

ஓம்
சரணம் ஜயப்பா!



நெடுந்தீவு மேற்கைப் பிறப்பிடமாகவும், வவுனியா – செட்டிமகுளம்
கிரண்டாம் பண்ணையை நிரந்தர வசிப்பிடமாகவும்,
கனடா டொரன்டோ நகரைத் தற்காலிக வசிப்பிடமாகவும்
கொண்டவரும், தனிநாயக முதலி புரம்பரையில் வந்த
உயர்சைவ வேளாண் மரபினருமாகிய

அமரர் வேலுப்பிள்ளை கார்த்திகேசு

அவர்களின் மறைவையொட்டிய 31ஆம் நாள்

நீனைவு மலர்

27-04-2016







ஓம்
ஜயப்பா சரணம்



நெடுந்தீவு மேற்கைப் பிறப்பிடமாகவும், வவுனியா -
செட்டிமருளம் இரண்டாம் பண்ணையை நிரந்தர
வசிப்பிடமாகவும், கனடா டொரன்டோ நகரைத் தற்காலிக
வசிப்பிடமாக கொண்டவரும், தனிநாயக முதலி பரம்பரையில்
வந்த உயர்ச்சைவ வேளாண் மரபினருமாகிய

அமரர்

வேலுப்பிள்ளை கார்த்திகேசு

அவர்களின் மறைவையொட்டிய 31ஆம் நாள்

- நினைவுமலர் -

27.04.2016



சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தலைவராகவும், ஒளிவிளக்காகவும் விளங்க, எம்மையெல்லாம் அன்போடும், பண்போடும் வளர்த்தெடுத்து ஆளாக்க, மெய் வருத்தம் பாராது, கண்துஞ்சாது பாதுகாத்து, வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழவைத்தீட அன்புத் தந்தையாகிய தெய்வத்தன் தருவடிகளில், அவரது மறைவின் 31ஆம் நாள் நனைவு மலர்னைப் பண்புடனும், பக்தியுடனும் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்த... ஓம் சாந்த... ஓம் சாந்த...

— குடும்பத்தினர் —



உ
சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்



விநாயகர் துதி

பிடியத னுருவுமை கொளமிகு கரியது
வடிகொடு தனதடி வழிபடு மவரிடர்
கடிகண பதிவர அருளினன் மிகுகொடை
வடிவின்ர் பயில்வலி வலமுறை இறையே.

தேவாரம்

முன்னம் அவனுடைய நாமங் கேட்டாள்
முர்த்தி அவனிருக்கும் வண்ணம் கேட்டாள்
பின்னை அவனுடைய ஆரூர் கேட்டாள்
பெயர்த்தும் அவனுக்கே பிச்சியானாள்
அன்னையையும் அத்தனையும் அன்றே நீத்தாள்
அகன்றாள் அகலிடத்தார் ஆசாரத்தைத்
தன்னை மறந்தாள் தன்னாமங் கெட்டாள்
தலைப்பட்டாள் நங்கை தலைவன் தாளே.

திருவாசகம்

அன்றே என்றன் ஆவியும் உடலும்
உடைமை எல்லாமும்
குன்றே அனையாய் என்னை ஆட்கொண்ட
போதே கொண்டிலையோ
இன்றோர் இடையு நெனக்குண்டோ எண்தோள்
முக்கண் எம்மானே
நன்றே செய்வாய் பிழை செய்வாய் நானோ
இதற்கு நாயகமே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே! உலப்பிலா வொன்றே!
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே!
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக,
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே!

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக் கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்; பெற்றதார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகுங் கழற உழறி உமைமண வாளானுக்காட்
பாரும் விசம்பும் அறியும் பரிசுநாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
“பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும்; இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும்போதுன் அடியின்கீழ் இருக்க” என்றார்.

திருப்புகழ்

சந்ததம் பந்தத் தொடராலே
சஞ்சலம் துஞ்சித் திரியாதே
கந்தனென் றென்றுற் றுணைநாளும்
கண்டு கொண்டின் பிற்றிடுவேனே
தந்தியின் கொம்பைப் புணர்வோனே
சங்கரன் பங்கிற் சிவபாலா
செந்திலங் கண்டிக் கதிர்வேலா
தென்பரங் குன்றிற் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க! மலிவளஞ் சுரக்க! மன்னன்
கோன்முறை அரசசெய்க! குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க!
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க! நற்றவம் வேள்வி மல்க!
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்!

உ
சிவமயம்

தோற்றம்

25
-
03
-
1933

மறைவு

28
-
03
-
2016

அமரர்

வேலுப்பிள்ளை கார்த்திகேசு

திதி நிர்ணய வெண்பா

மன்மத வருடம் மலர்ந்தபங்குனியில்
துன்னிய அபரபக்கத் திதிபஞ்சமி - பன்னலஞ்சேர்
வேலுப் பிள்ளை கார்த்திகேசுநல்லார்
ஆலமுண்டா அழியிணைந்த நாள்

அமரர் வேலுப்பிள்ளை கார்த்திகேசு அவர்களின் வாழ்வியற் சுவடுகள்

“சிவபூமி” எனத் திருமூலரால் சிறப்பிக்கப்பட்டது இலங்கைத்தீவு. அதன் சிரசாக ஒளிரும் யாழ்ப்பாண நன்னகரின் தெற்குப் புறமாகப் பண்ணைக் கடனீரேரிக்கப்பால் சப்ததீவுகள் விளங்குகின்றன. அவற்றுள் நீண்ட தொலைவிலும், நீண்ட பெருந்தீவாகவும், பசுந்தீவாகிய நெடுந்தீவு அமைந்துள்ளது. குறிகட்டுவான் துறைமுகத்திலிருந்து சுமார் ஏழு கடல்மைல்கள் தொலைவில் தென்பக்கமாகத் திகழும் மூலிகை வளமும், தானிய வளமும், கடல் வளமும், கைத்தொழில் வளமும் பொலிந்த அழகிய திருவூர் அது. காராளர்களும், கடற்றொழிலாளர்களும், வணிகர்களும், கல்விமான்களும், உத்தியோகத்தர்களும் நிறைந்த நெடுந்தீவில் சைவமும், கத்தோலிக்கமும் கைகோர்த்துக்கொண்டு ஆன்மீக வழி காட்டுகின்றன. ஒல்லாந்தர் ஆட்சிக் காலத்தில் நெடுந்தீவின் பரிபாலனம் தனிநாயக முதலியிடம் கையளிக்கப்பட்டுத் தொடர்ந்தது. தனிநாயக முதலி பரம்பரையினரும், உயர் சைவவேளாண் மரபினருமாகிய நெடுந்தீவு மேற்கைச் சேர்ந்த வேலுப்பிள்ளை - சின்னம்மா தம்பதியினரின் இளைய மகனாக 25.11.1933 இல் பிறந்த வர்தான் கார்த்திகேசு அவர்கள். செங்கமலம் (அமரர்), சங்கரப்பிள்ளை (அமரர்), சரவணமுத்து (அமரர்), நாகம்மா (அமரர்) ஆகியோரை மூத்த உடன்பிறப்புக்களாகவும் வைத்திலிங்கம், பார்வதிப்பிள்ளை (அமரர்) ஆகியோரை இளைய உடன்பிறப்புக்களாகவும் கொண்டிருந்தார் அமரர் அவர்கள். வேலுப்பிள்ளை தம்பதிகளின் ஏழு பிள்ளைகளில் அமரர் அவர்கள் ஐந்தாவது பிள்ளை. இல்லறத்தின் நிறைவான இன்பங்களுடன் பெற்றோர் காட்டிய நல்வழியில், தமிழ்ப் பண்பாட்டுச் செல்நெறியில் பிள்ளைகள் வளர்ந்தனர்; கல்வி பெற்றனர்; உழைக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டனர்.

அமரர் கார்த்திகேசு அவர்கள், தமது சகோதரங்களைப் போலவே ஆரம்பக்கல்வியை நெடுந்தீவு சைவப்பிரகாச வித்தியாசாலையில் கற்றுமுடித்த பின்னர் விவசாய நடவடிக்கைகளில் குடும்பத்தவர்களுடன் இணைந்து செயற்பட்டார். மூத்த சகோதரர்கள் மணம்முடித்த பின்னர் இவரது திருமணமும் முடிவாயிற்று. நெடுந்தீவு உடையார் மகனான

முத்துச்சாமி (செல்லப்பா) என்பவர், அனலைதீவு வாசியும் சொந்த மச்சாளுமாகிய சுப்பிரமணியம் தம்பதியினரின் மகளான செல்லம்மாவை இல்லறத் துணையாக்கிக் கொண்ட நல்லறத்தில் பிறந்த மூன்று ஆண்களும், ஐந்து பெண்களுமான மக்கட் செல்வங்களுள் பெண்களில் மூன்றாவதான சொர்ணம்மாவை அமரர் 02.06.1955 இல் மணமுடித்துத் தமக்குச் சீதனமாக அளிக்கப்பட்ட செட்டிகுளம் காணியில் வசிக்கத் தொடங்கினார். கடும் உழைப்பாளியான அமரர் அவர்கள், செட்டிகுளம் இரண்டாம் பண்ணையில் தமது இல்லறத்தை இனிதே நடத்திவந்தார். மனைவியின் சகோதரங்களான அமரர் அன்னலட்சுமி, அமரர் சபாபதிப்பிள்ளை, அமரர் குமாரசுவாமி, சேதுப்பிள்ளை, அமரர் கனகம்மா, நடராசா, மனோன்மணி ஆகியோர் குடும்பங்களுடனும், தனது சகோதரங்களின் குடும்பத்தவர்களுடனும் இனிய நல்லுறவினை வளர்த்து எல்லோரதும் அன்புக்குரியவரானார். இல்லறவாழ்வின் இனிய கணிகளாக சண்முகநாதன், பாக்கியலட்சுமி (மலர்) ஆகிய இருவரும் பிறந்து இன்பமுட்டினர். அவர்களைக் கல்விபெறச் செய்து, நல்லவர்களாகவும் வல்லவர்களாகவும் வளர்த்தெடுத்தனர் அமரரும் துணைவியாரும். தமது மகள் சண்முகநாதனுக்கு நெடுந்தீவைச் சேர்ந்தவர்களும், கிளிநொச்சி - இராமநாதபுரத்தில் வசித்தவர்களுமாகிய கணபதிப்பிள்ளை - காமாட்சி தம்பதிகளின் மகளான புஸ்பவதியை மணமுடித்து வைத்து அவர்கள் மூலம் பிறேமாவதி, தர்மவதி, மோகனவிஜிதா (அமரர்), ஜெயந்தினி ஆகிய பேரச் செல்வங்களையும் கண்டு இன்புற்றனர். மகள் பாக்கியலட்சுமி (மலர்) அனலைதீவைச் சேர்ந்த பொன்னம்பலம் - கற்பகம் தம்பதிகளின் மகளான பழனி என்பவரைக் காதலித்து மணமுடித்ததன் பேறாகக் கிடைத்த பிரபா, கிருபா ஆகிய இரண்டு பேரண்களைக் கண்டு அமரரும் மனைவியும் பெரு மகிழ்ச்சியடைந்தனர். மகனது குடும்பம் செட்டிகுளம், இராமநாதபுரம் ஆகிய இடங்களில் மாறிமாறி வாழ்ந்த போதிலும், மகள் குடும்பத்தினர் செட்டிகுளத்தில் பெற்றோருடன் வசித்து வந்தனர். இதற்கிடையில் மருமகன் பழனி அவர்கள் எழுபதுகளின் இறுதியில் ஜேர்மனி நாட்டுக்குச் சென்றுவிட்டார். பரோபகாரியான அவர், தமது ஊரவர் ஒருவர் நோயுற்றிருந்தபோது அவரைப் பார்ப்பதற்காகக் காரில் சென்று கொண்டிருக்கையில் எதிர்பாராதவிதமாக விபத்தில் சிக்கி மரணமடைந்தார். 1981 ஆம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட துயர சம்பவம் இது. இத்துன்பத்திலிருந்து தேறிவர முடியாமல் அமரரும் குடும்பத்தவர்களும் தத்தளித்தனர். நாட்டில் உள்நாட்டு யுத்த நெருக்கடிகளும் அதிகரித்தன. ஒருவாறு 1990 ஆம் ஆண்டின் பின்னர் மகளும் பேரன்களும் கனடா நாட்டைச் சென்றடைந்தனர். செட்டிகுளம், மக்கள் வாழமுடியாத இடமாயிற்று. சில

ஆண்டுகளில் அமரரும் துணைவியாரும் கனடாவுக்குச் சென்று டொரண்டோவில் மகளுடன் வாழத் தொடங்கினர். 2009 ஆம் ஆண்டின் பின்னர் படிப்படியாகச் செட்டிகுளப் பிரதேசத்தில் மக்கள் குடியேறத் தொடங்கினர். அமரரின் மகன் சண்முகநாதனும் மூத்தமகள் குடும்பத்துடன் அங்கு தற்காலிக வீடுகட்டிக் குடியேறினார். அமரரும் துணைவியாரும் அடிக்கடி தாய் நாட்டுக்கு வந்து சென்றனர். அமரர் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தார். அவருக்குச் செட்டிகுளத்தில் இருப் பது மனதுக்கு நிம்மதியைக் கொடுத்தது. கனடா சென்று சில மாதங்களில் இருவரும் திரும்பி விடுவார்கள். அப்படித்தான் தற்போதும் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்னர் செட்டிகுளம் வந்திருந்தனர். மகள், மருமகள், பேத்திமார், பூட்டப் பிள்ளைகள் என அனைவரும் அருகிருந்து கவனித் தனர். அமரருக்கு 6 பேரப்பிள்ளைகளும், 15 பூட்டப்பிள்ளைகளும் செல் வங்களாகக் கிடைத்தனர். அவர்களுள் ஒரு பேத்தி (மகளின் மூன்றாவது மகள்) கடந்த 2009 ஆம் ஆண்டு முள்ளிவாய்க்காலில் மரணமாகி விட்டார். இருப்பினும் இறைவனின் கட்டளையை யார் அறிய வல்லார்? 28.03.2016 அன்று மாலை 7.00 மணியளவில் உணவு உண்ணத் தயாரானவர் அப் படியே சாய்ந்து விட்டார். ஆஸ்பத்திரிக்கு அவசரமாகக் கொண்டுபோன போது அவரது உயிர் பிரிந்து விட்டிருந்தது. தமது 83வது அகவையில் 28.03.2016 திங்கட்கிழமையன்று அபரபக்க பஞ்சமித் திதியில் அன்னாரது ஆத்மா எல்லாம் வல்ல இறைவனின் பாதங்களில் சரண்புகுந்துவிட்டது. மரணம் இயற்கையானது என்றாலும் எமது அன்புக்குரியவர்களைப் பிரியும்போது தாங்கொணாத் துன்பத்தைத் தந்து விடுகிறது. அமரரின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பரம்பொருளை இறைஞ்சுவோமாக.

“நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை யென்னும்
பெருமை யுடைத்திவ் வுலகு”

“குடம்பை தனித்தொழியப் புன்பறந் தற்றே
உடம்போ டுயிரிடை நட்பு”

- திருக்குறள் -

ஐயப்பன் கவசம்

காப்பு :

ஹரிஹர புத்திரனை ஆனந்த ரூபனை இருமூர்த்தி மைந்தனை
அறுமுகன் தம்பியை சபரிகிரீசனை, சாந்த ஸ்வரூபனைத்
தினம் தினம் போற்றிப் பணிந்திடுவோமே
ஐயப்ப தேவன் கவசமிதனை அனுதினம் சொல்ல அல்லல்கள்
ஒழியும் தினம் தினம் துதிக்கத் தீரும் வினையெல்லாம் நாடிய
பொருளும் நலமும் வருமே

நூல் :

மண்ணுலகெல்லாம் காத்தருள் செய்க
மணிகண்ட தேவா வருக வருக
மாயோன் மைந்தா வருக வருக
ஐங்கரன் சோதரா ஐயப்பா வருக

புலிவாஹனே வருக வருக
புவியெல்லாம் காத்திட வருக வருக
பூரணை நாதனே வருக வருக
புண்ணிய மூர்த்தியே வருக வருக

பூதநாயகா வருக வருக
புஷ்கலை பதியே வருக வருக
பொன்னம்பலத்துறை ஈசா வருக
அடியாரைக் காக்க அன்புடன் வருக

வருக வருக வாசவன் மைந்தா
வருக வருக வீரமணிகண்டா
வஞ்சனை நீக்கிட வருக வருக
வல்வினை போக்கிட வருக வருக

ஐயம் தவிர்த்திட ஐயப்பா வருக
அச்சம் அகற்றிட அன்பனே வருக
இருவினை களைந்தே எனையாட்கொள்ள
இருமூர்த்தி மைந்தா வருக

பதினெண்படியை மனதில் நினைக்க
பண்ணிய பாவம் பொடிப்பொடியாகும்
ஐயப்பா சரணம் என்றே கூறிட
ஐம்பூதங்களும் அடி பணிந்திடுமே

சபரிகிரீசனை நினைத்தே நீறிடத்
துன்பங்கள் எல்லாம் தூள்தூளாகும்
சரணம் சரணம் என்றே சொல்லிட
சித்திகள் யாவும் வந்தடைந்திடுமே

பம்பையின் பாலன் பெயர் சொல்லிடவும்
பகைவர்கள் எல்லாம் பணிந்தே வணங்குவர்
ஐயப்பன் பாதம் அனுதினம் நினைக்க
அவனியிலுள்ளோர் அடி பணிந்தேத்துவர்

சரணம் சரணம் ஐயப்பா
சரணம் சரணம் சபரிகிரீசா
சரணம் சரணம் சற்குரு நாதா
சரணம் சரணம் ஸ்கவாமியே சரணம்

வேண்டுகூல் :

சிவனார் மகன் என் சிரசினைக் காக்க
நெடுமால் மைந்தன் நெற்றியைக் காக்க
கஜமுகன் தம்பி என் கண்ணினைக் காக்க
நாரணன் பாலன் நாசியைக் காக்க

இருமுர்த்தி மைந்தன் என் இரு செவி காக்க
வாவரின் தோழன் வாயினைக் காக்க
பம்பையின் பாலன் பற்களைக் காக்க
நான்முகப் பூஜ்யன் நாவினைக் காக்க

கலியுக வரதன் என் கழுத்தினைக் காக்க
குமரன் தம்பி என் குரல்வளை காக்க
புஷ்கலை நாதன் புஜங்களைக் காக்க
முக்கண்ணன் பாலன் முழங்கையைக் காக்க

வீரமணி கண்டன் விரல்களைக் காக்க
கயிலை மைந்தன் கைகளைக் காக்க
மணிகண்ட தேவன் மாற்பினைக் காக்க
வன்புலி வாகனன் வயிற்றினைக் காக்க

முழுமுதற் கடவுள் என் முதுகினைக் காக்க
இருமுடிப் பிரியன் என் இடுப்பினைக் காக்க
பிரம்பாயுதன் என் பிட்டங்கள் காக்க
தர்ம சாஸ்தா என் தொடைதனைக் காக்க

முருக சோதரன் என் முழங்கால் காக்க
கற்பூர ஜோதி என் கணைக்கால் காக்க
பந்தள பாலன் பாதத்தினைக் காக்க
விஜயகுமாரன் விரல்களைக் காக்க

அன்னதானப் பிரபு அங்கமெல்லாம் காக்க
ஆரியங்கா(வு) ஜோதி அன்புடன் காக்க
காட்டாளரூபி காலையில் காக்க
நவக்ரக நாதன் நடுப்பகல் காக்க

மாலின் மகனார் மாலையில் காக்க
ஹரிஹர ஸுதனார் அந்தியில் காக்க
இன்பமய ஜோதி இரவினில் காக்க
எருமேலி சாஸ்தா என்றுமே காக்க

ஹரியின் மகனார் அனுதினம் காக்க
நடராஜன் பாலன் நாள்தோறும் காக்க
வாசவன் செல்வன் வலப்புறம் காக்க
இருமுடி ஈசன் இடப்புறம் காக்க

காக்கக் காக்க கருணையால் காக்க
பார்க்கப் பார்க்க என் பாவம் பொடிபட
இம்மையும் மறுமையும் இல்லாதொழிந்திட
ஈசன் மகன் எனை என்றுமே காக்க

கொடிய விஷங்களும் கொள்ளை நோய்களும்
குருதியைக் குடிக்கும் துஷ்டப் பேய்களும்
காந்தமலை தனைக் கருத்திற் கொண்டிட
கலங்கி மறைந்திடக் கருணை புரிவாய்

பில்லி சூனியம் பலவித வஞ்சனை
பம்பையின் பாலன் பெயர் சொல்லிடவும்
பஞ்சாய்ப் பறக்க வரமெனக்கருள்வாய்
பயங்களைப் போக்கி அபயம் அளிப்பாய்
வாதம் பித்தம் சிலேட்டுமத்துடனே

வாந்தியும் பேதியும் வலிப்பும் சுளுக்கும்
எவ்வித நோயும் எனையனுகாமல்
என்றுமே காப்பாய் எருமேலி தேவா

கல்வியும் செல்வமும் கள்ளமில்லா மனமும்
நல்லோர் உறவும் நாளும் அருள்வாய்
நல்ல மனத்துடன் உனை நான் துதிக்க
நித்தமும் அருள்வாய் சபரி கிரீசா

காமம் குரோதம் லோபம் மோஹம்
மதமார்க்சரிய மெனும் அறுபெரும் பேய்கள்
என்றுமே என்னை அணுக விடாமல்
ஐயப்ப தேவா வரமெனக் கருள்வாய்

சூது பொறாமை பொய் கோபம் இல்லாமல்
சோரம் லோபம் துன்மார்க்கம் கல்லாமல்
வேத நெறிதனில் விலகி நில்லாமல்
வீரமணி கண்டா வரமெனக் கருள்வாய்

மூப்பும் பிணியும் வறுமையும் பசியும்
வந்தெனை வாட்டி வதை செய்யாமல்
உள்ளன்புடனே உன் திரு நாமம்
அனுதினம் சொல்ல அருள் தருவாயே

நமஸ்காரம் :

ஹரிஹர புத்ரா அன்பா நமோ நமோ
சபரிகிரீஸா சாஸ்தா நமோ நமோ
பதினெண் படிவாழ் பரமா நமோ நமோ
ஐங்கரன் சோதரா ஐயப்பா நமோ நமோ

பொன்னம்பலத்துறை புண்யா நமோ நமோ
புலிப்பால் ஈந்த புண்யா நமோ நமோ
கரியாயுதமுடைச் சுந்தரா நமோ நமோ
மகிஷி மர்த்தனா மணிகண்டா நமோ நமோ

சரணம் சரணம் சபரி கிரீஸா
சரணம் சரணம் சத்ய ஸ்வரூபா
சரணம் சரணம் ஸர்வ தயாளா
சரணம் சரணம் ஸ்கவாமியே சரணம்

நிலையாமை

நாற்றச் சடலத்தை ஒன்பது வாசல்
நடை மனையை
சோற்றுப் பசையை மும்மல பாண்டத்
தொடக்கறையை
ஆற்றுப் பெருக்கென்ன கன்மப்பெருக்கை
அடர்கிருமிச் சேற்றை
துணை என்ற நாய்க்குமுண்டோ
கதிசேர்வதுவே!

- தாயுமானவர் -

தூங்கையிலே வாங்குகின்ற மூச்சு - கொஞ்சம்
சுழிமாறிப் போனாலே போச்சு!

- திருமூலர் -

திருப்பொற் சுண்ணம்

இது சிதம்பரத்தில் அருளியது. இறைவனை நீராட்டுவதற்காக சுண்ணப்பொடியை உரலில் இட்டு உலக்கையால் இடிக்கும் பொழுது பாடப்படுவது. இது கோவில்களிலும், மரணச்சடங்குகளிலும் திருப்பொற்சுண்ணம் இடிக்கும் போதும் பாடப்படுவது மரபு.

திருச்சிற்றம்பலம்

317 முத்துநல் தாமம்பூ மாலையூக்கீ
முளைக்குடம் தூபநல் தீயம் வைம்மன்
சத்தியும் சோமியும் பாரமகனும்
நாமகளோடு பல்லாண்(டு) இசைமன்
சத்தியும் கௌரியும் பார்ப்பதியும்
கங்கையும் வந்து கவர் கொண்மன்
அத்தன் ஐயாறன் அம்மானைப் பாடி
ஆடப் பொற்சுண்ணம் அடித்தும்நாமே 01

318 பூவியல் வாஞ்சடை எம்பிராற்குப்
பொற் றிருச்சுண்ணம் அடிக்கவேண்டும்
மாவின் வடு வகீர் அன்ன கண்ணீர்
வம்மன்கள் வந்(து) உடன் பாடுமன்கள்
கூஷமன் தொண்டர் புறம் நலாமே
குன்மன் தொழும்ன் எங்கோன் எங்குத்தன்
தேவியும் தானும் வந்து எம்மை ஆளச்
செம்பொன்செய் சுண்ணம் அடித்தும் நாமே 02

319 சுந்தர நிறணிந்தும் மெழுக்த்
தூயபொன் சந்த ந்திப்பர்ப்
அந்தரன் கற்பகம் நாட்டி எங்கும்
எழற்சுடர் வைத்துக் கொடி எடுமன்
அந்தரர்கோன் அயன் தன்பெருமான்
ஆழியான் நாதன் நல்வேலன் தாதை
எந்தரம்ஆள் உமையாள் கொழுநந்(கு)
ஏயந்த பொற்சுண்ணம் அடித்தும்நாமே 03

320 கா(சு) அணிமின்கள் உலக்கை எல்லாம்
காம்(பு) அணிமின்கள் கறை உரலை
நேசம் உடைய அடியவர்கள்
நின்று நலாவுக என்று வாழ்த்திடத்
தேசமெல்லாம் புகழ்ந்து ஆடும் கச்சித்
திருவேகம்பன் செம்பொற் கோயில் பாடிப்
பாச வினையைப் பறித்து நின்று
பாடிப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும்நாமே 04

321 அறு(சு) எடுப்பார் அயனும் அரியும்
அன்றி மற்று இந்திரனோ(டு) அமரர்
நறுமுறு தேவர் கணங்கள் எல்லாம்
நம்மற் பின்(பு) அல்ல(து) எடுக்க வொட்டோம்
செறிவுடை மும்மதில் எய்த வில்
திருவேகம்பன் செம்பொற் கோயில் பாடி
முறுவற் செவ்வாயினீர் முக்கண் அப்பற்(சு)
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும்நாமே 05

322 உலக்கை பல ஓச்சுவார் பெரியார்
உலகமெலாம் உரல் போதாதென்றே
கலக்க அடியவர் வந்து நின்றார்
காண உலகங்கள் போதென்றே
நலக்க அடியோமை ஆண்டு கொண்டு
நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடத் தந்த
மலைக்கு மருகனைப் பாடிப்பாடி
மகிழ்ந்து பொற்சுண்ணம் இடித்தும்நாமே 06

323 சூடகம் தோள்வளை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பத்
தொண்டர் குழாம் எழுந்(து) ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
நாடவர் நம்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
நாமும் அவர் தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பப்
பாடக(ம்) மெல்லடி ஆர்க்கும் மங்கை
பங்கினன் எங்கள் பராபரனுக்கு
ஆடக மாமலை அன்னகோவுக்கு
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும்நாமே 07

- 324 வாள் தடங்கண் மட மங்கை நல்லீர்
 வர் வளை ஆர்ப்பு வண் கொங்கை பொங்கத்
 தோள் திருமுண்டம் துதைந்(து) இலங்கச்
 சோத்தெம்பிரான் என்று சொல்லிச் சொல்லி
 நாள்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதம் காட்டி
 நாயிற் கடைப்பட்ட நம்மை இம்மை
 ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப்பாடி
 ஆட்ப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும்நாமே 08
- 325 வையகம் எல்லாம் உரல தாக
 மாமேரு என்னும் உலக்கை நாட்டி
 மைய் எனும் மஞ்சள் நிறைய ஆட்டி
 மேதகு தென்னன் பெருந்துறையான்
 செய்ய திருவடி பாடிப்பாடிச்
 செம்பொன் உலக்கை வலக்கை பற்றி
 ஐயன் அணிதல்லை வாணனுக்கே
 ஆட்ப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும்நாமே. 09
- 326 முத்தன் கொங்கைகள் ஆட ஆட
 மொய்குழல் வண்டினம் ஆட ஆடச்
 சீத்தஞ் சீவனொடும் ஆட ஆடச்
 செங்கயற் கண்பன் ஆட ஆடப்
 பீத்தெம் பிரானொடும் ஆட ஆடப்
 பிறன் பிறரொடும் ஆட ஆட
 அத்தன் கருணையோ டாட ஆட
 ஆட்ப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 10
- 327 மாடு நகைவாள் நலாவெ ற்ப்பு
 வாய்திறந் தம்பவ ளந்து டிப்பப்
 பாடும்ன் நந்தம்மை ஆண்ட வாறும்
 பண்கொண்ட வண்ணமும் பாடிப் பாடித்
 தேடும்ன் எம்பெரு மானைத் தேடிச்
 சீததங் களிப்பத் தகைத்துத் தேறி
 ஆடும்ன் அம்மலத் தாடி னானுக்
 காட்ப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 11

- 328 மையமர் கண்டனை வான நாடர்
 மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன் றன்னை
 ஐயனை ஐயர்ப் ரானை நம்மை
 அகப்படுத்தி தாட்கொண்டருமை காட்டும்
 பொய்யுர்தம் பொய்யனை மெய்யர் மெய்யைப்
 போதற்கீ கண்ணினைப் பொற்றொழித்தோள்
 பையர வல்குல் மடந்தை நல்லீர்
 பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 12
- 329 மின்னிடைச் செந்துவர் வாய்க்க ருங்கண்
 வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென்மொழியீர்
 என்னுடை யாரமு தெங்க ளப்பன்
 எம்பெரு மானிம வான்ம கட்டுத்
 தன்னுடைக் கேள்வன் மகன்ற கப்பன்
 தமையன்எம் ஐயன் தாள்கள் பாடிப்
 பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கை நல்லீர்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 13
- 330 சங்கம் அறற்றச் சிலம்பொலிப்பத்
 தாழ்குழல் சூழ்தரு மாலையாடச்
 செங்கன் வாய்குத முந்தாடிப்பச்
 சேயிறை யீர்ச்வ லோகம்பாழக்
 கங்கை இரைப்ப அராஇரைக்கும்
 கற்றைச் சடைமுடி யான்கழற்கே
 பொங்கிய காதலிற் கொங்கைபொங்கப்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும்நாமே. 14
- 331 ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப் பாகை
 நாடற் கரிய நலத்தை நந்தாத்
 தேனைப் பழச்சுவை ஆய் னானைச்
 சீத்தம் புகுந்துதித் தீக்க வல்ல
 கோனைப் பிறப்பறுத் தாண்டு கொண்ட
 கூத்தனை நாத்தமும் பேற வாழ்த்திப்
 பானற் றடங்கண் மடந்தை நல்லீர்
 பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 15

332 ஆவகை நாமும்வந் தன்பர் தம்மோ
 பட்செயும் வண்ணங்கள் பாடி வின்மேல்
 தேவர் கனாவல்லுங் கண்டறியாச்
 செம்மலர்ப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்
 சேவகம் ஏந்தியவெல் கொடியான்
 சீவபெரு மான்புரஞ் செற்ற கொற்றச்
 சேவகன் நாமங்கள் பாடிப் பாடிச்
 செம்பொன் செய்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 16

333 தேனக மாமலர்க் கொன்றை பாடிச்
 சீவரும் பாடித் திருச்சுசு டைமேல்
 வானக மாமதிப் பிள்ளை பாடி
 மால்விடை பாடி வலக்கை யேந்தும்
 ஊனக மாமழுச் சூலம் பாடி
 உம்பரும் இம்பரும் உய்ய வன்று
 போனக மாகநஞ் சுண்டல் பாடிப்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 17

334 அயன்தலை கொண்டுசென் டாடல் பாடி
 அருக்கன் எய்து பறித்தல் பாடிக்
 கயந்தனைக் கொன்றுந் போர்த்தல் பாடிக்
 காலனைக் காலால் உதைத்தல் பாடி
 இயைந்தன முப்புறம் எய்தல் பாடி
 ஏழை அடியோமை ஆண்டு கொண்ட
 நயந்தனைப் பாடிநின் றாடி யாடி
 நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 18

335 வீட்ட மலர்கொன்றை மாலை பாடி
 மத்தமும் பாடி மதியும் பாடிச்
 சீட்டர்கள் வாழுந்தென் றில்லை பாடிக்
 சீற்றம் பலத்தெங்கள் செல்வம் பாடிக்
 கட்டிய மாசுணக் கச்சை பாடிக்
 கங்கணம் பாடிக் கவித்த கைம்மேல்
 இட்டுநின் றாடும் அரவம் பாடி
 ஈசற்குச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 19

336 வேதமும் வேள்வியும் ஆய் னார்க்கு
 மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆய் னார்க்குச்
 சோதயு மாயிருள் ஆய் னார்க்குத்
 துன்பமு மாய்குன்பம் ஆய் னார்க்குப்
 பாதயு மாய்முற்றும் ஆய் னார்க்குப்
 பந்தமு மாய்விடும் ஆய் னார்க்கு
 ஆதயும் அந்தமும் ஆய் னார்க்கு
 ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே.

20



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சில ஆலோசனைகள்

வைத்திய கலாநிதி ஆ. கேதீஸ்வரன்,
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்,
யாழ்ப்பாணம்.

1. உடற்பருமன் கூடியவர்கள் அல்லது உடற் திணிவுச் சுட்டெண் 25ஐ விடக் கூடியவர்கள் தமது நிறையைக் குறைக்க பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.
 - ◆ உடல் உழைப்புள்ள வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும்.
 - ◆ போதியளவு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
 - ◆ தினமும் குறிப்பிட்டளவு தூரம் உடல் வியர்க்கும்படி வேகமாக நடக்க வேண்டும்.
 - ◆ கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும்.
 - ◆ மரக்கறிகள், இலைக்கறிகள், பழவகைகள் என்பவற்றை கூடுதலாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
 - ◆ அடிக்கடி உணவு உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இடை உணவுகளாக நொறுக்குத்தீன்கள் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - ◆ உணவில் உப்பை அளவாகப் பாவிக்க வேண்டும்.
2. எமது நாட்டில் விற்றமின் A குறைபாடு பலரிடம் காணப்படுகிறது. இதனால் மாலைக்கண், உலர்கண், விழிவெண்படல நலிவு, கரு விழிப்படல் அழற்சிப் புண், தேரைத்தோல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். இவற்றைத் தவிர்க்க விற்றமின் A அதிகமாக உள்ள ஈரல், முட்டை, பால், பட்டர், மீன், மஞ்சள்நிற பழங்கள் (பப்பாசி, மாம்பழம்), மஞ்சள் நிற காய்கறிகள் (பூசணி, கரட்), பச்சைநிற இலைவகைகள் (வல்லாரை, பசளி, பொன்னாங்காணி) ஆகியவற்றை எமது உணவில் கிரமமாக எடுக்கவேண்டும். குழந்தைகட்கு செறிவூட்டப்பட்ட விற்றமின் A வில்லைகளை குடும்பநல உத்தியோகத்தரிடம் பெறலாம்.
3. அயடின் பற்றாக்குறையால் தொண்டைக்கழலை (கண்டமாலை), மந்தபுத்தி, பார்வைக்குறைபாடு, கேட்டல் குறைபாடு போன்ற குறைபாடுகளும் ஏற்படலாம் இதனைத் தவிர்க்க அயடின் கலந்த உப்பைப் பாவிக்க வேண்டும். போதியளவு கடலுணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். கறியுப்பிலுள்ள அயடின் வெப்பத்தால் அழிக்கப்படும்.

எனவே, வீடுகளில் சமையலறையில் அயடின் கலந்த கறியுப்பை சூரிய ஒளி உட்செல்லாத கருமையான போத்தல்களில் அடுப்பின் வெப்பம் படாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். கறியை இறக்கி ஆறிய பின்பே கறியுப்பைச் சேர்க்க வேண்டும்.

நீரிழிவுநோய்

4. நீரிழிவுநோயின் அறிகுறிகள்

- ◆ அதிகளவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- ◆ இரவில் சிறுநீர் கழித்தல்
- ◆ அதிகமான தாகம்
- ◆ அதிகமான பசி
- ◆ கண்பார்வை மங்குதல்
- ◆ உடல்நிலை குறைதல்

மேற்படி அறிகுறிகள் காணப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையுடன் நீரிழிவிற்கான பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

5. நீரிழிவு நோய் இனங்காணப்பட்டால், கிரமமான மருத்துவ ஆலோசனையுடன் இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். இன்றேல் பின்வரும் உறுப்புக்களில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். முளை நரம்புத்தொகுதி பக்கவாதம், நரம்புத்தளர்ச்சி, காலில் உணர்ச்சி குறைதல், வலி ஏற்படல், புண்கள் ஏற்படல். கண் - கண் பார்வை குறைவு இழைப்பு, கண்ணில் உயர் அழுத்தம் (Glaucoma)

இதயம் - மாரடைப்பு, உயர்குருதி அழுக்கம்

சிறுநீரகம் - சிறுநீரக செயலிழப்பு

(Kidney failure) ஈரல் - செயலிழப்பு

6. நீரிழிவு நோயாளர்கள் மருந்துக் கட்டுப்பாட்டுடன் தமது உடல் நிறையையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடும், போதிய உடற்பயிற்சியும் மிக அவசியம்.
7. நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து பாவிப்பவர்க்கு குருதியில் சீனியின் மட்டம் அதிகளவில் குறைந்தால் hypoglycemia என்ற நிலை ஏற்படலாம்.

இதன் அறிகுறிகள் : களைப்பு, தலைச்சுற்றல், கொட்டாவி, மயக்கம் வருதல், வலிப்பு இந்நிலை உயிருக்கு ஆபத்தாகவும் முடியலாம். இந்நிலை ஏற்பட்டால் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனி கொண்ட பாணியை உடனடியாக அருந்தச் செய்ய வேண்டும். எனவே, நீரிழிவு நோயாளர்கள் தம்முடன் எப்போதும் குளுக்கோஸ் பக்கெற் ஒன்றை வைத்திருப்பது நன்று.

8. நீரிழிவு நோயாளர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை :

- தினமும் - ஆரோக்கியமான உணவு, 30 நிமிட உடற்பயிற்சி, மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுத்தல்.
- மாதாந்தம் - நீரிழிவிற்கான இரத்த/ சலப் பரிசோதனை, இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்தல்.
- வருடாந்தம் - குருதியில் கொழுப்பின் அளவை பரிசோதித்தல், கண்ணின் விழித்திரையைப் பரிசோதித்தல், சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டைப் பரிசோதித்தல், காலின் உணர்ச்சியையும், குருதிச் சுற்றோட்டத்தையும் பரிசோதித்தல்.

9. பல பெண்களுக்கு நீரிழிவுநோய் கர்ப்ப காலத்தில் இனங் காணப்படுவதுண்டு. இது கர்ப்ப காலத்தில் உருவாகியதாகவோ அல்லது ஏற்கனவே இருந்து கர்ப்பகாலத்தில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டதாகவோ இருக்கலாம். பின்வரும் பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

- உடல்நிறை கூடிய பெண்கள்
- வயதான கர்ப்பவதிகள்
- பரம்பரையில் நீரிழிவு நோயுள்ள கர்ப்பவதிகள்
- முந்தைய குழந்தை இறந்து பிறந்த அல்லது பெரிய குழந்தையைப் பெற்ற கர்ப்பவதிகள்

எனவே கர்ப்பவதிகள் யாவரும் கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய்க் கான பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

10. நீரிழிவு நோயாளர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் :

சீனி, தேன், சர்க்கரை, இனிப்பு வகைகள், ஐஸ்கிரீம், பாயாசம், தவிடு நீக்கிய தானிய வகைகள் (வெள்ளையரிசி, கோதுமை மா, வெள்ளைப் பாண், கேக்) கொழுப்புணவுகள் (பட்டர், நெய், தேங்காய் எண்ணெய்) கிழங்கு வகைகள் (உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, வற்றாணை) குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள், பொரித்த உணவுகள்.

11. நீரிழிவு நோயாளர் அதிகமாகப் பாவிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் :
தேநீர், கோப்பி (சீனி, பால் அற்ற), தேசிக்காய் பழச்சாறு (சீனி அற்ற), இரசம், மோர், பச்சை காய்கறிகள், பயற்றங்காய், பாகற்காய், வெண்டிக்காய், கீரை வகைகள், கோவா, லீக்ஸ், மரக்கறி சூப்.
12. நீரிழிவு நோயாளர்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் உண்ணக் கூடிய உணவுகள் :
தானியங்கள், கடலை வகைகள், காய்கறிகள், பழ வகைகள், மீன், கோழி இறைச்சி, முட்டை (வாரத்திற்கு இரண்டு), ஆட்டிறைச்சி (வாரம் ஒரு முறை)

உயர்குருதி அழுத்தம்

13. உயர்குருதி அழுத்த நோயின் (Hypertension) ஆரம்ப அறிகுறிகளாக தலையிடி, தலைச்சுற்று போன்றவை காணப்படலாம். உயர் குருதி அழுத்தம் கூடிச் செல்லும்போது மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், சிறுநீரக செயலிழப்பு, வலிப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். எனவே உங்கள் குருதி அழுத்தத்தைக் கிரமமாக வைத்தியரிடம் அளவிட வேண்டும். நோய் இனங்காணப்பட்டவர்கள் ஒழுங்காக மருந்தை எடுத்து குருதி அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
14. உயர் குருதி அழுத்தம் உடையவர்கள் பின்வரும் விடயங்களைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியம்.
 - புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தல்
 - கிரமமாக நடத்தல் உடற்பயிற்சி செய்தல்
 - உடல் நிறையைக் குறைத்தல்
 - கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைத்தல்
 - மரக்கறிகள், இலைக்கறிகளைக் கூடுதலாக உட்கொள்ளல்
 - உப்பின் அளவைக் குறைத்தல்
 - தியானம் யோகாசனம்
15. உடலில் கொழுப்பின் (Cholestrol) அளவைக் குறைக்கச் செய்ய வேண்டியவை.
 - உணவில் கொழுப்பு வகைகளைக் குறைத்தல்
 - எண்ணெய் சேர்க்க அவசியம் ஏற்படின் மரக்கறி எண்ணெய்களைப் பாவித்தல்

- மரக்கறி, இலைக்கறி வகைகளைக் கூடுதலாக உண்ணல்
- போதிய உடல் உழைப்பு உடற்பயிற்சி
- வெள்ளைப்பூடு, கறிவேப்பிலையின் பாவனையைக் கூட்டல்
- இவற்றிற்குக் கட்டுப்படாவிடில் மருத்துவ ஆலோசனையுடன் மாத்திரைகளைப் பாவித்தல்

இருதய நோய்கள்

16. இருதய நோய்கள் ஏற்படுபவர்கட்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

- நெஞ்சை அழுக்கும் உணர்வு
- நெஞ்சை இறுக்கும் உணர்வு
- நெஞ்சு நோ, கழுத்து, முதுகு, கைகளுக்குப் பரவுதல்
- சுவாசிக்கக் கஷ்டமாக இருத்தல்
- வியர்வை
- வாந்தி

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் காணப்படின் உடனடியாக தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைக்காக அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையை நாடவேண்டும்.

17. நாற்பது வயதிற்கு மேல் நான்கு வெள்ளை நிறமான உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு நாம் நாவை அடக்கிக்கொள்ள வேண்டும். சீனி, உப்பு, பால், கொழுப்பு. அதாவது அதிகமாக உட்கொண்டால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம். உப்பு, பால், கொழுப்பு போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொண்டால் உயர் குருதி அழுத்தம், இருதய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

18. இன்றைய நவீனகால வாழ்வில் உடல் உழைப்புக் குறைவான பழியால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே இந்நோய்கள் ஏற்படாது தவிர்க்க பின்வரும் செயற்பாடுகளை வீடுகளில் செய்யலாம்.

- வேகமாக வியர்க்கும்படி நடத்தல்
- துவிச்சக்கரவண்டி ஓடுதல்
- ஆடு மாடு கோழி வளர்த்தல்
- வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்

- வீட்டுச் சுற்றாடலைத் துப்பரவு செய்தல்
 - உணவு நீர் சுகாதாரம்
19. நாம் குடிக்கும் நீர் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். இன்றேல் நீர் மூலம் பரவும் நோய்களான வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, நெருப்புக் காய்ச்சல், கல்லீரல் அழற்சி, வாந்திபேதி போன்றவை ஏற்படலாம். எனவே நாம் பருகும் நீரைப் பின்வரும் முறைகள் மூலம் சுத்தம் செய்யலாம்.
- கொதித்து ஆற வைத்தல்
 - கிணறுகளுக்கு குளோரின் இடுதல்
 - சூரிய ஒளி மூலம் நீரை சுத்திகரித்தல் (SODIS முறை)
 - குழாய்நீர் விநியோகம் மூலம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரைப் பெறல்
20. மலங்கழிப்பதற்கு மலசலசுடங்கணையே பயன்படுத்த வேண்டும். குழந்தைகளின் மலக்கழிவுகளைக் கண்டபடி வீசக்கூடாது. அவற்றை மலசலசுடத்தில் போடவேண்டும். அல்லது குழி ஒன்றில் போட்டு மூட வேண்டும். இல்லாவிடில் ஈக்கள் மூலம் உணவு நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள் ஏற்படலாம். மலம் கழித்த பின்னர் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவவேண்டும். மேலும் சாப்பிட முன்பும் சமைக்க முன்பும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவ வேண்டும்.
21. மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க உணவில் தினமும் மரக்கறிகள், இலைக் கறி வகைகள் பழங்கள் போன்றவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் போதியளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.
22. வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்போது உடலில் இருந்து நீரும் கனியுப் புக்களும் வெளியேறுகின்றன. இதனால் உடலில் நீர் வரட்சி (Dehydration) ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளில் இதனால் இறப்புக்களும் ஏற்படலாம். எனவே, வயிற்றோட்டத்தின்போது கொதித்தாறிய நீர், இளநீர், பழரசங்கள், கஞ்சி போன்ற நீராகாரங்களைப் போதியளவு வழங்க வேண்டும். மேலும் ஜீவனி என்ற கனியுப்புக்கள் அடங்கிய பைக்கற்றை கொதித்தாறிய நீரில் கரைத்து வழங்கவேண்டும்.
23. உணவை நன்றாக வேக வைத்து சமைக்கவும். சமைத்த உணவை ஈக்கள் மொய்க்காது மூடி வைக்கவும். பச்சையாக உட்கொள்ளும்

மரக்கறிகள், பழங்களை நன்றாகக் கழுவி உண்ணவும். கடைகளிலும் வீதியோரங்களிலும் சுகாதாரமற்ற முறையில் தயாரிக் கப்பட்டு விற்கப்படும் தின்பண்டங்களை இயன்றளவு தவிர்க்கவும்.

பற் சுகாதாரம்

24. பற்குத்தை ஏற்படாது தவிர்க்க

- உணவு உண்ட பின் ஒவ்வொரு முறையும் வாயை நன்றாகக் கழுவிக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.
- காலையிலும், இரவிலும் பற்களைப் பிரஷ் கொண்டு தீட்ட வேண் டும்.
- இனிப்புப் பண்டங்கள் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும். அவற்றைச் சாப்பிட்ட பின் வாயை நன்றாகக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

முதலுதவி

25. ஒருவருக்குக் காயம் ஏற்பட்டு குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட்டால் செய்ய வேண்டியவை.

- காயத்தை ஓர் சுத்தமான துணியினால் இறுக்கிக் கட்டவும்.
- காயப்பட்ட அவயத்தை உயர்த்தி வைத்திருக்கவும்.
- காயப்பட்ட பகுதியை ஆட்டாது அசைக்காது வைத்திருக்கவும்.
- நோயாளியை வசதியான நிலையில் படுக்கவைத்து வைத்தியசா லைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

26. நாய் கடித்தால் காயத்தை ஓடும் நீரில் 10 நிமிடங்களுக்குக் குறை யாமல் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவ வேண்டும். பின்னர் அருகிலுள்ள அரச வைத்தியசாலைக்குச் சென்று மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். சில வேளை விலங்கு விசர் நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் சிகிச்சை ஏதுமில்லை. மரணம் நிச்சயம். எனவே கட்டாயம் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுத் தடுப்பூசியைத் தேவையாயின் ஏற்று வது அவசியம்.

27. பாம்பு கடித்தால் முதலில் கடிபட்டவருக்கு ஆதரவு வார்த்தை கூறி அமைதிப்படுத்த வேண்டும். கடிபட்ட இடத்தை ஓடும் நீரினால் சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கடிபட்ட அவயத்தை ஆடாது வைத்திருக்க வேண்டும். நோயாளியை நடக்கவிடாது படுக்க வைத்து வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும். காயத்தை

வெட்டி வாயால் உறிஞ்சுவது, காயப்பட்ட பகுதிக்கு கட்டுப்போடுவது உகந்ததல்ல. இயலுமாயின் கடித்த பாம்பை அடித்து வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்வது சிகிச்சைக்கு உதவும்.

உலக நாடுகளின் தேசிய சிஷ்யங்கள்

அமெரிக்கா	தங்கத்தடி
அவுஸ்திரேலியா	கங்காரு
அயர்லாந்து	ஹப்ரக் மலர்
இந்தியா	சிங்கத்தின் தலை
இலங்கை	வாளுடன் சிங்கம்
ஈரான்	ரோஜா மலர்
ஈராக்	சிவப்பு ரோஜா
எதிப்து	தாமரைப் பூ
கனடா	வெள்ளை மலர்

உலகப் புகழ்பெற்ற நூல்களுக்கும் விஞ்ஞானிகளுக்கும்

பகவத்கீதை	வேதவியாசகர்
சத்திய சோதனை	மகாத்மா காந்தி
மகாபாரதம்	வேதவியாசகர்
மேகநாதம்	காளிதாசர்
அர்த்த சாஸ்த்திரம்	கௌடில்யன்
இராமாயணம்	வான்மீகி \ தமிழில் கம்பர்
கீதாஞ்சலி	இரவீந்திரநாத் தாகூர்
இலியட் ஓடிசி	ஹோமர்

சர்வதேச தினங்கள்

➤ உலக மதத் தினம்	ஜனவரி 15
➤ சர்வதேச தாய்மொழித் தினம்	பெப்ரவரி 21
➤ உலக சாரணர் தினம்	பெப்ரவரி 22
➤ சர்வதேச பெண்கள் தினம்	மார்ச் 08
➤ உலக கவிஞர் தினம்	மார்ச் 21
➤ உலக நீர்த்தினம்	மார்ச் 22
➤ உலக பிள்ளைகள் நூல் தினம்	ஏப்ரல் 02
➤ உலக சுகாதார தினம்	ஏப்ரல் 07
➤ அகில உலகின் நடன தினம்	ஏப்ரல் 29
➤ சர்வதேச தொழிலாளர் தினம்	மே 01
➤ உலக தாய்மார்களின் தினம்	மே 14
➤ சர்வதேச குடும்ப தினம்	மே 15
➤ உலக கலாசார தினம்	மே 21
➤ உலக சூழல் தினம்	பூன் 05
➤ உலக தந்தையர் தினம்	பூன் 18
➤ சர்வதேச கூட்டுறவு தினம்	பூலை 01
➤ சர்வதேச இளைப்போர் தினம்	பூலை 12
➤ சர்வதேச சமாதான தினம்	செப்டம்பர் 21
➤ உலக முதியோர் தினம்	ஒக்டோபர் 01
➤ சர்வதேச மது ஒழிப்புத் தினம்	ஒக்டோபர் 03
➤ உலக ஆசிரியர் தினம்	ஒக்டோபர் 05
➤ உலக உணவு தினம்	ஒக்டோபர் 16
➤ சர்வதேச பாடசாலை நூலக தினம்	ஒக்டோபர் 23
➤ உதவி செய்தல் நற்பண்புகளுக்கான சர்வதேசதினம்	நவம்பர் 16
➤ சர்வதேச மனித உரிமை தினம்	டிசம்பர் 10

நன்று நன்லல்

கடந்த 28.03.2016 திங்கட்கிழமை இறைபதம் எய்திய எங்கள் குடும்பத்தலைவர் அமரர் வேலுப்பிள்ளை கார்த்திகேசு அவர்கள் நோயுற்றிருந்த வேளைகளில் வந்து பார்த்து ஆறுதல் அளித்த செட்டிகுளம், கனடா (டொறண்டோ) ஆகிய இடங்களைச் சேர்ந்த உறவுகளுக்கும், அன்னாரின் மரணச்செய்தி கேட்டு உடனடியாக வந்து உதவிய உறவினர்கள், ஊரவர்கள் ஆகியோர்க்கும், இறுதிச் சடங்குகளிலும், காசியில் நடைபெற்ற அந்தியேட்டிக் கிரியைகளிலும், வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வுகளிலும் கலந்துகொண்ட உறவினர்கள், ஊரவர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோர்க்கும், தொலைபேசி, பக்ஸ், ஈமெயில் மூலமாக அனுதாபத்தைத் தெரிவித்தவர்களுக்கும் எமது மனம் நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

- நன்றி -



வம்ச

• வேலுப்பிள்ளை

செங்கமலம் •
+
குமாரவேலு •

சங்கரப்பிள்ளை •
+
செல்லம்மா •

சரவணமுத்து •
+
மனோன்மணி

நாகம்மா •
+
பசுபதி •

சண்முகநாதன்
+
புன்பவதி

பாக்கிய

கிறேமாவதி + அருள்தாஸ் ↔ போராயினி, ஹரிதாஸ், ஹரிஸ்
தர்மவதி + ஜெயநாதன் ↔ கீர்த்தனன், கிருஷ்ணந்தன், கிருஷ்ணா

•மோகனவிஜிதா + சுகிர்தராஜா ↔ துறையூரன்

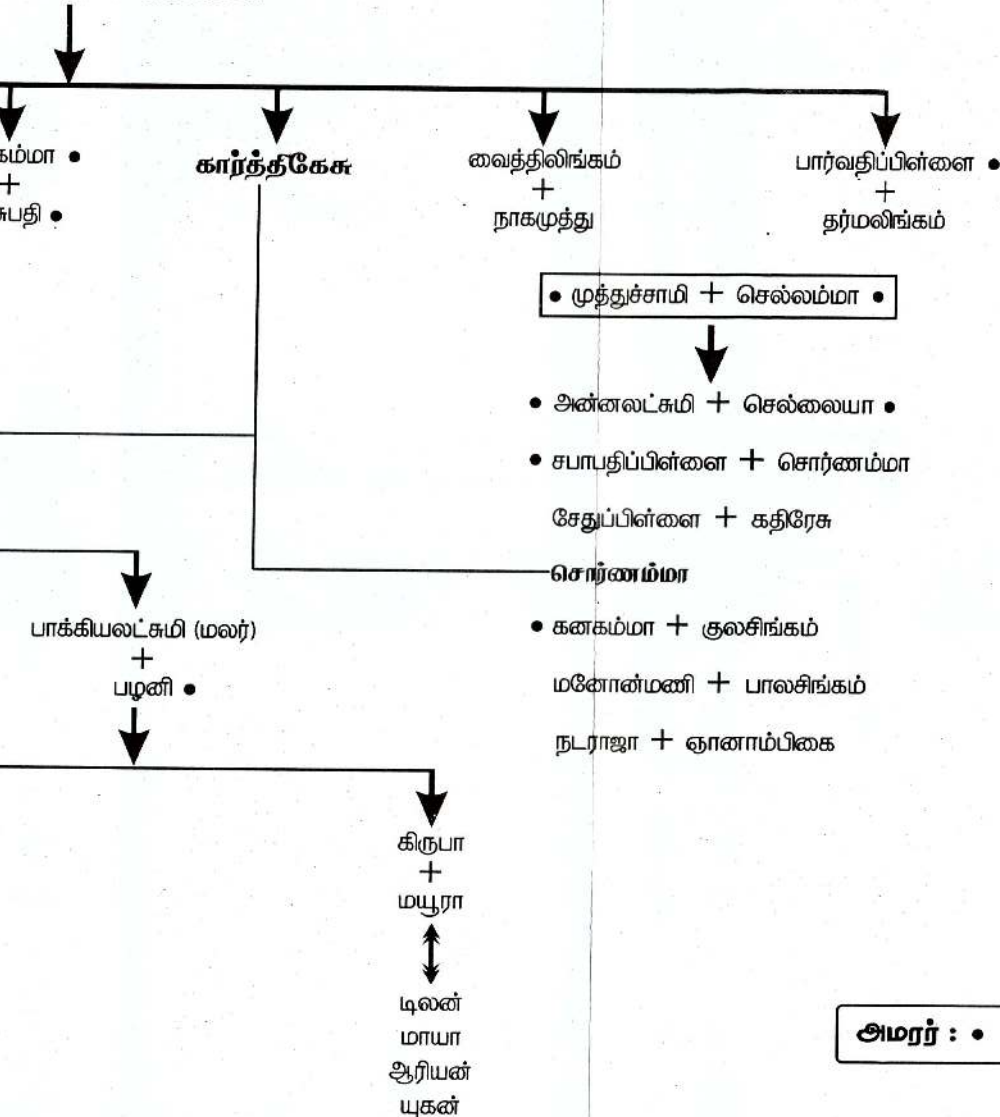
ஜெயந்தினி + சுகிர்தராஜா ↔ டனோஜிதா

பிரபா
+
பிரியா

காவியா
யாதவன்
கீரன்

பிழைச்சுவழி

பிள்ளை + செல்லம்மா •



அமரர் : •

அனுபவ சொற்கள்



மனிதர்கள் பெறும் புகழ்
இரண்டுவகைப்படும்
ஒன்று பெற்றுச் சாவது
இன்னொன்று செத்தும் பெறுவது.
சரித்திரத்தில் நூற்றுக்கணக்கானவர்கள்
பெற்றுச் செத்தவர்கள் - கோழிக்
கணக்கானவர்கள் செத்தும் பெற்றவர்கள்!

எங்கே வாழ்க்கை தொடங்கும்...
அது எங்கே எவ்விதம் முடியும்...
இதுதான் பாதை இதுதான் பயணம்.
என்பது யாருக்கும் தெரியாது...
பாதையெல்லாம் மாறி வரும்...
பயணம் முடிந்துவிடும்.
மாறுவதைப் புரிந்து கொண்டால்
மயக்கம் தெளிந்துவிடும்.

வெற்றி வந்தால் பணிவு அவசியம்
தோல்வி வந்தால் பொறுமை அவசியம்
எதிர்ப்பு வந்தால் துணிவு அவசியம்
எது வந்தாலும் நம்பிக்கை அவசியம்

யாருக்காகவும் உன்னை மாற்றிக் கொள்ளாதே
ஒரு வேளை மாற நினைத்தால்,
ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்கும்
நீ மாற வேண்டி வரும்.

- கவிஞர் கண்ணதாசன் -

ஸ்ரீ மாகுதி பிறிண்டேர்ஸ் - 0777 917 680 -