் பசு மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துத் தடவினால் விரைவில் ஆறிவிடும்.

குழந்தை பிறந்த ஐந்தாம் நாள் வெற்றிலைச் சாறு, தாய்ப்பால், கோரோஜனை ஓர் அரிசி எடை அளவு கலந்து புகட்டினால் சளி இருந் தால் வெளியேறிவிடும்.

குழந்தை பிறந்த ஏழாம் நாள் துளசிச் சாறு எடுத்து தாய்ப்பாலில் கலந்து புகட்டினால் சளி கரையும்.

குழந்தைக்குத் தலைக்குக் குளிப்பாட்டும்போது கொடுக்க (11-ம் நாள்) சுக்கு, சித்தரத்தை, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் எல்லாவற்றையும் பாலில் போட்டு வேக வைத்துக்கொள்ளவும். வெந்த சாமான்களை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். குழந்தையைத் தலைக்குக் குளிப் பாட்டியவுடன் ஒரு சந்தனக் கல்லில் பாலில் வேகவைத்த இந்தச்

சாமான்களை ஒருமுறை இழைத்து தாய்ப்பால் சேர்த்து (ஒரு கட்டிப் பெருங்காயத்தையும் இந்தச் சாமான்களுடன் வைத்துக்கொள்ளவும்) பெருங்காயத்தையும் ஓர் இழை இழைத்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் புகட்டலாம்.

சுக்கு - வாயுவைக் கலைக்கும்
சித்தரத்தை - சளி பிடிக்காது
ஜாதிக்காய் - தூக்கம் வரும்
மாசிக்காய் - பேதி ஆகாது
பெருங்காயம் - வாயுவைக் கலைக்கும்

குழந்தைக்கு வயிற்று வலி இருந்தால், நாமக்கட்டியை இழைத்து, தொப்புளில் போடலாம்.

வசம்பு வாங்கி வந்து உப்புத் தண்ணீரில் நனைத்து, நல்லெண்ணெயை விளக்கில் சுட்டு, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும். குழந்தை வயிற்று வலியால் அழுதால் சந்தனக் கல்லில் ஓர் இழை இழைத்து தாய்ப்பால் கலந்து ஒரு பாலாடை அளவு புகட்டலாம். சுட்ட வசம்பின் சாம்பலை ஒரு வெற்றிலையில் போட்டு சிறிது தேன் கலந்து, நன்கு குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவினாலும் வயிற்று வலி சரியாகும்.

வெற்றிலை, ஓமம், பூண்டு, உப்புக்கல் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துப் புகட்டினால் வயிறு மந்தம் சரியாகும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தைப் போட்டு காய்ச்சி மந்தம் வரும்போது, விலாக்களிலும் மார்பிலும் தடவி, கறுப்பு வெற்றிலையை அடுப்பில் சூடு செய்து ஒத்தடம் கொடுத்தால் சரியாகும்.

வெற்றிலைக் காம்பை விளக்கெண்ணெயில் தோய்த்து குழந்தை

யின் ஆசனவாயினுள் வைத்தால், மலம் இளகி சுலபமாக வெளியேறும்.

கற்பூரவல்லி இலையை, சிறிது நீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் சளி கரையும். பெரிய குழந்தை என்றால் கற்பூரவல்லி இலையை, காரமில்லாத பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து பஜ்ஜியாகச் செய்து கொடுக்கலாம்.

ஐம்பது கருந்துளசி இலைகளை நன்கு அரைத்து, ½ லிட்டர் குடி தண்ணீரில் கலந்து வடிகட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் உடல் வலி குணமாகும். விஷ ஜுரம் போகும். சளி நீங்கும். தாய்ப்பால் பெருகும். கருந்துளசி இலையைக் கசக்கி நுகர்ந்தால், மூக்கடைப்பு நீங்கும். இலையைக் கசக்கி ஒரு துளி காதில் விட்டால், காது வலி குணமாகும்.

வீஸிங் உள்ளவர்களுக்குத் தூக்கம் வருவது கஷ்டம். அப்போது 2 மிளகு, 2 கிராம்பை வெற்றிலையில் சிறிது சர்க்கரை வைத்து மடித்து நன்றாக மென்று தின்று, ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதையும் வடிகட்டி குடிக்க சுகமான தூக்கம் வரும்.

சுரைக்காயைத் துருவி, பாலில் வேகவைத்து, மிக்ஸியிலிட்டு அரைக்கவும். இதில் சர்க்கரை, சிறிது ஏலப்பொடி போட்டுக் குளிர வைத்துக் குடித்தால், உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

மாதுளம் பழம் சாப்பிட்ட பிறகு, அதன் தோலைத் தூக்கிப் போடாமல், சிறிய துண்டுகளாக்கி நன்றாக வெயிலில் காய வைக்கவும். அதை மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும். இது வயிற்றுப் போக்குக்குச் சிறந்த மருந்து.

அரைத் தம்ளர் மோரில், அரை ஸ்பூன் மாதுளம் தோல் பொடியைக் கலந்து உப்புச் சேர்க்காமல் குடிக்கவும். நிச்சயமாக வயிற்றுப் போக்குக் கட்டுப்படும். வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால், இரண்டு வேளைகள் குடிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு கால் ஸ்பூன் தூளை மோரில் கலந்தோ அல்லது தேனில் குழைத்தோ கொடுக்கலாம். இந்தப் பொடியை ஒரு வருடம் வரை வைத்தாலும் கெடாது.

காலில் பித்தவெடிப்பா? மெழுகுவர்த்தி எரியும்போது, உருகி வரும் மெழுகை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயில் இந்த மெழுகைக் கலந்து வெடிப்பின் மேல் தடவி ஒரு பழைய ஸாக்ஸைப் போட்டுக்கொண்டு தூங்குங்கள். காலையில் எழுந்ததும் ஒரு வாளியில் மிதமான வெந்நீர் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு பிடி கல் உப்பைப் போடுங்கள். உப்பு கரைந்ததும் அதில் இரண்டு கால்களையும் ஐந்து நிமிடம் வைத்திருங்கள். இப்படி ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்தால், வெடிப்பு மறைவதோடு, உள்ளங்காலும் மெத்தென்று பட்டுப் போலாகும்.

வயிறு மப்பும் மந்தாரமாக இருக்கிறதா? குழந்தைக்கு என்றால், இதை மந்தம் தட்டியிருக்கிறது என்போம். பெரியவர்களுக்கானால், இதை 'அஸிடிட்டி' என்போம். இதற்கு கைகண்ட மருந்து ஓமம்தான். இரண்டு தம்ளர் சுத்தமான தண்ணீரில் ஒரு பிடி ஓமத்தைப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இரண்டு தம்ளர், ஒரு தம்ளராகச் சுண்ட வேண்டும். இந்த ஓமரசத்தை குழந்தைகளுக்கு ஒரு பாலாடையும், பெரிய வர்களுக்கு அரைத் தம்ளரும் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை என்று மூன்று நாள் சாப்பிட்டால், இந்த மந்தம் குறைந்து 'கலகல' என பசி எடுக்கும். புளி ஏப்பமும் குறையும்.

வாய்ப்புண். இது வந்துவிட்டால் ஒன்றும் சாப்பிட முடியாது. ஏன்? சிலருக்கு நாக்கைச் சுழற்றி பேசக்கூட முடியாது. ஒரு துண்டு கொப்பரை, ஒரு ஸ்பூன் கசகசா இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த் தரைத்து, ஒரு தம்ளர் பசும்பாலில் அதைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து காலையும் மாலையும் மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் வாய்ப் புண் மறைந்துவிடும். வாய்ப்புண் அதிகமாக இல்லாமல் ஒன்று, இரண்டு இருந்தால் நாக்குக்கு அடி யில் ஒரு துண்டு கொப்பரையை அடக்கிக்கொண்டால்கூட போதும். அந்த ரசம் புண்ணின் மேல் படப் பட அதன் வீரியம் குறைவதோடு, இன்னோர் இடத்தில் வராமலும் இருக்கும்.

முட்டையிலுள்ள சல்மேநெலா எனும் வேதிப்பொருள் ஜீரணப் பாதையில் பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடியது. முட்டையை முழுமையாக வேகவைத்தால் மட்டுமே இந்த வேதிப்பொருள் செயலிழக்கும். எனவே, பச்சையாகவோ, அரைவேக்காடாகவோ முட்டையை உண்டால் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும்.

வியர்க்குரு அதிகமாக இருந்தால் நுங்கின் உள்ளிருக்கும் சாறைத் தடவுங்கள். வியர்க்குரு அடங்கும். உடலும் குளுமை பெறும்.

தேங்காய் எண்ணெய் 200 மில்லி, பாலேடு 10 ஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு நன்கு குழைக்கவும். இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை முகத்துக்குத் தடவி வரவும். தடவி ஒன்றரை மணி நேரம் ஊறியபின், குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை அலம்பவும். சரும வறட்சி நீங்கி முகம் பளபளக்கும்.

கறிவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி, கட்டிப் பெருங்காயம் ஒரு துண்டு,

ஓமம் அரை ஸ்பூன், உப்பு அரை ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு, வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளவும். இதைச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட வறட்சி நீங்கும். மேனி மினுமினுக்கும்.

தனியா 2 ஸ்பூன், சோம்பு ½ ஸ்பூன், பனங்கற்கண்டு 2 ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு நன்கு பொடிக்கவும். இரண்டு தம்ளர் தண்ணீரில் இந்தப் பொடியைப் போட்டு, அரைத் தம்ளராக வற்றும்வரை கொதிக்க விட்டுப் பருகினால், வெயிலின் கடுமையால் ஏற்படும் சிறுநீர் கடுப்பு வராது.

விளாம்பழத்தின் சதைப்பற்றை மசித்து தேவைக்கேற்ப சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், பித்தம் குறைவதோடு மட்டுமின்றி, இளநரையும் குறையும். நாவறட்சியும் நீங்கும்.

இளநீர் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். காலையில் வெறும் வயிற்றில், நிறைய நீருள்ள இளநீராகக் கேட்டு வாங்கிக் குடிக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து வேறு பானங்கள் குடிக்கவும்.

யோகா நல்லதொரு கூடுதல் பலனைத் தரும். வெயிலினால் அதிகமாக வெளியேறும் வியர்வை, சருமத்தில் ஒருவித வறட்சியை உண்டாக்கும். யோகா செய்து முடித்த பின், நிச்சயமாக மாய்ச்சரைஸ் செய்ததுபோல் உணரமுடியும்.

ஆழ்நிலை தியானம் செய்வதால் மனமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். வெயில் நாட்களில் உள் உறுப்புகள் சரிவர வேலை செய்யவும் ஏதுவாக இருக்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய் அரை ஸ்பூன், விளக்கெண்ணெய் ஆறு சொட்டுகள் எடுத்துக்கொண்டு, நன்கு குழைத்து, விரல் நுனியால்

தலையில் மசாஜ் செய்துகொண்டு குளிக்கவும். குளுமை உண்டாகும்.

இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன், தினமும் வெதுவெதுப்பான நீர் ஒரு தம்ளர் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால், உடல் சூடு குறைவதுடன் மேனி வறட்சியும் ஏற்படாது.

தினமும் இரவில் ஒரு கிண்ணம் பப்பாளித் துண்டுகள் சாப்பிட்டு வந்தால், சூட்டினால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

இரண்டு பங்கு கொத்துமல்லி, ஒரு பங்கு புதினா, மிளகு சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிடுங்கள். கொத்துமல்லி சூட்டைத் தணிக்கும். புதினா ஜீரண சக்தி தரும். கோடைக்கேற்ற எனர்ஜி உணவு இது.

ஏதாவது ஒரு முளை கட்டிய பயறை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்று உபாதைகள் குறையும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகும்.

'கிஸ்மிஸ்' என்று சொல்லப்படும் காய்ந்த திராட்சையை ஒருபிடி எடுத்துக்கொண்டு, தண்ணீரில் போட்டு ஒரு கொதிவிட்டு, பிறகு நன்கு அரைத்து ஜூஸாகக் குடித்தால், தாகம் தணிவதோடு சூட்டினால் உண்டாகும் மலச்சிக்கலுக்கும் 'டாடா' சொல்லலாம்.

மேல் மாடியில் இருப்பவர்களுக்கு வெயிலின் உஷ்ணம் அதிகமாக இருக்கும். எல்லா நேரமும் வீட்டில் ஏ.சி. போட முடியாது. கோணிப் பைகளை நன்றாக நனைத்து மொட்டை மாடியில் பரத்தவும். ஈரம், காயக் காய கோணியை ஈரம் செய்து போட்டு வந்தால், கீழே 'ஜில்'என்று இருக்கும்.

வெயிலில் வெளியே சென்றுவிட்டு வந்தால், சிலருக்குக் கண்கள் சிவந்து விடும். சுத்தமான பன்னீரைப் பஞ்சில் ஊற்றி ஒத்தடம் கொடுத்தால் குளுமை ஏற்பட்டு, சிவப்பு மறையும்.

பெரிய நெல்லிக்காயை நறுக்கி, வெயிலில் காயவைக்கவும். நன்கு காய்ந்த அதை மையப் பொடியாக்கி, அடிக்கடி பச்சடி செய்து சாப்பிட்டால் குளுமை உண்டாகும்.

தக்காளிப் பழம் வாங்கி, அத்துடன் 'பூரா' சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸ் செய்து குடித்தால் ரத்த விருத்தியாவதோடு, தாக சாந்திக்கும் ஏற்றது. கோடைக்கேற்ற எளிய இனிய பானம் இது.

புளிக்காத நீர் மோரில், சிறிது உப்புப் போட்டு, இரண்டு, மூன்று சிட்டிகைகள் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் கலந்து பாட்டில்களில், எடுத்துக் கொண்டு வெளியிடங்களுக்குப் போனால், தாக சமயத்தில், தண்ணீர் மாறுவதால், ஏற்படும் தொண்டை புண்ணிலிருந்து தப்பலாம். உடலும் கூலாகும்.

வெட்டி வேர், விளாமிச்சை வேர் இரண்டையும் காய வைத்து, பொடி செய்துகொள்ளவும். இதைச் சம அளவு பன்னீருடன் சேர்த்துக் குழைத்து முகம், கழுத்துப் பகுதிகளில் தடவி ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். பிறகு முகத்தைக் கழுவவும். சருமம் உலராமல் இருக்கும்.

தர்பூசணியைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து பனை வெல்லம் சேர்த்து ஜூஸாகச் செய்துகொள்ளவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைக்காமல், தேவைப் படும் போது ஃப்ரெஷ்ஷாகச் செய்து குடிக்கவும்.

வெள்ளைப் பூசணியைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில்

அரைத்து, அத்துடன் உப்பு, மோர், பெருங்காயம் சேர்த்து, தினமும் ஐம்பது மில்லி பருகினால் உஷ்ணத்தினால் உண்டாகும் மூலச்சூடு குறையும்.

வியர்வையினால் சரும துவாரங்களில் அழுக்கு சேரும். அதனால், முகத்தை வெறும் குளிர்ந்த நீரினால் அடிக்கடி அலம்பவும். துவார அடைப் புகள் விலகும். முகம் பொலிவு பெறும். உடல் சூடு தணியும்.

வெள்ளரிக்காயை (தோல் நீக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை) மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து, முகத்தில் சோப்பு போல் தடவிக் கொள் ளவும். வட்ட வடிவமாகச் சுழற்றித் தடவிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீரால் முகம் கழுவவும்.

பத்து கிராம் சீரகத்தை ஆறு பனங்கற்கண்டுகளுடன், மூன்று தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்கவும். வெயில் நாட்களில், மாதவிடாய் சமயத்தில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு இருக்காது.

முதல்நாள் இரவே வெந்தயத்தை ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை மிக்ஸியில் வழவழப்பாக அரைத்து, விரல் நுனிகளால் தலையில் 'மசாஜ்' செய்து, அரை மணி நேரம் ஊறிய பின் குளித்தால், உடல் சூடு குறையும்.

கறுப்பு நிறம் உஷ்ணத்தைக் கிரகிக்கும் தன்மையுடையது. ஆகையால் கறுப்பு நிற ஆடைகளைத் தவிர்க்கவும். அழுத்தமான நிறங் களையும் முடிந்த வரை தவிர்த்து, வெயிலுக்கு இதமான வெளிர் நிற ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

பழங்கால முறை என்றாலும் நல்லெண்ணெயைச் சுட வைத்து,

வாரம் ஒருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

'சின்தடிக்' உடைகளுக்குத் தற்காலிகமாக 'பை' சொல்லிவிட்டு, பருத்தி உடைகளை அணியவும். முக்கியமாக ப்ரா, ஜட்டி போன்ற உள்ளாடைகள் பருத்தியில் இருப்பதுதான் உறுப்புகளுக்கு நல்லது.

விளக்கெண்ணெயை லேசாகச் சூடு பண்ணி, வெயிலினால், ஏற்படும் கால் வெடிப்பு இடங்களில் சூடுபறக்கத் தேய்த்தால், வலி குறைவதோடு சீக்கிரம் குணமும் தெரியும்.

'ஆன் ஆப்பிள் எ டே, கீப்ஸ் த டாக்டர் அவே' என்ற ஆங்கில வழக்குச் சொல் உண்டு. முக்கியமாக வெயில் நாட்களில் சாப்பிட்டால், இரைப்பை முதல் மலக்குடல் வரை உள்ள பிரச்னைகளுக்கு ஆப்பிள் நல்ல நிவாரணி.

கோடையில் ஏற்படும் தண்ணீர் பிரச்னையினால், பல்வேறு மாதிரியான குடிநீர்தான் கிடைக்கப் பெறுகிறோம். அதனால் குடிநீரைக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.

பனை நுங்குக்கு குளுமையைத் தரும் குணம் உண்டு. ஆகையால் இந்த சீசனில் கிடைத்த போதெல்லாம், நுங்கை அதிக அளவில் பயன்படுத்தலாம்.

மதிய வேளைகளில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை, ஏதாவது ஒரு வகையில் சாப்பிட்டால், வெயிலில் ஏற்படும் சோர்வு நீங்குவதுடன், பித்தத்தையும் போக்குகிறது.

இந்நாட்களில் உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு, தூய்மையற்ற நீரினால் மஞ்சள்காமலை

ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகிறது. வெளியில் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

தினமும் ஒரு ஆரஞ்சு பழத்தை அவரவர் விருப்பத்துக்கேற்றவாறு பச்சையாகவோ, ஜூஸாகவோ சாப்பிட்டால் வெயிலினால் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் அண்டாது. ரத்தம் விருத்தியாகும்.

வெயில் நாட்களில் பொரித்த உணவு வகைகள், மசாலா அயிட்டங்கள், அசைவ உணவு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தால், உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம்.

அன்னாசிப் பழத்தைத் தோல் சீவி, சுத்தம் செய்து வில்லைகளாக்கி, லேசாக உப்பு போட்டு, அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். (அப்போது தான் அன்னாசியின் அரிப்புப் போகும்). அத்துடன் வெள்ளரித் துண்டங்கள் சேர்த்து 'சாலட்' போல் சாப்பிடுவது கோடைக்கு ஏற்ற உணவு. தாகம் தணியும்.

குடிநீரினால் வயிற்றுப் பிரச்னை வருவதுபோல் தோன்றினால், உடனே சர்க்கரை, உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்த நீரை (முதலுதவிக்காக) குடித்துவிடுங்கள். தாகமும் தீரும். சோர்வும் நீங்கும்.

வெயில் நாட்களில் வைரஸ் தொற்றினால் அம்மை நோய் உண்டாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. அப்படி அம்மை நோய் கண்டால் வேப்பங் கொழுந்தையும் வரளி மஞ்சளையும் சமமாக அரைத்துப் பூசவும். அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.

அம்மை கண்டவருக்கு நீர் மோர், இளநீர், பார்லி தண்ணீர், குளுக் கோஸ் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம். இருப்பினும் மருத்துவரின் கண்

காணிப்பில் இருப்பது உசிதம்.

மாம்பழத்துக்கு, தோலை அழகு பெறச் செய்யும் குணம் உண்டு. மேலும், நரம்புத் தளர்ச்சியையும் போக்கும். ஆகையால் இந்த சீசனில் மாம்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது.

நல்ல தீட்சண்யமான கண் பார்வைக்குச் செவ்வாழை நல்ல உணவு. இது, ஒரு நல்ல ரத்தச்சுத்திக்கான மருந்துபோல் செயல்படுவதால், இதைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு 'டூ இன் ஒன்' பலன் கிடைக்கும்.

கிர்ணிப்பழத்தைச் சுத்தம் செய்து, பாலுடன் கருப்பட்டி சேர்த்து, கிர்ணிப் பழ ஜூஸாகச் சாப்பிட்டால், வெயிலினால் ஏற்படும் சோர்வு நீங்கும். உடல் குளுமை பெறும்.

வெயிலுக்குத் தாகத்தைத் தணிக்க ஐஸ் வாட்டரை அடிக்கடி குடிக்காதீர்கள். ஃப்ரிட்ஜின் ஜில்லிப்பால் உஷ்ணம்தான் அதிகமாகும். ஆகையால் மண் பானை வாங்கி அதில் நீரை நிரப்பி, பானை நீர் அருதுங்கள்.

உங்களுடைய கைப்பையில் எப்போதும் தொப்பி, குடை சன் கிளாஸ் இருக்கட்டும். வெயிலினால் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை ஓரளவு எதிர்கொள்ளலாம்.

ஈரமான பெட்ஷீட்டை ஜன்னலில் 'க்ளிப்' செய்து தொங்க விட்டால், அதன்மேல் பட்டு வரும் காற்று 'ஜில்'லென்று இருக்கும். உஷ்ணக் காற்றும் உள்ளே வராது.

பச்சை வாழைப்பழத் தோலை மூடிய கண் இரப்பைகளுக்கு மேல் வைத்துக்கொண்டு படுத்திருந்தால் கண் வலி, கண் எரிச்சல் குறையும்.

ஏ.சி., ஏர்கூலர் இல்லாத இடங்களில், டேபிள் ஃபேனை ஜன்னலின் ஓரத்தில் வைத்துவிட்டு, அதன்முன் ஒரு பெரிய 'டப்'ல் நீரை நிரப்பி வைத்தால், ஜில்லென்ற காற்று பஞ்சமில்லாமல் வரும்.

தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால், மலச்சிக்கல், இல்லாமல் இருப்ப தோடு, வேனற்கட்டிகள் வருவ தும் தடுக்கப்படும்.

நாவல் பழத்துக்கு ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் குணம் இருப்பதால், தினமும் ஒரு கைப் பிடி நாவல் பழம் சாப்பிட வெயிலினால் உண்டாகும் அஜீ ரணம் இருக்காது.

ஒரு தம்ளர் புளித்த தயிரில், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயம், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு போட்டு ஊற வைத்து, இதை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து, விழுதாக்கி ஷாம்பு போல் தேய்த்துக் குளித்தால் தலையில் பிசுபிசுப்பு இருக்காது.

நீர்ச்சத்து மிகுந்த காய்களை (பூசணி, சௌசௌ, புடலை) உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால், உடல் குளுமை பெறும்.

இளம் நுங்கினைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் கூழாக மசிக்கவும். இதை அப்படியேவோ அல்லது பால் சேர்த்து 'ஷேக்' செய்தோ சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெயில் நாட்களில் வெல்லம் சேர்ப்பது மிகவும் நல்லது. சூட்டைக் குறைப்பதுடன், வெல்லத்தினால் இரும்புச் சத்தும் உடலுக்குக் கூடுகிறது.

முந்தைய நாட்களில் பழைய சாதம் என்றால் எல்லோருமே சாப்பிடுவார்கள். பழைய சாதத்து நீரில், ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், உஷ்ணம் தணியும்.

வெயில் நாட்களில் 'ஹென்னா' கூந்தல் சிகிச்சை முறை தலை முடிக்குக் குளுமையைத் தருகிறது.

இரவில் தினமும் பூவன் பழம் அல்லது ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. சில குழந்தைகள் பழம் சாப்பிட மறுக்கும்போது, பாலில் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து, பழத்தை மிக்ஸியில் அடித்து, ஷேக்காகக் கொடுக்கலாம்.

வரளி மஞ்சளை மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். பாலில், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, ஒரு சிட்டிகை சலித்த மஞ்சள் பொடியுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். வரட்டு இருமலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வெயிலில் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுவதால், உடலில் நீர்ச்சத்தினைச் சமமாக வைத்திருக்க, குறைந்தது பத்து முதல் பன்னிரண்டு தம்ளர் தண்ணீராவது பருக வேண்டும்.

தர்பூசணிப் பழத்தின் சாறெடுத்து, அதில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், வைட்டமின் சி, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து அனைத்தையும் குறைவின்றிப் பெறலாம்.

புளித்த தயிர் மூன்று ஸ்பூன், வெள்ளரிச் சாறு இரண்டு ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு ஒரு ஸ்பூன் என்ற விகிதத்தில் உடலில் தடவிக் குளித்தால் சருமம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

ஒரு கைப்பிடி சீரகத்துடன், தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். இந்த விழுதை வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் கொப் புளங்களின் மேல் தடவி வந்தால், சீக்கிரம் குணம் தெரியும்.

தயிரில் இயற்கையான காளான் இருக் கிறது. இது உடலுக்கும் சருமத்துக்கும் ஊட் டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. உடலைக் குளு மையாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் என்பதால், நிறைய தயிர் சேர்க்கலாம்.

ஆன்மிகம் / பண்டிகை

கோயில் பூசாரிகள் பக்தர்களுக்கு, நெற்றியில் இடும் அளவுக்கு திருநீறும் குங்கும மும் கொடுத்தால் போதும். தேவைக்கு மீறி கொடுப்பதால் பக்தர்கள் நெற்றியில் இட்டது போக மீதித் திருநீறு, குங்குமத்தை கோயில் சுவரிலேயே தட்டிவிட்டுச் செல்கிறார்கள். இதனால் கோயில்கள் பாழாகிவிடுகின்றன. 'கோயில் சுத்தம் கோடி புண்ணியம்' என்று சொல் வார்கள். பக்தர்களுடன் இணைந்து கோயில் பூசாரிகளும் ஒத்துழைத்தால் தூய்மை காக்கலாம்.

பிரதிமை, யந்திரம், படம் இவற்றை தினமும் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டியதில்லை. பருவ தினங்களிலும் தூசி படிந்தபோதும் மட்டும் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். விரத பூஜை யின்போது அந்தந்த பிரதமைகளுக்கு அபி ஷேகம் செய்யலாம்.

விஷ்ணுவுக்கு அக்ஷதையாலும், ஊமத் தம்பூ, எருக்கம்பூ இவற்றாலும் விநாயகருக்கு துளசியாலும் அர்ச்சனை செய்யலாகாது. துர்க்கையை அருகம்புல்லாலும் சூரியனை வில்வத்தாலும் அர்ச்சிக்கலாகாது. லக்ஷ்மியைத் தும்பைப் பூவினாலும் சரஸ்வதியை பவள

மல்லியினாலும் அர்சிக்கக்கூடாது. பைரவரை மல்லிகைப் புஷ்பத்தினாலும் பரமசிவனை தாழம்பூவாலும் அர்ச்சனை செய்யலாகாது.

பூச்சிகளின் மொட்டுகள், பூச்சி விழுந்த, காய்ந்த பூக்கள், கனகாம்பரம், டிசம்பர் போன்றவற்றில் பூஜை செய்யக்கூடாது.

துளசி இல்லாமல் எந்தப் பூஜையும் செய்யலாகாது. துளசியை செவ்வாய், வெள்ளி, மாதப் பிறப்பு, ஏகாதசி, துவாதசி தினங்களில் பறிக்கக்கூடாது. துளசிச் செடியை உலுக்கி உதிர்வதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

'தீபம் ஜோதி பரப்பிரம்மகம்
தீபம் சர்வ தமோ பகம்
தீபனே சாத்யதே சர்வம்
சந்தியா தீப நமோஸ்துதே'

மாலையில் தீபம் ஏற்றும்போது இந்தத் துதியை மூன்று முறைகள் சொல்ல வேண்டும். நாள் கிழமைகளில் கூறும்பொழுது பல மடங்கு நன்மைகள் உண்டாகும்.

நவராத்திரி கொலுவில், தாம்பூலம் வைத்துக் கொடுக்கப்படும் மங்களப் பொருள்களில் மட்டைத் தேங்காயும் ஒன்று. மட்டைத் தேங்காய் ஜலம் ஆடும் காயாக இருக்க வேண்டும். ஜலமற்ற, காய்ந்த தேங்காயைக் கொடுக்கக்கூடாது. நவராத்திரியில் மட்டைத் தேங்காயை வைத்துக் கொடுப்பது ஸ்வர்ணம் (தங்கம்) வைத்துக் கொடுத்த பலனைத் தரும் என்பது ஐதிகம்.

கொலுவின்போது மாலை நேரங்களில் வாசற்கதவு திறந்திருக்க வேண்டும். கொசுத் தொல்லை இருந்தால் சாம்பிராணியுடன் உலர்ந்த மாவிலை, வேப்பிலையையும் சேர்த்து தூபம் போடுங்கள்.

ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் இரண்டு டீஸ்பூன் நெய், இரண்டு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய்விட்டு அதில் விளக்குத் திரியைத் தோய்த்து தீபம் ஏற்றினால் தீபம் நின்று நன்றாக எரியும். தீபத்தைக் கிழக்கு முகம் ஒன்றும் வடக்கு முகம் ஒன்றுமாக இரண்டு முகம் ஏற்ற வேண்டும்.

பூஜைக்கு உபயோகிக்கும் அட்சதை அரிசியை நீர்விட்டுக் கலக்கக்கூடாது. முழு அரிசியில் சிறிது குங்குமம் சேர்த்து நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சிறிது விட்டுப் பிசறிக் கலக்க வேண்டும்.

அம்பிகையை அழைப்போம்!

1) நீலாயதாக்ஷி

2) காமாக்ஷி

3) மீனாக்ஷி

4) விசாலாக்ஷி

5) ஜலஜாக்ஷி

6) இந்திராக்ஷி

7) பத்மாக்ஷி

8) வனஜாக்ஷி

9) பங்கஜாக்ஷி

என்று ஒன்பது நாட்களிலும் ஒன்பது முறை அன்னையை நமஸ்கரிக்க வேண்டும். அப்போது நவமங்கள பாராயணம் செய்யலாம். லலிதா சஹஸ்ர நாமம் திரிசதியும் சொல்லலாம்.

நவராத்திரி போன்ற வைபவங்களில் பூஜைகளில் கலசம் வைக்கும் தத்துவம் இதுதான்:

கலசம் - உடம்பு

பச்சரிசி - உயிர்

மாவிலை - வாழ்வில் பசுமை

தேங்காய் - அம்பிகையின் வடிவம்

தேவியின் கருணை, உயிரில் இறங்க, மாவிலைகள் பஞ்சமுக

காயத்ரியாக உதவுகின்றன.

'கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?' தீபாவளியன்று ஒவ்வோர் இல்லத்திலும் கேட்கப்படும் கேள்வி இதுவே!

தீபாவளியன்று நீராடும்பொழுது,

'அன்ன பூர்ணே சதாபூர்ணே
சங்கரப்ராண வல்லபே!
ஞானவைராக்ய ஸிதயர்த்தம்
பிட்சாம்தேஹி பார்வதி!

மக்கள் அஞ்ஞானத்தில் மூழ்கி உன்னிடம் உலக சம்பத்துகளையும் சுகங்களையும் வேண்டலாம். ஆனால், ஜகன் மாதாவான அன்னபூரணியாகிய, நீ உன் குழந்தைகளுக்குப் பேரறிவையும் வைராக்கியத்தையும் தந்து அருள்பாலிக்க வேண்டும் தாயே!' என்று ஆதிசங்கரர், காசி அன்னபூரணியைத் துதிபாடுகிறார். நாமும் அந்த சுலோகத்தைச் சொல்லி நீராடலாமே!

தினமும் பூஜை முடித்ததும், விசேஷ பூஜைக் காலங்களிலும் அம்பாளுக்கு நமஸ்கரிக்கும்போது, இந்த ஸ்லோகத்தைச் சொல்லலாம்.

மஹாமாயா ஜஹதாத்ரீ
சச்சிதானந்த ரூபினி

அப்போது அம்பாளின் முகம் அத்தனை களையாகத் தோன்றும்.

தினமும் மாலையில் திருவிளக்கேற்றும்போது சொல்ல வேண்டிய ஸ்லோகம். அன்றைய கிழமையைச் சொல்லி 'சிறு பிரம்மச்சாரியே' எனத் தொடரவும்.

'அந்தி விளக்கும் ஆ நிறைந்த செல்வமும்
வெள்ளிக்கிழமையும் சிறு பிரம்மச்சாரியும்
கொட்டிலும் மாடும் குழியப் பழநெல்லும்
பள்ளிக்குப் பிள்ளையும் பால்புகட்ட பாலனும்

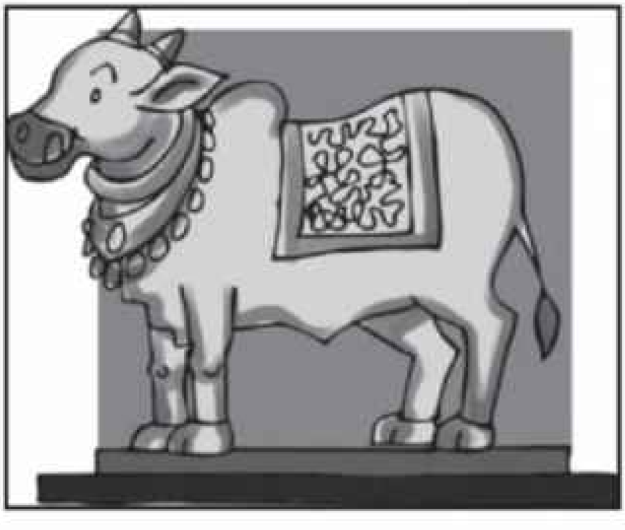
வற்றாத செல்வம் வர வேண்டும்
பரமானந்த சந்தோஷலக்ஷ்மி

மார்கழி, தேவர்களுக்கு அருணோதயக் காலமாகும். எனவே தான், விடியற்காலையில் வீடுகள், மங்களகரமாக இருக்க வேண்டுமென்று பெண்கள், விடியற்காலையிலேயே வீட்டு வாசலில் சாணநீர் தெளித்து, பெரிய பெரிய கோலங்கள் போட்டு, கோலத்தின் நடுவில் சாணத்தைப் பிடித்து வைத்து, அதன் மேல் பரங்கிப் பூவை அழகாக வைத்து, தேவர் களை வரவேற்பார்கள்.

திருமணங்களில் தாலி கட்டும்போது, சொல்லப்படுவது மந்திரமல்ல. இது ஒரு ஸ்லோகமே ஆகும்.

மாங்கல்யம் தந்து நாநேன
மமஜீவன ஹேதுனா
கண்ட்டே பத்நாமி சுமகே
சஞ்சீவ சரதஸ் ஸதம்

இது புனிதமான கயிறு. நான் நல்லபடியாக ஜீவித்திருக்க வலிமைப் பெற்றது. இதை நான் உன் கழுத்தில் அணிவிக்கிறேன். நீ சகல செளபாக்கியவதியாக நூற்றாண்டுகள் சுகபோகங்களுடன் வாழ்ந் திருப்பாயாக!



திருமணம் முடிந்து புகுந்த வீட்டுக்கு வரும் மணமகளை, 'வலது காலை எடுத்து வைத்து வா' என்று பெரியவர்கள் கூறுவார்கள். இதற்கு விஞ்ஞான ரீதியாகவும் ஒரு விளக்கம் உள்ளது. அதாவது பூமியானது தன்னைத்தானே சுற்றிக்கொண்டு, இடம் இருந்து வலமாகச் சூரி யனையும் சுற்றுகிறது. திருமணம் செய்துகொண்ட பெண்ணும் பூமி யாகிய நிலமகளைப் போல் எல்லோ ரையும் அனுசரித்து, தனது வாழ்க்கையைச் சுற்றி வர வேண்டும் என்பதற் காகத்தான் வலது காலை எடுத்து வைத்து வரச் சொல்கிறார்கள்.

தாலம் என்ற பனை ஓலையில் மஞ்சள் தடவி, பிள்ளையார் சுழி போட்டு, இன்னார் மகளை இன்னார் மணந்தார் என்ற குறிப்பையும், வாழ்க மணமக்கள் பல்லாண்டு என்றும் எழுதி, அதைச் சுருட்டி மஞ்சள் கயிற்றில் கட்டி, மங்கல நாணாக மணமகள் கழுத்தில் பூட்டுவதே தாலி என்பர். 'தால' ஓலையில் கட்டுவதால், அதற்குத் தாலி என்று பெயர் வந்தது.

ஸ்ரீமகாலக்ஷ்மிக்கு மிகவும் விருப்பமான தாமரை மலர் கொண்டு வெள்ளிக்கிழமையன்று பூஜித்தால் சகல சௌபாக்கியங்களும் வந்தடையும்.

ஸ்ரீராமன் ஹனுமன் மூலம், தான் கையில் அணியும் மோதிரத்தை அனுப்ப, பதிலுக்கு ஜானகி தன்னுடைய தலையில் அணியும் சூடா மணியை அடையாளமாக அனுப்பியதில் ஆழ்ந்த பொருள் உண்டு. வில் திறத்தால் காப்பேன் என்று ஸ்ரீராமனும் (சிரம் தாழ்த்தி) சரண் அடைந்ததன் நம்பிக்கையிலேயே உயிர் வாழ்கிறேன் என சீதையும் அவற்றின் மூலம் குறிப்பால் உணர்த்தினராம்.

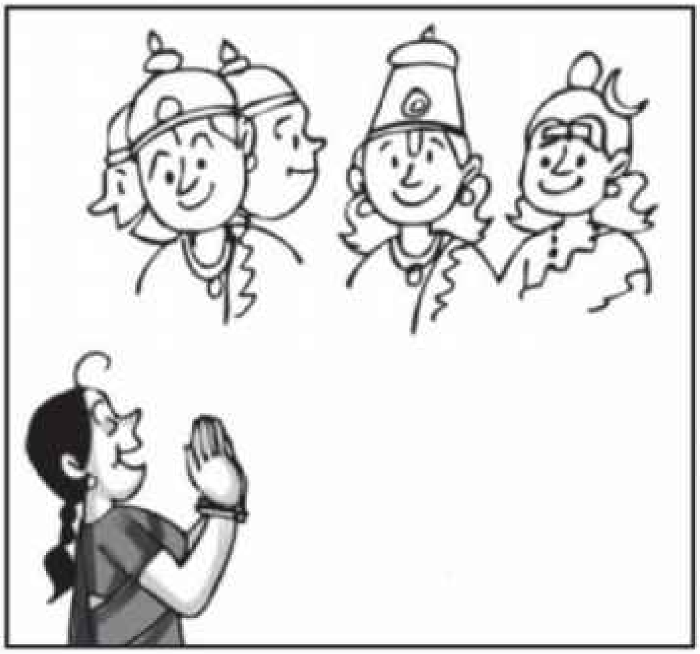
சுமங்கலிகளுக்கு பிளாஸ்டி தட்டு, பைகளில் தாம்பூலம் போட்டுத் தருவது இன்றைய ஃபேஷனாக இருந்தாலும், பிளாஸ்டிக் எவர்சில்வர் போன்ற பொருட்களுக்கு ஊடுருவும் சக்தி கிடையாது. கடவுளுக்குப் படைத்தாலும் பெண்களுக்குக் கொடுத்தாலும் திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் கைகளின் வழியே பரஸ்பரம் ஊடுருவ வேண்டும். எனவே, மூங்கில் தட்டு, சிறுகூடை, இல்லாவிட்டால் எளிய காகிதப் பை அல்லது சணல் பைகளில் போட்டுத் தருவது நல்லது.

கோடை விடுமுறையில் பலரும் சுற்றுலா கிளம்பி விடுவார்கள். ஆனால், பத்திரமாகப் போய்வரும்வரை, சற்று டென்ஷன்தான். நார்

உரித்த முழு தேங்காயை எடுத்து, அதன் மீது மஞ்சள் பூசி, சுவாமி படத்துக்கு முன் வைத்து பிரயாணம் நல்லபடியாக நடக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்து, நமஸ்கரித்துச் செல்லவும். ஊர் திரும்பியதும் அந்தக் காயை பிள்ளையாருக்குச் சிதறுகாய் போடவும். நல்லதே நடக்கும்.

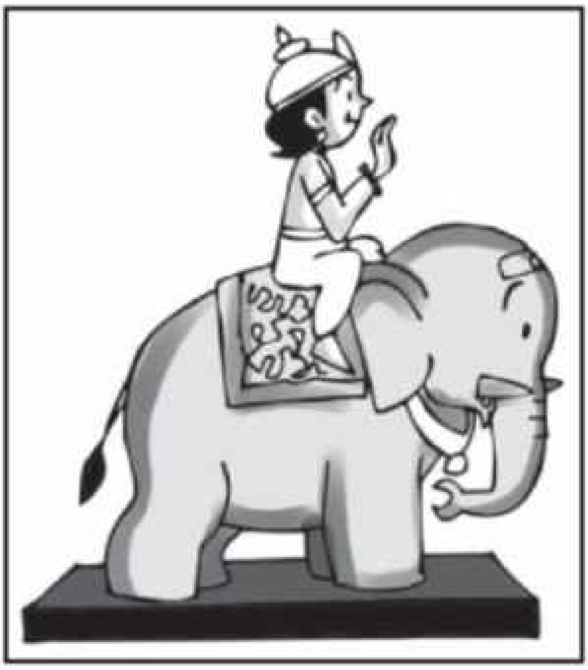
மஞ்சள், குங்குமத்துக்குச் சமமான மகிமை மாவிலைக்கு உண்டு. திருமணங்களில் மாவிலை முதன்மை இடத்தைப் பிடிக்கிறது. எத்தனைதான் பூக்களால் மண்டபத்தை அலங்கரித்தாலும், மாவிலை யைத் தோரணமாகக் கட்டுவது வழக்கம். பண்டிகை நாட்களிலும் மற்ற சுபகாரியங்கள் நடக்கும்போதும் வீட்டு வாசலில் மாவிலையைச் செருகி வைப்பது நமது காலாசாரம்.

பூஜையின்போது, ஒரு சொம்பில் நீர் நிரப்பி அதனுள் மாவிலையை வைப்பதுண்டு. இதில் ஓர் அறிவியல் உண்மையும் மறைந்துள்ளது. மரத்திலிருந்து புதிதாக மாவிலைகளைப் பறித்தே தோரணம் கட்டு கிறோம். பூஜைக்கும் பயன்படுத்துகிறோம். மாவிலையின் காம்பில் உள்ள பால், கிருமிநாசினி. இந்தப் பால் காற்று வீசும்போது, அதில் கலக்கும். விழாவுக்கு அனைவரும் வருவர்; அதில் நோயாளிகளும் இருக்கலாம். அவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவாமல் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண் டது. இதை மருத்துவர்களும் ஒப்புக்கொண்டுள்ளார்கள். மாவிலை வைத்து பூஜிக்கப் பட்ட நீர், பக்தர்கள் தலை மீது தெளிக்கப்படுவதன் மகிமையும் இதுதான்.



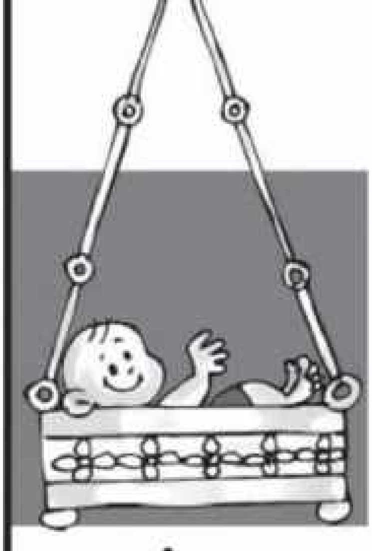
துளசிக்கு நீர் ஊற்றாமல் சாப்பிடாதீர்கள். ஸ்நானம் செய்துவிட்டுத் தான் துளசியைத் தொட்டுப் பறிக்க வேண்டும். ஏதாவது தவறு செய்து விட்டதற்காக மனம் வருந்துகிறீர்களா? துளசிச் செடியின் அடியில் தேங்கியுள்ள நீரை யெடுத்து, தலைமீது மூன்று முறை தெளித்துக்கொள்ளுங்கள். மனம்

லேசாகும்.



புதிய ஆடைகள் நிறைய சேர் வதற்கும் ஆடையினால் அழகு கூடு வதற்கும் உகந்த நாட்கள் வியாழன், வெள்ளி மற்றும் சனிக் கிழமைகளே! மற்ற நாட்களைவிட இந்த நாள்களில் புத்தாடை அணிவது நல்லது என 'அரப்பளீச்வர சதகம்' கூறுகிறது.

கொலுவில் பொம்மைகளை அடுக்கும்போது, கீழ்படியில் தொடங்கி மேல் நோக்கி அடுக்க வேண்டும். பொம்மைகளைப் படிகளில் வைத்து விட்டால் அவற்றில் தெய்வாம்சம் வந்துவிடுகிறது. அதனால், பொம்மை களைப் படிகளில் வைத்த பின்பு, இடமாற்றுவதோ எடுப்பதோ கூடாது.



குழந்தை வளர்ப்பு

பள்ளி, கல்லூரிகளில் விழாக்கள் நிறைவுறும்போது தேசிய கீதத்தை ஒலிநாடாவில் ஒலிக்கச் செய்வார்கள். அதைத் தவிர்த்து வாயால் பாடச் செய்தால் நாட்டுப்பற்று, மொழிப்பற்று, இளந்தளிர்கள் மனத்திலும் வளருமே!

கொலு வைக்கும்போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் சிறு சிறு வேலைகளைக் கொடுங்கள். அவர்களிடமும் கொலு பற்றிய ஐடியா கேளுங்கள். அவர்களை ஊக்குவிப்பதால் மகிழ்ச்சியுடனும் பொறுப்புடனும் உதவி செய்வார்கள்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு கொலுவில் தாம்பூலம் தரும்போது, சின்ன பிளாஸ்டிக் அல்லது எவர்சில்வர் கோல அச்சுகளை வைத்துத் தரலாம். இதனால் கோலம் போடும் பழக்கம் வளரும்.

ஆறு மாதத்தில் இருந்து குழந்தைகளுக்கு நன்றாகக் கொதித்த பாலில், முட்டையை நன்றாக நுரைவரும்வரை அடித்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் போஷாக்குடன் வளர்வார்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளின் மழலைப்

பேச்சுகளையும் பாட்டுகளையும் (கேசட்டில்) பதிவு செய்து வைத்தால் அவர்கள் பெரியவர்கள் ஆனதும் போட்டுக் கேட்க மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு நெற்றியில் திருநீறு பூசும்போது கண்களில் விழுந்துவிடும். விரலைத் தண்ணீரில் நனைத்து விபூதியைத் தொட்டு பிறகு குழந்தைகள் நெற்றியில் பூசிவிட கண்களில் படாது.

வீட்டில் இணைய தளம் உள்ள பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைகள் தவறானவற்றைப் பார்க்கிறார்களா என்பதை, பிரவுசரில் உள்ள ஹிஸ்டரி மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம். வியூ ஹிஸ்டரி என்பதை கிளிக் செய்தால் எந்த நிமிடம் எந்த வெப்சைட்டைப் பயன்படுத்தி இருக்கின்றனர் என்பதைத் தெரிந்து உஷாராகலாம்.

குழந்தைகள் உபயோகிக்கும் வாட்டர் கலரின் வில்லைகள், அதன் பெட்டியில் இருந்து கழன்றுவிட நேரிடும். இதைத் தடுக்க ஃபெவிகாலைச் சிறிது தடவி வில்லைகளை அழுத்தி வைத்துவிட்டால் போதும்.

வெள்ளைச் சர்க்கரையை 'வைட்டமின் திருடன்' என்பார்கள். இது உடலிலுள்ள வைட்டமின் சத்துகளை அழித்துவிடும். எனவே, குழந்தைகளுக்குச் சர்க்கரை அளவைக் குறைத்தே கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள், உறவினர்களைத் தெளிவாக அவர்களது உறவு முறையைக் கூறி அழைக்கப் பழக்க வேண்டும். எல்லோரையும், 'அங்கிள்', 'ஆன்ட்டி' என்று ஆங்கிலத்தில் அழைப்பதைவிட மாமா,

மாமி, அத்தை, பெரியப்பா என அழைப்பது நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்தும்.

குட்டீஸ்களுக்கான குளியல் சோப்புகளை, மெல்லிய வலைத் துணியில் சுற்றிக் கட்டிக் கொடுங்கள். ஸ்க்ரப்பர் தேவையில்லை. தவிர, அடிக்கடி கையிலிருந்து வழுக்கி விழுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

குழந்தைகளிடம், 'அப்பா வேண்டுமா? அம்மா வேண்டுமா?' என்று கேட்காதீர்கள். உங்களுடைய கேள்வியால் அவர்கள் மனத்தில் யாராவது ஒருவர் போதும் என்ற நினைப்பை நீங்களே பதிய வைத்து விட்டீர்களேயானால் ஒதுக்கப்படுவது நீங்களாகவேகூட இருக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டைப் புண் வருகிறதா? உங்கள் வீட்டில் செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பதானால், மிருக வைத்தியரிடம் அப்பிராணிகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும். பல நேரங்களில் வீட்டு வளர்ப்பு மிருகங்களிடமிருந்து, குழந்தைகளுக்குத் தொண்டைப் புண் வருவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

சிறு குழந்தைகளை காலில் செருப்பு அணியாமல் வெளியில் செல்ல விடக்கூடாது. கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் தொற்றும் அபாயம் உண்டு.

பெற்றோர்கள் பள்ளிக்குச் செல்லும் தங்களது பிள்ளைகள் விடுமுறை எடுக்கும்போது, விடு முறை விண்ணப்பத்தில் உண்மை யான காரணங்களையே எழுத வலியுறுத்துங்கள். எதிர்காலத்தில் குழந்தைகள் நேர்மையோடு வளர் வார்கள்.

நமது வீட்டில் முன்னோர்களை வழிபடும்போது (அமாவாசை,

நினைவு நாள்) நமது குழந்தைகளுக்கு நமது தாத்தா, பாட்டியின் பெருமைகள் பற்றி அடிக்கடி கூறி வந்தால், அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர் களானதும், நாம் கூறிய மரியாதையைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். காலப் போக்கில் முதியோர் இல்லங்கள் காணாமல் போய்விடும்.

படிக்கிற குழந்தை களுக்கு ஷூ வாங்கப் போகிறீர்களா? ஒரு நிமி டம்... பெரும்பாலும் எல்லா பள்ளிகளிலும் கறுப்பு/வெள்ளை - என இரண்டு ஷூக்கள் வேண்டியுள்ளன. வெள்ளை ஷூ கான் வாஸ் துணியில் வாங் கும் பட்சத்தில் கறுப்பு ஷூ சைஸைவிட அடுத்த சைஸ் வாங்கினால் சரியாக இருக்கும். ஏனெனில் கான்வாஸ் துணி, வாஷ் செய்யும்போது சுருங்கி, ஒரு சில மாதங்களில் இறுக்கமாகிவிடும். அதைத் தவிர்க்க கறுப்பு ஷூவைவிட அடுத்த அளவில் வெள்ளை ஷூவை வாங்குவது நல்லது. அதேபோல் ஷூ லேஸ் எக்ஸ்ட்ரா வாங்கி வைத்துக்கொள்வதும் அவசியம்.

நம்மைவிடப் பெரியவர்களிடம் ஏதாவது சொல்லும்போது, ‘புரிந்ததா?’ என்று கேட்கக்கூடாது. ‘புரிகிற மாதிரி சொன்னேனா?’ என்று கேட்பது மரியாதையாக இருக்கும்.

அழகுக் குறிப்புகள்

பெண்கள் வருடத்துக்கு இரண்டு முறை யாவது மருதாணி இட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் நக இடுக்குகளில் இருக்கும் விஷக் கிருமி களைக் கொல்லும் சக்தியைப் பெறலாம். உடல் சூடு குறையவும், சரும வியாதி, ஊரல், சொறி நோய்களும் நீங்க, மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசவும்.

தலைக்குக் குளிக்கும்போது கடைசி 'மக்' தண்ணீரில் டீ டிக்காக்ஷனைக் கலந்து ஊற்றிக்கொள்ளவும். பிறகு, தலைமுடியை அலசத் தேவையில்லை. முடி ஜோராகப் பளபளக் கும்.

நமது சருமம் பளபளப்பாக இருக்கவும் செல்கள் விரைவில் முதுமையடையாமல் பாது காக்கவும் வைட்டமின் ஈ உதவுகிறது. இது சூரிய காந்தி விதையில் அதிகம் காணப்படுவதால் இந்த விதைகளை லேசாக வறுத்து தோல் நீக்கிச் சாப்பி டலாம்.

ஆற்று மணலில் காணப்படும் வெண் சங்குகளை உரைத்து, பருக்களின் மேல் பற்றுப் போட்டால் முகப் பருக்கள் மறைந்துவிடும்.

தழும்புகளும் மறைந்து முகம் பொலிவு பெறும்.

நான்கு டீஸ்பூன் கறுப்பு எள்ளை, முந்தைய நாள் இரவே வெந்நீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் அரைத்து அதனுடன் சம அளவு பயத்தம் மாவைக் கலந்து உடல் முழுக்க தேய்த்துக் குளியுங்கள். வாரம் ஒருமுறை இப்படிக் குளித்தால் உடலின் உஷ்ணம் குறையும்.

கண்களைச் சுற்றிக் காணப்படும் கருவளையங்கள் உங்கள் முக அழகைக் கெடுத்துவிடும். கறிவேப்பிலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அதனுடன் வெண்ணெய் கலந்து, கண்களைச் சுற்றிப் பூசினால் கருவளையம் மறைந்து முகம் பளிச்சிடும்.

தண்ணீரில் சிறிது படிகாரத்தைக் கரைத்து, மிருதுவான துணி அல்லது பஞ்சில் தோய்த்து பருக்கள்மீது தடவி வர வேண்டும். மிக விரைவில் பருக்கள் மறைந்து முகம் பளிச்சென்று இருக்கும்.

புற்று மண் அல்லது நண்டு வளை மண் இரண்டில் ஏதாவதொன்றை வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்து, இடித்துச் சலித்து 75 கிராம் அளவில் பொடி எடுத்துக்கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தோலைக் காயவைத்து, அதை மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடியாக்கி 25 கிராம் அளவில் எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்த இரண்டு பொடிகளையும் நன்றாகக் கலக்கவும். தினமும் ஐந்து கிராம் அளவு எடுத்து நீர் விட்டு சந்தனம் போல் குழைத்து முகத்தில் தடவவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். இப்படித் தொடர்ந்து ஒரு வாரம் அல்லது பதினைந்து நாள் செய்யவும். பிறகு உங்கள் முகம் பளபளவென்று

உள்ளிப் பூண்டை மிகவும் மிருதுவான குழம்பாக அரைத்து, அதில் சிறிதளவு எலுமிச்சைம்பழச் சாற்றைக் கலந்து, கூந்தலில் தேய்த்து, ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு குளிக்கவும். இரண்டு, மூன்று குளியல்களில் பேன்கள் எல்லாம் துப்புரவாக அழிந்துவிடும்.

தரம் குறைவான காலணிகளைப் பயன்படுத்தும்போது, பித்த வெடிப்பு ஏற்படும். காலணிகள் வாங்கும்போது, விலை மற்றும் டிசைனை மட்டும் கவனத்தில் கொள்ளாமல், தரமானது தானா என்பதையும் கவனித்து வாங்குவது நல்லது.

பப்பாளிப் பழத்தை நைசாக அரைத்து, பாதங்களில் வெடிப்பு உள்ள பகுதிகளில் தேய்க்க வேண்டும். அவை உலர்ந்ததும் பாதத்தை தண்ணீரில் நனைத்து தொடர்ந்து தேய்த்துவந்தால், பித்தவெடிப்பு குணமாகும்.

மருதாணி இலைகளை நன்றாக அரைத்து, பித்தவெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தேய்த்து உலர விட வேண்டும். பின் தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நாளடைவில் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

தண்ணீரைச் சூடுபடுத்தி, அதில் சிறிது உப்பு மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்க வேண்டும். அந்தத் தண்ணீரில் (சூடு தாங்கும் அளவு) பாதத்தைச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து, பிறகு, பாதத்தைச் சொர சொரப்பான ஸ்கிரப்பர் வைத்துத் தேய்த்துக் கழுவினால் பாதத்தில் காணப்படும் மேற்புறச் செல்கள் உதிர்ந்து பித்த வெடிப்பு ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும். பாதம் மென்மையாகவும் இருக்கும்.

வேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையில் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து, பித்த வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் பூசினால், பித்தவெடிப்பு நீங்கும்.

விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து, அதில் சிறிது மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பேஸ்ட் போல் குழைத்து, அதை வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும்.

வேப்பெண்ணெயில், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து, பேஸ்ட் போல் குழைத்துத் தடவினால், பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

தூங்குவதற்கு முன், காலை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி, சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்யவும். பித்தவெடிப்பு வராமல், பாதமும் பளிச்சென்று இருக்கும்.

நிறம் குறைவான பெண்கள் தலை நிறைய மல்லிகைப் பூவையும் சிவப்பு நிறப் பெண்கள் கனகாம்பரமும் சூடிக்கொள்வது அழகாகவும், ரம்மியமாகவும் இருக்கும்.

குளிர்காலத்தில் மேக்-அப் செய்துகொள்வதற்கு முன், முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் மசாஜ் க்ரீம் வைத்து, மேல்நோக்கி இரண்டு, மூன்று நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்யலாம்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் டவலை நனைத்து, அதைக் கொண்டு முகத்துக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் முகத்துக்கு நல்ல ரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். அடுத்து, முகத்தில் பூசப் போகிற ஃபவுண்டேஷன், ஐ-ஷேடோ போன்றவை சீராகப் பதியும்.

குளிர்காலத்துக்கு பிங்க், சிவப்பு மற்றும் பிரவுன் நிறங்கள் உகந்தவை. சரும நிறத்தில் கன்சீலர் மற்றும் ஃபவுன்டேஷன் தடவிய பிறகு, கண்களுக்கு மேலுள்ள பகுதியில் மேற்சொன்ன நிறங்களில் ஐஷேடோ, கன்னங்களுக்கான கலர் மற்றும் லிப்ஸ்டிக்கைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தடவலாம். இது நடுத்தர வயது பெண்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும்.

டீன் ஏஜ் மற்றும் கல்லூரி மாணவிகள், 'நியூட் கலர்ஸ்' எனப்படுகிற வெளிர் நிற மேக் அப்பையே இன்று விரும்புகிறார்கள். இது குளிர் காலத்துக்கு மிகவும் ஏற்றது. லைட் பிங்க், லைட் ஆரஞ்சு, லைட் பீச் மற்றும் லைட் பிரவுன் நிறங்களைக்கொண்டு மேக் அப் செய்தால் எளிமையாக இருக்கும்.

கண்கள் பிரகாசமாகத் தெரிய ஐ லைனர் உபயோகிக்கலாம். ரொம்பவும் மெலிதாக இல்லாமல், திக்கான கோடாக ஐ லைனர் வரைந்தால், கண்கள் கலைநயத்துடன் பிரகாசிக்கும்.

கண் இமைகளில் மஸ்காரா தடவினால் கண்களின் அழகு இன்னும் கூடும். குளிர்காலத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று கோட் மஸ்காரா தடவினால், முகம் வசீகரிக்கும். மாலை வேளைகளுக்கு க்ளிட்டர் எனப்படுகிற பளபளப்பான ஐஷேடோ லைனர் மற்றும் மஸ்காரா உபயோகித்தால் உங்கள் அழகு தனியே தெரியுமளவுக்குப் பளிச்சிடும்.

குளிர்காலத்தில் முகத்தில் புருவங்களுக்கு அடியில், கன்னங்களில், தொண்டைப் பகுதியில் எல்லாம் ஷிம்மர் பவுடர் உபயோகிக்கலாம். இதன் மூலம் குளிர் காலத்திலும் உங்கள் தோற்றம் பொலிவுடனும் ஆரோக்கியமாகவும் தெரியும்.

பளபளப்பான உதடுகள்தான் லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன். லிப்ஸ்டிக் தடவிய பிறகு, கடைசியில் உதடுகளின் மேல் லிப் கிளாஸ் தடவினால்,

அழகாகத் தோற்றமளிப்பீர்கள்.

குளிர்காலத்தில் கூந்தல் வளர்ச்சி குறைந்து, பொலிவிழக்கும். அதைத் தவிர்க்க, ஷைன் சீரம் உபயோகிக்கலாம். எண்ணெய் தடவினால் உண்டாகக்கூடிய பிசுபிசுப்பு இல்லாமல், ஒருவித மினுமினுப்பைக் கொடுக்கும் இது.

தலைக்கு ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்த பிறகு, கட்டாயம் கண்டிஷனர் உபயோகிக்கவும். முடி பிளவு படாமலிருக்க இது அவசியம். முடி உலர்ந்த பிறகு சில துளிகள் ஷைன்சீரம் தடவலாம். கூந்தல் அழகாக, ஆரோக்கியமாகக் காட்சியளிப்பதை உணர்வீர்கள்.

வளைகாப்பு வைபவத்தின்போது, தாய்மையடைந்த பெண்ணின் புறங்கையில் வாஸிலின் அல்லது ஃபேஸ் கிரீம் தடவி விட்டால், வளையல் போடும்போது, உடையாமல் வழுக்கியவாறு கைகளுக்குள் செல்லும்.

தலைமுடிக்கு டை அடிக்கும்போது ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் ஊற வைக்கக் கூடாது. காரணம், டையில் உள்ள நச்சுகள் நம் ரத்தத்தில் கலந்து நாளடைவில் முகம் கருமை அடைந்துவிடும். டை தடவிய நாளில் நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுப் பொருள்களை அதிகம் உண்பது சருமம் மற்றும் தலைமுடிக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

முகத்தில் பருக்களும் கரும்புள்ளிகளும் அதிகம் இருக்கின்றனவா?

சர்க்கரையைத் தயிரில் கலந்து முகத்தில் பூசி, அரைமணி நேரம் கழித்துக் கழுவினால், முகம் பளபளக்கும்.

செம்பருத்தி இலையைக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு, கை பொறுக்கும் சூடு வந்தவுடன் இலையை எடுத்துப் பிழிந்தால் அருமை யான ஷாம்பு ரெடி.

உடல் சற்றுப் பருமனாக உள்ள பெண்கள், டார்க் கலர் புடைவை களை உடுத்தினால் உடல் பருமன் அதிகமாகத் தெரியாது. பார்க்க அழ காகவும் இருக்கும்.

சரும நோய்களுக்கு உசிலமரப்பூ நல்ல தீர்வைக் கொடுக்கும். உசிலம்பூ இலைகளைக் காய வைத்து, அரைத்துத் தூள் செய்து, உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் சரும நோய்கள் தீரும்.

மீசை மற்றும் தாடி அரும்பும் பெண்கள் மஞ்சள் தூளுடன், உப்பு அரைத் தேக்கரண்டி கலந்து, உதட்டின் மேல் மற்றும் கீழ் உள்ள முடிகளின் மேல் வட்ட வட்டமாக மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். நாளடைவில் முடி உதிர்ந்து பின் முளைக்கவே முளைக்காது.

தலைமுடியை அலசும் போது ஒரு முழு வாளித் தண்ணீரில் சில துளிகள் தேங்காய் எண்ணெயும் எலுமிச்சைச் சாறு ஒரு மூடியும் கலந்து தலைக்கு ஊற்ற, வறட்சி ஏற்படாமல் தலைமுடி பளபளப்பாக இருக்கும்.

சரும சிகிச்சை மருத்துவர்கள் தங்கள் க்ளினிக்கில் லேசர் மற்றும் எலக்ட்ரிக் முறையில் பாலுண்ணிகளைத் தீய்த்து எடுத்துவிடுகிறார்கள். வலியில்லாத நவீன சிகிச்சை இது. அழகு நிலையங்களிலும் சிறிய ஊசி கொண்டு

மின் சக்தி மூலம் மருக்களை நீக்க முடியும். இருந்தாலும் சரும மருத்துவர் மூலம் செய்துகொள்வதுதான் அதிகம் பாதுகாப்பானது.

கைமுட்டிகள், கால் முட்டிகளில் உள்ள வறட்சி, கருந்திட்டுகளை நீக்க கோதுமை ரவையில் (உடைத்த கோதுமை) சிறிது பால் ஏடு, எலுமிச்சம் சாறு கலந்து கறுப்பான இடங்களில் தடவி பத்து நிமிடம் ஊற வைத்து கழுவி விடவும். எலுமிச்சம் சாறு கறுப்பைப் போக்கும். வறட்சியை நீக்க ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்யலாம்.

நீண்ட நேரம் உற்றுப் பார்த்து வேலை செய்வதாலும், தூக்கம் சரியானபடி இல்லாததாலும் கண்களுக்குக் கீழ் கருவளையங்கள் ஏற்படும். சிலசமயம் பரம்பரைவாகாகவும் இருக்கலாம். உருளைக் கிழங்கு சாறு எடுத்து பாலில் (சம அளவில்) கலந்து சிறிது நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்து, பின்னர் கண்களின் கீழே தடவி, அரை மணி ஊற வைத்து, பின் கழுவவும். தடவும்போது மேற்புறமாக நோக்கி விரல்களால் தடவேண்டும். கன்னத்துப் பக்கம் கீழ் முகமாகத் தடவக்கூடாது. பாதாம் எண்ணெயும் எலுமிச்சை சாறும் கலந்து தடவினால் கருவளையம் மறையும்.

வீட்டிலேயே ஃபேஷியல் செய்ய, நான்கு பாதாம் பருப்பைப் பாலில் அரைத்து, 1 டீ ஸ்பூன் ஆரஞ்சு சாறு கலந்து, இந்தக் கலவையில் விட்டமின் 'ஏ' மாத்திரை ஒன்று உடைத்துப் போட்டு, முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடம் ஊற வைக்கலாம். பப்பாளிப் பழத்தோடு, சிறுது தேன், பால் அல்லது பால் பவுடர் கலந்து, ஃப்ரூட் ஃபேஷியல் ஆக உபயோகிக்கலாம். ஒரு முட்டையை அடித்து, அத்தோடு தேன், ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்து ஃபேஷியலாக உபயோகிக்கலாம். சருமத்துக்கு எலாஸ்டிக் தன்மை தரும் இந்த ஃபேஷியல்.

இப்போதெல்லாம் அழகு நிலையங்களில் வேக்ஸிங் செய்து

கொள்பவர்கள் அதிகரித்து வருகிறார்கள். க்ரீம்களை உபயோகித்து முடி நீக்குவது குறைந்து வருகிறது. க்ரீம்களில் இருக்கும் சில ரசாயனங்கள் உங்களது சருமத்துக்கு ஒத்துக்கொள்கிறதா என்பதைச் சோதித்துப் பார்த்த பின் உபயோகிப்பது நல்லது.

தலைமுடி கொட்டும் நிலையில் உள்ளவர்கள், குளிப்பதற்கு முன் தேங்காய்ப்பாலை நன்றாகத் தலையில் தேய்த்து, இரண்டு மணி நேரம் கழித்து முடியை அலசினால் தலைமுடி கொட்டாது.

தலையில் பொடுகு இருந்தால் முடிகொட்டும். பொடுகுத் தொல்லை நீங்க, எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைத் தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து, இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் கழித்து, வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்துத் தலையை நன்றாகத் துவட்டினால் பொடுகெல்லாம் போய் தலைமுடி செழித்து வளரும்.

பேன் தொல்லையா? பேனை ஒழிக்க துளசியை நன்றாக மைய அரைத்து, தலையில் தேய்த்து ஊறவிடவும். வெதுவெதுப்பான நீரில் தலையை அலசிக் குளித்தால், பேன் எல்லாம் செத்து விழுந்துவிடும். அரிப்பு நீங்கி முடி நன்றாக வளரும்.

நரைமுடியா? காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு கீற்று கறிவேப்பிலையை பச்சையாகச் சாப்பிட்டு வரவும். கறிவேப்பிலை, மருதாணி, செம்பருத்தி மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து, மைய அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், நரைமுடி கறுப்பாகிவிடும்.

வெயில் காலத்தில் கறிவேப்பிலை, மருதாணி இலை, செம்பருத்தி இலை, கொஞ்சமாக வேப்பிலை ஆகியவற்றை வெயிலில் காய வைத்து, பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். முடிந்தபோது, தண்ணீரில்

குழைத்துத் தலையில் தேய்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறி குளிக்கலாம்.

பூத்திக்கொட்டையை இரவில் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி வைத்து, காலையில் நன்றாகக் கசக்கினால் நல்ல நுரை வரும். அந்த நுரையைத் தலையில் தேய்த்து ஊறிக் குளித்தால், தலையில் உள்ள அழுக்கெல்லாம் நீங்கி தலை பளிச்சென்று சுத்தமாக இருக்கும்.

வெற்றிலையை நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து, கொஞ்ச நேரம் ஊறியதும் தலையை அலசிக் குளித்தால், தலையில் உள்ள அரிப்பு நீங்கும். மயிர்க்கால்கள் வலுப் பெறும்.

மரு, மரிக்கொழுந்து, செம்பருத்திப் பூ, ரோஜாப்பூ, முல்லை, மல்லிகை போன்ற பூக்களில் எது கிடைத்தாலும் அவற்றை வெயிலில் நன்கு காய வைத்து, பொடி செய்துகொள்ளவும். அதைத் தண்ணீரில் குழைத்து, தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், தலைமுடி நல்ல வாசனையாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

இரவில் வெந்தயத்தை ஊற வைக்கவும். காலையில் நன்றாக மைய அரைத்து, தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளித்தால், தலைமுடி செழிப்பாக வளரும். உடலிலுள்ள சூடு தணிந்து, கண்களும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

உடல் சூட்டினாலும் தலைமுடி உதிர்ந்து கொட்டும். அதனால் சூட்டைத் தணிக்க, வெயிலில் அலையக்கூடாது. பழ வகைகள், ஜூஸ் வகைகள், இளநீர், வெள்ளரி, நெல்லிக்காய், தக்காளி போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதால் தலைமுடி கொட்டுவது நிற்கும். கூடவே அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

கற்றாழையைக் கிழித்து அதன் உள்ளே இருக்கும் நுங்கு போன்ற விழுதைத் தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளித்தால், உடலிலுள்ள சூடு தணிவதோடு, தலை முடியும் நன்றாக வளரும். தலைமுடி பட்டுபோல் நல்ல மிருதுவாகும்.

நெல்லிக்காய் மலிவாகக் கிடைக்கும்போது, வாங்கி துண்டகளாக்கி, வெயிலில் காய வைத்துக்கொள்ளவும். அதற்கு நெல்லிமுள்ளி என்று பெயர். அதை வெந்நீரில் ஊற வைத்து அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து ஊறிக் குளித்தால், தலைமுடி கறுப்பாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து அடுப்பில் சூடுபடுத்தி மிதமான சூட்டில் தலைக்குத் தேய்த்து குளித்தால், கூந்தலுக்கு நல்ல போஷாக்கு. 'எண்ணெய் குளித்தல் எனக்கு ஒத்துவராது. சளி பிடிக்கும்' எனப் பயப்படுபவர்களும் தைரியமாகக் குளிக்கலாம்.

ஷாம்பூக்குப் பதில் சீயக்காய், கடுக்காய், நெல்லி முள்ளி, பாசிப்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு ஆகியவற்றை வெயிலில் நன்கு காய வைத்து அரைத்து வைத்துக்கொண்டால், எண்ணெய்க் குளியலுக்கு உபயோகிக்கலாம். தலைமுடி கறுப்பாக, அடர்த்தியாக வளரும்.

வேம்பாளப் பட்டையை நன்றாக இடித்துத் தூளாக்கி தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுக் குலுக்கி வைத்தால், ஒரு வாரத்தில் எண்ணெய் நல்ல சிவப்பு நிறமாக மாறும். சம்பங்கி விதையையும் இவ்வாறு செய்யலாம். அந்த எண்ணெயை வடிகட்டி தினமும் தலைக்குத் தடவி வந்தால், தலைமுடி கறுப்பாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

காலையில் பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலகம் செல்ல வேண்டிய அவசரத்தில் தலைக்கு எண்ணெய் தடவி வார முடியாது. அதனால், மாலை வீடு திரும்பியதும் அதற்காக ஒரு ஐந்து நிமிடம் ஒதுக்கி தலையில் எண்ணெய் தடவி நன்றாக அழுத்தி தேய்த்துச் சிக் கெடுத்து வாரி விட்டுத் தான் மறுவேலை பார்க்க வேண்டும். அலுப்பையும் சிரமத்தையும் பார்க்காமல் அவ்வாறு செய்தால்தான், மறுநாள் காலை தலைவாரி சிக்கெடுப்பது சுலபமாக இருக்கும்.

நல்லெண்ணெயில் புழுங்கலரிசி, மஞ்சள் பொடி, சாம்பிராணி ஆகியவற்றைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கியதும் கொஞ்சம் வேப்பிலை, வெற்றிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு விடவும். அந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், சளி பிடிக்கவே பிடிக்காது. இவ்வாறு நிறைய காய்ச்சி ஒரு டப்பாவில் கொட்டி வைத்தால் தேவைப்பட்டபோது மிதமாகச் சூடுபடுத்தி தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், ஜலதோஷம் வராது. முடியும் நன்றாக வளரும்.

துவரம் பருப்பை இரவில் ஊற வைத்து, காலையில் அதை எடுத்து நன்றாக அரைத்து தலையில் தடவி ஊறிக் குளித்தால், தலைமுடி கறுப்பாக அடர்த்தியாக வளரும்.

இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்துத் தூக்கம் கெட்டாலும், முடி கொட்டும். அதனால் சீக்கிரம் படுத்து தூங்கிவிட்டு, காலையில் எழுந்து எல்லா வேலைகளையும் சுறுசுறுப்பாகப் பார்க்கப் பழக வேண்டும். தூக்கம் வரும்போது, வலுக்காட்டயமாக வேலை செய்யாமல், தூங்கி விழித்ததும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யலாம்.

உடல் சூடாக இருந்தாலும் தலைமுடி கொட்டும். மின் விசிறி, ஏ.சி.யில் உண்டாகும் காற்று சூடானது. முடிந்த அளவு தவிர்க்கவும்.

மாலை நேரத்தில் குளிர்ந்த இயற்கை காற்று உடலில் படும்படி நடக்கவும். உடல் சூடு தணிந்து தலை முடி நன்றாக வளரும்.

அதிக உணர்ச்சி வசப்பட்டாலும் கோபப்பட்டாலும் தலைமுடி கொட்டும். அதனால் பொறுமையாகவும் நிதானமாகவும் இருப்பது நல்லது.

தலைமுடியைக் கட்டாமல் விரித்துப் போட்டிருந்தால், முடி சிக்காகிக் கொட்டும். தலையைப் பின்னிக்கொள்வது நல்லது. இரவில் வாழை நாரை ஊற வைத்து, தலைபின்னி வாழை நாரால் கட்டினால் நன்றாக முடி வளரும்.

தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்ததும், உடனே தலையைத் துண்டால் துவட்டி, நன்கு காயவைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தலை பிசு பிசுப்பாகி முடி கொட்ட நேரிடும். அதனால், உடனேயே காய வைத்து சிக்கு எடுத்துவிட வேண்டும்.

உணவில் புரோட்டீன் சத்துள்ள வற்றை நிறைய சேர்க்க வேண்டும். பாசிப் பயறு, கடலைப் பருப்பு, சென்னா போன் றவற்றை சுண்டல் செய்து சாப்பிடலாம். காய்கறிகள் சேர்த்து, துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போட்டு கூட்டாகச் செய்யலாம். பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை, முளை கட்டிய பயறு சாப் பிட்டால் முடி நன்கு வளரும்.

கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய வற்றை அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்து ஊறிக் குளித்தால், முடி கறுப்பாக அடர்த்தி யாக வளரும். கரிசலாங்கண்ணி கூந்தலுக்கு கருமையைக் கொடுக்கும். கீழாநெல்லி குளிர்ச்சியைத் தரும். கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி மற்றும் எல்லா வகைக் கீரைகளும் கூந்தல் செழிப்பாக வளர உதவும்.

நாகப்பட்டினத்தில் உள்ள நெல்லுக்கடை மாரியம்மன் கோயிலில் அம்மனிடம், 'கூந்தல் வளர வேண்டும்' என வேண்டிக்கொண்டு பிரகாரத்தில், புதியதாக துடைப்பம் வாங்கி வைத்தால் முடி நன்றாக வளரும் என்பது நம்பிக்கை.

கண்ணின் கீழே கருவளையமா? இரண்டு பேரீச்சம் பழத்தை (கொட்டை நீக்கி) சில துளிகள் கிளிசரின் மற்றும் ஒரு டீஸ்பூன் பாலேட்டுடன் அரைத்துத் தடவி வந்தால், விரைவில் கருவளை யத்துக்குக் குட்பை சொல்லலாம்.

பல்லாங்குழி விளையாடப் பயன்படும் சோழிகள் ஏழு எடுத்து கண்ணாடித் தம்ளரில் இட வும். அது மூழ்கும் வரை எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு, பத்து நாட்கள் வரை ஊறப் போடவும். கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் காய்ச்சி சூடாக்கி, அதில் ஊறிய எலுமிச்சைப் பழத் தண்ணீரை ஊற்றி சடசடப்பு குறைந்ததும் இறக்கி ஆற விடவும். பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். தினமும் இந்த எண்ணெயைத் தலையில், மயிர்க்கால்களில் படும்படி அழுத்தித் தேய்த்துக்கொண்டு வந்தால், பொடுகு இளநரை நீங்கும். முடியும் கொட்டாது.

சிலர் தங்கள் முக அழகைக் கூட்ட புருவங்களை மழித்துக் கொள்வார்கள். இது தவறு. தலையின் முன் பகுதியிலிருந்தும் நெற்றிப் பரப்பிலிருந்தும் வெளியாகும் வியர்வை, கண்களுக்குள் இறங்காமல் தடுத்து, பக்கவாட்டிலுள்ள பொட்டுக்குத் திரும்பும் வடிகால்களே புருவங்கள், கண்களை, தூசுகள் நெருங்கா வண்ணம் தடுக்கும் முடி வலைப்பின்னல் புருவங்கள்தான் என்பதால் கவனம் தேவை.

வாரத்துக்கு ஒருமுறை உடல் முழுக்க, விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து குளித்தால் உடலில் சுருக்கம் நீங்கும்.

வீட்டுப் பராமரிப்பு

வீட்டின் மேல் மாடிகளுக்குப் பக்கத்தில் சில இடங்களில் மின்சாரக் கம்பிகள் செல்வதுண்டு. பால்கனியிலோ, மொட்டை மாடியிலோ ஈரத்துணியை உலர்த்தும்போது காலில் ரப்பர் செருப்பு அணிந்துகொண்டு, ஒரு மரக்குச்சியால் துணியை உலர்த்த வேண்டும். இதனால் மின் அபாயத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

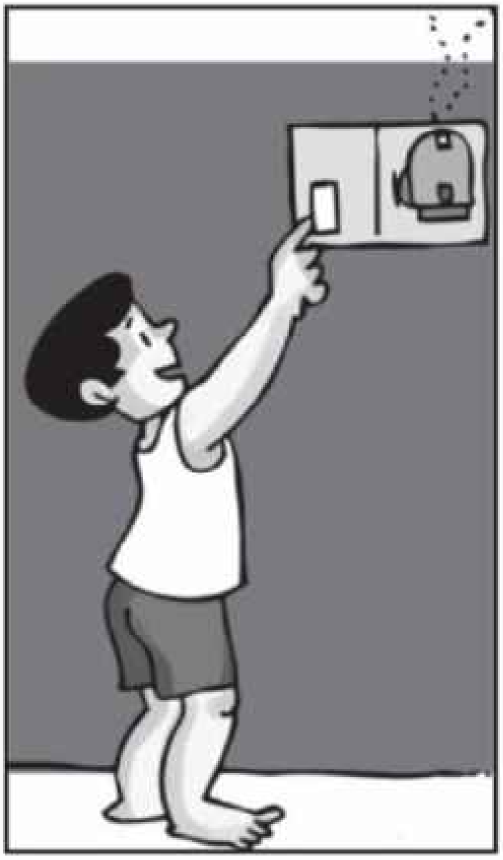
தேங்காய்ப்பால் எடுத்த பிறகு, மிச்சமாகும் சக்கையைத் தூக்கி எறியாமல் அதில் ஃபுட் கலர்களைச் சேர்த்துக் காய வைக்கவும். கலர் தேங்காய்ப் பூ ரெடி! இதைப் பண்டிகைக் கோலத்தில் பயன்படுத்த, சூப்பராக இருக்கும்.

மைதா மாவை நீர்க்க கஞ்சிபோல் காய்ச்சி மெல்லிய துணியால் தொட்டு, கோலம் போடும் இடத்தில் தேய்த்துக்கொள்ளவும். பிறகு, அதன் மீது கலர்ப்பொடி கொண்டு கோலமிட்டால் கோலம் பல மணி நேரம் அழியாமல் அப்படியே இருக்கும்.

துடைப்பம் உபயோகப்படுத்தும்போது, கீழ் வழியாகக் குச்சிகள் உருவாமல் இருக்க, பழைய சாக்ஸை நுழைத்து, கட்டிவிட்டால்

துடைப்பம் பல காலம் உழைக்கும்.

வீட்டைத் தாழிடும்போது, நாம் பூட்டைத் திருப்பிப் பூட்டிவிட்டுப் போக வேண்டும். இதனால் மழைத் தண்ணீர் உள்ளே போகாது. பாது காப்பும் கூட!



கட்டடங்களில் மாடிப் படிக்கட்டு களை ஒட்டியிருக்கும் சுவரில் கடவுளின் படத்தை (டைல்ஸ்களில் இருக்கும் பிள் ளையார், சிவன், பாபா) பதித்து வைத்தால், அங்கு வருபவர்கள் வெற்றிலைச் சாறு உமிழாமல் தடுக்கலாம்.

சில வீடுகளில் பிரஷர் குக்கரின் மேல் பொருத்தும் 'வெயிட்'டைக் கண்டு கொள் வதேயில்லை. அதையும் தினசரி சுத்தமாகக் கழுவிய பிறகுதான் பயன்படுத்த வேண் டும். அதேபோல் குக்கரின் மேல் மூடியில் உள்ள துவாரத்திலும் அடைப்பு ஏதும் உள்ளதா? என்று கவனித்து குக்கரைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. இல்லையேல் அதில் உணவுத் துகள்கள் அடைத்துக்கொண்டு நீராவி வெளியாகாமல் வெடிக்கும் அபாயம் ஏற்படக்கூடும்.

பழைய பருத்திப் புடைவைகள் மற்றும் துப்பட்டாக்களை நான்காக, எட்டாக மடித்து ஓரங்களிலும், நடுவிலும் தைத்து பாத்ரூம் வாயிலில் மிதியடியாகப் போட நீர் உறிஞ்சும்.

வீடு கட்டும்போது, வெளிப்புற வாசலில் சுவரின் தரையிலிருந்து இரண்டு அடி உயரத்தில் இரும்பு வளையங்களைப் பதித்து வையுங்கள். ஸ்கூட்டர் அல்லது சைக்கிளை சங்கிலியால் கட்டி வைப்பதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

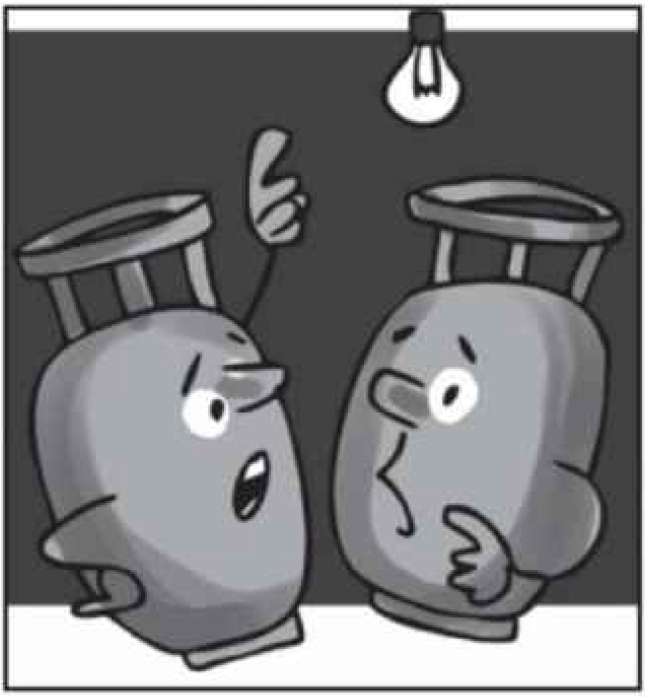
தவறான உச்சரிப்பு மற்றும் டாக்டரின் தெளிவில்லாத பிரிஸ்

கிரிப்ஷன் இவற்றால் கடைகளில் நாம் வாங்கும் மருந்து வகையறாக்கள் மாறிப் போகும் வாய்ப்பு அதிகம். இதைத் தவிர்க்க நமக்குத் தேவையான மருந்து, மாத்திரைகளைத் தெளிவாக ஒரு வெள்ளைத்தாளில் எழுதி வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

மாக்கோலம் போடுபவர்கள் அரைத்த அரிசி மாவோடு சிறிதளவு ஒயிட் கம் சேர்த்து இட்டால், ஒரு வாரமானாலும் அழகாகப் புதுப்பொலி வோடு லட்சுமிகரமாக இருக்கும்.

எமர்ஜென்சி லைட்டை வாரம் இரண்டு முறையாவது உபயோகிக்க வேண்டும். அதாவது எரிய விடவேண்டும். ஒரு முறையாவது கரண்ட் போனாலும் போகாவிட்டாலும் எரியவிடவேண்டும். அதேபோல் ரீசார்ஜ் பண்ண வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் வருடக்கணக்கில் உழைக் கும்.

ஷூலேஸ்களின் முனை லேசாகப் பிரிவதுபோல இருக்கிறதா? உருகிய மெழுகில் சிறிது நனைத்து விரல்களால் நிமிண்டி முறுக்கி விட்டால், பிரியவே பிரியாது.



தலைமுடிக்கு டை போடத் தயாராகும்போது, பக்கத்தில் ஒரு கிண்ணத்தில் எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றை வைத்திருக்கவும். கவனக் குறைவால் துணியில் கறை பட் டால், இந்தச் சாற்றைப் பயன்படுத்தி உடனுக்குடன் கறையைப் போக்கி விடலாம்.

புதிய வீட்டுக்கு ஒயரிங் செய்யும்போது கெய்ஸர் சுவிட்சும் பாத்ரூம் லைட் சுவிட்சும் ஒரே சுவிட்சு போர்டில் அடுத்தடுத்து வைப்பதைத் தவிர்க்கவும். நம் வீட்டாரும் பல சமயம், கவனக்குறைவாக அறியாமல் கெய்ஸர் சுவிட்சைப் போட்டு விட்டு கவனிக்காமல் இருந்துவிடுவோம். இதனால் கெய்ஸர் வெடிக்கும் விபத்து நேரிடலாம்.

கெய்ஸர் சுவிட்சைச் சுற்றி உள்ள இடைவெளியில் சிவப்பு இன்ஸ்லேஷன் டேப் வைத்து ஒரு பார்டர் ஒட்டி வைத்தால், அது ஓர் எச்சரிக்கை தடுப்பு அடையாளமாக நம் கவனக்குறைவைத் தடுக்கும்.

துவைக்க வேண்டிய துணிமணிகளை முதலில் குளிர்ந்த நீரில் முக்கி, கசக்கிப் பிழிந்துவிட்டு, சோப்பு நீரில் ஊறவிட்டால், பயன் படுத்தப்படும் சோப்புத் தூளின் அளவு கணிசமாகக் குறையும்.

சீலிங் ஃபேனிலிருந்து வரும் காற்று குறைவாக இருக்கும்போது, அதன்மேல் படிந்துள்ள தூசிகளை அகற்றிவிட்டுப் போட்டுப் பாருங்கள்; சும்மா காற்று பறக்கும்.

குழந்தைகள் படிக்கும் அறையைத் தவிர, மீதியுள்ள இடங்களில் சி.எஃப்.எல். பல்புகளை உபயோகிக்கலாம். இதனால் கூடுதல் வெளிச்சம் கிடைப்பதுடன், மின் கட்டணமும் குறையும்.

எந்தக் கறை ஆடையில் பட்டாலும் சிறிது வினிகர் போட்டு துவைத்தால் கறை நீங்கும்.

பளிச் டிப்ஸ்

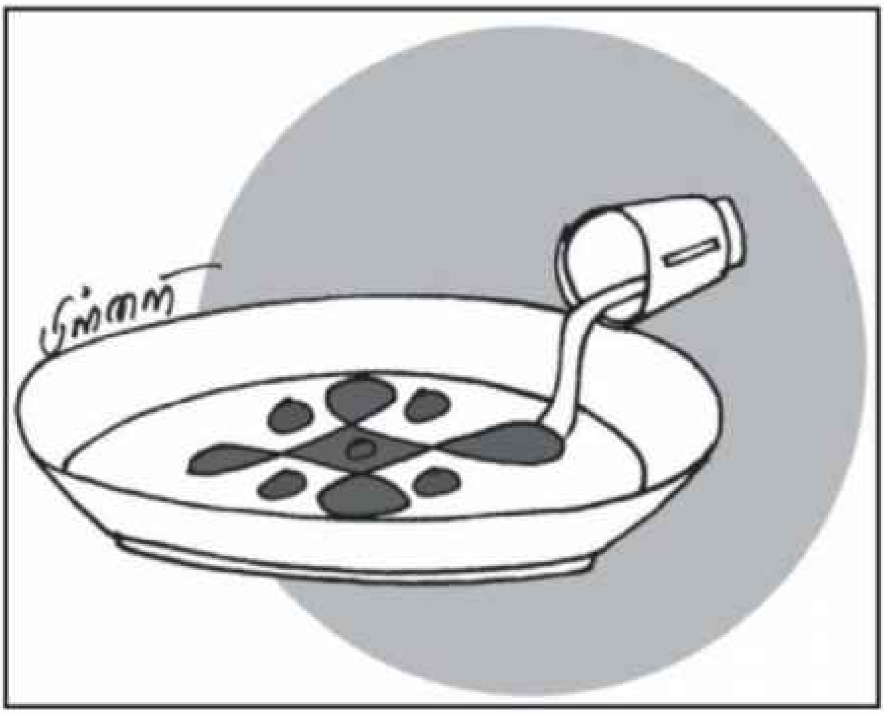
சலவை சோடா, சமையல் சோடா இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் தெரியவில்லையா? ஈரக்கையால் சமையல் சோடாவைத் தொட்டால் பழுப்பு நிறமாக இருக்கும். சலவை சோடாவைத் தொட்டால் சூடாக இருக்கும்.

படிக் கோலத்தையோ, வேறு கோலங் களையோ வெறும் வெள்ளை நிறத்தில் போடாமல், ஒரே மாதிரியான ஐந்து கோலக் குழல்களை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, ஐந்து வண்ணங்களில் கோடுகள் இழைத்தால் ஆஹா, அழகோ அழகு!

முப்பது வருடங்கள் அல்லது அதற்கு மேலும் முந்தைய காலங்களில் படித்து முடித்த இல்லத்தரசியா நீங்கள்? உங்கள் கல்விச் சான்றிதழ் களை உடனே நகல் எடுத்து விடுங்கள். ஏனெனில், மிகவும் மங்கலாகி பேப்பர் கிழியும் நிலைக்கு வந்திருக்கும். மேலும் அதை சார்ட் பேப்பரில் ஒட்டி வையுங்கள். பத்திரமாகவும் இருக்கும்.

கணினி முன்பாக அமர்ந்து டீ, காபி, குளிர்பானங்கள் குடிப்பதைத் தவிர்த்து விடவும்.

திடீரென இருமல், தும்மல், புரையேறுதல் போன்ற எதிர்பாராத உபாதைகளால், நீங்கள் பருகும் பானம் கீபோர்டில் கொட்டி, பழுதாக வாய்ப்புகள் உள்ளன.



துணிகள் கிழிந்துவிட்டால் உடனே தையல் போட முடியாத பட்சத்தில் அந்த இடத்தில் ஒரு செலோ டேப்பை ஒட்டி வைத்துவிடுங்கள். நூல் பிரிந்து வராது.

ரங்கோலி கலர் கோலம் போட முதலில், இழைக் கோலமாக அரைத்த அரிசிமாவில் அவுட் லைன் போட வேண்டும். நடுவே கலர் பொடிக்குப் பதில் வாட்டர் கலர் (பள்ளிப் பிள்ளைகள் பயன்படுத்துவது) உபயோகித்து தண்ணீரில் குழைத்து, விதவிதமான நிறத்தில் போட்டுவிட்டால் ரங்கோலி கோலம் அழியாமல் பல மணி நேரம் பளிச்சென்று இருக்கும்.

தாம்பூலத்தில் வைத்துக் கொடுக்கும் ரவிக்கைத் துணியை அனைவரும் உபயோகிப்பதில்லை. அதற்குப் பதிலாகச் சமையலறையில் பயன்படுத்தும் டேபிள் மேட், டீ மேட் வைத்துக் கொடுத்தால் உபயோகமாக இருக்கும்.

டாக்டரிடம் என்ன சந்தேகம் கேட்க வேண்டுமோ எழுதிக் கொண்டு போக வேண்டும். ஏதோ பரபரப்பில் மறந்துவிட்டு, பிறகு, 'அடடா, இதைக் கேட்க மறந்துவிட்டோமே' என்று வருந்த வேண்டாம்.

பிறந்தநாள், திருமண நாள் போன்ற விசேஷங்களின் பொழுது பலூன்களில் ரோஜா இதழ்களை நிரப்பிய பிறகு ஊதி, தொங்கவிட

வேண்டும். முக்கிய விருந்தினர்கள் வரும் சமயம், ஊசியால் பலூன்களைக் குத்திவிட்டால் பலூன் வெடித்து, அதனுள் இருக்கும் பூ இதழ்கள் பூமாரி பொழிய விருந்தினர்கள் மகிழ்வார்கள்.

வீட்டில் உள்ள எவர்சில்வர், தண்ணீர்க் குழாய்களின் மேலே உப்பு படிந்து மங்கலாக இருக்கும். அதன் மேல் விபூதி + உப்பு கலந்த கலவையைப் பூசி இரண்டு நிமிடம் ஊற வைத்து, பிறகு பிரஷ் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவினால் குழாய்ப் புதிது போல் பளிச்சிடும்!

கிச்சனில் உபயோகிக்கும் சின்னக் கத்திரிக்கோல் உடைந்து விட்டால், அதன் ஒரு பக்க காது பகுதியை எடுத்து வைத்துக்கொண்டால், காதில் நாடாவை முடிந்து உள்பாவாடைகளுக்குள் எளிதில் நாடா போயிடலாம்!

கிரெடிட் கார்டின் ரகசிய குறியீட்டு எண்ணை மொபைல் போனில் பதிவு செய்யாதீர்கள். போன் தவறிப் போய் விரும்பத்தகாதவர்கள் கையில் சிக்கினால், ஆன் லைன் ஷாப்பிங் செய்து பிரச்னையில் மாட்டிக் கொள்வீர்கள்.

ஐந்நூறு, ஆயிரம் ரூபாய் தாள்களைச் செலவழிப்பதற்கு முன்பு, அதன் சீரியல் எண்களை எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நோட்டை மாற்றி வைத்து தகராறு செய்தால், இது உபயோகமாக இருக்கும்.

ரெடிமேட் ஆடைகளை வாங்கினால் அதை உபயோகிக்கும் முன்பு, டெய்லரிடம் கொடுத்து எக்ஸ்ட்ரா தையல் போட்டுக்கொண்டால், ஆடை நீண்ட நாள் உழைக்கும்.

பழைய வார, மாத இதழ்கள் மற்றும் புத்தகங்களை, கடையில் போடுவதற்கு முன்பு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்வது அவசியம். நம்மை அறியாமலேயே முக்கியக் காகிதங்கள், பில்கள், சிலமுறை ரூபாய் நோட்டுகளையும் வைத்து விடுவது உண்டு. எனவே போடுவதற்கு முன்பு, ஒருமுறை சோதித்தால் பலன் நமக்குத்தான்!

வீட்டுத் துளசி மாடம் நிறமிழந்து வெளுத்துவிட்டால் ஒரு பங்கு ஃபெவிகால், இரண்டு பங்கு செம்மண் கலந்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு, பிரஷ்ஷினால் கலவையைப் பூசுங்கள். துளசி மாடம் அழகான டெரகோடா நிறத்தில் நீண்ட நாள் இருக்கும். கையிலும் ஒட்டாது.

விருந்தினருக்குச் சின்ன சோப் வாங்கி வைப்பதைவிட, லிக்விட் சோப் வாங்கி வைத்தால் எல்லோரும் உபயோகித்துக் கொள்ள லாமே!

வெளியூர் செல்பவர்கள் வீடியோ படம் எடுக்கும்போது, அந்த இடம் பற்றிய குறிப்பையும் ஒருவரைச் சொல்ல வைத்து எடுக்கலாம். பல வருடங்கள் கழித்து, அதைப் போட்டுப் பார்க்கும்போது நாம் மறந்து விட்ட செய்திகள், அந்த இனிய தருணங்கள் நம்மை மேலும் மகிழ்விக்கும்.

பற்பசை தீர்ந்துவிட்டாலும் கடைசி வரை ட்யூபிலிருந்து எடுக்க ஓர் எளிய வழி. பற்பசை ட்யூபை, வெந்நீரில் முக்கி எடுத்து, அழுத்தினால் உள்ளே மீதமிருக்கும் பற்பசையும் சுலபமாக வெளி வந்துவிடும்!

குடும்பத்தோடு நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் புகைப்படத்தின் பின்னால் தேதி, நேரம் போன்றவற்றை எழுதி வையுங்கள். பிறகாலத்தில்

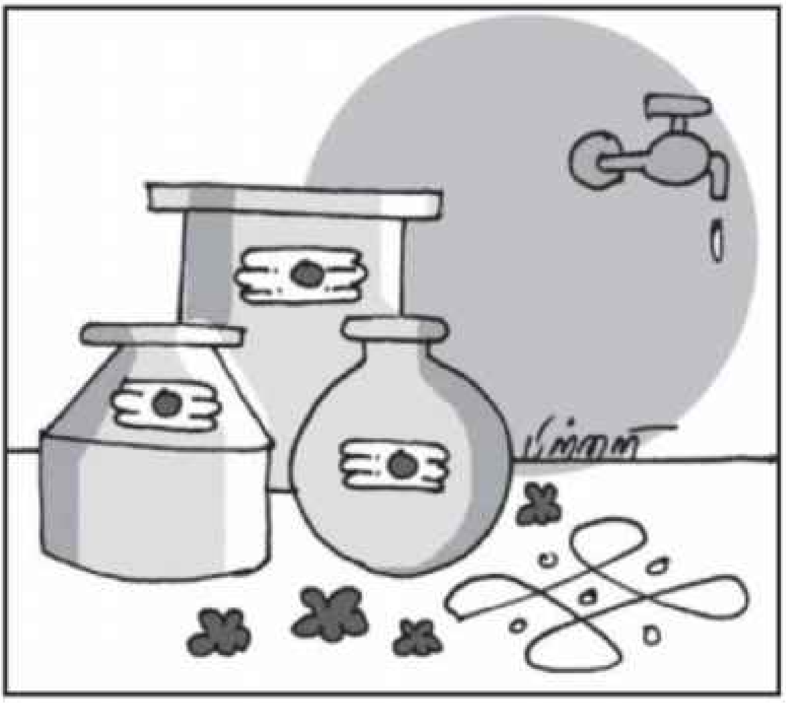
பார்க்கும்போது உபயோகமாகவும் மனத்துக்கு மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

வெளியூருக்குச் செல்லும்போது மறக்காமல் வீட்டில் ஃப்ரிட்ஜ், டீ.வி போன்ற எலக்ட்ரானிக் பொருள்களின் ஃபிளக்கை எடுத்துவிட வேண்டும். மழைக் காலமாக இருப்பதால் திடீரென இடி, மின்னல் ஏற்பட்டு பழுதாக வாய்ப்பு உண்டு.

நாம் விருந்தினராகச் செல்லும்போது எத்தனை நபர் வருகிறோம் என்று முன்கூட்டியே சொல்ல வேண்டும். தாமதமானலும் அவர்களுக்கு உடனே தெரிவிப்பது அவசியம்.

நண்பர்கள், உறவினர்கள், நகைப் பெட்டியுடன் நகைகளைக் காட்டினால், திறந்தவாக்கிலேயே அவரிடம் திருப்பித் தருதல் நல்லது. பெட்டியை மூடித் தரக்கூடாது.

முக்கியமான சான்றிதழ்கள், ரசீதுகள் போன்றவற்றின் அசலை ஒரு பையிலும், அவற்றின் நகலை வேறொரு பையிலும் வைத்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானது.



ஊருக்கு எடுத்துச் செல்ல பையில் புடைவை களை அடுக்குகிறீர்களா? மடித்து வைக்காமல், சுருட்டி வைத்தால் அதிக புடைவைகளை வைக் கலாம்.

உள்ளாடைகள் வாங்கும்போது குடும்பத் தில் உள்ள ஒவ்வோர் உறுப்பினருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட பிராண்ட் எனப் பிரித்து, ரெகுலராக வாங்கினால், 'எது யாருடையது?' என்ற பிரச்னை

எழுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

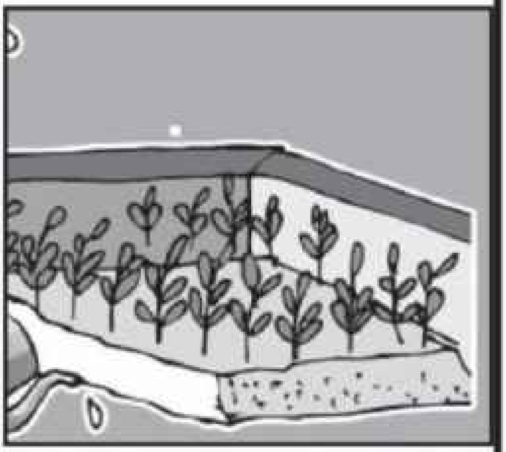
யோகா, தியானம் செய்தால் டிப்ரஷனை விரட்ட முடியும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. தோட்ட வேலை செய்தாலும் மனச் சோர்வு அகலும். தோட்ட வேலை செய்ய வசதி இல்லாதவர்கள் துணிகளை அயர்ன் செய்யலாம். வீட்டிலேயே அயர்ன் செய்தால் டிப்ரஷனைக் குறைக்கலாம் என மருத்துவ ரீதியாகக் கண்டுபிடித்திருக் கிறார்கள்.

ஜெனரேட்டர் அல்லது இயந்திரங்கள் அருகில் பணியாற்றும் பெண்கள் தலைமுடியைத் தொங்கவிடாமல் சுருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். புடைவைத் தலைப்பை இழுத்துக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் தலைமுடி அல்லது புடைவைத் தலைப்பு எந்திரத்தில் சிக்கி உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்.

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய வேலைகள், சந்திக்க வேண்டிய நபர்கள், எழுத வேண்டிய கடிதங்கள், பல்வேறு கட்டணங்களைச் செலுத்த வேண்டிய தேதிகள் போன்றவற்றை அவ்வப்போது ஒரு தாளில் குறித்துக்கொண்டே வாருங்கள். காலையில் ஒருமுறை அதைப் பார்க்கும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். டென்ஷனே இருக்காது. அந்தந்த நேரத்தில் கச்சிதமாக வேலையை முடிப்பவர் என்ற நற்பெயரும் கிடைக்கும். இது அலுவலகப் பணிக்கும் பொருந்தும்.

தெருவில் நடந்து போய்க்கொண்டிருக்கிறீர்கள். திடீரென்று வானம் கருக்கிறது. இடி இடிக்கிறது. அப்போது செல்போனை எடுத்துப் பேசாதீர்கள். ஏனெனில் இடி இடிக்கும்போது செல்போன் உபயோகித்தால், மின்னல் தாக்கும் அபாயமுண்டு.

வெளிநாடு செல்லும்போது, சூட்கேஸ்களில், பொருட்களைத் திணித்து, கஷ்டப்பட்டு மூடி எடுத்துச் செல்வோம். ஆனால், கஸ்டம்ஸில் செக்கிங் செய்யும் போது, எல்லாவற்றையும் உதறிப் பார்த்து கலைத்துவிடுவார்கள். பின்னர், எல்லாவற்றையும் சூட்கேஸில் அடுக்குவது கஷ்டம். எனவே, நம் கையில் நான்கு, ஐந்து மெகா சைஸ் டிராஷ் பேக் வைத்துக்கொண்டால், கலந்த சாமான்களை அவற்றிலும் நிரப்பி எடுத்துச் செல்ல செளகர்யமாக இருக்குமே!



தோட்டம்

கொய்யா மரங்கள் புதுத் துளிர் அடிக்க, அதோட நுனியில்தான் கொத்தா பூ பூத்து, காய் காய்க்கும். மரங்கள் புதுத் துளிரடிக்காமல், மலட்டு மரங்களாவே நிற்கிற காலத்தில், ஒரு செய் முறையைக் கடைப்பிடித்தால், புதுத் துளிர்களைப் பூக்க வைக்கலாம். மரத்தைச் சுற்றி சில மூளைக்குச்சிகளை ஊன்றி, அதில் நுனிக்கிளைகளை இழுத்து வைத்துக்கட்ட வேண்டும்.

ரோஜா செடிகளின் கிளைகளில், வெள்ளையாக ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அது மாவுப்பூச்சி, செடியுடைய சாற்றை உறிஞ்சி, பூவே பூக்காதபடி செய்துவிடும். இதைக் கட்டுப்படுத்த அதிக செலவு செய்து விஷமான பூச்சி மருந்துகளை வாங்கி அடிக்க வேண்டியதில்லை. மண்ணைக் கிளறி வேப்பம் புண்ணாக்கு வைக்கலாம். அல்லது வேப்பங் கொட்டையைப் பொடி செய்து, தண்ணீரில் ஊற வைத்து, வடிகட்டி, கொஞ்சம் சலவை சோப்பைக் கரைத்துவிட்டு, செடி மேல் தெளிக்கலாம். அல்லது மண்ணெண்ணெயைத் துணியில் நனைத்து, பூச்சிகளைத் துடைத்து எடுக்கலாம்.

எலுமிச்சை மரங்கள், பொதுவாக கோடை

காலத்தில் குறைவாகத்தான் காய்க்கும். ஆனால், அந்த நேரத்தில்தான் சந்தையில் எலுமிச்சம் பழங்களுக்கு அதிக தேவையும் நல்ல விலையும் இருக்கும். மரங்களைப் பராமரிக்கிற முறையில் ஒரு சின்ன மாற்றம் செய்தால், கோடை காலத்திலும் அதிக காய்களைப் பெற முடியும். டிசம்பர் - ஜனவரி மாதங்களில் 30-40 நாட்களுக்கு மரங்களுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சாமல் விட்டுவிடவேண்டும். பிறகு நீர்ப்பாசனம் குடுத்தால், மரம் குப்பென்று பூத்து, நிறைய காய் கிடைக்கும்.

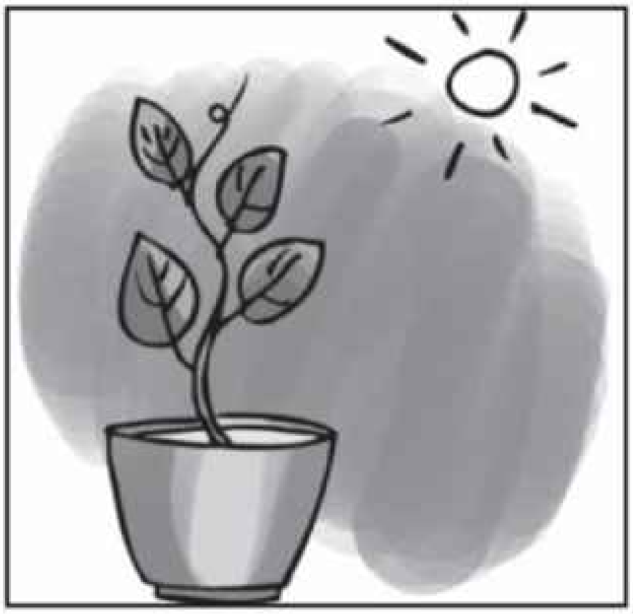
செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றும்போது செடிகள் மேலேயும் தண்ணீர் தெளியுங்கள். செடிகளுக்கும் நல்லது, சீக்கிரம் வளரும். மேலும் இலைகளில் படிந்திருக்கும் தூசுகள் அகன்று, செடிகளும் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

காய்கறிச் செடிகளில் இருந்து பூ உதிர்ந்துகொண்டே இருக்கும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் இருபது கிராம் பெருங்காயத்தைக் கலந்து, செடிகளில் தெளியுங்கள் பூவெல்லாம் காயாக மாறும்.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் துளசிச் செடி வளர்ப்பவர்கள், அதன் பூ பகுதியைக் கிள்ளி விட்டால், செடி நன்கு அடர்ந்தும் உயர்ந்தும் வளரும். இலைகளும் நிறைய கிடைக்கும். புதிய கிளைகள் நிறைய வந்து, புதர் போல செழித்து வளரும்.

புது வீடு கட்டுபவர்கள், அஸ்திவாரம் போடும்போதே வீட்டைச் சுற்றிலும் மாமரம், தென்னை மரம், வாழை, வேப்ப மரம், பூச்செடிகள் வைத்து விட்டு வீடு கட்டத் தொடங்கலாம். நாம் கட்டி முடிப்பதற்குள் பூஞ்சோலையாகப் பூக்கள், பழங்களோடு பூத்துக் குலுங்கி கிரஹப்ரவேசத்துக்கு நம்மை வரவேற்கும்.

பூச்செடி வைக்க இடமில்லையே என்று நினைப்பவர்கள் இந்த மழைக் காலத்தில் சின்னச் சின்னத் தொட்டிகளில் பால்சம் விதைகளைத் தூவி விடலாம். சீக்கிரமே வளர்ந்து கலர் கலராகப் பூத்து மனத்துக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பதோடு, பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் இருக்கும்.



எலுமிச்சை மரம் நிறைய காய்க்க வேண்டும் என்றால், தண்ணீரை மரத்தின் மேல் பீய்ச்சி அடித்து வந்தால், பூ நிறைய எடுத்து காயும் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

புது வீடு கட்டுபவர்கள், கிச்சனில் காய்கறி கழுவின தண்ணீர், குளியலறையில் குளிக்கும் தண்ணீர், எல்லாம் வீணாகாமல் செடிகளுக்குச் செல்லும்படி, கட்டும்போதே செய்துகொண்டால், நாம் தனியாகச் செடி, மரங்களுக்குத் தண்ணீர் விட வேண்டிவராது. நாங்கள் வீடு கட்டும்போது அப்படிச் செய்யாததால், தினமும் செடிகளுக்கு நிறையத் தண்ணீர் விடவேண்டியுள்ளது. இதனால் வெயில் நாளில் தண்ணீர் பற்றாக்குறையும் ஏற்படுகிறது.

ஹெல்த் டிப்ஸ்

காரசாரமான உணவைத் தள்ளிவையுங்கள். தியானம் பண்ணுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். டாக்டர் சொல்லாமல் நீங்களாக எந்த மருந்தையும் விழுங்காதீர்கள். ஆனால், நீங்கள் எடுத்துக்கவேண்டிய மருந்து மாத்திரையைக் கட்டாயம் சாப்பிடுங்கள். டாக்டரிடம் கேட்காமல் மட்டும் நிறுத்திவிடாதீர்கள்.

அதிக ரத்த அழுத்தம் ஹை பி.பி. பதினைந்து நாளுக்கு ஒரு தடவை செக் பண்ணிக்கொள்ளுங்கள். டாக்டர் சொல்கிறபடி மருந்து சாப்பிடுங்கள். டயட்டில் இருங்கள். முக்கியமாக உடல் எடையக் குறையுங்கள்.

பல் டாக்டரிடம் பல்லைக் காட்டுங்கள் ப்ளீஸ். இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது பல் டாக்டரிடம் செல்லவேண்டும். உங்க டூத் பிரஷை இரண்டு மாதத்துக்கு ஒரு முறை மாற்றுங்கள். ஈறும் பல்லும், டூத்பிரஷும் சுத்தமாக இருக்கும்.

சூடான அல்லது கூலான எதையும் சாப்பிடும்போது வலியிருந்தால், உங்கள் பற்கள் ரொம்ப சென்சிடிவாக இருக்கு என்று அர்த்தம்.

அலட்சியப்படுத்தினீர்கள் என்றால், பல் போய்விடும். முதலில் ஈறு களைப் பலப்படுத்தும் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பல்லை விளக்க கொஞ்ச நேரம் செலவு செய்யுங்கள். பற்கள் பளீர் என்று சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்றால், இரண்டிலிருந்து நான்கு நிமிடங்கள் வரை பல் தேயுங் கள். பல்லை தேய்க்கும் போது, பிரஷை பேனா பிடிக்கிற மாதிரி பிடித்துக் கொண்டு தேயுங்கள். ஈறு களுக்கு இதுதான் நல்லது என்று பல் மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

https://t.me/Digital_eLibrary

உங்கக் கண்களை மறந்துவிடாதீர்கள். ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர்க்கு, அதாவது பார்வைக் கோளாறு இருக்கா என்று தெரிய, இரண்டு வருஷத் துக்கு ஒரு தடவை செக் செய்துகொள்ளுங்கள். லென்ஸ் போடு கிறவராயிருந்தால், தினமும் இரவு, சோம்பல் படாமல் அதைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டு, கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட் செய்கிறவராகயிருந்தால், உங்கள் கண்ணாடி அதுக்கேற்ற மாதிரி வெளிச் சத்தைத் தாங்கக்கூடியதாக இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். உங்கள் கண் டாக்டரிடம் கன்சல்ட் செய்யுங்கள்.

உங்கள் சரியான எடை எவ்வளவு என்று தெரிய வேண்டுமா? சென்டி மீட்டரில் உங்கள் உயரத்தைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் 100ஐ குறைத்துவிடுங்கள். உங்கள் உயரம் 165 செ.மீ. என்று வைத்துக் கொண்டால், அதில் 100ஐக் கழித்துவிடுங்கள். மீதி 65 தானே? அவ்வளவுதான் உங்கள் எடை இருக்கவேண்டும்.

எப்பொழுதுமே உங்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவு பற்றி ஜாக்கிரதையாக இருங்கள். ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு தடவை லிபிட் ப்ரொஃபைல் டெஸ்ட் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தேவையானால் டாக்டரிடம் கன்சல்ட் செய்யுங்கள். உங்களால் படிக்கட்டில் ஏற முடிந்தால் ஏறுங்கள். லிஃப்ட் தேடாதீர்கள்.

மனதார இருபது நிமிடங்கள் உங்கள் உடம்பில் இருக்கிற ஒவ்வொரு தசையையும் ரிலாக்ஸ் பண்ணுங்கள். அமைதியாக ஒரு 20 நிமிடங்கள் தியானம், பிரார்த்தனை பண்ணுங்கள். உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பாக இருக்கிறபோது, ஸ்ட்ரெஸ் நிச்சயமாக இருக்கும். கட்டுப்படுத்திக்காமல் அழவோ, சிரிக்கவோ செய்யுங்கள். ஒரு மருந்து மாதிரி அதுக்குக் குணமாக்குகிற சக்தி உண்டு. தமாஷ் படமாகப் பாருங்கள். நீங்கள் ரொம்ப ரசித்த ஜோக்கை மறுபடி நினைத்துப் பாருங்கள். சிரிப்பு பொத்துக்கொண்டு வரும். நன்றாக வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள். குட்டிப் பசங்கள் கூட விளையாட்டில் கலந்துகொள்ளுங்கள். சின்ன வயது நினைவு எல்லாம் வரும். ரொம்ப ஜாலியாக இருக்கும்.

சினேகிதர்களிடம் எப்போதும் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டே இருங்கள். அவர்களை உங்கள் வீட்டுக்குக் கூப்பிடுங்கள். இல்லை என்றால் நீங்கள் அவர்கள் வீட்டுக்குப் போய் போர் அரட்டை அடியுங்கள். மக்களோடு அமைதியாக வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் எடை உங்களுக்கு நினைவில் இருக்க வேண்டும். உடல் எடை கூடுவதை எப்படியாவது தவிர்க்கவேண்டும். சும்மா ஒரே இடத்திலேயே உட்கார்ந்து இருக்காதீர்கள். ஒரு நாளைக்கு முப்பது நிமிடங்களாவது கட்டாயம் நடக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு நடந்தால் போதாது. வாரத்தில் ஐந்து நாள் நடக்கவேண்டும்.

நோயாளியா இருந்தால்கூட சுறுசுறுப்பாக இருக்க, எல்லா முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். க்ளினிக்கில் இருந்தாலும் சரி, ஹாஸ்பிடலில் இருந்தாலும் சரி, கேட்க வேண்டிய சந்தேகங்களைக் கேட்டுவிடுங்கள். கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு இருக்கிறது. அறிவுறுத்துகிற கடமை டாக்டர்களுக்கு இருக்கிறது.

படுக்கைக்குப் போகிறதுக்கு முன்னால் உடற்பயிற்சி எதுவும் செய்யாதீர்கள். ஏனென்றால் உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவது பிரச்னையாகிவிடும். பயிற்சி செய்து முடித்ததும், உங்கள் உடல், சூடு தணிந்து கூலாகப் பல மணி நேரம் ஆகும். அதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

வாக்கிங் போன்ற பயிற்சி பண்ணும்போதுகூட, நீங்கள் ஏதோ ஒலிம்பிக்ஸில் கலந்துகொள்ளப் போறதாக நினைத்துக்கொண்டு செய்யாதீர்கள். உங்கள் உடல் வசதிக்குத் தகுந்த மாதிரி நடந்தால் போதும். பயிற்சி வலியைத் தந்துவிடக் கூடாது!

டூத் பிரஷ் வாங்கும்போது, அதோட கொஞ்சம் சாஃப்ட்டா, ரவுண்டா இருக்கா என்று பார்த்து வாங்குங்கள். அழுக்குச் சேராமல் இருக்க இதுதான் உதவும். உங்கள் பல்லில் இருக்கிற எனாமலும் பத்திரமாகப் பளபள என்று இருக்கும்.

டயட்டில் இருக்கும்போது கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். ஒரே வாரத்தில் 10 பவுண்ட் எடையைக் குறைக்கிறது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதில்லை. இன்னொரு சமாசாரம்: ரொம்பச் சீக்கிரம் நீங்கள் எடையைக் குறைத்தீர்கள் என்றால், அதே வேகத்தில் எடை

கூடவும் செய்யும்.

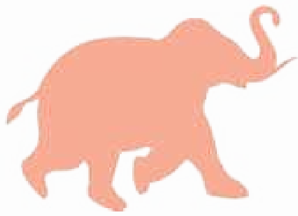
வேலை நாட்களில் நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் ப்ளான் பண்ணிக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் வாரக் கடைசியில் விடுமுறையைக் கொஞ்சம் வித்தியாசமாகத் திட்டம் போடுங்கள். அந்த மாற்றம், உங்கள் அடுத்த வார வேலைக்கு உங்களைச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தயார் செய்துவிடும்.

உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் பற்றிய விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எவ்வளவு அதிகம் தெரிந்து வைத்துக் கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. ஏனென்றால், நோய் வராமல் தடுக்க அது உபயோகமாக இருக்கும். யார் யாருக்கு என்னென்ன நோய் வந்திருக்கிறது, என்ன மருந்து சாப்பிடுகிறார்கள் என்று தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

டயட் என்றால் பட்டினி கிடப்பது இல்லை. நாக்குக்கு ருசியாக இருக்கிறது என்று லபக் லபக் என்று முழுங்காமல், உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு எது தேவையோ, அதை மட்டும் சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் சாப்பிடறதுதான் டயட்.

சூடான குளியல் ஸ்ட்ரெஸ்ஸைக் குறைக்கும். உங்கள் உடம்பு டென்ஷனாக படபடவென்று இருக்கும்போது, உங்கள் உடம்பில் ரத்த ஓட்டம் கடைசி நுனி வரை பாய்வது குறைந்து போய்விடும். சூடான தண்ணீர் பழையபடி ரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்கும். நீங்கள் முன்னைப்போலவே சுறுசுறுப்பாகிவிடுவீர்கள்.

வாஸ்து



வீடு எனும் உங்கள் கிரஹமே உங்கள் வெற்றியின் திறவுகோல், வாஸ்து விதிப்படி வீட்டைக் கட்ட முடியுமேயானால், சாதாரண மனிதனை வெற்றிபெற்ற மனிதனாக மாற்றும் வல்லமை, அந்த வீட்டுக்கு உண்டு.

உணவு, உடை, வீடு இது மூன்றையும் தருவது நம் பூமி மட்டுமே. பூமியில்தான் நம் உணவுக்குத் தேவையான அனைத்தும் கிடைக்கின்றது. உடைக்குத் தேவையான அனைத்து மூலப்பொருளும் பூமியில்தான் விளைகிறது. நாம் கட்டும் வீடும் பூமியில்தான் கட்ட முடியும். பஞ்ச பூதங்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் இவற்றிலுள்ள ஜீவ காந்த சக்திகள் நம் உடலுக்குள் செல்லும்படி கிரஹித்து, நம் வாழ்வுக்குப் பாலமாக அமைவதே நமது வீடுதான்.

நிலங்கள் ஐந்து வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. நெய்தல் எனும் கடல், குறிஞ்சி எனும் மலை, முல்லை எனும் வனம், மருதம் எனும் விளைநிலம், பாலை எனும் பாலைவனமாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் வீடு கட்ட மருதம் சரியான முதல் இடமாகவும், குறிஞ்சி இரண்டாவதாகவும், முல்லை மூன்றாவதாகவும்

அமைகிறது. https://t.me/Digital_eLibrary

வீடு கட்டும் இடமானது சரியான நேர் திசைகளில் இருக்கின்றதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதை 'காம்பஸ்' எனும் திசை காட்டும் கருவியின் வாயிலாக அறியலாம். ஜாதக தசா புத்திகள் சரியாக இல்லாவிட்டாலும், நம் வீட்டின் திசைகள் நம்மை வழிநடத்தும். வடக்கு, கிழக்கு, தெற்கு எனும் நான்கு திசைகளையும் சரியாக அமைத்துக்கொள்ள சாஸ்திரங்கள் வழிகாட்டுகின்றன. நான்கு திசைகளும் தங்களின் நற்பலன்களை வாரி வழங்க தன்னலமற்று காத்துக்கிடக்கின்றன. இதை நாம் நன்கு பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் வீடு கட்டத் தேர்ந்தெடுக்கும் நிலத்தைத் தேர்வு செய்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். வீடு கட்டுவதற்கான இடமும், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளும்தான் வாழ்வை உயர்த்தி நிம்மதியைக் கொடுப்பதற்கும் அல்லது துன்பத்தைக் கொடுத்து நிம்மதியை இழப்பதற்கும் காரணமாகின்றன. கோயில், சர்ச், மசூதி, மருத்துவ மனை, தொழிற்சாலைகள், சுடுகாடு, அதிகம் மின் அழுத்தம் நிறைந்த டவர் லைன் மேலே செல்லும் இடம், பெரிய வாய்க்கால்கள் உள்ள இடம் ஆகிய இடங்களைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

வீடு கட்ட தேர்ந்தெடுக்கும் இடம் சதுரமாகவோ அல்லது நீள் செவ்வகமாகவோ மட்டுமே இருக்கலாம். மற்ற வடிவங்களில் இருப்பதைத் தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. அப்படி நாம் ஏற்கெனவே இடம் வைத்திருந்தால், அதைச் சரிசெய்துகொண்ட பின்பு வீடு கட்ட வேண்டும். நாம் வாங்கும் நிலங்கள் நீள அகலங்கள் 1:1, 1:1:5, 1:2 என்ற விகிதாசார முறைகளில், உதாரணமாக நீளம் 40', அகலம் 40, அகலம் 40' நீளம் 60' மற்றும்

அகலம் 40' நீளம் 80' வரை என்ற என்ற விகிதாச்சாரங்களில் இருக்கலாம். நம் தென்னிந்தியாவை பொறுத்தவரையில் 1:1:6 சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது. உதாரணமாக 40'/64', 44'/72. 30'/48, 25'40' இருப்பது நலம்.

வட கிழக்கிலும், கிழக்கிலும் பக்கங்களில் வளர்ந்துள்ள மனைகளும் மிகச்சிறந்த மனைகளாகும். இவை வடக்கிழக்கான கோண திசையின் பக்கம் மட்டுமே வளந்திருக்க வேண்டும். வானத்து சக்திகள் அனைத்தும் வடகிழக்கின் வழியாக மின் காந்த அலைகளாக பூமியின் உள்ளே நுழைவதால், வடக்கு, கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு பார்த்த மனைகளாக இருந்தாலும் மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

தெற்கிலும், மேற்கிலும் பக்கங்களில் வளர்ந்துள்ள மனைகளைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். முன்பே நாம் வாங்கிய மனைகளில் அவ்வாறு இருந்தால், சிறந்த வல்லுநர்களைக் கொண்டு சரி செய்துகொள்ளலாம்.

நாம் வாங்கும் மனைகளின் மூலைகளை வடகிழக்கிலும் தென் மேற்கிலும் வெட்டுப்பட்டிருந்தோ அல்லது குறைந்திருந்தாலோ அந்த மனைகளை வாங்கக்கூடாது. ஏற்கெனவே அப்படி நாம் வாங்கிய மனைகளில் அப்படி இருக்குமானால், வாஸ்து ஆலோசகர்களை அணுகி, அதைச் சரிசெய்துகொள்ள முடியுமானால், சரிசெய்து கொள்ள லாம். அப்படிச் சரி செய்யும்போது இடம் வீணாவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

நாம் வாங்கும் மனைகளின் மூலைகள் தென்கிழக்கிலும் வடமேற்கிலும் வெட்டப்பட்டிருந்தால் அல்லது குறைந்து இருந்தால்,

அந்த மனைகளைத் தாராளமாக வாங்கலாம். இவற்றால், தோஷம் ஏற்படாது. இதிலும் நீள, அகல சரி விகிதங்களைக் கணக்கில் கொண்டே வாங்க வேண்டும். மனையின் நீள அகலங்களில் 3ல் 1 பங்கு (3:1) மட்டும் வெட்டுப்பட்டால் மட்டுமே வாங்க வேண்டும். இதைவிட அதிகம் கூடாது.

இரண்டு சாலைகளின் சந்திப்பில் மனைகள் வெட்டுப்பட்டோ, மூலை வளந்தோ இருக்கும். ஏற்கெனவே வாங்கியுள்ள மனைகள், நீள, அகலம் வரை சரி செய்ய முடியும். அதற்கு மேல் செல்லுமானால் தவிர்த்துவிடலாம்.

வாஸ்து சாஸ்திரத்தில், நம் மனையில் வாஸ்து புருஷன் படுத்திருப்பதாகவும் அவரைச் சுற்றி 45 தேவதைகள் சுற்றி இருப்பதாக வும் கூறப்பட்டுள்ளது. அப்படி வாஸ்து புருஷன் படுத்திருக்கும் நிலையில் மனையின் வெளிப்புற சுற்றுச் சாலைகளினால் மூலைகள் வெட்டுப்படும். இதில் தலைப்பகுதியில், காலும் வெட்டப்பட்ட மனைகளை தவிர்த்துவிடுவது நல்லது.

மனைகளின் மத்தியில் உள்சுற்று சாலைகளினாலும் மனைகள் வெட்டுப்படலாம். இதிலும் நம் தலைப் பகுதியும், காலும் வெட் டப்பட்டுள்ள மனை களைத் தவிர்த்து விட லாம்.

மனைகளின் திசை திருப்பி இருந்தாலும் சதுரம், செவ்வகம் தவிர வேறு வகையான வடி வங்களில் இருந்தாலும் அவற்றை வாங்கக் கூடாது. அப்படி முன்பே வாங்கிய நிலமாக இருந்தால் வாஸ்து வல்லுநர்களின் உதவிபெற்று சரிசெய்து கொள்ளலாம். இதிலும் சரிவிகித கணக்குகள் உண்டு.

மனைகளின் நேர் எதிர்திசையில் சாலைகள் இருக்குமானால், அதை, தெரு தாக்கம் என்றும் தெருக்குத்து என்றும் கூறுவதுண்டு. இவற்றில் நல்ல தெருத்தாக்கங்களும் உண்டு. இவை நம் வாழ்க்கையில் அபரிமிதமான வளர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடியவை.

https://t.me/Digital_eLibrary

மனைகளின் நேர் எதிர்திசையில் சாலைகளில் தீய தெரு தாக்கங்களைச் சரிசெய்ய, கடவுளர் சிலைகளையும், வேல், சூலாயுதம் போன்ற கடவுளர்களின் சின்னங்களையும் கண்டிப்பாக வைக்கக்கூடாது. இவை மேலும் தோஷத்தையே கொடுக்கும்.

வீடு கட்டுவதற்கு முன் வாஸ்து பூஜை செய்தல் வேண்டும். வாஸ்து புருஷன் விழித்திருக்கும் நாட்களாக சில முகூர்த்தங்கள் குறிப்பிட்டப்பட்டுள்ளன. அவர் வருடத்தில் எட்டு நாட்கள் மட்டுமே விழித்திருப்பதாகவும், அந்த நாட்களில் வானவியல் கணக்குப்படி மிகுந்த சக்தி பூமியில் நிறைந்திருப்பதையும் நம் ஞானிகள் உணர்ந்து வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதில் தாம்பூலம் தரிக்கும் கடைசி 30 நிமிடங்களில் மனை பூஜை செய்வது மிகுந்த நன்மையைக் கொடுக்கும்.

வீடு கட்டத் தொடங்கும் பொழுது, முதலில் தென்மேற்கு மூலையை 90 டிகிரிக்கு சரிசெய்து மதில் சுவர் கட்ட வேண்டும். தெற்கிலும் மேற்கிலும் களமாக முதலில் கட்டி முடித்த பின்பே, கடைசியில் கிழக்கிலும் மேற்கிலும் கட்டிக்கொள்ளலாம். பூமிக்கு மின்காந்த அலைகள் வட கிழக்கிலிருந்து வருவதால், அதை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள மதில் சுவரை தெற்கிலும் மேற்கிலும் முதலில் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வீடு கட்டுமுன் கிணறு, ஆழ்துளை கிணறு, கீழ்நிலை தொட்டி போன்றவற்றை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது நம் மனையின் வடகிழக்கு பாகத்திலேயே அமைய வேண்டும். வடகிழக்கு மூலைக்கு 'ஜல மூலை' என்ற பெயர் உண்டு. இது வெறும் சாஸ்திரப் பெயர் இல்லை. விஞ்ஞான அடிப்படையிலான பெயர். நம் பூமி, சூரியனின் அச்சிலிருந்து 231/2 சாய்ந்தும், வடகிழக்கில் சரிந்தும் இருப்பதால், இயற்கையாகவே வடகிழக்கில் ஊற்றுக்கண் நிறைந்திருக்கும்.

வீட்டுக் கட்டடத்தை, தென்மேற்கு மூலையிலேயே தொடங்க வேண்டும். தெற்கிலும் மேற்கிலும் ஒரே அளவில் குறைவான இடங்களை விட்டு, அதேபோன்று வடக்கிலும் கிழக்கிலும் இருமடங்கு இடம் விட வேண்டும். இந்த உதாரணம் ஒரு சதுரமான மனைக்குப் பொருந்தும். செவ்வக வீட்டுக்கு நீள, அகலங்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

★★★

இன்றைய சூழலில் அனுபவம் வாய்ந்த பெரியவர்கள் கொண்ட கூட்டுக் குடும்பங்கள் சாத்தியமில்லை. படிப்பு, வேலை என்று ஆண்களும் பெண்களும் எங்கோ வாழ வேண்டியிருக்கிறது. அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஒரு சிறிய பிரச்னையைக்கூடச் சமாளிக்கத் தெரியாமல் திண்டாட நேர்கிறது, அப்படிப்பட்டவர்களுக்குக் கை கொடுக்கிறது இந்தப் புத்தகம். சமையல், சமையல் அறை, வீட்டு வைத்தியம், குழந்தை வளர்ப்பு, ஆன்மிகம், தோட்டம், பண்டிகைகள் என்று பல தலைப்புகளில், 'ஆஹா 50!' என்ற பெயரில் மங்கையர் மலரில் வெளிவந்த வாசகர்களின் குறிப்புகள், இப்போது புத்தக வடிவில். நம் வீட்டில் அவசியம் இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

கல்கி பதிப்பகம்

Aahaa 50!
₹ 40

ஆஹா 50!
குட்டி குட்டி ஓஹோ டிப்ஸ்
https://t.me/Digital_eLibrary
https://t.me/Digital_eLibrary
கல்கி
2