

Good sleep in 4 - 5 hours

நாலைந்து மணி நேரத்தில் நல்ல உறக்கத்திற்கு

தலையணை மற்றும், மெத்தை இல்லாமல் உறங்குவது உடல் வலிகளைப்போக்கி சுகம் தருவதுடன் சற்றுக்குறைந்த நேரத்திலேயே நல்ல உறக்கத்தின் திருப்தி கிடைத்துவிடும்.

இரவுப் பணி மற்றும் அதிக நேரம் அனல், வெயிலில் வேலை பார்பவர்களுக்கு

இவர்கள் கை, கால் முகத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளலாம் அல்லது அடிக்கடித் தண்ணீரால் கழுவி துடைக்காமல் விட வேண்டும்.

A small method to prevent impotency

ஆண்மைக்குறைவை தடுக்க ஓர் சிறியமுறை

ஆண்கள் கால்மேல் காலை நெருக்கமாகப் போட்டு ஆணுறுப்புப் பகுதி அமுக்கியபடி அதிக நேரம் உட்காரக் கூடாது. இது ஓரளவு ஆண்மைக் குறைவை உண்டாக்கலாம்.

Half pant, shirt garments are suitable to summer

அரைக்கால், அரைக்கை சட்டை - உடைகள், கோடைக்கு மிகவும் சிறந்தவை

வெப்ப நாடுகளின் கோடை காலத்தில் சற்று தொளதொளப்புடன் மொத்தமில்லாத காற்று உள்ளே போகக் கூடிய எடைகுறைந்த வியர்வை உறிஞ்சும் துணியிலான அரைக்கால், அரைக்கை சட்டைகள் அணிவது அனைவருக்கும் நலம்.

இதனால் புழுக்கம், வியர்வை, தோல்வியாதிகள், இயல்பு நிலையில் இறக்கம், கவனச்சிதறல், எரிச்சல், சமநிலை மாறுபாடு, வேலைத்திறமையின்மை, சோம்பேரிக்குணம், போன்றவை குறைய நல்ல வாய்ப்புண்டு.

Cleaning tough hand dirt with little water கடும் கை அழுக்குகளைக் குறைவானத் தண்ணீரைக் கொண்டு சுத்தம் செய்ய

குறிப்பிட்ட சில வேலைகள் முடிந்தபிறகு அவ்வேலைகளின்போது கைகளில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் அழுக்குகளைக் கழுவுவதற்கு எப்போதும் பரவலாக நிறைய மண்ணெண்ணெய், சோப், நிறையத்தண்ணீர் செலவு செய்யப்பட்டு வருவதை அறிவோம்.

இதைத்தடுக்க கிரீஸ், பெயிண்ட், சாயங்கள் மற்றும் இதர கடும் அழுக்குகளை முதலில் பழைய பேப்பரால் நன்றாக துடைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தேவைப்படும் அளவிற்கு சிறிய துணியால் மண்ணெண்ணெய் கொண்டு துடைத்துவிட்டு சோப் போடவும். இரு கைகளையும் சோப்புத்தடவலுடன் நன்றாகத் தேய்த்துக்கொண்டு பிறகு சிறிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்து, அதற்குள் இரு கைகளையும் விட்டு இயன்ற வரை கழுவிக்கொள்ளவும். பிறகு அத்தண்ணீரை கீழே ஊற்றிவிட்டு புதிதாகத் தண்ணீர் எடுத்து திரும்பவும் அப்பாத்திரத்தினுள் கைகளைவிட்டு நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளலாம். இதனால் வழக்கமாகத் தண்ணீரை அள்ளி ஊற்றிக் கழுவும் அல்லது தண்ணீர் குழாயைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு பயன்படுத்தப்படும் நீரின் அளவில் ஐந்தில் ஒரு பங்கைக் கொண்டே சுத்தம் செய்ய ஏதுவாகிறது. தலையாயத் தண்ணீர் சிக்கனத்திற்கு இதுவும் ஒரு வழி. இவ்வகையில் லட்சோப லட்சம் பேர் தினசரி செய்யும்போது எவ்வளவு தண்ணீர் மிச்சமாகும் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். மேலும் இம்முறையில் மண்ணெண்ணெய், சோப் உபயோகம் கூடக் குறைகிறது.

Hot water Cleaning

வெந்நீர் சுத்தம்

சமைத்தபிறகு குக்கரில் இருக்கும் வெந்நீரை வீணாக்காமல் பயன்படுத்திய பாத்திரங்கள், குளியலறை, கழிவறைபேசின் போன்ற இடங்களில் தொடர்ந்து ஊற்றவும். இதனால் கிருமிகள், அழுக்குகள் குறையும்.

The importance of wearing hand and leg gloves

கையுறை, காலுறை அணிவதின் அவசியம்

அதிகக் குளிர், சளித்தொல்லை, கொசுக்கடி, அசுத்தம் போன்றத் தொல்லைகளிலிருந்து தப்பிக்க கைகள், கால்களுக்கு உறை அணிந்து இருப்பது பயன்தரும்.

Another use of hand karchief

கைகுட்டையின் மற்றொரு பயன்

வெளிப்புறங்களில் எங்கேயும் தூசு, நாற்றம் பரவிக் கிடப்பதால் இருசக்கர வாகன ஓட்டிகள் மற்றும் பாதசாரிகள் சுத்தமான கர்சிப்பை முக்கோணமாக மடித்து மூக்கோடு சேர்த்து கட்டிக்கொளவது பல நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும். இதற்காக ஒவ்வொரு முறையும் தனியாக மூக்கு, வாய் மறைப்பு மாஸ்க் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை; கர்சிப் போதுமானது.

To avoid the bad smell of afterwear shocks

காலணி உறைகளில் துர்நாற்றமடிப்பதைக் குறைக்க

வெப்பநாடுகளின் கோடைகாலத்தில் முழுகாலணி அணிய வேண்டியவர்களுக்கு காலணி உணவுகள் துவாரங்களுள்ள வகையில் இருந்தால் பாதங்களுக்குத் தேவையானக் காற்றோட்டம் சென்று துர்நாற்றமெடுப்பது குறையும், தோல் நோயிலிருந்து பாதுகாக்க முடியும்.

Sitting under the paper in western toilet
கழிவறை பீங்கானில் பேப்பர் வைத்து உட்காருவது . . .
பிரத்யேக பொருள் . . .

மேற்கத்திய பாணி கழிவறை பீங்கானில் தொடை அமரும் விளிம்பைச் சுற்றி பிரத்யேகமான காசித்ததை வைத்து உட்கார்ந்து உபயோகிக்க நோய்கள், அழுக்குகள், அசுத்தங்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு வராமல் தடுத்துக்கொள்ள இயலும்.

Gently rotate neck in multidirection to give massage
கழுத்தை அவ்வப்போது பல திசைகளிலும் லேசாக
சுழற்றிக்கொள்ளவும்

கழுத்து நோய்கள், வலிகள், எலும்பு வழுவிழப்பைத் தடுக்க அவ்வப்போது சுமார் இரண்டு, மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஐந்து நிமிட நேரம் இயன்ற அளவில் பல்வேறு திசைகளிலும் சுழற்றிக் கொள்ளவும். இது ஒரு சிறந்த கழுத்து உடற்பயிற்சியாக அமையும்.

Way of preventing eye, face irritation கண், முக எரிச்சலைத் தடுக்கும் எளிய வழி

பல காரணங்களால் அவ்வப்போது ஏற்படும் கண், முக எரிச்சலுக்கு தேங்காய் எண்ணெயை சிறிதளவு முகத்தில் தடவிக்கொண்டு சமார் ஓரிரு மணி நேரத்திற்குப்பிறகு கடலை மாவு / சோப் கொண்டு கழுவிக்கொள்வது பலனளிக்கும்.

Starch added dress may cause skin disease கஞ்சி / ஸ்டார்ச் போட்ட ஆடைகள் தோல் நோயை உண்டாக்கலாம்

உலகத்தின் பல பகுதிகளில் பருத்தி இழை, கலவையால் தயாரிக்கப்படும் துணிகளைக் கொண்டு செய்த உடைகளுக்கு கஞ்சி / ஸ்டார்ச் போட்டு நேர்த்தியாக அயன் செய்யும் முறையுள்ளது.

இவ்வாறு செய்யப்பட்ட ஆடைகளை அணியும்போது உடலுக்கு வேண்டிய காற்றோட்டம் போதிய அளவில் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. இதனால் உடல் கூடுதல் புழுக்கம், கூடு அடையும் வாய்ப்புள்ளது. மேலும் அவை உடலில் தோல் மீது தொடர்ந்து சார்ந்திருக்கும் நிலையில் ஆடையிலுள்ள ஸ்டார்ச் பொருள் உடல் தோலின் மீது படிந்து, அழுக்கு ஏற்படுத்தி அரிப்பு, சிறு கொப்புளம் போன்ற தோல்நோய்களுக்குக் காரணமாகலாம். எனவே இம்முறையில் ஆடை அணிபவர்கள் நன்றாக யோசித்துச் செய்யவும்.

To escape from mosquito bite

கொசுக் கடியிலிருந்து தப்பிக்க

மொத்தமான, பருத்தி துணியிலான கையுறை, காலுறை களைத் தொளதொளப்பாக இருக்கும் அளவிற்கு பெரிய அளவில் வாங்கிக் கொள்ளவும். பெரியவர்களுக்கு கிடைக்காத பட்சத்தில் தைத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றை மாலை நேரத்திற்குப் பிறகு கை, கால்களில் மாட்டிக்கொண்டு அவிழ்ந்து விழாத அளவிற்கு மேல் பகுதியை சுற்றி ஒட்டி பிரிக்கக்கூடிய பெல்ட் அல்லது இருக்கமில்லாத ரப்பர் பாண்ட் போட்டுக் கொள்ளவும். விழித்திருக்கும் வரை ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பெல்டை அவிழ்த்து மாட்டிக்கொள்ளவும். இரவுப்பணி அல்லது தூக்கத்திற்குப் பின் காலையில் அவிழ்த்து கொள்ளலாம். முழுக்கால், முழுக்கை ஆடை அணிந்து முகப்பகுதி, கழுத்தை கொசுக்கடியில் இருந்து பாதுகாக்க கொசுவலை துணியிலான பிரத்தியேக முகமூடியை அணிந்து கொள்ளலாம். எப்படியாவது கொசுக் கடியிலிருந்து தப்பித்தாக வேண்டும். இரசாயன விரட்டிகள் ஒருவகையில் மனித இனத்திற்கு இலேசான ஸ்லோ பாய்சன் போன்றதாகும்.

Lesser use of bath soap

குளியல் சோப்பை குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்

குளியல் சோப் உபயோகித்துக் குளிப்பவர்கள் சோப்பை வைத்துக்கொண்டே உடலில் தொடர்ந்து தேய்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. இது தோலை விரைவாக முதுமைக்குக் தள்ளும் தன்மைகளைத் தரும். எனவே சோப்பை உடலில் லேசாக ஒரு தடவு தடவி பின்னர் வெறும் கைகளால் வேண்டிய நேரம் அமுத்தித் தேய்த்துக் கொண்டு குளிக்கும் வழக்கத்திற்கு மாறுவது நன்மை தரும்.

To easily solve the constipation problem

மலச்சிக்கலை எளிதாகத் தீர்க்க

மலச்சிக்கல் அகல மற்ற நடைமுறைகளுடன் காலையில் சீக்கிரம் எழுவதுடன் அதன் பிறகு உட்காராமல் எதையாவதுச் செய்து கொண்டிருக்கவும். அத்துடன் இதமான வெந்நீர் பருகுவது பயன்தரும்.

To the attention of people who work on sitting posture for long time நெடுநேரம் உட்கார்ந்த நிலையில் வேலை செய்ய வேண்டி இருப்பவர்கள் கவனத்திற்கு

சுமார் ஒன்று / இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை சுமார் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் நிற்பது, கை, கால், இடுப்பு, முட்டிகள், தலை (கழுத்து) இவற்றை நன்றாக அசைப்பது மற்றும் மிதிவண்டியை ஸ்டாண்ட் போட்ட நிலையில் ஏறி அமர்ந்து ஓட்டும் முறையில் படடல் களைச் சுற்றுவது போன்றவைகளைச் செய்து வருவது பிற்காலத்தில் இடுப்பு வலி, மூட்டு வலி, மற்றும் இதர நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும்.

The importance of lengthy casual respiration இயல்பான நீண்ட சுவாசத்தின் அவசியம்

சுத்தமான இயற்கைக் காற்று அதிகம் கிடைக்கும் இடங்களில் வாழ்வதுடன், அக்காற்றை தேவைப்படும் இயன்ற அளவிற்கு நன்கு மூச்சிழுத்து சில விநாடிகள் வைத்திருந்து மெல்லமாக வெளியிடும் வழக்கத்தை இயற்கையாக எப்பொழுதும் செய்யும் வண்ணம் பழக வேண்டும். செயற்கையாக அந்தநேரத்திற்குத் தேவைப்படாத மிக அதிகஅளவுக் காற்றை உள் இழுத்து வெளியிட்டு சிறிது நேரத்திற்கு மட்டும் செய்யும் தனி மூச்சுப்பயிற்சியைவிட இது மிக சிறப்பானது, நன்மையானது, இயற்கையானது.

Messaging of tooth gum பற்களின் ஈறுகளை மசாஜ் செய்வது

பற்களை பிரஷ்கொண்டு முறைப்படி சுத்தம் செய்தபிறகு விரலால் ஈறுகள் மற்றும் பற்களை இதமாக தேய்த்து விட மீதமுள்ள அழுக்குகள் சுத்தமாவதுடன் அப்பகுதிகளுக்க மசாஜ் செய்வதோடு ஈறுகள் நீண்டநாள் பராமரிப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

Sharpened paper to clean in between teeth

பல் குத்துவதற்கு காகிதமுனை

உணவு உண்டபின் வாயை நன்கு கொப்பளித்தல், பிரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய்த பிறகு உணவுத்துக்கல்கள் பற்களின் இடுக்குகளில் தங்கிக்கொண்டிருப்பின் அதைச் சுத்தம் செய்வதற்கு குச்சிகள் மற்றும் இதர பொருட்களைப் பயன்படுத்தாதீர். சிறு காகிதத் துண்டை கூராக மடித்து அதன் நுனியால் சுத்தம் செய்வது ஈறுகளைச் சேதப்படுத்தாது.

The benefits of blocking the holes of ears

பஞ்ச உருண்டையை காதுகளில் அடைத்துக் கொள்வதன் பயன்கள்

தேவைப்படும் சமயங்களில் இரு காதுகளின் துவார முனைகளில் பஞ்ச உருண்டைகளால் அடைத்து வைத்துக்கொள்வது நன்மை தரும். அதிக இரைச்சல், ஒலி, தேவையற்ற செய்திகள், தூசு, புகை, சூடு/குளிர்ந்த காற்று, எறும்பு/பூச்சிகள்/குச்சி/ பெரிய திடீர் அதிர்வுகள் போன்றவைகளிலிருந்து பாதுகாப்பு தந்து செவித்திறனை நீண்ட நாட்களுக்கு பராமரிக்க உதவும்.

To stop smoking - புகைபிடித்தலை நிறுத்த

மருந்தின்றி புகைபிடித்தலை நிறுத்த - அந்த எண்ணம் வந்தவுடன் நடப்பது, மூளை அதிகம் செலவில்லாத உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி, துணிதுவைத்தல் போன்ற வீட்டு வேலைகள், டி.வி-யில் நகைச்சுவை மற்றும் குஷியான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பது. புத்தகம், செய்தித்தாள் சத்தமாக வாசிப்பது, பழம்/ஜீஸ் சாப்பிடுவது. திண்பண்டம் திண்பது, தூக்கம் வந்தால் அல்லது நேர ஓய்வு இருந்தால் படுத்து விடுவது - சிறு தூக்கம் போடுவது, குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது, மிதிவண்டி-பைக்-கார் ஓட்டுவது, நடனமாடுவது, பாட்டுப்பாடுவது, தெரிந்த விருப்பமான செயல்களைச் செய்வது போன்றவைகளில் அவரவர்களுக்குக் கேற்றவாறு செய்யலாம்.

மேலும் புகைப்பிடித்தலின் பயங்கரமான இறுதிநிலை விளைவுகளைப் படங்களாக வீடு அலுவலகங்களில் மாட்டி வைக்க வேண்டும்.

Folded paper use to split plum சளி துப்புவதற்கு பேப்பர் முறை

சளித்தொல்லை உள்ளவர்கள் அடிக்கடி சளியை கைகுட்டைகளில் சிந்தி, துப்பி பிறகு துவைக்க சிரமப்படாமலிருக்க நான்காக மடித்த காகிதத்துண்டு அல்லது சிறு பாலிதீன் பைகளை இதற்கு பயன்படுத்தி பின்னர் குப்பைகளில் போடலாம். உறிஞ்சும் தன்மையுள்ள பேப்பர்கள் வேண்டாம்.

The negative effects of artificial beauty cosmetics செயற்கை அலங்காரப்பொருட்களின் பின்விளைவுகள்

செயற்கை இரசாயன அலங்காரப்பொருட்கள் மிகத் தற்காலிக அழகை மட்டும் கொடுத்து ஆனால் தோலின் தன்மையைக் கெடுத்து மிக விரைவான முதுமைக்கு கொண்டுசெல்லும் தன்மையுடையவை.

A method in the maintaining of head hair தலைமுடி பராமரிப்பில் ஓர்முறை

தலைமுடிக்கு அதிக செயற்கை கூடுபடுத்தும் ஹேர் டிரையர் கொண்டு ஈரம் போக்குவதைவிட மேஜை மின்விசிறி மூலமாகச் செய்வதே ஆரோக்கியமானதாகும்.

To avoid the weakening of eyesight by TV watching தொலைக்காட்சியினால் கண் கெடாமலிருக்க

தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளுக்கு நேர் எதிரே உட்காராமல் சற்று பக்கவாட்டிலிருந்து பார்த்தால் கண் பாதிப்பு குறையும்.

To easily manage the cold

சளித் தொல்லையை எளிதாகச் சமாளிக்க

பால் இல்லாமல் சர்க்கரைத் தூள், தேன், இ்சி கலந்த சிக்கரி கலந்த காபி சாப்பிடுவது, வெந்நீர் சாப்பிட்டு எந்த வேலையும் சலனமும் இல்லாமல் படுத்துக்கொள்வதன் மூலம் சளித்தொல்லை மூக்கொழுகல் போன்றவைகளை அலோபதி மருந்தில்லாமல் சமாளிக்க முடியும்.

To keep beautiful the hands of house workers

வீட்டு வேலை செய்பவர்களின் கைகள் அழகாயிருக்க

பாத்திரம் கழுவுதல், துணி துவைத்தல் போன்ற வீட்டு வேலைகளின்போது கைகளில் மெல்லிய இரப்பர் கையுறைகள் அணிந்து கொள்வதைப் பழக்கமாக்கி, அதிக ஈரம், இரசாயனக் கெடுதல் போன்ற பாதிப்பிலிருந்துப் பாதுகாக்கலாம்.

Tooth cleaning by neem stick

வேப்பங்குச்சியினால் பல் சுத்தம்

ஆலும், வேலும் பல்லுக்குறுதி எனப் பழமொழி உண்டு. இதில் ஆலைவிட வேப்ப மரம் நிறைய இடங்களில் இருப்பதாலோ என்னவோ பலர் குறிப்பாக கிராமப்புறத்து ஆடவர் வேப்பங்குச்சியின் முனையை பிரஷ்போல மென்று வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்குவர். இப்போது இதுவும் குறைந்து வருகிறது. எனினும் தினசரி வெறும் வேப்பங் குச்சியால் மட்டும் பல் விலக்குவதை விட மற்ற பற்பொடி, பசை உபயோகிப்பவர்கள் வாரம் அல்லது இருவாரங்களுக்கொரு முறை அல்லது மாதமொரு முறையாவது வேப்பங்குச்சியைக் கொண்டு நன்றாக பற்கள், கறைகளைத் தேய்த்துக்கொண்டால் பல் மற்றும் ஈறுகள் நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும். இரசாயனப் பொருட்கள், உலோக ஊசிகளைக் கொண்டு பல் மருத்துவரிடம் பல் சுத்தம் செய்வதைவிட இது ஒரு துளி பாதிப்புக்கூட இல்லாதவகையில் நன்மையளிக்கும்; செலவு இல்லை.

அத்துடன் தினசரி வேப்பங்குச்சியில் பல் துலக்கும் வாய்ப்புள்ளவர்கள் குச்சியின் நைந்த முனையில் சிறிது தரமான பல்பொடி, பசை தொட்டுக் கொண்டு விலக்கினால் கூடுதல் பயனளிக்கும். பிரஷ்களுக்குப் பதிலாக பற்பசை, பொடியுடன் வேப்பங்குச்சியின் நைந்த முனையைப் பயன்படுத்தினால் பற்களின் ஆயுள் 50% கூடும்.

A way to reduce body heat

உடல் சூட்டைக்குறைக்க எளிதான வழி

வெப்பக் காலங்களில் குளித்தல் மற்றும் முகம் கழுவதலுக்குப் பிறகு உடனே துடைக்காதீர் தண்ணீரின் ஈரப்பதம் உடலில் எவ்வளவு நேரம் தங்குகிறதோ அந்தளவுக்கு உடல், முகம் குளிர்ச்சி பெற்று சூடு தணிந்து தோலின் பொலிவு பாதுகாக்கப்படும். இதற்குத்தகுந்தவாறு சற்று முன் கூட்டியே குளியலுக்குச் செல்லலாம்.

Body health maintenance

உடல் சுகாதாரப் பராமரிப்பு

கோடைகாலத்தில் காலுறை அணியாமல் அல்லது துவாரங்களுள்ள காலுறையுடன் முழுக்காலணி அணியவும். மேலும் இறுக்கமாக கட்டாமலும், ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் இருக்கும்படியாக இருப்பின் காலணியை அவிழ்த்து வைப்பதும் சுகம் தருவதுடன் நாற்றத்தையும் குறைக்கும்.

The necessity of walking bare foot

வெறும் காலால் நடப்பதின் அவசியம்

குடியிருப்புப் பகுதிகளில் தரமான, சுத்தமான சிமெண்ட் தார் / மண் சாலைகள் இருந்தால் தினசரி காலை சுமார் அரை மணி நேரம் வெறும் கால்களால் நடப்பது நன்மை தரும். அக்குபஞ்சர் + மசாஜ் போன்றவற்றை இயற்கையாகப் பெறுவதோடு தசைகளுக்கும் நல் பயிற்சியாகும்.