



காணவாய் தெற்கைச் சேர்ந்த
ஸ்ரீ விநாயகி குந்ததயா அன்னலட்சுமி
அவர்களின் அமரத்துவம்

நடனவாதழி

17 - 09 - 2003

துர்ம்பியநாம



இறைவன் அடி சேவை செய்ய
என்னிவிட்ட எம் குரும்ப விளக்கு
அமரர்

கந்தையா அன்னஸ்ரம்
அவர்களின் பாதாரவிந்தங்களுக்கு
இச்சிறுமலரை அஞ்சலி
மலர்களாக
சாற்றிப் போற்றுகிறோம்.

குரும்பத்தினர்.

விவரம்

“அறநெறி நடந்து இறையடி அடைந்த”
ஸ்ரீராத்னுமதி கந்தையா அன்னல்ஸி



திதி நிர்ணய வெண்பா

சுபாரு வாக்ட் டாவனிழ்டேஸ் சுப் தமியில்
சிவாறுவாஸ் முனும் நற்சிந்தை - சவாவற்ற
கந்தையா அன்னல்குமி காஸ்பிட்டேஸ் முவாழ்வு
வடந்தைதாள் சேர்ந்த தி஫ி.

அமர்

சி.கந்தையா

தோற்றும்

1912



09



04



மறைவு

1990



11



15



காலையும் வெந்தது
 மாலையும் வெந்தது
 ஆறாப்புண்ணின் மாறாக் காயமாய்
 எந்தது தீயாய் நின் நினைவு.



—
திருச்சிற்றம்பலம்



தேவாரம்

விநாயகர் துதி

பிடியத ஒன்றுவுமை கொள மிகு கரியது
வடிகொடு தணதடி வழிபடு மவரிடப்
குடிகண பதிவர வருளினன் மிகுகொடை
வடிவினர் பயில்வலி வலமுறை மிறையே.

நிஞவாசகம்

பால் நினைந்தாட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியேறுவைய
ஆளினை உருக்கி உள்ளோளி பெருக்கி
உலப்பிலா அறைந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறம் திரிந்த
செல்வமே! சீவுபெருமானே!
யாஹுனைத் தொடர்ந்து சிக்கிக்கைப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருங்கு தினியே!

நிஞவிசைஸ்யா

ஏகநாயகனை இமயவர்க் கரசை
என்னுயிர்க் குழதினை எதிரில்
போகநாயகனை புயல் வணற் கருளிப்
பொன்னினஞ்சுஞ் சிவிகையா வூர்ந்த

மேநு யகனை மிருதிரு வீழி
 மிழலைவின் ஸ்ரீஸ்ரீஸ்ரீங் கோயில்
 யோகநு யகனை யன்றிமற் றான்றம்
 உண்டிடன உணர்கிலேன் யானே.

திநுப்பல்லாண்டு

மன்னுகதில்லை வளர்க நம்
 பக்தர்கள் வஞ்சகர் போயகல
 பியான்னின் செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து
 புவனியல்லாம் விளங்க
 அன்ன நடை மடவாள் உமைகோன்
 அடியோழக்கு அருள் புந்து
 பின்னைப்பிறவி யறுக்க நெரிதந்த
 பித்தர்க்குப் பல்லாண்டு காறுதுமே.

வாயிலானம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்
 “பிறவாகை வேண்டும்; மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
 மறவாகை வேண்டும்; இன்றும் வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
 அறவாநீ ஆரும்போதுன் அடியின்கீற் இருக்க” என்றார்.

திநுந்தகற்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாற் சுற்குகுவாகி
 பிறவாகித் திறமான பெருவாற்றவைத் தருவாயே
 குறைமாதைப் புணர்வோனை குகனை சுற்குமரோசா
 குறையானைக் கிணையோனை கத்ர்காமப் பெகுமாளோ.



வழிபடு தெய்வங்களின் கதி வேண்டித் குதி

வெல்லன்

வெல்லனென்ற வாய்ச்சொல் வெல்லத்தில் நாட்டமுற்றுச் சொல்லரிய பக்திச் சுவையூறித் - தொல்லுலகின் மாயை வாழ் வேனினி யென்ற சிந்தை சீபெற்ற தாயைக் கணபதியின் தாள் சேர் (ராள்சேர்)

மனமொன்றி மாங்கனியின் மாண்பறிந்த காரைக் கனகமணி யம்மையாய்க் காத்து - சினமவித்த சீரியன் தாயின்பா முழைத்தே ரச்சருத்த பூரியரே பாடாக்கிப் பாலி

பாடவேண்டும் பரிந்துன்னைப் பேணவேண்டும் நாடவேண்டும் வெல்லன் விநாயகன் நற்றாள் கூடவேண்டும் என்றுனைத் துதித்த தூயம்மை வீடுபேறு பெற்றின்பம் சேர்க்க வேண்டும் விநாயகனே.

உச்சில்

உச்சிவெயில் பாராது உந்தன் பதம் காணவந்த

உத்தமத் தாய் உன்பக்கில் வந்து, எமனை உச்சியதாய் நாமுனைப் பேற்றுஞோம் தாயே

உலகுய்யப் பூத்துக்காத்துக் காந்திருக்கும் “உச்சிலம்பாள்” என்றுள்ளுணர்வுள் உள்கி

உலகலந்தம் காணுமென வந்தடைந்த தாயை உச்சிட்ட கணபதியின் தாயே உலகுய்விக்கும்

உன்பத்ம பதமன்றிப் பிறிது தாடநானுவமே!

முதலைக்குழி

முதலையுண்ட பின்னள மீட்ட சமயத்துத் தனித்தமிழ்
முதலை மூக்கண்ணன் பொறியில் உலகுய்ய வந்தவனை
“முதலைக்குழி முருகா” என்று வாய் நெஞ்சார வழுத்தியளம்
முதலை யுள்வய மாக்கியதால் நாமும் உய்குவமே!

சௌல்வச் சுந்நிதி

எந்நிதியும் கிட்டாத பெருந்தியாய் உலகில்கதிர்காமர்
சுந்நிதியாய்க் கதிரமலை நல்லூர் சித்தாண்டிய
கந்தை வில்லூண்டி யெனுமறுபடை யானுனைத்தன்
சிந்தையுட் தேக்கிய எம் தெய்வத்தாயைக் கா வேலவனே.

வல்லிபுர ஆழ்வார்

சங்குசக்கரதாரி சாரங்கபாணி சதுரவேத மூலகாரணி
எங்கும் வியாபகமாயுள்ள எங்கள் வல்லிபுர ஆழ்வாரைப்
பொங்கும் பக்திப் பனுவலில் பொலிந்த அன்பு முறுவலில்
கொங்கு நாட்டுத் தங்கமாய எந்தாயின் சங்கை தீதநீ வாழியவே

தேற்றம்

தோற்றமேலாம் மாற்றம் பெறும்பு வுலகின்கண்
ஊற்றமேலாம் ஆழியுள் உறும்
சேற்றில் வளர்தா மரையும் சேயோன்போ
மாற்றாமை யாலழிந்தே போம்.

ஆக்கம்,
சூவப்புவர் வ.ஆதங்கமயில்.

ஷாக்த

**அமரர் திருமதி கந்தையா அன்னலட்சுமி
அவர்களின்
வாழ்க்கைக்கச் சுவாடு**

அறிவார் கூடும் அகலைடல் மேவிய
 யாழ் குடா நிலத்தின் நன்றிலை இல்லங்கும்
 தென்கருணைப்பதி குழ்வயல் போலிதலும்
 வாழ்வதின் மகிழையும் நாளூம் குன்றா நற்குமதனில்
 மாணிக்கம் வள்ளியம்மை கூடியபேரில் தோன்றிய
 குலக்கொடி தீதிலாகுணத்தினள் வெண்ணிலவொத்தாள்
 கற்றம் வியக்கும் குதிலாச் சிறுமகள் கற்றார் நயந்த
 கயல்விழிக் கள்ளியை கந்தையா பற்றினாள்
 போற்கரம் பற்றி புகுந்தன் இல்லறம்
 நல்லோர் வாழ்த்தி நாளிலை போற்றியும்
 நான்கு தசாப்தங்கள் கடந்துபின்சில ஆண்டுகள்
 கொழுஞனைக் கோதை தொழுதெய்வமென வாழ்ந்த
 புங்கொடி தனியவளாகி தன் உதரத்தே சுமந்த
 மெல்லியில் இந்திரா முதல்தொடர் கனகரத்தினரும்
 தர்மஸிங்கமும் இளவுவ். சுந்தராஸிங்கமும் கற்றிய
 குடும்பமே கோவிலாய்க் கண்ணளவு பேற்றவள்
 ஆகியும் பிற்றதயை நாடா பீடுடன் மக்களை முந்தியிருப்ப
 கற்றலே வழியென துணிந்தனள். துவளாமளத்துடன்
 ஜோற்றதன் தவத்தினை ஆற்றினள் தன்கடன் மூத்தபெண்
 பல்கலைப்பட்டம் குடிய பொழுதினில் இளையவர் ஆண்மகர்
 மூவரும் சரிசிக் கிடை துறை யொடு மருவும் தொழில்
 சார் கல்வியில் கறையிலா அறிவுந்தம் கடமையில்
 மினிரும் நூட்பமும் மதியும் நெருங்கிடாத் தீமைகள்
 தேடினள் ஒண்புகழ் புரிதோழில் தன்னில் ஓங்கிய நற்பேர்

நாடுவர் யானும் நல்வழி சார் கூடிடும் குவப்பேர் குவமாமெங்கனும்.
 ஈந்திராணி குடினள் மாலை இதந்தரு மாணிக்கவாசகம்
 பெயர் கொண்ட தலைமகன் வாழ்வினில் வசந்தம் கூடியகுதூகவலம்
 கனகரத்தினம் மனங்கவர் மங்கை கருணாதேவியும்
 கவிப்பவே நான்குமகவினா் கண்டு அன்னைமளதில் துரிப்பவே
 தன்குலக் கொடி படர் பாங்கினை, தர்மாலீங்கமும்
 சாரோஜினிதேவியும் மூவரைத் தந்தும், சுந்திரலீங்கமும்
 கமலாம்பிகையும் இருவரைக் குலத்தின் நொடர்மரம்
 விரிய தோன்றிய தன்குலம் நல்லார் நாட்டும்
 நாயகம் வழங்கும் சொல்சேர் பேரால் சுகித்தவள்
 வாழ்வை பின்னாள் முழுவதும் பெற்றனள் நற்பேரே.

சிந்தனைத் துளிகள்

- எவன் ஒருவறைக்கு தன்னிடத்தில் நம்பிக்கை கிள்ளையோ அவனே நாத்திகன்.
- ஆண்யாவால் சாதிக்க தீயலாத காரியம் என்ற ஏதுவும் இஞ்சநாக ஒருபோதும் நினையாதே.
- கிள்ளை என்று ஒருபோதும் சொல்லாதே, என்னால் தீயலாது என்று ஒருநாளும் என்னாதே.
- சுதந்திரமானவனாக இரு, எவரிடத்தும் ஏதையும் ஏதியார்க்காதே.
- ஸலவீனத்திற்கான பரிகாரம், ஓயாது ஸலவீனத்தைக் குறித்துச் சிந்தியாதில்லை. மாறாக வலியைக் குறித்துச் சிந்தியாதுதான்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான ஆலோசனைகள் சில.....

Dr. சி.ரேமேஸ்குமார் (M.B.B.S Cey)
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

- * நோயற்ற வாழ்வுக்கு உணவில் அதிகளவு மரக்கறி வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * மரக்கறி வகைகளை வெட்டுவதற்கு முன்பு கழுவுதல் வேண்டும்.
- * சமைப்பதற்கு அதிக நேரம் முன்பே மரக்கறிகளை வெட்டி வைப்பதோ, தோலை உரித்து வைப்பதையோ தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * மரக்கறி வகைகளை சிறிய சிறிய துண்டங்களாக வெட்டாமல் இயன்றவு பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள்.
- * நறுக்கிய பின் கழுவுதல் கூடாது.
- * தண்ணீரில் அவிப்பதிலும் பார்க்க ஆவியில் (Steam) அவிப்பதே சிறந்தது. தோலுடன் சேர்த்து அவித்த பின் தோலை உரியுங்கள்.
- * மிகக் குறைந்தளவு நீரில் அவியுங்கள் அந்த நீரை ஊற்றாது சமையலுக்கு பாவியுங்கள்.
- * மரக்கறிகளை மெதுமையாக்க, இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சோடா, பாவிப்பதை தவிருங்கள்.

- * முடி அவிப்பதன் மூலம் விற்றுமின், கணியப்பு இழப்புக்களை குறைப்பதுடன் குறைந்த நேரத்தில் மரக்கறிகள் அவிந்து விடுகின்றன.
- * அதிக நேரம் சமைப்பதனால் தேவையற்ற விற்றுமின் இழப்புகளுடன் சுவை, நிறம், மணம், என்பவற்றிலும் மாற்றும் ஏற்படும்.
- * தெரோயிட் குறைபாடுடையவர்கள் கோவா வகை உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதுடன் அயமன் கலந்த உப்பையே பயன்படுத்தவும்.
- * சலரோக நோயாளிகள் அதிகளவு மரக்கறி வகைகளைச் சேர்க்க வேண்டும். பீற்றுாட் போன்ற இனிப்புத் தன்மையான மரக்கறிகளைக் குறையுங்கள்.
- * கொலஸ்ரோல், பிறசர் உடையவர்களும் மரக்கறி வகைகளை அதிகளவு சேர்ப்பது உடலுக்கு பல நன்மைகளை கொடுக்கும். உணவில் உப்பிடுவதை இயற்றாவு தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் இளமை துடிப்புடன் நெடுநாள் வாழ விரும்புகிறீராகளா? பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்களுக்கு உங்கள் உணவில் அரைப்பங்கை ஒதுக்கி விடுங்கள். நன்கு கழுவிய பின் பச்சையாக உண்டு வாருங்கள். இதனால் விற்றுமின் C, விற்றுமின் B, விற்றுமின் E என்பன எந்த இழப்புமின்றி நேரடியாக உடலை அடைகிறது.
- * ஒரு நேர உணவில் சிறிய சிறிய அளவுகளில் பலவகையான உணவுகளைச் சேர்ப்பதுவே சிறந்தது. அதாவது குறைந்தளவு சோற்றுடன் 4-5 வகையான மரக்கறி, பழங்களை சேர்க்க வேண்டும்.



மாரடைப்பு (HEART ATTACH) (இதயத்தாக்கம்)

உலகத்தில் வாழ்ந்து வருகின்ற மனிதர்களில் உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர், ஏழை, செல்வந்தர், இள வயதினர், வயதானவர், இளைத்தவர், பருத்தவர், ஆண், பெண் என்ற எவ்வித வேறுபாடுகளுமின்றி அவ்வப்போது திமீர் என மாரடைப்பு ஏற்பட்டு பலர் மடிந்து வருகிறார்கள். இனி இவ்வித மாரடைப்புகள் ஏற்படாமல் உறுதியாகப் பார்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதைப் பின்வரும் விளக்கங்களால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்படாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஆரம்ப காலம் முதலே அறுசுவை உணவில் கசப்புச் (BITTER) சுவையை நீக்காமல் உணவில் கலந்துண்ண வேண்டும். மன உழைச்சல் (MENTAL STRESS), கவலை கொள்ளுதல், அதிகமான கொழுப்புச்சுவை கலந்த உணவு வகைகளை உண்ணுதல், அளவுக்கு மீறிய கடின உடல் உழைப்பு ஆகியவைகளை கூடியவரை தவிர்க்க வேண்டும். போதைப் பொருட்கள், புகையிலை, சிகிரெட் இவைகளை உபயோகிக்காமல் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் வெங்காயத்தினையும் அதிகளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏற்படுவது எப்படி?

உடல் முழுவதும் பரவிப் பாய்ந்தோடும் இரத்தம் இதயத்திலிருந்துதான் புறப்பட்டுச் செல்கின்றது. மனிதர்கள் உண்ணும் அதிக கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களால்

(FATTY FOODS) இதயத்திலிருந்து ஆரம்பமாகும். இரத்தக குழாய்களிலிருந்து (BLOOD VESSELS) ஏனைய உடற் பகுதியிலுள்ள எல்லா இரத்தக குழாய்களிலும் கொழுப்புப் பொருட்கள் படிகின்றன. இப்பொருளானது கொலஸ்ரோல் (BLOOD CHOLESTROL) என அழைக்கப்படுகின்றது. இது கொழுப்புச்சத்தின் ஒரு வகை கழிவுப் பொருளாகும். இக் கொலஸ்ரோல் இரத்தக குழாய்களில் அடைத்துக் கொள்வதால் உடலில் பாய்ந்தோடும் இரத்தம் சீராக எளிதாக ஓடாமல் பிடிப்போடு நிதானமாக ஓடுகிறது.

குறிப்பாக இதயம் சுருங்கி விரியத்தேவையான குளுக்கோசு (GLUCOSE), ஒக்சிசன் (OXYGEN) என்பன விசேட குருதிக் குழாய்கள் மூலம் (CORONARY ARTERY) தொடர்ந்து வழங்கப்பட்டிருக்கும். இக் குழாய்களில் கொலஸ்ரோல் படைப்படையாகப் படிந்து இதயத்திற்குத் தேவையான உணவு, காற்று என்பன கிடைப்பதைக் குறைத்து விடுகின்றது. எனவே நாம் அதிக வேலை செய்யும்போது விரைவில் இதயம் களைத்து விடுகின்றது. இதுவே இதயத் தாக்கத்தின் ஆரம்ப நிலையாகும். இதை ‘அன்செனா’ (ANGINA) என அழைப்பார்.

மேலும் மேலும் கொலஸ்ரோல் படிவதால் குழாய்கள் முற்றாக அடைபடும் நிலையும் ஏற்படும் இதனால் சடுதியான நெஞ்க நோவு, களைப்பு, அதிக வியர்வை ஏற்படுகிறது. இதனை ‘மயோகாடியல் இன்வாக்சன்’ (MYOCARDIAL INFARCTION) என அழைப்பார்.

மாரகடப் பில்குந்து நிவாரணம் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்? (இயற்கை வைத்திய முறையில்)

வலிமையுள்ள நெஞ்க, இடுப்பு, கை, கால் போன்ற பாகங்களில் சுத்தமான விளக்கெண் ஜெய் எனப்படும் ஆமணக்கு எண்ணெயைச் சிறிது தொட்டுப்பூசி, உடல் தாங்கிக்கொள்ளும் அளவுக்கு இதமாக அனல் காட்டி சூமார் 15 நிமிடநேரம் நன்றாக அழுத்தி தேய்த்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி தேய்த்துப் பின்னர் ஒருமணி நேரம் கழித்து சீயாக்காய்த்தாள் போட்டு தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி தொடர்ந்து மூன்று தினங்கள் உபயோகித்தால் அதிக பலன் கிட்டும். அத்துடன் இத்தினங்களில் காலை உணவுக்கு முன் துளசி இலை 9 ம் உதிரி வேப்பிலை 5 ம் நன்றாக மென்று விழுங்கி வரவேண்டும். நீண்ட கால நோயுள்ளவர்கள் மாதம் இருமுறை (TWO COURSE) இச்சிகிச்சை முறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

ஷாஸ்திரம்

ஓடையில் என் சாம்பல் கரையும்போது ஒன் தமிழே சுவசலத்து ஓட வேண்டும்.

பாடையிலே ஏனைக்கொன்டுர் சுற்றும் போதும் பைந்தமிழில் சமுவொழிதான் கேட்க வேண்டும்.

சச்சிதானந்தன்

ஈரசியல் பிழைத்தோர்க்கறன் கூற்றானதும் உரைசால் பத்தினிக் குயர்ந்தோரேத்தலும் ஊழவினை உருந்துவந்துாட்டும் என்றதும்.

சிவப்பதிகாரம்.

முலிகை மருத்துவம் (HERBAL MEDICINE)

புற்றுநோய்க்கு (CANCER)

- ▶ கத்தரிக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய், அத்திப்பிஞ்சு, வெள்ளரிப்பிஞ்சு, சுண்டைக்காய், மாதுளை, கொய்யா, தேங்காய் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம். வந்தபிறகு படிப்படியாக குணமாகவும் இவை பயன்தரும்.
- ▶ அருகம்புல், வேப்பிலை, கீழ்க்காய்நெல்லி ஆகிய மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்துக் காயவைத்து, இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையிலும், இரவிலும் உணவு அருந்துவதற்கு முன் அரைத்தேக்கரண்டு துளை எடுத்து நீரில் கலந்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து பருகி வந்த பிறகு, வாரத்தில் ஒருநாள் பருகி வந்தால் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

இகரப்பு நோய்க்கு (ASTHMA).....

- ▶ கக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து இடித்துப் பொடி செய்து, அந்தத் தூளில் 2g எடுத்து, 5ml அளவுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளைடைவில் இந்நோய் குணமாகும்.
- ▶ தூதுவளைப் பூக்களைப் பறித்து, பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிப் பருகி வந்தால் ஆஸ்ந்துமா குணமாகும்.

காச் நோய்க்கு (T.B).....

- ▶ நாவல்ப் பூக்களையும், சிறிதளவு திப்பிலியையும் சேர்த்து வெயிலில் காயவைத்து இடித்துத்தூள் செய்து தினந் தோறும் காலை, மாலை இருவேளையும் இத்தூளில்

இரண்டு சிட்டிகை அளவு எடுத்து வந்தால் காசநோய் படிப்படியாக குணமாகும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு (DIABETES).....

- ▶ இந்நோயுள்ளவர்கள் தங்கள் உணவில் தினசரி அல்லது அடிக்கடி வெந்தயக்கிரையைச் சேர்த்து உண்டுவந்தால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ▶ பத்து நாவல்பழ விதைகளை எடுத்து இடித்துத் தண்ணீரில் போட்டுச் சுண்டக் காச்சி எடுத்து ஒருநாளைக்கு காலை, மாலை என இருவேளை பருகிவந்தால் நீரிழிவு படிப்படியாகக் குணமாகும்.

மூட்குவலி நோய்க்கு (ARTHERITIS)

- ▶ மீன் எண்ணையை காலை, மாலை என இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிடுவதுடன் சிறிது எண்ணையை வலியுள்ள மூட்டுகளின் மீதும் தடவி வந்தால் மூட்டுவலி படிப்படியாக குணமாகும்.
- ▶ கஸ்தூரிமஞ்சள் ஒன்று, சிறிது நீர் சாம்பிராணி ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு ஆகிய மூன்றையும் நீர்சேர்த்து அறைத்து மண்சட்டியின் போட்டு குடாக்கி கை பொறுக்கும் பக்குவத்தில் எடுத்து வலியுள்ள மூட்டுகளில் மீது பற்றுப்போட்டுவர மூட்டுவலி படிப்படியாகக் குணமாகும்.

குடற்புண் நோய்க்கு (ULCER).....

- ▶ இந்நோயுள்ளவர்கள் நாள்தோறும் சிறிதளவு அகற்றிக்கைரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் குடற்புண் படிப்படியாக குணமாகும்.
- ▶ காலை உணவுக்குப்பின் இளநீரினைப்பருகி வருவது குடற்புண்ணை ஆற்றசிறந்தமருந்தாகும்.

- ▶ குப்பைமேனி இலை, கீழ்காய் நெல்லி இலை, அத்திஇலை, வேப்பிலை இந்நான்கு வகைகளையும் சமளை அளவில் கலந்து மாத்திரை தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவின் பின் 1க்கு 3 மாத்திரைகளை விழுங்கி வருதல் வேண்டும்.
- ▶ வெந்தயத்தை வறுத்து, இடித்துப் பொடிசெய்து, தினமும் காலை உணவுக்கு முன்பும் இரவு உணவுக்கு பின்பும் 1க்கு 1கப் தயிரில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வெந்தயப்பொடி போட்டு கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். இது போல் ஒரு மாதகாலம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் பூரணகுணமாகும்.

சுதாநாயகி

இந்து மகா வாக்கியங்கள்

“ஒரு வொல்லாப்புமில்லை
நாம் ஒன்றும் அறியோம்
யாறிவர்
எப்பவோ முடிந்த காரியம்
முழுவதும் உண்மை”

யோகர் கவாமிகள்.

தீர்தா சாரம்

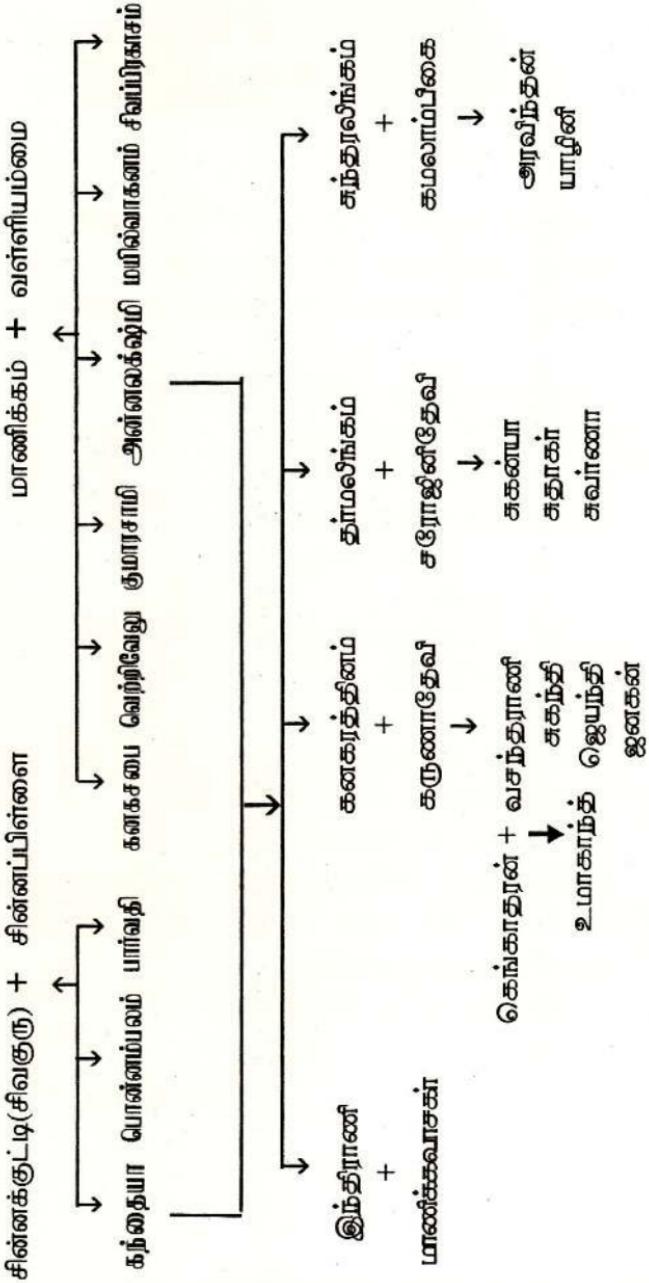
“எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.”

“உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய்?
அது வீணாவதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.”

“எதை நீ கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது,
மற்றொரு நாள் அது வேற்றொருவருடையதாகும்.”
இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஸ்ணபரமாத்மா.

வெங்சாவவு



நீண் நவோஹி



நல்ல தவம் செய்து
நானிலம் போற்ற எமை
வளர்த்து நற்பனிகள் செய்த
எம் அன்னை நம்மைத் தவிக்க விட்டு மன்
துறந்த போது மனை தேடி வந்து துயர் பகிர்ந்ததுடன்
மனமுவந்து உதவி நல்கிய
அன்புள்ளங்களுக்கும், அஞ்சலிப் பிரகரங்கள்
வெளியிட்டோருக்கும், கிரியைகள்
செய்த குருமாருக்கும், அழகுற
அச்சேற்றிய அச்சகத்தினருக்கும்
எம் இதயம் களிந்த
நன்றிகள்

ஓம் சாந்த! சாந்த!! சாந்த!!!!

குரும்பத்தினர்.



குவாயி விவேகானந்தரின் அநுநூற்கள் சில

- ★ உண்மைக்காக எதையும் துறக்கலாம்.
ஆனால் எதன் பொருட்டும் உண்மையை
துறக்கக் கூடாது.

- ★ உண்மை, தூய்மை, சுயநலமின்மை ஆகிய இம்முன்றும்
எங்கீல்லாம் காணப்படுகின்றனவோ, அவற்றைப்
பெற்றிருப்பவர்களை நச்சக்கக்கூடிய ஆற்றல் விண்ணுலகிலோ,
மன்றுலகிலோ எங்கும் கிடையாது. இந்த முன்றையும்
பெற்றுள்ள ஒருவகைப் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே எதிர்த்து
நின்றாலும், அதை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய ஆற்றல் அவனுக்கு
உண்டு.

- ★ உன்னிடத்தில் அளவற்று நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்,
பிறகு அந்த நம்பிக்கையை பிறகுக்கு கொடு.

- ★ உலகத்தில் கொநுப்பவனின் நிலைமிலேயே எப்போதும் நீ
நில், ஒவ்வொன்றையும் கொந்துதனிடு, பிரதிபலனாக
ஒன்றையும் எதிர்யாத்தகாடே.

- ★ இதயத்தை இறைவனுக்கு அப்பணித்து கைகளால்
காரியங்களைச் செய்துவிகான்று மனிதர் இந்த உலகில்
வாழ வேண்டும்.

- ★ எப்போதும் இதயத்தை பரிபக்கவெப்பாத்திக் கொள்ளுங்கள்
ஏனென்றால் இதயத்தின் மூலம் பேசுவது இறைவன், அறிவின்
மூலம் பேசுவது நீங்கள்.

பிள்ளையார் அச்சகம், நல்லூர். தலைவர் : 222 6722