804

அரிய மதுரை பதிப்பு

அல்லது

திருவிளையாடல் இசைப்பாட்டு

தன மன ரஹஸ்ய

பாடல் வரிகளைப் பதிவித்து
சலுகை பெற்றவர்:

டி. கே. பாலசுப்ரமணியன்,
சென்னை.

[காப்புரிமை பதிவுடையது] 1931 [விலை அணா 2.

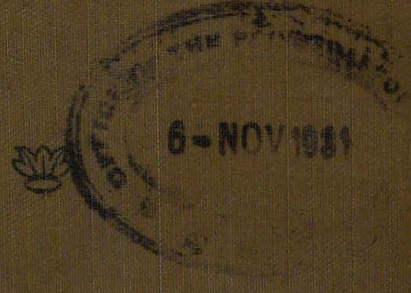
804
804

ஓம்

சரீர மனோ ரகஸ்யினி

அல்லது

துளஸியின் இரகஸியம்.



பாபா ஸர்பூதாஸ்ஜி மஹந்து

அனுக்ரஹத்தின்படி

செ. வே. பாலகிருஷ்ணன்,

பிரசுரிப்பவர்.

1931

LB;4:6
N31

சென்னை திருவல்லிக்கேணி
ஹிந்தி பிரசார அச்சுக்கூடத்தில்
அச்சிடப்பட்டது.

1818
615[1]
12114

முன்னுரை.

"துளஸி தேவி" யின் கவிதையும், இதை சாதாரண மாய் அநேக வியாதிகளில் உபயோகிப்பதால் கிடைக்கும் ஆச்சரியகரமான பயன்களும் இதில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின் றன. இருபது வருஷமாக ஸ்ரீமான் பாபா ஸர்தூதாஸ்ஜி மஹர்திடம் கற்ற பல வைத்திய முறைகளின் ஒன்றாகிய சீரா மலேரகஹினி அல்லது துளஸியின் இரகஸ்ய மென் னும் இச்சிறு புஸ்தகத்தை உலகத்தில் தற்போது ஜனங்கள் தன்புறும் பற்பல பிணிகளினின்றும் நீங்கி இன்பத்தை அனுப விக்குமாறு பிரசுரிக்கலானேன். துளஸியின் பெயரை அறி யாத ஒரு ஹிந்துவும் இல்லை; அநேக ஹிந்துக்கள் துளஸிச் செடியை வீட்டில் வைத்து தினந்தோறும் பூஜை செய்து வருகிறார்கள். ஆனால் இதற்கு இவ்வளவு பெருமை வந்த தன் காரணத்தை அறிந்தோர் மிகச் சிலரேயாகும். உண்மை யில் மலேரியா ஜ்வரத்தின் உபாதைப் பரிப்பதிலும், இன்னும் அநேக நோய்களைப் போக்குவதிலும் துளஸிக்கு எல்லை யற்ற சக்தி யிருக்கிறது. இதனால் தான் நமது மகரிஷிகள் துளஸியை வீடுகளில் வைக்கவும், பூஜை செய்யவும் கட்டளை யிட்டிருக்கிறார்கள். துளஸியை முற்றத்திலும் வீட்டின் ஓரங்களிலும் வைப்பதால் மலேரியாவை வராமல் தடுக்க முடியும். இவைகளே என்னிடமே அநேக வைத்ய நூல் களிலிருந்து இது சம்பந்தமான விஷயங்களைப் பொருத்தி ஸாமான்ய ஜனங்களை யுத்தேசித்து எழுதியிருக்கிறேன். வாசகர்கள் இதில் காணப்படும் குறைகளைத் திருத்தி என்னை மன்னிப்பார்களென்றும், இதில் உள்ளவைகளைப் படித்து அனுபவத்தில் கொணர்ந்து சௌகர்யம் அடைவதால் என் ஸ்ரமத்தை ஸபலமாக்குவார்கள் என்றும் நம்புகிறேன்.

சே. வே. பாலகிருஷ்ணன்.
பிரசுரிப்பவர்.

கவிதை.

—※—

ஜலஹியாம் ராணி சுகத்தை யளிப்பாள்
ஜெதயுருமுதலில்—முழுவுலகறியும்—
செடியுருவெனிலோ ஒளிதரும் ஸ்தானம்.
நலம் விரும்பிடுவோர் பணிந்திடும் தெய்வம்.
அவளுடைக்கருகிறம், கண்கவர் பூவொளி
கார்த்திகை யதனில் கண்ணனி னடியார்
போற்றுவர் பெருகி விளங்கிடும் பெருமையை.
கொழுந்தினைக் கடவுள் சிரசிலும் கிளையின்
மணியைக் கழுத்திலும் அணிவர் தாமே.
ஜலஹியின் பெருமையை என்னென் றுரைப்
எவ்வித நோயையுமழிக்கும் திறத்தினள் [போம்.
நம் நாட்டினிலும் பிறநாட்டினிலும்
இவளது புகழொளி பரவிடு மின்னுள்
யோகி யானுரைப்பேன் " அவள் வாழ்ந்திடுக
அவளது பெருமை அரைந்திடலிதே."

1818
615[17

துளஸியின் உபயோகங்கள்.

1. ஸாது சந்நியாசிகள் துளஸியின் மணியை கழுத்தில் அணிவதால் அவர்களை எந்த விஷ ஜந்துக்களும் கடிப்பதில்லை அப்படி கடித்தாலும் அவர்களுக்கு விஷமேறாது.

2. துளஸியின் மணியைபோன்ற ஆபரணம் உலகினிலில்லை ஆகவே மஹான்களும் சத்தியவான்களும் அதை அணிகிறார்கள்.

3. துளஸியின் மணியை கழுத்தில் அணிந்து ஸ்நானம் செய்வதினால் அந்த ஜலம் சரீரத்தில் பரய்ந்து அநெக வியாதிகளை கண்டிக்கிறது.

4. துளஸி மணியினுடைய எல்லையற்ற சக்தியை எவரும் கூற முடியாது அதை அணிகிறவர்கள் பொய் பேசலாகாது.

5. துளஸியின் மணியை அணிவர்களிடம் தற் பொழுது வழங்கும் பேய், பிசாசு மற்ற எந்த துஷ்ட தேவதைகள் அவர்களிடம் அணுகாது, ஓட்டம் பிடிக்கும்.

6. துளஸி செடிக்கு மின்சார சக்தி யிருப்பதால் அதை மருந்து வாயலாகவோ அல்லது சாதாரண மாகவோ அருந்துவோர் பிணியின்றி வாழலாம்.

7. பாஷாணம் அருந்தியவர்களுக்கு துளஸியின் ரஸத்தை 1 தோலா விகிதம் மூன்று மணிகோரத்திற் கொருமுறை கொடுக்க இரண்டு மூன்று வேளையில் ஸாந்தி பெறலாம்.

8. ஒரு தோலா துளவிச் சாற்றில் மூன்று குன்றுமணி மிளகைத் தூளாக்கிச் சேர்த்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதால் விஷம ஜ்வரமும், மற்ற சாதாரண ஜ்வரங்களும் தீர்ந்து விடுகின்றன. இது "குவினைன்" (Quinine) ஐக்காட்டிலும் மிக்கும் சிறந்த மருந்தாகும். எண்ணெய், புளி, மிளகாய், மஸ்தான சாமான்கள் சாப்பிடக்கூடாது. அனுபவமுள்ளது.

9. ஜன்னிபாதஜ்வரம் இந்த வியாதியைப்போக்க வெங்காரம் கிராம்பு கொதிக்கவைத்து 1 குன்றுமணி துளவிச் சாற்றில் கலந்து சாப்பிடச் செய்யவும். வயிறு உப்பல், காசம் முதலிய வியாதிகள் தீர்ந்துவிடுகின்றன. அனுபவம் உள்ளது.

10. துளவி வேரின் சூர்ணத்தை வெற்றிலையில் வைத்துமென்று விழுங்கினால் வயிற்றுப்போக்குடன் ரத்தம் வெளிப்படுவது நின்றுவிடும்.

11. காது குத்தலுக்கு துளவிச் சாற்றில் ஒன்றிரண்டு சொட்டு காதில் ஊற்றுவதால் சீக்கிரம் சௌகரியம் ஏற்படுகிறது.

12. துளவிச் சாறு 30 சொட்டு, பச்சைப்பருத்திக் காயின் சாறு 20 சொட்டு, வெள்ளைப் பூண்டின் சாறு 30 சொட்டு, மூன்றையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. காது குத்தலுக்கு அவஸ்யத்தை அனுசரித்து இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு ஊற்றுவதால் காதுகுத்தல் நீங்கி விடுகிறது.

13. துளவி ரஸத்தை மணல் சர்க்கரையில் கலந்து சாப்பிட்டால், ரத்தம் விழுதலும், தலை சுற்றுதலும் நீங்குகின்றன.

14. துளவிச் சாற்றை அருந்துவதால் பிரஸவ காலக் கடுமையான வலியும் நீங்கிவிடுகிறது.

15. ஓமமும் துளவியையும் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிடுவதால் அம்மையில் மிகவும் சௌகரியம் உண்டாகிறது. இதை பிரதிதினமும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் தவறாமல் சாப்பிடவேண்டும்.

16. நீர் ரோகத்தில் மூத்திர துவாரத்தின் வலியைப் போக்க துளவி மிகவும் உபயோகப்படுகிறது.

17. சரீரத்தின் எப்பாகத்திலாவது வண்டு கடித்திருந்தால் துளவியை அதில் தேய்ப்பதால் நல்ல பயன் கிடைக்கிறது. இதன் ரஸத்தை எலுமிச்சை ரஸத்துடன் கலந்து போடுவதால் விசேஷ சௌகரியம் உண்டாகிறது.

18. துளவிச் சாறு, பசு நெய், சுண்ணாம்பு மூன்றையும் வெண்கலப் பாத்திரத்தில் இட்டு கொதிக்க வைத்து வண்டுகடியில் தடவினால் சௌகரியம் ஏற்படுகிறது.

19. குழந்தைகளுக்கு அம்மை போட்டு ஜ்வரம் வந்தால் துளவி, ஓமம், இஞ்சி மூன்றையும் ஸமபாகம் எடுத்து ஒன்றாய் அரைத்துத் தடவுவதால் ஜ்வரம் நீங்கி சீக்ரம் சௌகரியம் உண்டாகிறது.

20. வாதரோகம் அதிகமாய் இருந்தால் அஜீர்ணம், வயிற்றுவலி வயிற்று ஒப்பல், மந்தாக்னி, தீபனம், முதலிய வியாதிகளுக்கு துளவியைத் தின்பதால் லாபம் உண்டாகிறது.

21. தினந்தோறும் காலையில் மூன்று துளசி இலைகள் மூன்று மிளகு இரண்டையும் ஜலம் போட்டு அரைத்துக் குடிப்பதால் அனேகமாய் ஒரு வியாதியினுடைய பயமும் ஏற்படாது.

22. எவன் ஒவ்வொருகாலும் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் துளசியைத் தின்று வருகிறானே அவனுடைய சரீரம் மேகத்தினுல் மறைக்கப்படாத சந்திரன் போன்று களங்கமற்ற சாந்தியுடன் பிரகாசிக்கிறது. இது ஒரு உயர்ந்த ரஸாயனமாகும்.

23. எவருடைய சரீரத்தில் தோல் சம்பந்தமான ரோகம் இருக்கிறதோ அவர் துளசியைத் தின்று கொண்டும், துளசிச் சாற்றை உடம்பில் தடவிக்கொண்டும் வரட்டும்.

24. இடி விழுந்ததால் மூர்ச்சை யடைந்த மனிதனுக்கு துளசியின் சாற்றை குடிக்கக் கொடுப்பதனுல் அவனுடைய சரீரத்தில் ஓர் மின்சார சக்தி சென்று அவனை உணர்ச்சி பெறும்படி செய்கிறது.

25. துளசி ரஸம் சரீரத்தின் கெட்ட ரத்தத்தை சுத்தி செய்கிறது. இம்மாதிரியே வாதம், ரத்தம், பித்த குஷ்டத்தை போக்குகிறது. குஷ்டரோகி ஆரோக்யம் அடையும்பொருட்டு துளசியை ஒரு மாதிரி உபயோகிக்கவேண்டும். தினந்தோறும் துளசிச் சாற்றை இருவேளைகளிலும் குடித்தல் சரீரத்தின்மேல் தடவுதல் இவை செய்யவேண்டும் இம்மாதிரியே இந்திரியங்களை அடக்கி பசுவின் மூத்திரத்தை குடிப்பதால் லாபம் உண்டாகிறது.

26. குளிர் ஜன்னி ஜ்வரத்திற்கு துளவியின் சாற்றில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்து சுடவைத்துக் குடிப்பதனால் வேறு ஔஷதங்களுக்கு அவஸ்யமே ஏற்படாது.

27. மூக்கு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு துளவி யின் சூர்ணம் ராமபாணமாகும். மூக்குப் பொடியை இழுப்பதுபோல மூக்கில் வைத்து இழுக்கவேண்டும். சாற்றை போடவேண்டுமென்றால் வெதுவே மூக்குடன் இழுக்கவேண்டும்.

28. விஷ ஜந்துக்களின் தீண்டுதலால் உண்டாகும் துன்பத்தைப் போக்குவதில் துளவி மிகப்பயன் தரு கிறது. தேள், கருங்குளவி இவைகள் கொட்டுவதனால் உண்டாகும் வேதனையைப் போக்க துளவிச் சாற்றை உப்புடன் கலந்து போடுவது நல்ல முறையாகும் கொட்டுவாயில் சாற்றை இரண்டு மூன்று தடவை போட வேண்டும்.

29. பாம்பு கடித்த உடன் கருந்துளவியின் சாற்றை நன்கு குடிக்கச் செய்யவும். மூர்ச்சை யிட்டு பல் கிடித்துப் போய்விட்டால் 3½ பலம் சாற்றை உடம்பு முழுவதும் தடவித் தேய்க்கவும் இன்னும் தொப்புளிலும், வாயிலும் எவ்வளவு முடியுமோ அவ் வளவு ஊற்றி வைக்கவும். இவைகளினால் செத்தவனை யொத்துக்கிடக்கும் மனிதனும் உணர்ச்சி பெற்று எழுகிறான்.

30. குழந்தைகளின் காதில் வலியோ, குளிரோ ஏற்பட்டால் காதில் ஒன்றிரண்டு சொட்டு துளவிச்

சாற்றை விடுவதும், தேனுடன் உப்பு துளவிச் சாறு இவைகளைக் கலந்து குடிக்கும்படி செய்தல் நல்லது.

31. காக்காய் வலிப்புக்கு துளவிச்சாறும் உப்பும் முதல்தரமான ஔஷதமாகும்.

32. சளி பிடித்தால் காலையிலும் மாலையிலும் துளவியும் இஞ்சியும் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்ல பலனைத் தருகிறது.

33. துளவியின் கொத்தும், வெண்ணீரும் சாப்பிடுவதால் அஜீர்ணரோகம் போய்விடுகிறது.

34. வீரியத்தைக் கட்டிவைக்க துளவிக்கு மிகுந்த சக்தியுண்டு. துளவிவேரின் சூர்ணத்தை சிறிது வெற்றிலையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் வீரியம் கட்டுப்படுகிறது.

35. எவருக்கு ஸ்வப்னதோஷத்தால் அடிக்கடி சுக்லம் வெளிப்படுகிறதோ அவர் வாரத்தில் இருமுறை துளவிவேரின் சூர்ணத்தில் சிறிது சாப்பிடட்டும். இதனால் சரீரத்தில் சக்தி அதிகமாகி, வீண் ஸ்கலிதம் ஏற்படாது.

36. துளவி வேரை கையில் கட்டிக்கொள்ளுவதால் இடிவிழும்பயம் இல்லை. அனேக அறிவாளிகள் வீடு கட்டும்பொழுது கிழியில் மஞ்சளில் நனைத்த நூலில் துளவியைக் கட்டிவைக்கிறார்கள். இது இடி தாங்கி ஸ்தம்பத்தைவிட அதிக சக்தியுள்ளதாயிருக்கிறது.

37. தேள் கொட்டிய இடத்தில் கருந்துளவியைத் தேய்ப்பதனால் கடுப்பு சீக்கிரம் கிற்கிறது. அநேகம் தடவைகள் அனுபவம் உள்ளது.

38. இரவில் துளவியின் விதையை ஜலத்தில் இட்டு வைத்து காலையில் அதை அரைத்து வடிக்கட்டி குடித்தால் நீர் ரோகம், ஸ்வப்னதோஷம் போய்விடுகின்றன.

39. கண்ணில் தூசி, மணல், சிறிய கல்தூள் ஏதாவது விழுந்து கண்ணில் குத்தல் உண்டானால், ரோகியை படுக்கவைத்து கண்ணுக்குள்ளே சிறிது துளசி விதையை இடவேண்டும். 10 நிமிஷம் ஆனபிறகு அவரை உட்காரவைத்து கண்ணை மீண்டும் மீண்டும் தேய்க்கச் செய்யவும். இதனால் கண்ணுக்குள்ளே எதிருந்தாலும் விதையுடன் சேர்ந்து வெளிப்பட்டுவிடும். வலி முழுமையும் நின்றுவிடும். அநேக முறை கைகண்டது.

40. துளவி, மிளகு, நெய் மூன்றையும் 6 மஞ்சாடி (தட்டார்ன் கிறை) எடுத்து ஒன்றாய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இதற்கு சமமான வேறு ஔஷதமே கிடையாது. இதனால் வலுவான வாதரோகமும் போய்விடுகிறது.

41. ஜ்வரம் அடிக்கும்பொழுது மிகவும் தாகம் எடுத்தால் 4 தோலா குளிர்ந்த ஜலத்தில், துளவிச் செடியின் கீழேயுள்ள முத்தின இலைகளின் சாற்றில் 5 சொட்டு விட்டு குடிக்கச்செய்யவும். இம்மாதிரியே இரண்டு மூன்று முறை கொடுப்பதால் மிகவும் பலமான தாகமும் சாந்தியடைகிறது. பலமுறை கைகண்டது.

42. ரத்த பித்தத்திற்கு துளவிவிதையை இரவில் தண்ணீரில் ஊரவைத்து காலையில் தேய்த்து வடிக்கட்டி சாப்பிடவேண்டும்.

43. குழைந்தைகள் வாந்தியெடுத்தால் துளவிச் சாற்றில் கொஞ்சம் தேனைக் கலந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு குன்றுமணி யிடை உள்ளுக்கு கொடுக்க லாபம் உண்டாகிறது.

44. குழந்தைகளுக்கு வாந்தியெடுத்தல், வயிற்றுல் போனலும், துளவி விதையை அரைத்து பசும் பாலில் கலந்து கொடுக்கவும்.

45. வாயுரோகமானல் துளவிச் சாறு, இஞ்சிச் சாறு இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். துளவிச் சாற்றில் மிளகைப் பொடித்துச் சேர்த்தும், நெய் அல்லது தேனில் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு வலுவான வாதரோகத்தையும் கண்டிக்கும்.

46. இரவில் கண் தெரியாவிட்டால் கருந்துளவியின் சாற்றில் 2 சொட்டு கண்ணில் விடவும்.

47. கறுப்பு ஜ்வரம் அல்லது காட்டு ஜ்வரத்தில் கருந்துளவி, காட்டுத் துளவி, பொதினுக் கீரை இலை மூன்றின் ரஸத்தையும் 5 அல்லது 7 நாட்கள் வரையில் குடிக்கவும்.

48. சீத பித்தத்திற்கு துளசிச் சாற்றை சரீரத்தில் தேய்த்தல் வேண்டும்.

49. எலி கடிக்கு துளவிச் சாற்றுடன் அபினைக் கலந்து மேலே தடவவேண்டும்.

50. ஜ்வரம் வரும் என்று தோன்றினால் கருந் துளசி, சுக்கு, சர்க்கரை இவைகளைச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து கொடுக்கவேண்டும்.

51. ரணத்திலிருந்து ரத்தம் பெருகினால் கருந் துளசியை அரைத்து தடவவேண்டும்.

52. திரிதோஷம் சம்பந்தமான வாயிலெடுப்பிற்கு துளசிச்சாற்றில் ஏலத்தைப் பொடி செய்து இட்டுக் குடிக்கவேண்டும்.

53. தனுர்வாதத்தில்—கருந்துளசி, வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம் இவைகளின் சாற்றைச் சேர்த்து மூன்று மஞ்சாடி அளவு சாப்பிடவேண்டும். அதில் சிறிது எடுத்து உடம்பிலும் தேய்க்கவேண்டும்.

54. வாத வீக்கங்களுக்கு துளசிச்சாற்றில் மிளகுப் பொடி, நெய் இரண்டையும் சேர்த்துக் குடிக்க வேண்டும்.

55. மலேரியா ஜ்வரத்தில் துளசிச் சாறு 1 தோலா, இஞ்சிச்சாறு 6 மஞ்சாடி இரண்டையும் தேனில் சேர்த்து சாப்பிடுவதனால் விசேஷ பலன் ஏற்படுகிறது.

56. துளசியின் டீ—ஜ்வரம், உடம்பு வலி, அருசி, தாகம், வாயுப் பிடிப்பு, பித்தாதிகம் இவைகளுக்கு துளசியின் 'சாய்' தயார்செய்து குடித்தல் நல்லது. இந்த 'சாய்' (தேத்தண்ணீர்) தயாரிக்கும் விதம். கருந் துளசி 1 தோலா எடுத்து ½ சேர் ஜலத்திலிட்டு கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்துக் கொந்தித்து பாதியோ அல்லது கால்பங்கோ மீதியிருக்கும்பொழுது எடுத்து

வடிக்கட்டி சாப்பிடவும், அல்லது மேற்கண்டபடி கஷாயம் தயார் செய்து அதன் அளவுக்கு பாலும் 1 தோலா கற்கண்டும், இரண்டு ஏலக்காய் பொடித்தும் போட்டு சாப்பிடவும். இதை சாப்பிடுவதனால் சரீரம் புஷ்டியடைகிறது, ரத்தம் சுத்தியடைகிறது, ருசி உண்டாகிறது, ஜலதோஷம் நீங்குகிறது, அக்னிதீபனம் ஏற்படுகிறது, இவைகளைத் தவிர இன்னும் பல நோய்களும் நீங்குகின்றன. துளவிச் சாய், விதேசிச் சாய்களைவிட பலமடங்கு அதிகம் நன்மை செய்வது. விதேசிச் சாய் துளவிச் சாயைவிட குறைந்த பயன் தருவதென்பது மட்டுமல்ல, தீங்கும் செய்வதாகும்.

57. துளவியினால் 'சாய்' செய்வதற்கு மற்றொரு முறை இதுவாகும்:—துளவிச் செடி 7 மஞ்சாடி, அமுக்கிலுங் கிழங்கு 3 மஞ்சாடி, லவங்கப்பட்டை 1 மஞ்சாடி இவைமூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து 3½ தோலா கொதிக்கும் வெந்நீரில் இட்டு பாத்திரத்தை மூடிவிடவும். 10 அல்லது 15 நிமிஷங்களுக்குப் பின்னால் வடிக்கட்டி அதில் சிறிது காய்ச்சிய பாலும், கொஞ்சம் சர்க்கரையும் இட்டு காலையில் சாப்பிட்டால் பல விருத்தியுண்டாகும். கபம், இருமல் நீங்கும்.

58. குழந்தைக்கு பெரிய அம்மைக் கண்டால் துளவிச் சாற்றைப் போடுவது மிகவும் நல்லது அளவு 3 மஞ்சாடி.

59. இன்புளுயன்ஸாவுக்கு 1 தோலா சாய்ந்த துளவியை 4 தோலா வெந்நீரில் ஊரவைத்து அரைமணிநேரம் கழித்தபிறகு வடிக்கட்டி பலா

பல்த்தை யொட்டி அரை அல்லது ஒரு தோலா குடிப்பதால் மிகவும் நலம் உண்டு. அனுபவம் உள்ளது.

60. ஜ்வரத்தில் வாந்தியெடுத்தால் 4 தோலா ஜலத்தில் 6 மஞ்சாடி கற்கண்டு, 6 மஞ்சாடி துளஸிச்சாறு கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இரண்டு மூன்றுமுறை குடிக்கச் செய்வதால் வாந்தி நின்றுவிடுகிறது.

61. இறைப்பு இருமலுக்குப் சாதாரண இருமலுக்கும் துளஸி 1 தோல, வேம்பின் கொழுந்து 1 தோலா, மிளகு 1 தோலா இவை யெல்லா வற்றையும் நன்றாய் அரைத்து சேர்த்து கடலை அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி தினந்தோறும் 4 மாத்திரைகள் சாப்பிடவும். அனுபவம் உள்ளது.

62. (Holy Basil) துளஸி தேவியை நாம் பூஜைசெய்து வருவதால் "ஒரு இலை" காக ஒரு செடியை பிடுங்கி விடாமல் சமயோசிதம் போல் தேவையானவைகளே உபயோகிக்கவேண்டும்.

63. துளஸி செடி "பூ" விட்டு வளருகையில் கவனமாகயிருந்து "பூ" வும் விதையும் முத்தி போவதற்குமுன், கொத்து கொத்தாக பூவை கொய்து விடவேண்டும். அவ்வாறு செய்வதனால் செடி நெடுகாலேக்கு நீடித்திருக்கும் "பட்டு" போகாது.

ஓம் ஸாந்தி.

எடை அளவு.

மூன்று ரூபாய் கொண்டது ஒரு பலம்.

ஒரு தோலா என்பது ஒரு ரூபா எடை.

ஒரு பண எடைக்கு குன்றிமணி மூன்றே முக்கால்.

ஒரு ரூபா எடைக்கு மாசா பனிரெண்டு.

சேர் ஒன்றுக்கு பலம் எட்டு.

வராகன் ஒன்றுக்கு மஞ்சாடி பனிரெண்டு.

19.5 61

விளம்பரம்.

"சரீர மதேஷ சஞ்ஜீவினி" அல்லது தாலிபியின் இரகஸ்யம் என்னும் இப்புத்தகத்தில் தாலிபியின் மஹிமையும் அதின் உபயோகங்களும் எளிதில் யாவரும் செய்து அனுபவிக்கத் தகுந்த (63) முறைகள் அடங்கியுள்ளன.

நூற்பிரதிக்காக இப்பரபாரத்தினிமித்தம் வரவழைப்பவர்களுக்கு தக்க சலுகை அளிக்கப்படும். தனிப்புத்தகத்தின் விலை அணா (2) வெளி ஆர்டர்கள் கிடைத்தும் முன்னதாக 2½ அணா தபால் பில்லைகள் அனுப்பி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கிடைக்குமிடம்:—

செ. வே. பாலகிருஷ்ணன்,
1, சைடல் முல்க் தெரு,
கோமளீஸ்வரன்பேட்டை,
மவுண்ட் ரோட்டு, சென்னை.