



அளர் கந்தையா சோமசுந்தரம்
அவர்களின் சிவதம்பேற ஓரித்த
31ஆம் நூள் நினைவுமலர்

2015.10.12

noolaham.org | savanarasilam



மண்மகிழ

1942.04.13

அமரர்

கண்ணெகிழ

2015.09.12

கந்தையா சோமசுந்தரம்

2015.10.12

மன்மத வருசம் ஆவணிமாதம்
பூர்வ பச்ச அமாவாசை திதியில்
புகழ வாழ்ந்த சோமசுந்தரம்
இப்புவினெருகி விட்ட நாள்



இருமபுரம் தூய தனிநாயக முதலியார் வழித்தோன்றலும்,
நெடுந்தீவு கிழக்கைப் பிறப்பிடாகவும், D-05 பரந்தனை
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

கந்தையா சோமசுந்தரம்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

31^{ஆம்} நாள் நீனைவு மலர்

சமர்ப்பணம்

மனிதருள் மாணிக்கமாய்
புகழ்மிக்க பெருந்தகையாய்
பண்பின் சீலனாய்
அன்பே ஒளிமயமாக - எம்மைப்
பேணிக் காத்து
அனைவருக்கும் ஒளிவீளக்காய் - நன்று
வானுறையும் தெய்வமாகி விட்ட
எங்கள் அன்புத் தெய்வத்தின்
பொன்னடிகளில் காணிக்கையாக
இந்நினைவு மலரினைச்
சமர்ப்பிக்கின்றோம் ..



ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

விநாயகர் சூதி



திருச்சிற்றம்பலம்

திருவும் கல்வியும்சீரும் தழைக்கவும்
கருணை பூக்கவும் தீமையைக் காய்க்கவும்
பருவமாய் நமதுள்ளம் பழுக்கவும்
பெருகுமாழத்துப் பிள்ளையைப் பேணுவோம்.

தேவாரம்

சுற்றாயினவாறு விலக்ககலீர் கொடுமைபல செய்தன நானறியேன்
ஏற்றாயடிக் கேயிர வும்பகலும் பிரியாது வணங்குவ னெப் பொழுதும்
தோற்றாதென் வயிற்றின் அகம்படியே குடரோடு துடக்கி முடக்கியிட
ஆற்றேனடி யேனதி கைக்கெடில வீரட்டா னத்துறை யம்மானே.

திருவாசகம்

உற்றாரை யான் வேண்டேன்
ஊர் வேண்டேன் பேர் வேண்டேன்
கற்றாரை யான் வேண்டேன்
கற்பனவும் இனி அமையும்
குற்றாலத் தமர்ந்துறையும்
சுத்தா உன் குரை கழற்கே
கற்றாலின் மன் போலக்
கசிந்துருக வேண்டுவனே



திருவிசைப்பா

திருமகன் முருகன் நேவியே லுமையாள்
 திருமகன் மருமகன் நாயாம்
 மருமகன் மதனன் மாமனேல் இமவாள்
 மலையுடை யரையர் நம் பாவை
 தருமலி வளானஞ் சிவபுரண் றோழன்
 ரணபதி சாட்டியக் குடியார்
 இரு முகங் கழல்மூன் றேமுகைத் தலமேழ்
 இருக்கையி லிருந்தவீ சனுக்கே

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
 நாயகன் சேவடிக் கீழ்
 ஆரும் பெறாத வறிவு வெற்றேன்
 பெற்றதார் பெறுவாரு கில்
 ஊரு முலுஞங் கழறவுழறி
 புமைமண வாளாளுக் காட்
 பாரும் விசம்பு மறியும் பரிசுநாம்
 பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகிறார்
 பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
 மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
 அறவாந் ஆடும்போது உன்னடியின் கீழ் இருக்க என்றார்.

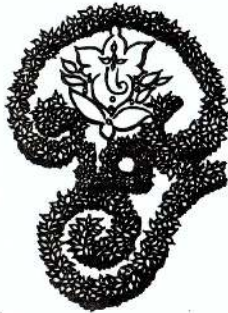


தீருப்புகழ்

உம்பர் தருத்தேனுமணிக் கசிவாகி
ஒண்கடலிற்றேனமுதத் துணர்வூறி
இன்பரசத்தே பருகிப் பலகாலும்
என்றனுயிர்க் காதரவற் றருவள்வாயே
தம்பிதனக் காகவனத் தனைவோனே
தந்தை வலத்தாலருள்கைக் கனியோனே
அன்பர்தமக் கானநிலைப் பொருளோனே
ஐந்துகரத் தானைமுகப் பெருமானே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மரிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.



☆☆☆ ——— ☆☆☆

அமரர் திரு. கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

இலங்கையின் வடக்கே பசுந்தீவு மாவுறையூர், டெல்வற்
எனப் பல பெயர் கொண்டு அழைக்கப்படும். நெடுந்தீவின்
கிழக்கே இருமபுரம் தூய வேளாளர் மரபில் தனி நாயக முதலி
வம்சத்தில் அவதரித்த சின்னக்குட்டி கந்தையா அன்னப்பிள்ளை
இல்லற வாழ்வில் இணைந்ததால் இல்லறத்தின் நல்லறமாய்
ஏக புத்திரனாய், சோமு என்னும் செல்லப் பெயருடன்
1942.04.13ஆம் நாள் இப்பாரினில் வந்துதித்தார் சோமசுந்தரம்
அவர்கள்

குடும்பத்தில் இவருக்கு அடுத்து தெய்வானை,
செல்லம்மா, மகேஸ்வரி, யோகம்மா என்னும் நான்கு தங்கைகள்
பிறந்தனர். அவர்களுடன் மிகச் சந்தோசமாக நல்லதொரு
குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்னும் வாக்கிற்கு இணங்க
எல்லோரும் போற்றும் கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்ந்தனர்.

திரு.கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்கள் பள்ளிப்பருவ
வயதினை அடையும் போது பெற்றோரின் வழிகாட்டலின் கீழ்
தனது ஆரம்பக் கல்வியினை நெடுந்தீவு சவேரியார்
பாடசாலையில், கற்றார். தந்தையார் கந்தையா விவசாயியாக
இருந்ததால் பின்பு தமது குடும்பத்தாருடன் குடிபெயர்ந்து
வந்தோரை வாழ வைக்கும் வன்னி மண்ணின், கிளிநொச்சியின்
விவசாய பூமியாகவும், பெரும் விவசாயிகளை உருவாக்கிய
பரந்தன் பகுதியில் காடு வெட்டி விவசாய நிலங்களை





பண்படுத்திக் குடியேறினார்கள். பரந்தன் பகுதியில் பெருமளவு காணிகள் கந்தையாவின் கீழ் இருந்தன. பின்பு வந்த தமது உறவினர்களுக்கு இவற்றைப் பகிர்ந்தளித்தார். பின்பு தமது இடைநிலைக் கல்வியை கிளி/ புனித திரேசா கல்லூரியில் பயின்று பின்பு பரந்தன் இந்து மகா வித்தியாலயத்தில் தோற்றி முதல் தடவையாக SSC பரீட்சையில் சித்தியடைந்த மாணவனாகத் திகழ்ந்து அனைவரின் பாராட்டையும் பெற்றார்.

அதன் பின்பு பல தொழில்கள் இவரைத்தேடி வந்தாலும் தந்தையாரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி தந்தையாரின் விவசாயத் துறையையே தேர்ந்தெடுத்து தந்தையின் வழியே தன் வழி என தந்தைக்குத் தோள் கொடுத்து விவசாயத்தில் தன் முழுக் கவனத்தையும், செலுத்தினார். பின்னர் திருமணப் பருவம் அடைய தந்தையார் தன் வழித்தோன்றலாகிய தம்பி ஐயா அகத்தமா தம்பதியினரின் சிரேஸ்ட புத்திரியான புஸ்பராணி (கிளி) என்னும் மங்கையை திருமணம் செய்து வைத்தனர். இல்லறத்தில் ஒன்றித்த திருப்பயனாய் வரதராஜா, சகுந்தலாதேவி, றஞ்சினிதேவி வரதகுணராஜா, சுசிலாதேவி என்னும் மாணிக்கங்களைப் பிள்ளைகளாகப் பெற்றெடுத்தனர். அத்துடன் தமது தங்கைகளுக்கும் முறையே தெய்வயானைக்கு கணபதிப்பிள்ளையையும், செல்லம்மாளுக்கு பசுபதியையும், மகேஸ்வரிக்கு ஜோசேப்புவையும், யோகம்மாவுக்கு குலசேகரத்தையும், மணம் முடித்து கொடுத்து தனது மனைவி மக்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்திருந்தார்.





பின்பு விவசாயத்தை ஒரு கண்ணாகவும், தனது குடும்பத்தை ஒரு கண்ணாகவும், அவர் போற்றிப் பேணி வந்த

வேளை தந்தையாரான கந்தையா அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு

1987 ஆம் ஆண்டு இறைபதம் அடைந்தார் தந்தையாரின் இழப்பு

இவரை பெரும் பாதிப்பிற்குள்ளாக்கியது. அதன் பிறகு தனது

பிள்ளைகள் மணப் பருவமடைய றஞ்சினிதேவியை நெடுந்தீவைச்

சேர்ந்த முத்துக்குமார் மகன் கிருஸ்ணகுமாருக்குத் திருமணம்

முடித்துக் கொடுத்தார். அதன் பயனாய் சுஜிவன், சுகனியா,

துஸ்யந்தன், ஆதித்தன் ஆகியோரையும் தனது மற்றொரு

மகளான சகுந்தலாதேவியை உருத்திரபுரத்தைச் சேர்ந்த

சுப்பையாவின் இளைய மகளான தேவதாசுவிற்ருத் திருமணம்

செய்து வைத்து அதன் பயனாக யதுசன், மிதிலா, ரஸிக்கா

நவீனன் என்னும் பேரக் குழந்தைகளாகக் கண்டு மகிழ்வுற்றார்.

மகள் சகுந்தலாதேவி பின்னாளில் வெளிநாடு (பிரான்ஸ்) சென்று

குடும்பமாக வசித்து வருகின்றார். ராசன் என அன்பாக

அழைக்கப்படும் தனது இளைய மகளான வரதகுணராஜாவை

இழந்து பெரிதும் துன்பப்பட்டு போனார். பின்பு தனது

முத்தமகனை யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த முத்தையாவின்

மகளான கிருஸ்ணபிரேமாவுக்குத் திருமணம் செய்து கொடுத்து

அதன் பயனாக சிறிராகவேந்தன், அபிராம் என்னும்

பேரக்குழந்தைகளை கண்டு மகிழ்வுற்றார். பின் தன் இளைய

மகளான சுசிலாவை நெடுந்தீவை மேற்கைச் சேர்ந்த

இராமநாதர் தியாகராஜாவின் மகளான நீதிராஜாவுக்குத்

(ஆசிரியர்) திருமணம் செய்து கொடுத்தார். அதன் பயனாக

யதார்த்தன், சுஜார்தன், சுஜார்த்திகா, சாகித்தியன் என்னும்

பேரக்குழந்தைகளை கண்டு மகிழ்வுற்றிருந்தார். அத்துடன்



தனது முதுமை வயதிலும், விவசாயத் தொழிலை திறம்படச் செய்து வந்தார். இவ்வேளை சங்கீர்த்தனா என்னும் பூட்டப் பிள்ளையும், கண்டு மகிழ்வுற்றிருந்தார்.

இவ்வேளை காலனின் முடிவு வந்தது. தீராத நோயாக வரும் புற்று நோய் இவரையும், தாக்கியது. 2012ஆம் ஆண்டு தனது மருமகனான கிருஸ்ணகுமாரையும், இவ்நோயினாலே பறி கொடுத்திருந்தார். இவரின் உடம்பில் பல வருடங்களாக இருந்த புற்று நோய் கடந்த தை மாதம் கண்டறியப்பட்டது. நோயினால் பாதிக்கப்பட்டாலும், உடல் வலுவினை தளர விடாமல் விவசாயத்தை மேற்கொண்டார். உடல்நிலை மேலும் மோசமடையவே கடந்த மே மாதத்துடன் ஓய்வில் இருந்து வந்தார். இறுதியாக மூத்த மகனான சகுந்தலாதேவி இவரை வந்து பார்த்து விட்டுச் சென்றது அவருக்குப் பெரும் சந்தோசத்தை அளித்தது. அதன் பின்பு 12.09.2015 அன்று இவ்வுலகை விட்டுப் பிரிந்தார். வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து தெய்வத்தோடு இணைந்திருக்கும் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக!

ஓம்சாந்தி



உடல் குடு

மணல் தக்காளி 10, கருவேப்பிலை 10, சீரகம் 2கிராம்,
 ☆ மிளகு 5கிராம் வெந்தயம் 5கிராம், பனை வெல்லம் 15கிராம், 300 ☆
 மி.தண்ணீரில் கரட்டை) 20 கிராம் போட்டு அவித்து அத்துடன்
 ☆ மேற்கண்ட மூலிகை கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி 3வேளை ☆
 சாப்பாட்டுக்கு முன் 20 மி. பருக வெட்டை உடல் குடு, மூலச்சுடு,
 ☆ உடல் நீர்சத்து வெளியேறும், உள் உறுப்பு அழுக்கு வேர்வை, ☆
 கொப்புளம், நீர் இழப்பு மாறும்.

படுக்கைக்கு போகும் போது சோற்றுக் கத்தாளையை
 உள்பகுதியை எடுத்து 7 தடவை தண்ணீரில் கழுவி வெந்தயம்
 சேர்த்து அரைத்து கழுத்துக்கு கீழ்ப் பகுதி எல்லாம் பூசி விடிய
 சுடுநீரில் கழுவி வரவும். வயிற்றுப்புண்ணுக்கு, நெல்லிக்காய் 5
 பனம் கற்கண்டு, 5கிறாம், மிளகுப் பொடி, 1 சிற்றிக் தேன்
 20மில்லிவீற்றர் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலை 7 மணிக்கு முன்
 பாவிக்கலாம். 2மில்லி பாவித்தால் போதும். வயிற்றுப் புண்,
 வாய்நாற்றம் மாறும்.

பனம் வெல்லம், பசு நெய், சோற்றுக் கற்றாளை சேர்த்து
 இடித்து 1 நெல்லிக்காய் அளவு மோரில் கலந்து பருக
 ☆ வெட்டைநோய், உடல் குடு குறையும். ☆

நீரிழிவு நோய்

நாவல் பழச் சதைகள் 100 கிராம், வெறும் வாணலியில் ☆
 விட்டு நன்கு காய்ச்சி, அதில் கரும்புச் சாறு 2 கரண்டி, போட்டு ☆
 ஏலப் பொடி அரை தேக்கரண்டி , பாதாம் பருப்பு பொடி, 1 மேசைக்
 கரண்டி சேர்த்து காய்ச்சி எடுத்து ஆறிவிட்டு 2மேசைக்கரண்டி
 தேசிக்காய் சாறு சேர்த்து, 2 மேசைக்கரண்டி காய்ச்சி விழுதில்



சேர்த்து சாப்பிட சர்க்கரை நோய், கால் கை விறைப்பு, சோர்வு மாறும்.

நீரிழிவுப் புண்கள் மாற கரு நாவல் பழ சதை 25 கிராம், நெல்லிச் சாறு 2மேசைக்கரண்டி, ஏலக்காய் பொடி தேவையான அளவு சேர்த்து 200 மில்லி தண்ணீரில் விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி பருக புண்கள் ஆறும்.

சுவாச முட்டுச் சளி

தூதுவளைச் சாறு 50 மில்லி, துளசிச் சாறு 50 மில்லி, சுக்கு 15 மில்லி, கலந்து 3 வேளை சாப்பாட்டுக்கு முன் கொடுக்க வேண்டும். 10 வயதுக்கு உட்பட்டவருக்கு அரைக்கரண்டி பெரியவர்களுக்கு 3 கரண்டி, தொடர்ந்து 25 நாட்கள் கொடுக்க வேண்டும். சளி முட்டு, இழுப்பு குறையும். பின் 3 நாட்கள் விட்டு தொடர்ந்து கொடுக்கலாம்.

லேகியம்

தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி, அரைத்து பனம் கருப்பட்டி 1- கிறாம், தேன் 50 மில்லி சேர்த்து நன்கு கலக்கி சிறியவருக்கு அரை கரண்டி, வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். பெரியவருக்கு 1 கரண்டி அப்படியே பருகலாம். உடல் சளி கரையும்.

வில்வம் இலை 3, மிளகு 4, வெற்றிலை 1, தேன் 3 துளி, வெற்றிலையில் வைத்து பச்சையாக மென்று சாப்பிட இரைப்பை இரைச்சல், மூச்சு இரைச்சல், தொண்டைக் கட்டு, வரட்சி இருமல் மாறும். சாப்பாட்டுக்கு முன் இருவேளை எடுக்கலாம்.



முக்கில் நீர் வடிதல்

வெள்ளைத் துணியில் வெள்ளெருக்கு இலையைத் திரிபோல் உருட்டி, எண்ணெய் விளக்கில் சுட்டு புகையை முக்கில் இழுக்க மூக்கு நீர் மாறும், தலைப்பாரம் மாறும்.

நோய் இன்றி வாழ

வல்லாரை, மணல் தக்காளி, பொன்னாங்காணி கரசலாம் கன்னி (மஞ்சள்), கீழ்காய் நெல்லி, ஆராக்கீரை 10 கிறாம், சம அளவு சீரகம் 5 கிராம், மிளகு 3 கிராம், தேன் 10 மில்லி சமமாக எடுத்து பருக உடல் வீக்கம் உள்உறுப்பு வீக்கம் குறைந்து மூளை பலமாகும். நோய் இன்றி வாழலாம்.

வாதம், பீத்தம் கபம்

மொசு மொசுக்கை, வல்லாரை, கருவேப்பிலை மல்லி இலை 50+50+50+50 கிராம் சேர்த்து அரைத்து நன்கு கொதித்த தண்ணீரில் 10 மில்லி சேர்த்து அரைத்து விழுது 50 மில்லி சேர்த்து கலக்கி 1 கரண்டி சீனி, அரைக்கரண்டி சீரகம், அரை மிளகு பொடி சேர்த்து கலக்கி இறுதியாக 50 மில்லி சேர்த்து கலக்கி தினம் தோறும் பருகலாம். வாரம் 3தடவை பருக. இதய அடைப்பு தேவையற்ற உடல் உபாதை, கொழுப்பு மூட்டு வலி, உடல் குளிர்ச்சி சகல இரத்த அழுத்தம் மாறும்.

முட்டு வீக்கம்

வெள்ளொச்சி 15 கிராம், தழுதாளை (வாதமடக்கி) எட்டு, காஞ்சுரை பொடி 5கிராம், பச்சைக் கற்பூரம் 3 கிராம் நல்லெண்ணை 100 மில்லி, இலுப்பெண்ணை 100 மில்லி, தேங்காய் எண்ணை 10 மில்லி, கடுகு எண்ணை 100 மில்லி அடுப்பில் காய்ச்சி வடிகட்டி, கழுத்துக்கு கீழ் பகுதிக்கு போட்டு தடவி விடவும் (இரவில்) காலையில் சுடுதண்ணீரில் சிறிது உப்பு போட்டு கழுவி விடவும்



★ ★ ★ ——— ★ ★ ★

சிறுபூச்சி கடி அடிபட்ட இரத்த கறை மாறும். நரம்பு சுழுக்கு
எண்ணெய் போட்டு பனிக்கட்டியால் தடவி விட சரியாகும்.

★ **விச முறிவு சிறு பூச்சிக்கடி** ★

★ **கோரைக்கிழங்கு 3 கிராம், ஆடாதோடை வேர் 3 கிராம்,**
★ **நில வேம்பு சுக்கு 3+ 3 கிராம், தேன் 1 கரண்டி, 20 வயதுக்கு** ★
★ **மேற்பட்டவர்கள் நண்பகல் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும்.** ★

★ **வலம்புரிக்காய், ஆவரசம் பூ பிஞ்சு, அத்திப்பழம், முந்திரிப்**
★ **பருப்பு, கசகசா, வாதாம் பருப்பு, வாதாம் பிசின், எள்ளு, தாமரை**
★ **விதை, பனங் கிழங்கு, வால்மிளகு, பேரிச்சம்பழம், உலர் திராட்சை,**
★ **பனம், கற்கண்டு, வெள்ளரி விதை, ஏலக்காய், முருங்கைப் பிசின்**
★ **சேர்த்து அரைத்து லேகியமாக்கி 1நெல்லி அளவு 250mm பாலில் கலந்து**
★ **மிதமான சூட்டில் மெதுவாகப் பருகலாம். (முகுது தண்டு பலமாகும்**
★ **உடல் பலம் பெறும்)**

★ **முருங்கை பூ 10, ஆவரசம் பூ 10, வால் மிளகு 5கிராம், 5**
★ **கிராம் வாதாம் பிசின் சேர்த்து அரைத்து 5கிராம் அரசம் இலையில்**
★ **தேன் கலந்து சாப்பிட உடல் பலம், உடல் சூடு, ஆண்மை பலம்**
★ **ஆரோக்கியம் தரும்.**

★ **விளக்கு எண்ணெய் 5 மில்லி, வாணலியில் விட்டு 5** ★
★ **வெள்ளெருக்கு இலையை முழுதாக வதக்கி பற்றுப் போட சிறு** ★
★ **பூச்சிக்கடி, வீக்கம், விசம் முறிவு, விச வீக்கம் மாறும்.** ★

★ **வயிற்றுப் பகுதி அனைத்துக் கோளாறு** ★

★ **நல்லெண்ணெயில் கருவேப்பிலை 50 கிராம், உழுத்தம்**
★ **பருப்பு 3 கரண்டி, கடலைப்பருப்பு 3 கரண்டி, செத்தல் 6-7,**
★ **தனித்தனியாக வறுத்து எடுத்து உப்பு, புளி, பெருங்காயம்**

மூன்றையும் சேர்த்து வறுத்தெடுத்து எல்லாம் சேர்த்து அரைத்துத் தேவையான நீர்விட்டு நல்லெண்ணெயில் தானியப் பொருட்களைப் போட்டுத் தாளித்து அரைத துவையலில் கலந்து சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கும். குள்ளமான குழந்தைகள் வளர்ச்சி பெறுவர். குடல் புழுக்கள் அழியும்.

மாந்தம்

கருவேப்பிலை, மிளகு 5 போட்டு பசு நெய்யில் வதக்கி அரைத்து 5 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு 01 சிறுஉருண்டையைப் பாலில் கலந்து காலை, மாலை கொடுக்கச் சீராகும்.

வயிற்றுப் பகுதி புழுக்கள் அழிய

நீற்றுப்பூசணி விதையை சட்டியில் இட்டு பொன்நிறமாக வறுத்து அரைக்கரண்டி எடுத்து சர்க்கரை அரைக்கரண்டி சேர்த்து இரவில் சாப்பிட்டு விடிய அரை கரண்டி ஆமணக்கு எண்ணெய் பருகவேண்டும். வயிற்றில் உள்ள தட்டப்புழுக்கள் மலத்துடன் வெளியேறும்.

இரத்தவிருத்தி கண்ணோய்கள், 200 மில்லி தண்ணீரைக் காய்ச்சி கரிசாலை 20 கிராம், அத்திப்பிஞ்சு 05 பாதியாக்கிப் போட்டு காய்ச்சி பருகலாம். இரத்த விருத்திக்கு மாதம் 01 தடவை கண்ணோய் உள்ளவர் மாதம் 02 தடவை தொடர்ச்சியான கண்நீர் வரட்சிக்கு கண் சிவப்பு நிறம் மாறும்.

கருப்பை சம்பந்தமான நோய்

மணல் தக்காளி 10 கிராம், வாழைத்தண்டு 10 கிராம், செவ்வாழைப் பழம் 10 கிராம், புதினா 10 கிராம், கீரை, வாழைப்பூ, நரம்பு நீக்கி 10 கிராம், கொத்தமல்லிக் கீரை 10, கருவேப்பிலை 15 கிராம், துளசி 20 கிராம், பொன்னிமேனி (ஆவாரம் பூ) 10 கிராம், மாதுளம் பழம் 10 கிராம், பனை வெல்லம் 15 கிராம், தேன் 10

மில்லி சேர்த்து அரைத்து 30 மில்லிக் கலவைக்கு 20 மில்லி வெந்நீர் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் பருக வேண்டும். மாதவிடாய் காலத்தில் முன்னும் பின்னும் 10 நாட்கள் எடுக்கவேண்டும்.

தொடர்ச்சியாகவும் எடுக்கலாம். மலட்டுப் புழு, வயிற்றுக்கடுப்பு, சீத பேதி, வெட்டை நோய் நீங்கி கருப்பை ஆரோக்கியம் பெறும்.

சுண்ணை மருந்து

செவ்வாழைப்பழத்தை சிறுதுண்டாக வெட்டி, தேனில் 10 நிமிடம் ஊறவிட்டு கற்ப காயத்தைப் பருகி, 10 நிமிடம் கழித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

மூலநோய்

வில்வம் இலை, சோம்பு 2 கிராம், இஞ்சிதோல் நீக்கி 06 துண்டு பட்டாணி அளவு கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி அரைகரண்டி சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி 10 மில்லி சாப்பாட்டுக்குப் பின் இரண்டு வேளை தொடர்ச்சியாக 25 நாட்கள் பாவிக்க ஆசன வாய் கடுப்பு, வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலம் குடபுழுக்கள் மாறும்.

சுண்டங்காயை நசுக்கி நல்லெண்ணெய் 50 மில்லி விட்டு, அடுப்பில் காய்ச்சி அதில் கடுகு தேவையான அளவு, பெருங்காயம் அரைக் கரண்டி கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை, எண்ணெயில் நன்கு

வதக்கி எடுத்து அதே சட்டியில் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்து அவ்விழுதைச் சட்டியில் போட்டு நன்கு நீர் வற்ற வறுத்து

எடுத்து தாளத்த பொருட்களையும் அரைத்த விழுதையும் கட்டித் தயிரில் கலந்து சாதத்துடன் சேர்த்து வாரம் 03 தடவை இரு வேளை

சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புழுக்கள், உள்வெளி மூலம், மூலக்கட்டி, வயிற்று கடுப்பு மாறும்.



பித்தம்

முழு நெல்லிக்காய், மேற்தோல் நீக்கிய இஞ்சித் துண்டுகள், காய்ந்த மிளகாய் அரைத்து, 3கரண்டி நல்லெண்ணையைக் கொதிக்க

★ விட்டு அதில் அரைத்த விழுது மூன்று கரண்டி போட்டு உப்பை ★
★ வறுத்து, தேவையான அளவு போட்டு பசுத் தயிரில் 50 மில்லி கலந்து ★
★ நல்லெண்ணெய் 01 கரண்டி விட்டு கடுகு, அரைக் கரண்டி ★
★ பெருங்காயம், அரைக் கரண்டி சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் 3, தாளித்து ★
★ தயிர் குழம்பில் விட்டு நன்கு கலக்கிப் பச்சையாக மல்லி இலை ★
★ சேர்த்து நண்பகல் சாதத்துடன் சாப்பிட பித்தம், தோல் சுருக்கம், தோல் நிறம் சீராகும்.

போசாக்கு (சத்துமா)

அவல், கம்பு, ஏலம், மக்காச் சோளம், கறுப்பு எள்ளு, கோதுமை, மரமுந்திரி, வாதாம் பருப்பு, சவ்வரிசி, கீழ்வரகு, பார்லி அரிசி, கறுப்புக் கொண்டல் கடலை, தேன் ஆகிய தானியங்களை சம அளவு எடுத்து பொன்நிறமாக வறுத்து அரைக்க வேண்டும். அரைத்த மாவில் 01கரண்டி மா, 200 மில்லி பசுப்பால், அரைக் கரண்டி தேன் சேர்த்து நன்கு கலக்கி மாலை நேரத்தில் கொடுக்க உடல் பலம் வளர்ச்சி, மூளைப் பலம் உண்டாகும். குடல் புண் வராமல் தடுக்கும்.

உடல் சதைப்பிடிப்பு வர

★ எள்ளு 01 பங்கு, பனங்கட்டி அரைப்பங்கு ஏலம், ★
★ தேவையான அளவு சேர்த்து அரைத்து 10 கிராம் எடுத்து ★
★ வெற்றிலையில் வைத்து தேன் 1 கரண்டி சேர்த்து நன்கு கலந்து ★
★ சாப்பாட்டுக்குப் பின் 01 தடவை மட்டும் கொடுக்கலாம். உடல் ★
★ பலமும், அழகும் பெறும்.





அம்மை

மிளகு, உள்ளி, மஞ்சள், சுக்கு, துத்தி இலை, குப்பை மேனி, தேங்காய், பொன்னாங்கண்ணி, பசுப்பால் முறையே தாச்சியில் போட்டுக் காய்ச்சி 100 மில்லி நல்லெண்ணெயில் நன்கு கொதிக்கவிட்டு வடிகட்டி, 5 கரண்டி எண்ணெயுடன் 02 கரண்டி பசுப்பால் பச்சையாக கலக்கி, (ஆண், பெண் பெரியவர் மட்டும்) அந்தி சந்தி வேளை பருக அம்மை நோய் முகத்தமும்பு, இந்நோயால் ஏற்படும் கண்பார்வை குறைவைத் தடுக்கும். 3 கரண்டி எண்ணெயுடன் 02 கரண்டி தேங்காய்பால் கலந்து பருக வயிற்றுப்புண் வயிற்றுவலி, குடல்புற்றைத் தடுக்கும்.

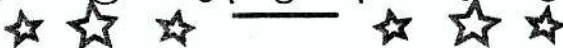
பசுநெய்யை உருக்கி அதில் பொன்னாங்கண்ணி, குப்பை மேனி இலையை போட்டு வதக்கி எடுத்துத் தேவையான பனம் கற்கண்டு சேர்த்து நன்கு கைகளால் பிசைந்து சேர்த்து (பெண்கள் மட்டும்) சாப்பிட பெரும்பாடு இரத்தப் போக்கு மாறும்.

உடல்பருமன் குறைய

கொள்ளு 100 கிராம், உள்ளி நீர்விட்டு அரைத்து சாறு எடுத்து 5 மில்லி சேர்த்து 5 நிமிடம் கழித்து வாணலியில் போட்டு பொன்நிறமாக வறுத்து 01 கரண்டி கடலைப் பருப்பு, 01 கரண்டி மிளகு, 05 காய்ந்த மிளகாய் தேவையான அளவு உப்பு இறுதியாக காய்ந்த கறிவேப்பிலை போட்டு பொன்நிறமாக வறுத்து ஆறவிட்டு அரைத்து நண்பகல் சூடான சாதத்தில் கொள்ளுப் பொடி, 01 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயை சேர்த்து பிசைந்து 48 நாள் சாப்பிட உடல் பருமன், உடல் கொழுப்பு குறையும். கை, கால் உளைவு இரத்த அடைப்பு மாறும்.

சூணைமருந்து

200 மில்லி தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க விட்டு அதில் 2 கரண்டி கொள்ளு போட்டு நன்கு கொதிக்கவிட்டு மிளகு 5 இட்டு



நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறவிட்டு வெறும் வயிற்றில் பருக வயிற்றுப் பகுதிக் கோளாறு போகும்.

தூக்கமின்மை போக

பசுப்பால் 200 மில்லி காய்ச்சி, மூங்கில் அரிசிமா அரைக் கரண்டி, சீரகம் வறுத்து அரைக்கரண்டி, ஓமம் வறுத்து அரைக்கரண்டி காய்ச்சி இறக்கி இளம் சூட்டுடன் தேவையான அளவு கற்கண்டு ரோசா இதழ் போட்டு ஆறவிட்டு மாலையில் மலை வாழைப்பழம், செவ்வாழைப்பழம் சிறுதுண்டாக நறுக்கிச் சேர்த்துப் பருக அரை மணி நேரத்தில் தூக்கம் வரும்

கசகசாவை ஊறவிட்டு அரைத்து பாலுடன் காய்ச்சி பச்சைக் கற்பூரம் 02 வெருக்கடி அளவு சேர்த்து இரவில் பருகலாம்.

பெரிய வாகை இலைச் சாறு, பட்டாணி அளவு ஏலக்காய், 02 சீரகம், 01 கரண்டி கசகசா, பால் 250 மில்லி கலந்து காய்ச்சி இரவில் பாவிக்கவும். உடல் வலி, நெஞ்சவலி மாறும்.

தூக்கமின்மை கிரத்தச் சோகை

நாக்கொட்டான் புளியை சட்டியில் விட்டுக் காய வைத்து உருட்டி 10 கிராம் தினமும் சாப்பிடலாம். பீற்கூட் 100 கிராம் சேர்த்து கற்றாளை 100 கிராம் நெய் 100 மில்லி வெல்லம் 100 கிராம் அரைத்து காய்ச்சித் தினமும் 01 தேக்கரண்டி சாப்பிடலாம்.

போதையில் இருந்து விடுபட

குப்பை மேனியுடன் உப்புச் சேர்த்து பருகலாம், ஒட்ஸ் அரிசியில் கலந்து சமைத்துக் கொடுக்க படிப்படியாகக் குறையும் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு விடுபடலாம்.



குப்பை மேனி இலை, கருசலாங்கன்னி இலை, சேர்த்து அரைத்து 200 மில்லி கிராம் சேர்த்துப் பருக போதையில் இருந்து விடுபடலாம். ஒவ்வாமை வரும். சிறிது சிறிதாக விடுபடலாம், சாதாரண போதை இருக்கும்.

குப்பை மேனி, இலைச் சாறு, 1 கரண்டி, நெல்லிக்காய்சாறு 01 கரண்டி, தேன் 3 கரண்டி கலந்து காலையில் 01 கரண்டி கொடுத்து வரலாம். இக்கரைசலை போதை உள்ளவருக்கு 2 கரண்டி கொடுக்க போதை இறங்கிவிடும்.

மது போதை சர்க்கரை நோய் இருதய அடைப்பு ஏற்படும். அடிமைப் பொருளில் இருந்து விடுபட துளசி (பயன்படுத்துவது) வெற்றிலை 5, மிளகு 10 காய்ச்சிப் பருகலாம்.

போதையில் இருந்து விடுபட கொத்தமல்லியை அரைத்து 1டம்ளர் கொடுக்க போதை உடன் இறங்கும். மொடக்கொத்தான் இலை 50 கிராம், மிளகு 10 சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்) நீருடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து காலையில் கொடுக்க போதையில் இருந்து படிப்படியாக விடுபடலாம்.

கிரத்த மூலம்

மூல நோய் 45 வகை உள்ளது. வட்டத்துத்தி இலை 10, சின்ன வெங்காயம் 03 அரைத்து பாவிக்க சுண்டங் காயை அவித்து வத்தலாக்கித் தினமும் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வீதம் சாப்பிடவும். மலச்சிக்கல், அதிககுடு, உணவு போதாமை, அதிக காரம், மாமிச உணவு, கோழி இறைச்சி கூடுதலாக உண்பதால் இந்நோய் வரும்.

பழைய சாதம் நீருடன் அதிகம் பருக வேண்டும். மோர் கூடுதலாகச் சேர்க்க வேண்டும். சின்ன வெங்காயம் வைத்து மாலை நேரத்தில் தான் கட்டாயமாகச் சாப்பிட வேண்டும். 48 நாட்கள்



☆☆☆☆
 தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிட வேண்டும். செவ்வலரிப் பூவை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி ஆறவிட்டு மூலத்தில் படும் அழுத்தி இரவில் கட்ட வேண்டும்.

☆☆☆☆
 மூலம் பவுத்திரம் மாற, மலவாசல் கட்டி மாற சுண்டங் காயைத் தினமும் சாப்பிடலாம். குப்பைமேனி இலையை நெய்யில் பொரித்து சீரகம் சேர்த்து உள்ளூக்குச் சாப்பிட வேண்டும். காட்டாமணக்கு நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் பொரித்து வதக்கி இளம் குட்டுடன் ஆசன வாயில் கட்டி வரவும், பவுத்திரக் கட்டி ஆணி வெளியேறும். (48 நாள் பாவிக்கலாம்.)

மூலபவுத்திரம் உள்ளவர்களுக்கு அதிக கோபம், உடல் பலவீனம், அதிக சூடு, உடல் நரம்புகள் தளர்ச்சி இருக்கும்.

முலக்கடுப்பு

முதலாம் நாள் செவ்வலரிப் பூவை விளக்கு எண்ணெயில் வதக்கி ஆசன வாசலில் கட்டவும். 02ஆம் நாள் சாணி, மருதாணி இலை, எருக்கிலம் இலை, நுணா இலை சம அளவு கலந்து பிசைந்து நிழலில் காய வைத்து ஆசன வாசலில் புகை பிடிக்க வேண்டும். தொடர்ச்சியாக 3 நாட்கள் செய்யவும். 4 நாள் இடைவெளி விட்டு மீண்டும் பிடிக்கலாம்.

☆☆☆☆
 சுக்கு நீரைத் தினமும் பருகினால் பித்த வாதம் போகும், மூல ஆரம்ப நிலை மாறும். விதை நெல்லி வத்தல் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து பருக. யீரண உறுப்பு பலம் பெறும். பித்த மயக்கம், வாதம், பார்வைக் கோளாறு உள்ளம் கால் எரிச்சல் தீரும், உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்,

☆☆☆☆
 முல நோய் மாற துத்தி இலை 10, சின்ன வெங்காயம் 03 சேர்த்து அரைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட இரத்த மூலம் மாறும்.



சுண்டங்காயை வத்தலாக்கி நெய்யில் பொரித்து தினமும் மாலையில் சாப்பிடவும். துளசி 50 கிராம், உள்ளி பல் 3, சேர்த்து

★ அரைத்து ஊறவிட்டு பின் எலுமிச்சம் சாறு பாதி தேன், 3 கரண்டி ★
சேர்த்து இரு வேளை சாப்பிடலாம். 01 வேளைக்கு 50 மி.லீற்றர் ★
★ போதும். தொடர்ந்து பாவிக்கலாம். மலச்சிக்கல் இரத்தப் போக்கு, ★
★ கட்டி அரிப்புமாரும், இருக்கும் கதிரைக்குக் கீழ்ப் பக்கம் துவாரம் ★
★ இருப்பதை உறுதி செய்தல் அவசியம், மலவாசல் குடு ஏறாமல் ★
★ பார்த்தல் அவசியம். ★

தாய்ப்பால் சுரக்க

ஆலம் விழுதின் துளிரை நிழலில் காயப் போட்டு 10 கிராம் பொடியுடன் 05மிளகுப் பொடி சேர்த்து ஆட்டுப் பால், 100 மில்லி சேர்த்து 3 நாட்கள் பருக.

பால் சுரக்கும் குழந்தைக்கு ஞாபகசக்தி, அறிவு திறன் கூடும். மார்பகம் அழகு பெறும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். மார்பக புற்று நோய் வராது.

கால், கை வீக்கம்

★ கீழ்வரகு, ஓமம் சீந்தில் இலையை அரைத்து அடுப்பில் ★
★ காய்ச்சி இளம் சூட்டுடன் வீக்கம் உள்ள இடத்தில் கட்டி விடிய கழுவி ★
★ விடவும். தொடர்ச்சியாக மூன்று நாட்கள் கட்ட வீக்கம் மாறும். (மாதம் ★
★ இரு தடவை) ★

இடுப்பு வலி

★ பிரண்டம் தண்டை நெய்யில் வதக்கி மறுநாள் சாப்பிடலாம். ★
★ துவையைல் செய்தும், சூப்பு வைத்தும் சாப்பிடலாம். சூப்புக்கு ★
★ பிரண்டை மிளகு, சீரகம், பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், விதை உள்ள ★
★ திராட்டைசப் பழத்தை தோல் விதை சேர்த்து நன்கு அரைத்து மிளகுப் ★



☆☆☆ ——— ☆☆☆

பொடி சேர்த்து பருக கிட்டணி, உப்புக்கட்டி கரைய இடுப்பு வலி குறையும்

☆☆ கால்வீக்கம் குறைய சுரக்காயை அரிசிமாவுடன் கலந்து ☆
சாப்பிடவும். உருளைக் கிழங்கை பச்சையாக அரைத்து வெல்லம்
☆☆ கலந்து சாப்பிடலாம். நரம்பு மண்டல உப்பைக் கரைக்க சுரக்காய் ☆
அடை சாப்பிடலாம். முள்ளங்கிச் சாறு பருக உடல் வியர்வை
☆☆ பெருகும். வில்வம் இலை, கீழ்க்காய் நெல்லி, நோஸ், தாமரை ☆
இதழ், பால் 100 மில்லி சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி பருகலாம். இடுப்பு
வலி மூட்டு வலி போகும்.

அறுகம்புல் சாறு 15 கிராம், தேங்காய் பூ கீரை 01 கைப்பிடி
மாதுளம் பழம் 03 சாறு எடுத்து மிளகு 15 கிராம் சேர்த்து 07 நாட்கள்
பருகசரியாகும்.

குழந்தைகளின் சளிபோக

கற்பூரவள்ளி, சுக்கு, மிளகு சேர்த்து அரைத்துத்
தேன்கலந்து கொடுக்கலாம். சுக்கு 01, சிற்றி மிளகு 01, சிற்றிக்
கற்பூரவள்ளி 1 இலை, தேன் (தேவையான அளவு) குரல் வளம்
பெறும், நெஞ்சுச் சளி போகும், குளித்த உடன் குழந்தையை
துவட்டிய பின் மேலுக்கு பட்டும் படாமலும் பூசி விட்டால் அதிக
☆☆ வெய்யில், பனி,மழை போன்ற இயற்கைத் தாக்கத்திலிருந்து உடல் ☆
கவசமாக இருக்கும்.

☆☆ தடிமன் உள்ளவர்கள் மிளகு ஐந்தை வாயில் போட்டு ☆
☆☆ நதுக்கி வைத்திருக்க குறையும். சளி மாற கரும்புச் சாறு, துளசி, ☆
மிளகு 7, சுக்குப் பொடி 2 வெருக்கடி அளவு அடுப்பில் காய்ச்சிப்
பருகலாம்.

இளம் குட்டுடன் பருகலாம். தொண்டை கட்டு, சளி

☆☆☆ ——— ☆☆☆

இருமல், தொண்டைப் புண் குடல் புண் ஆறும். ஞாபகசக்தி கூடும்.

தூது வளை இலை 10, உலர் திராட்சை 15 நெய்யில் பொரித்து கொடுக்க இருதய சளி ஈரலில் சளி போகும், ஞாபகசக்தி கூடும், நெஞ்சுக் சளி மாற வெற்றிலை, மிளகு சீரகம் தீனிராக்கிப் பருகலாம்.

உடல் பலம்

காட்டு நொச்சி இலை 10, சம்மங்கி பூ 5, பேரிச்சம்பழம் 05, (கயிரிக்காய்) பசுப்பால் 250 மி.லீ. , வெல்லம் தேவையான அளவு நன்கு காய்ச்சி 48 நாள் பருக உடல் பலம், உடல் துர்நாற்றம் வாய்ப் புண் வாய் துர்நாற்றம் போகும்.

தோல் நோய்

சீந்தில் இலை சீமை அகத்தி, வாகைஇலை, வேப்பெண்ணையில் காய்ச்சிப் போடலாம். பப்பாக்காயை அரைத்து தோல் நோய் உள்ள இடத்தில் சிறிது சிறிதாகப் பூச வேண்டும் மறுநாள் அந்த இடத்தில் பூசலாம்.

குடல்சுத்தம் உடல் சுத்தம், தோல் தடித்தல் மாற

பாணைக்கரம் , வெல்லம் 100 கிராம், வாழைப்பூ 2, பழப்புளி 50 கிராம் சேர்த்துப் பருகலாம்.

தவளைச் சொறி

அம்மன்பச்சரிசி, வேப்பிலை, ஆனை அறுகு, சம அளவு எடுத்து 05இல் 01 பங்கு குண்டு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து சாறு பிழிந்து தவளைச் சொறி உள்ள இடத்தில் நன்கு ஊறும் படி போட வேண்டும். இரவில் போட்டுக் காலையில் அரப்பு போட்டுக் குளிக்க வேண்டும். உடலைத் துவட்டியதும் தேங்காய் எண்ணை பட்டும் படாமலும் பூச வேண்டும்.

☆☆☆☆

பலவிதமான சோப்பு பலவித எண்ணெய் வர கூடுதல் வாய்ப்பு உண்டு. மலச்சிக்கல் வராமல் பார்க்க வேண்டும்.

☆☆☆☆

கண்பார்வை கூட

☆☆☆☆

மொசு மொசுக்கை இலை, சம்பங்கி பூ, சின்ன வெங்காயம், சீரகம் சேர்த்துக் கசக்கி வெள்ளைத் துணியில் விட்டு பிழிந்து நாள் ஒன்றுக்கு 1 தடவை விட்டு பின் 20 நாள் கழித்து போடவும். தொடர்ச்சியாக 20 நாளுக்கு ஒரு தடவை மட்டும் போடவும். (1 சொட்டு)

கண்நீரை கூட்ட அல்லது சமப்படுத்த சோற்றுக்கத்தாளை 50 கிராம், புளித்த மோருடன் கலந்து வாரம் இரு தடவை சாப்பிட்டால் போதுமானது. கண்பார்வை தெளிவுக்கு கொவ்வை இலை, சின்னவெங்காயம், சீரகம் மூக்குப் பொடி அளவு சேர்த்து கசக்கி வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி(பெரியவருக்கு மட்டும்) 3 சொட்டு விடலாம்.

☆☆☆☆

கண் மங்கல் மாற தனியா (மல்லி) 20 கிராம், கருவேப்பிலை 20கிராம், தூதுவளை 20கிராம், மிளகாய் 1, இஞ்சி 1, புளி 1 கிராம் பனம் வெல்லம் 20 கிராம் 50 மில்லி, நாட்டு மாட்டு நெய்யில் வதக்கி அரைத்து 25கிராம் 01வேளைக்கு 01 மண்டலம் சாப்பிடலாம். இருவேளை இக்கலவையை 15 நாட்கள் வைத்திருக்கலாம். கல்லீரல் சுத்தமாகும்.

☆☆☆☆

தீப்புண் ஆற

☆☆☆☆

உருளைக்கிழங்கை அரைத்துப் போடலாம் தேன்கலந்து போடலாம். வாழைமடல் சாறு விடலாம். வாழைமடல், அரசம் இலை எரித்து தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து போட்டால் தீக்காயத் தழும்பு போகும்.



உடல் எடை குறை

எலுமிச்சப்பழச் சாறு, தேன் கலந்து வேம்பம் பூ 15 சேர்த்து சாப்பிடலாம். மிளகு, சீரகம், லவங்கம்பட்டை சமஅளவு எடுத்து நீர் விட்டு தீனிராக பருகலாம். சோத்துக்கத்தானை சீரகமும் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

உடல் எடை கூட

சிவப்பு இறுங்கு அவித்து சர்க்கரையில் கலந்து சாப்பிடலாம். சூழாகவும் சாப்பிடலாம். மலச்சிக்கல் நீங்கும், ஞாபகசக்தி கூடும், கண்பார்வை கூடும். உள்உறுப்புக்கள் சீராக இயங்கும், முக அழகு கூடும், சர்க்கரை நோய் குறையும்.

சம்பங்கி பூ 5, நொச்சி இலை 10, பேரிச்சம்பழம் , பால் 250 மில்லி சிறிதாக நறுக்கி, காய்ச்சி பருக வேண்டும். சிறுவருக்கு 100 மில்லி போதுமானது.

அத்திப்பழம், ஆட்டுப்பால், பருகலாம், பருத்தி விதை 50 கிராம் ஊற வைத்து அரிசி, தேங்காய் பால், வெல்லம் சேர்த்து காய்ச்சி பருகி வர உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

தேறாத குழந்தைக்கு பிஞ்சு முருங்கை விதை 5, முந்திரிகை வத்தல், நெய்யில் வதக்கி பனை வெல்லம், நெய் சேர்த்து பால் கலந்து கொடுக்கலாம்.

நா புற்று நோய் புண் வெடிப்பு

ஆலம்பட்டையைப் பொடியாக்கி ஆட்டுப் பாலில் 12 மணி நேரம் ஊறவிட்டு அதில் அதிமதுரம் 5, பூண்டு 5, சீரகம் 5 கிராம் அரைத்து கலந்து 1 மணி நேரம் ஊறவிட்டு கரண்டியால் மெதுவாக சாப்பிட்டு வர (1 வாரம்) நாப்புண் வெடிப்பு, புற்று நோய், குடல் புண் ஆறும்.



புற்று நோய் கட்டி கரைய

பன்னீர், திராட்சை 2 கிராம், புதினா 10 கிராம், வால்மிளகு 15, ஆட்டுப்பால் 50 மில்லி, அதிமதுரம் 5 கிராம், சேர்த்து அரைத்துக் கலந்து பருகலாம். நோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து 6 மாதம் பருக சகல புற்றுநோயும் கரையும்.

பன்னீர் திராட்சையை முதல் உப்புத் தண்ணீரில் 05 நிமிடமும், மஞ்சள் தண்ணீரில் 05 நிமிடமும் கழுவி தோல் விதையுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கலக்கவும்.

ஆட்டுப்பால் தொடர்ந்து பருக உடல் பலமாகும். அஸ்மா, சிறுநீர் சீராகும், மூளை பலமாகும்.

முட்டுவீக்கம் குறைய

முருங்கை இலை, இப்பில் இப்பில் இலை, மொடக்கொத்தான், அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்து முட்டி வீக்கத்தில் பூசி துணியில் கட்டி 12 மணி நேரம் விட்டு பின் போடவும். அத்திப்பழம் தினமும் சாப்பிடலாம்.

முடக்குவாதம்

சுரக்காய் அடையை சமைத்து சாப்பிட்டால் சிறுநீரக உப்பைக் கழுவும், முடக்கு வாதம் குறையும். வாதநாரணி இலை பூவரசம் இலை, புங்கை இலை அல்லது வேப்பிலை, முருங்கை இலை, நொச்சி இலை சேர்த்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி எண்ணெய்யை முட்டுவாத இடத்தில் பொதுவாகத் தடவி வரலாம்.

பவளமல்லி இலையை அவித்து வடிகட்டி பருக முட்டு வலி மாறும்.



முட்டி வலி மாற

வத்தாளக் கிழங்கு, அத்திரிக்காய், பீநாறிச்சங்கு இலை, சின்னவெங்காயம் சேர்த்து அரைத்து முட்டியில் பூசி துணியை மேல் போட்டு இரவில் விட்டு பகல் கழற்றி மீண்டும் இரவில் போடலாம். நிலவேம்பு கசாயம் பருகலாம்.

முட்டு நோவு

விளக்கு எண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் கொதிக்க வைத்து 5 மில்லி உள்ளுக்கு எடுக்கலாம். இதனுடன் கற்பூரம் சேர்த்து மேல் பூச்சாகவும் போடலாம். முட்டுநோவு, முட்டு வாதம் மாறும்.

அஸ்மா போக

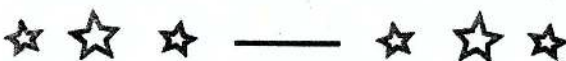
ஆடாதோடை இலையை (01 இலையை எட்டுப்பேருக்கு போதுமானது. இலையை) அவித்து 10க்கு எட்டாக காய்ச்சிப் பருகலாம். இலையை நிழலில் காய்ச்சல் போட்டு பொடியாக்கி பாவிக்கலாம். 1 ஆளுக்கு 1 வெருக்கடி அளவு போதும். கொதி நீரில் போட்டு பருகலாம்.

மயக்கம்

உணவு நஞ்சாதல், சிறு பூரான் கடியின் விசம் போக, சாப்பத்தி கள்ளியை முள்ளீக்கி சிறு துண்டாக நக்கி 10 மிளகுப் பொடி தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து பிசைந்து 01 நெல்லிக்காய் அளவு வெற்றிலையில் சுற்றி சாப்பிட உடல் நச்சுத்தன்மை போகும். விசக் கடி, தற்கொலை நஞ்சுகள் போகாது.

மயக்கம் மாற பாலை காய்ச்சி வெல்லம் இஞ்சி பின் புதினா இலை மல்லி இலை போட்டு மெதுவாக பருக மாறும்.





முகப்பரு போக

கருவேப்பிலை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கசகசா, எலுமிச்சம் சாறு அரைத்து முகப்பருவுக்கு போட மாறும். முகப்பள்ளம் உடல் தளும்பு அம்மை தளும்புகள் மாறும், முகப்பொலிவு ஏற்படும்.

01 மண்டலம் போட வேண்டும். 2 மணி நேரம் காயவிடவும். முக அழகு பெற முட்டைக் கோஸ் (கோவா) 50 கிராம், சர்க்கொன்றை 10 கிராம், வேப்பிலை 50 கிராம், எலுமிச்சம் சாறு அரை, சாதிக்காய் அரை, சந்தனம் 50 கிராம் அரைத்து முகத்தில் போடலாம்.

முகப்பள்ளம் மாற காட்டாமணக்கு, பாலை பள்ளம், உள்ள இடத்தில் தடவி வர மாறும். இலையை அரைத்து கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து பூச சரியாகும். வாய்ப்புண் ஆற, வாயில் பாலைவிட அலசி விட மாறும். பால் உள்ளாக்கும் 10 சொட்டு வரையும் போகலாம். கூடினால் வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்.

குழந்தை இன்மை

திராட்சைப் பழ வத்தலை நெய்யில் பொரித்து 10 திராட்சை சாப்பிட வேண்டும்.

வெள்ளறுகு சாற்றைப் பாலில் கலந்து பருக வேண்டும். 50 ஆண்டு வயதுடைய அரச மரத்தை 48 நாட்கள் சுற்றி வர வேண்டும்.

அரச நிழலில் ஒய்வு எடுக்க வேண்டும். 2 அரசம் இலையை நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். 48 நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும் உடல் உறவை 48 நாட்களுக்குத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஞாபசக்தி அதிகரிக்க

பச்சரிசி சாப்பிட வேண்டும். சாதத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதுடன் பால், தயிர், கோமியம், சாணம் சேர்த்து 01



மாத்திரை அளவு எடுக்கலாம். அதிக நேர நித்திரை ஞாபக சக்தியைக் கொடுக்கும். பச்சை அரிசிச் சாதம் சாப்பிட ஐம்புலனும் விழிப்படையும்.

ஞாபக மறதி, தூக்கம் இன்மை, மனக்குழப்பம், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் 10 கிராம் வல்லாரைப் பொடி, மஞ்சள் பொடி வசம்புப் பொடி கால் பங்கு சேர்த்து பொடி செய்து தினமும் இருவேளை 5கிராம் எடுக்கலாம்.

வல்லாரை 100 கிராம் , மிளகு 15 பொடியாக,பூண்டு 4 பல், சீரகம் 2 கரண்டி, சின்ன வெங்காயம் 10, நீர் 250 மில்லி சேர்த்து காய்ச்சி 150 மில்லி பருகினால் போதுமானது.

முளை பலமாக வல்லாரை 50 கிராம், திராட்சை 50 கிராம், முருங்கை விதை 10 கிராம், முந்திரிப் பருப்பு 10 கிராம் நாட்டு மாட்டு நெய்யில் பொரித்து இறதியாக வல்லாரையும் போட்டு வதக்கி இறதியாக வரகு அரிசி சோறு சேர்த்து 100 கிராம் கலந்து பிரட்டி இக்கலவையில் 50 கிராம் 01 ஆளுக்கு போதுமானது. வயோதிபருக்கு அபி சிறந்தது.

தலைநீர் ஏற்றத்துக்கு நொச்சி இலை வேதி பிடிக்கலாம். வாரம் இருமுறை தும்பை இலைச்சாறு 2 சொட்டு முக்கில் விட்டால் நீர் இறங்கும்.

கால் ஆணீ போக

குப்பை மேனி, வேப்பிலை, மஞ்சள், சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்து மாதத்தில் 3 நாட்கள் தொடர்ந்து கட்டி வரவும்.

சகல விதமான கட்டிகளும் கரைய உள்வெளி கட்டி கரை,

மஞ்சள் பொடி 100 கிராம், சுக்குப் பொடி, 100 கிராம் தேன் கலந்து
தொடர்ச்சியாக 1 மண்டலம் சாப்பிட அறவே மாறும்.

பல் சூத்தை போக

கடுக்காய் 100 கிராம், கரம்பு 20 கிராம், உப்பு 10 கிராம்
சேர்த்துப் பொடியாக்கிப் பல் துலக்க பல் கூச்சம், வலி சொத்தை
மாறும். ஆலம் விழுது ஒரு நாள், மறுநாள் வேப்பம் குச்சு மாறிமாறி
பல் விளக்கலாம்.

கண்டம் கத்திரிப் பொடி, குப்பைமேனி பொடி, வேப்பம்
குச்சிப் பொடி கலந்து பஸ்துலக்கினால் முரசு கரைதல், பல்பூச்சிக்கடி
மாறும்.

கருவேலம் பட்டையைப் பொடியாக்கி, உப்புச் சேர்த்து பல்
தீட்டினால் பல் இரத்தக் கசிவு மாறும். பல் பளபளப்பாய் இருக்கும்.
ஆலம் இலை, மருதாணி இலை, அதிமதுரம், கரம்பு 10, துத்தி
இலை, கடுக்காய் தோல் அரைகரண்டி பொடியாக்கி பல் தீட்ட பல்
தேய்தல், பல் இரத்த கசிவு போகும். பல் உறுதியாகும். வாய் நாற்றம்
மாறும். பல் தீட்டியதும் அரை மணி நேரம் வாய் அலம்பாமல்
இருத்தல் நல்லது.

பல்விழ (பிடுங்க) எருக்கலம் பாலை சொத்தையில் தடவி
வர எளிதாக விழும்.

பல் ஆட்டம் குறைய ஆலம் பாலை ஆடிய பல்லில் விட்டு
வர ஆட்டம் நீங்கும். ஆலம் குச்சியை சாம்பலாக்கிக் கொடுக்காய்ப்
புளி அல்லது தேசித் தோல் சேர்த்து அரைத்துப் பல் துலக்க ஈர்கள்
பலமாகும். இலையை நிழலில் காய்ச்சல் போட்டுப் பொடியாக்கி
தேன் கலந்து சாப்பிடக் கருப்பை சுத்தமாகும். ஆலம்பால்
உறையாமல் இருக்க நெல்லைப் போடலாம்.

நக சொத்தை

நகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு உள்உறுப்பை

☆ அடையாளப்படுத்தும். மருதாணி இலை 3, நொச்சி இலை, எருக்கலம்
பூ சேர்த்து அரைத்துக் கட்டி விட 30 நாட்களில் சீராகும். நொச்சி
☆ இலையை தலைக்கு வைத்துப் படுத்தால், உள்உறுப்பு சீராகும்.
தலை நீர் குறையும்.

மனப் பயம் போக

மிளகு மூளைக்குப் போகும் சளியைக் கட்டுப்படுத்தும்,
எருக்கலம் பூ, மிளகு, சீரகம் அரைத்து 1 பட்டாணி அளவு எடுத்து
தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். மிக அற்புதமாக வேலைசெய்யும்.

மூளைப் பலமே உடல் பலம். எருக்கலம் பூவின் மேல்
உள்ள நட்சத்திரம் போல் உள்ள முள்ளை அகற்றி விடவும்.
வல்லாரை , கஸ்தூரி மஞ்சள் சம அளவு அரைத்து உள்ளுக்கு
எடுத்தால் மன அழுத்தம் குறையும்.

கும்மல்

குடான உணவு சிறந்தது. இயற்கை உணவு சிறந்தது. கீரை
வகை இரவில் ஆகாது, உடல் பலவீனம் ஆகாது பார்த்தல்
☆ வேண்டாம். மோர், தயிர் தவிர்த்தல் வேண்டும். நெய்ச்சோறு
கொடுக்கலாம். தரையில் படுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தேன்
☆ கலந்து பால் கொடுக்கலாம். அகத்திக் கீரைச் சாறு 2 கரண்டி,
மிளகுப் பொடி, சீரகம் 1 வெருக்கடி அளவு எடுத்து சுக்குச் சேர்த்துத்
☆ தேவையான அளவு தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

தொடர்ச்சியாக 20 நாட்கள் கொடுத்துப் பின் இருநாள் விட்டு

20 நாட்கள் கொடுக்கலாம். உடல் பலம் கூடும்: சிறு நீர் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். கருப்பை சீராகும். இரத்தம் கூடும். தலையில் உள்ள நீர் இறங்க மிளகை வாயில் நறுக்கி வைத்திருக்கலாம். மஞ்சள் கருசலாம் கன்னி இலைத் தண்டுடன் உருட்டி வாயில் நறுக்கி 6 மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் நறுக்கவும். தொடர்ச்சியா 7 நாட்கள் செய்ய தும்மல் போகும்.

சளி, ஈரலை இருதயத்தை பழுதடையச் செய்து உடலை பலவீனமாக்கும். உடலுக்கு போசாக்கான உணவு அவசியம். 01 வேளை 32 கவளம் அவசியம்.

தலைவலி

வேப்பம் விதையைக் கோதுடன் பால் சேர்த்து அரைத்து நெற்றியில் போடவும். நீர் கோர்த்த தலைவலிக்கு மட்டும் போட வேண்டும். கால் முட்டிக்கு மாதம் ஒரு தடவை மட்டும் போட வேண்டும். தலைக்கு வாரம் ஒரு தடவை மட்டும் போட வேண்டும்.

தலைவலிக்கு, ஆவிபிடித்தல் ஆடாதோடை இலை 10, நொச்சி இலை 10, மஞ்சள் உணா இலை 15, தேசி இலை 15, சுக்கு 5 கிராம், மல்லி 5 கிராம், மிளகு 3, தண்ணீர் 3 லீற்றர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து மஞ்சள் பொடி 1 வெருக்கடி அளவு 01 ஆளுக்கு பிறந்த மேனியுடன் போர்வையால் முடி முழு உடலுக்கும் படும்படி பிடித்து 8 மணிநேரம் கழித்துக் குளிக்க வேண்டும்.

கால்பாத வெடிப்புக்கு

வேப்பிலை, மஞ்சள், குதிரை குழம்பு இலை, விளக்கெண்ணை, சுண்ணாம்பு மூன்றில் ஒரு பங்கு சேர்த்து அரைத்து 12 மணித்தியாலம் கழித்து பாதத்துக்குப் போட்டுவர பாத வெடிப்பு மாறும்.



பாத எரிச்சல், உடல் எரிச்சல், இன்புறா இலை, அரிசி சேர்த்து சாப்பிடலாம். இப்புறா அரிசி வெற்றிலையில் சேர்த்து அரைத்து மேல் பூச்சாகப் போட எரிச்சல் மாறும்.



பித்த வெடிப்பு, பாத வெடிப்பு சரக்கொன்றை (கொண்டல்)

பூ 50 கிராம், குதிரை குளம்பு இலை 50 கிராம், சந்தனம் 50 கிராம், மஞ்சள் 50 கிராம், சுண்ணாம்பு 20 கிராம், விளக்கெண்ணை 100 மில்லி அரைத்து 3 நாட்கள் வைத்து பாவிக்கலாம்.



ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க

திருமணம் ஆகி இரண்டு ஆண்டு கழித்து குழந்தை பிறப்பது. இரு மணம் ஒத்துப் போதல், நல்ல எண்ணம் இருவருக்கும் வருதல், தாய்க்கு அறிவாற்றல் உள்ள கதைகள் படித்தல், தெய்வப்பாடல்களைப் பாடுதல், ஆரோக்கியமான காற்று, ஆல், வேம்பு, அரச மரத்தில் இருத்தல். உடல் பதட்டம், மனப்பயம் இருத்தல் ஆகாது.

வெற்றிலையில் நெய் 50 கிராம் தடவி மூங்கில் அரிசி 25 கிராம் கசகசா 20 கிராம். சீரகம் 25கிராம் சேர்த்து மடித்து மெதுவாகச் சாப்பிட வேண்டும். கர்ப்பவதிகள் 10 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை சாப்பிட வேண்டும். மனச்சோர்வு போகும், மூளை தொடர்ந்து முழு

நரம்பு மண்டலத்தையும் பலப்படுத்தும், அறிவுத் திறன் கூடும், இரத்த நட்டத்தைச் சீராக்கும். வெண்டிக்காய் தினமும் சாப்பிட மனச்சோர்வு போகும்.



உடல் தோல் நிறமாற்றம் போக

மனஉளைச்சல் போக வேண்டும். குடல் அழுக்கு உண்டானால் தோல் நிறம் மாறும். மலை வேம்பு இலை, சந்தனம் அரைக்கரண்டி, காட்டாமணக்கு இலை, சாதிக்காய் பொடி அரைத் தேக்கரண்டி, முள்ளங்கி 50 கிராம் சேர்த்து அரைத்து பிழிந்து



நிறமாற்றம் உள்ள இடத்தில் தடவி 2 மணித்தியாலயம் விட்டுக் கழுவி வரவும். முள்ளங்கி 150 கிராம் சாறு எடுத்து உள்ளூக்கு எடுக்கலாம். உடல் உப்பைக் கரைக்கும். உடல் கறுப்பு நிறம் மாற கரும்புள்ளி, பூவரசம் காய், சாதிக்காய் சம அளவு எடுத்து அரைத்து இரவில் 48 நாட்கள் போட்டு காலையில் வேப்பிலை அரைத்து தீனராக்கி முகம் கழுவ வேண்டும்.

அதிக வேர்வையைக் கட்டுப்படுத்த

அதிய வியர்வை இருதயத்தை பலவீனப்படுத்தும், மனப்பதட்டத்தால் வியர்வை ஏற்படும். உடல் சோர்வு ஏற்படும் போது வியர்வை உண்டாகும்.

கீழ் வரகு மாவில் புட்டு அவித்து தினமும் 1 வேளை சாப்பிடலாம். சாதிக்காய் அரைத்து 1 பட்டாணி அளவுடன் இரு மடங்கு தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். ஊமத்தம் இலையை அரைத்து ஒரு மிளகு அளவு தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். மனப் பயம் போகும்.

பக்க வாதம்

வல்லாரை, மஞ்சள், வசம்பு, திப்பிலி சமஅளவு எடுத்து பொடி செய்து தினந்தோறும் 01 வெருக்கடி அளவு கொடுத்துவர பக்கவாதம், மூளைக்கட்டி, இரத்த அடைப்பு, சர்க்கரை நோய் மாறும்.

சர்க்கரை நோய் மாற

போசாக்கான உணவு 32 கவளம், 01 நேரத்துக்கு எடுப்பது அவசியம். தானிய வகை எடுப்பது அவசியம். வெள்வேல் காய் உடன் வெந்தயம் சேர்த்து சாப்பிடலாம். காலையில் மாலையில் ஆட்டுப்பால் 200 மில்லி பருகவேண்டும்.

நெய் 01 தேக்கரண்டி, வேப்பம் பூ, வேங்கம்பட்டை நீர் விட்டு
கொதிக்க வைத்து வடி கட்டி ஆறியதும், மிளகு பொடி சிறிது உப்புச்
சேர்த்து பருகினால் நீரிழிவு நோய் மாறும். தோல் வியாதி குறையும்.

☆ 01 அவுன்ஸ் 1 மண்டலம் பாவிக்க வேண்டும். ☆

மூங்கில் சாறு எடுத்து வடி கட்டி, வாகைப் பூ சேர்த்து
சாப்பிட உடன் கட்டுப்படும். சர்க்கரை நோயின் அற்புத மருந்து
மூங்கில் அரிசி 100 கிராம், நாவல் விதை பொடி 10 கிராம் சேர்த்து
காய்ச்சி பருகலாம். 48 நாளில் கட்டுப்படும். மூங்கில் அரிசி 40
வருடம் சென்ற மரத்தில் தான் அரிசி கிடைக்கும்.

சர்க்கரை 48 மணித்தியாலயத்தில் குறைய கரும்பு, குறுவை
அரிசி 100 கிராம், சோறு மூங்கில் சாறு 100 கிராம், வாகைப்பூ,
ஆவரசம் பூ 25 சேர்த்து மெதுவாக மென்று சாப்பிடக் குறையும்.
மாதம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம். சாதாரண ஆள் 6 மாதத்துக்கு
ஒரு தடவை சாப்பிட்டால் போதும். சர்க்கரை நோய் இனிப்பால் வராது.
உடலின் 150 சுரப்பிகள் உள்ளது. சுரப்பிகள் இயங்காததால்
ஏற்படுகின்றது. சீராக இயங்க தானிய வகை, விதை உணவு வகை,
7 நிற உணவு வகை எடுப்பதால் சுரப்பி ஒவ்வொன்றும் இயங்கும்.

தொப்பை குறைய

☆ எலுமிச்சம் சாறு பாதி அதே அளவு தேன், வேப்பம் பூ 25,
சேர்த்து சாப்பிட 2 கிலோ மீற்றர் நடக்க வேண்டும். 48 நாள் செய்ய
வேண்டும். காலையில் வாய் அலம்பிய உடன் சாப்பிட வேண்டும்.
☆ இரவில் சுரக்காய் அரிசி மா சேர்த்து அடை சரிப்பண்ணிச்
☆ சாப்பிடலாம். ☆



காதில் சிழ் வடிதல்

மொடக்கொத்தான் சாறு 3 சொட்டு, முருங்கை இலை சாறு 3 சொட்டு, கருசலாம் கண்ணி சாறு 3 சொட்டு, பண்டிகோமியம் 1

★ தேக்கரண்டி சேர்த்து கலந்து காதில் விட்டு பஞ்சால் அடைத்து பின் னடுத்து விடவும். 01 மண்டலம் செய்ய வேண்டும் சிழ் வடிதல் மாறும் புண்மாறும்.



உடல் உப்புக் கரைய

சோளன் கூந்தலுடன் மிளகு சேர்த்துப் பாவித்தால் இரத்த உப்பு சிறுநீர் உப்புகரையும். கூள இலை (புல்லாந்தி) 1 பிடி, மக்காச் சோளன், கூந்தல் மிளகு 5 சேர்த்து தீனிராக பாவிக்க சிறுநீர்க்கற்கள், உடல் உப்புக் கரையும். முட்டிகளில் உள்ள உப்பு படிதலைத் தடுக்கும்.



கண்ணீர் அஞ்சலி

தேற்றம்
1942

04

13



மறைவு
2015

09

12



நெடுத்தீவு கிழக்கைப் பிறப்பிடமாகவும்
5ஆம்வாய்க்கால் பரந்தனை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் கந்தையா சோமசுந்தரம்

(எழுந்தரம் பாலாலை ஆசிரியர் திரு.தி.கீர்த்திசாசன அமைச்சர் மாணவர்)

யுணர்ச்சை மரணிக்க வைக்க முடியாது

முடியுமென்றால் வேதனை நெறியும் மரணத்தக்கும்,

சொந்த பந்தங்கள் இகழ்த்திடுந்தால்

வேதனை தெரிந்திருக்கும் மனதைக்கும்,

என்மம் எம்மோடு இகழ்பீர்

இல்லத்தில் ஜோதியாய் எரிந்திருப்பீர்

நீங்கள் தந்த பாசங்கள் நெஞ்சத்தில்

ஏந்தலும் நிலை கொண்டே இகழ்த்தீவே

உங்கள் தாய் நினைவுகளை எங்கள்

நெஞ்சத்தில் பதித்து விடும்

இப்பிரிவால் தயாரிற்றிருக்கும். குடும்பத்தினர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள்.

நண்பர்கள் அனைவருக்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவிப்பதுடன்

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உம் பிரிவால் வாரும்,

உருத்திரபுரம் மகாவித்தியாலைய

அதிபர், ஆசிரியர்கள், பணியாளர்கள்

சீனாதிபதி உம். 05. கனகசுந்தரம்.

கண்ணீர் சமர்ப்பணம்

பிறப்பின் நிழலில்

கிரம்பின் நிழலில்

1942

2015

04

09

13

12



திருவையாறு சோழன் சி.க.க. சங்கத்தின் அங்கத்தவர் சசிணாதேவியின் தந்தையும் உறுப்பினர் நீதிராசா (ஆசிரியர்) அவர்களின் மாமனாகுமாகிய

அமரர்

கந்தையா சோமசுந்தரம்

(05ஆம் வாய்க்காலப் பரந்தன்)

வந்தொழிந்தி கேட்டு நொந்து போனோம்
நீ தந்த அன்பினால் திகைக்கும் போனோம்
நீ சிலவாற நாட்களை

எண்ணி எண்ணி

தினமும் மனம் வருத்துகின்றோம்

உம் மிரிவு எங்கனாவ்

ஜீரணிக்க முடியவில்லை

சீவி உங்களை எப்போது காண்போம்.



அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும், உற்றார் உறவினருக்கும் எங்கு ஆழித்த அனுதாபத்தை தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம்சாந்தி!!! ஓம்சாந்தி!!!

பிரிவால் துயருறும்

திருவையாறு சோழன் சி.க.க.சங்க
நிர்வாகமும், உறுப்பினர்களும்

கிளை பதிப்பகம், 05, ஊவாறு.

இதய காணிக்கை

மார்ச்
13
04
1942

உத்ரம்
12
09
2015



அமர்
கந்தையா சோமசுந்தரம்
D5, கமரிசூடா, புரந்தன்

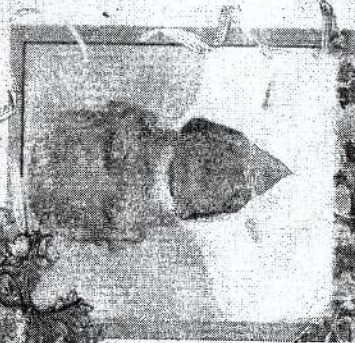
கவமன நரணியில் உதித்தவரே
பாச மொழிகள் பேசி பண்பாம் வளர்த்தவரே
பானிலை தவிக்கவிட்டு பாதிமலே ஓசைறந்தென்ன
உதயத்தின் அஸ்தமனம் உண்மையானதென்று
உண்மையாம் சொல்கின்றோம்
விழியெனும் விஞ்சுங்கள் சொரியும்
கண்ணீர் புஷ்பங்கள் கண்ணீரில் கரைந்தாலும்
கவையாத நினைவுகளுடன்
அறாத்துயர் கொண்டு அமுது புண்புகின்றோம்.....

அன்னாரின் பிரிவுால் துயருற்றிருக்கும் கருடப்பத்தினருக்கு எமது
ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா
சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.
சாத்தி! சாத்தி!! சாத்தி!!!

மாணவர்கள்
கேட்டல் மற்றும் செவியடுக்கல் விஞ்ஞானம்,
மருத்துவப் பீடம், கனளி பல்கலைக்கழகம்.

கண்ணீர்க் கரணிக்கை!

அன்பு வளங்கள், உங்கள் உயிர்
 என்னை விட்டுப் போனதோ!
 ஆறாவது வருந்தினால், விழுந்து
 இங்கே வாழுகிறேன்!
 இன்ப உயிர்கள் அன்புக்காரர்
 நிறமும் வாழ்க் கொடுக்கிறேன்!
 தீவிற்று எலை வாழல்கூட இன்னும், நீங்கள்
 போனவுடன் நிபயமா!
 உறவுகள் எத்தனை இருந்தன
 உண்கிறேன் சிறந்தவை உழையுறும்
 உறவிடாது - என்னை
 உறவிடாது உறவிடாமா உங்கள்
 இன்பமும் நினைவு...



மேயர்
சோமசுந்தரம்

கந்தையா

(பி. ஏ. சி. சி.)

மருமகன்
 போரப் பெய்க்கோடல், பிழம்பலின்
 (பிரான்ஸ்)

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!!

விஷ்ணுவில்
 19-09-2015

மலர்ச்சி
 19-09-2015

சென்னை, தமிழ்நாடு, சாலைக்கோடு.

D-5, வலது கரை இரண்டாடு திட்ட உபகுழு

கன்வென்சர்.

பதிவு எண்: IM/24717/05

பதிவு நாள்: 2005.03.29

சாமனோகரன்

நாகதிவேலாயுதம்

சுபரமேஸ்வரன்

தலைவர்

செயலாளர்

பொருளாளர்

அமரர் கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்களின் நிலைவு அஞ்சல்

அமரர் கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்கள் எமது திட்ட உபகுழுவில் முன் மாதிரியான விவசாயியாகவும், நீண்ட காலமாக உறுப்பினராகவும், நிர்வாக உறுப்பினராகவும், இருந்து விவசாயிகளின் நன்மைக்காக கடினமாக உழைத்த உண்மையான விவசாயிகளின் நண்பராகவும், அறிவுரைகளைக் கூறி அவர்களை அயர வைத்த உத்தமராகவும், வாழ்ந்து எம்மை விட்டு நீங்க நினைவுகளுடன் எங்கள் உள்ளங்களின் வாழும்

சோமண்ணாவை எப்படி மறக்க முடியும், அவரின் ஆத்மசாந்திக்காக நாங்களும், அவரின் குடும்பத்தாருடன் கூடும் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

5ஆம் வாய்க்கால்

விவசாயிகள்

நீங்காத நினைவு

அமரர் கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்களின் நினைவு மலரில் அவரின் சமூகப் பணியினையும், சமூக மேம்பாட்டில் அவர் கொண்டு இருந்த அக்கறையையும், சமூகத்தின் முன் நினைவு கூறுவதன் மூலம் சமூக பொறுப்புள்ளவர்களுக்கு செலுத்தும் நினைவு அஞ்சலியாக நான் கருதுகின்றேன். 1976ஆம் ஆண்டளவில் அப்போது இளைஞர்களாக இருந்த நாம் பரந்தன் சுடர் இளம் விவசாயிகளின் கழகம் ஒன்றை அமைத்து நடாத்தி வந்தோம். அதன் தலைவராகச் சாள்ஸ் குணநாயகமும், செயலாளராக நானும் இருந்தோம். அப்போது பரந்தன் குமரபுரத்தில் ஒரு படிப்பகம் அமைக்க எண்ணம் கொண்டு சோமண்ணையை அணுகி எமது எண்ணத்தைத் தெரியப்படுத்தினோம்.

அவர் எங்களை உற்சாகமூட்டி அறிவுரை கூறினார். அதனைத் தொடர்ந்து பரந்தன் பழைய சந்தைக் கட்டடத்திற்கு அருகாமையில் அமைந்திருந்த தனக்குச் சொந்தமான கடைக்கட்டடத்தை படிப்பகம் நடாத்துவதற்காக அன்பளிப்பாகத் தந்தார். இதனைச் சுடர் படிப்பகம் எனப் பெயரிட்டு சிறப்பாக நடாத்தி வந்தோம். இதன் தொடர்ச்சியாக பரந்தன் இளைஞர் வட்டம் உருவாகியது. இதன் பணி இன்றும் தொடர்கின்றது. சுடர் படிப்பகம் இருந்த இடம் தான் தற்போது இளைஞர் வட்ட விளையாட்டு மைதானமாக இருக்கின்றது.

இப்படியான நல்ல பல ஆரம்பங்களின் ஆரம்பப் புள்ளியாக இருந்தவர்களில் அமரர் கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்களும் ஒருவராவார். இவரின் ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையில் நாங்களும், சேர்ந்து பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சுப்பையா. மனோகரன்

கரைச்சிப் பிரதேச சபை முன்னாள் உறுப்பினர்
D-5 பெரிய பரந்தன்
கிளிநொச்சி

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தலைவர் திரு. கந்தையா சோமசுந்தரம் அவர்கள்

12.09.2015 அன்று காலமானார் என்ற செய்தி கேட்டு உடனடியாக

தேவையான உதவிகளைப் புரிந்த உற்றார், உறவினர் நண்பர்கள்,

யாவருக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலி துண்டும் பிரசுரங்களை

வெளியிட்டோர். உருத்திரபுரம் மகாவித்தியாலய பாடசாலை

சமூகத்தினருக்கும் தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம்

தெரிவித்தோருக்கும் அத்துடன் 12.03.2015 அன்று நடைபெறும் 31

ஆம் நினைவு நிகழ்வில் கலந்து கொண்டோருக்கும் இந் நூலை

தொகுத்து வழங்கிய பசுபதி நவரத்தினம் (ஓய்வுபெற்ற சுகாதார

உத்தியோகத்தர்) அவர்களுக்கும், இந்நூலை அச்சிட்டு உதவிய

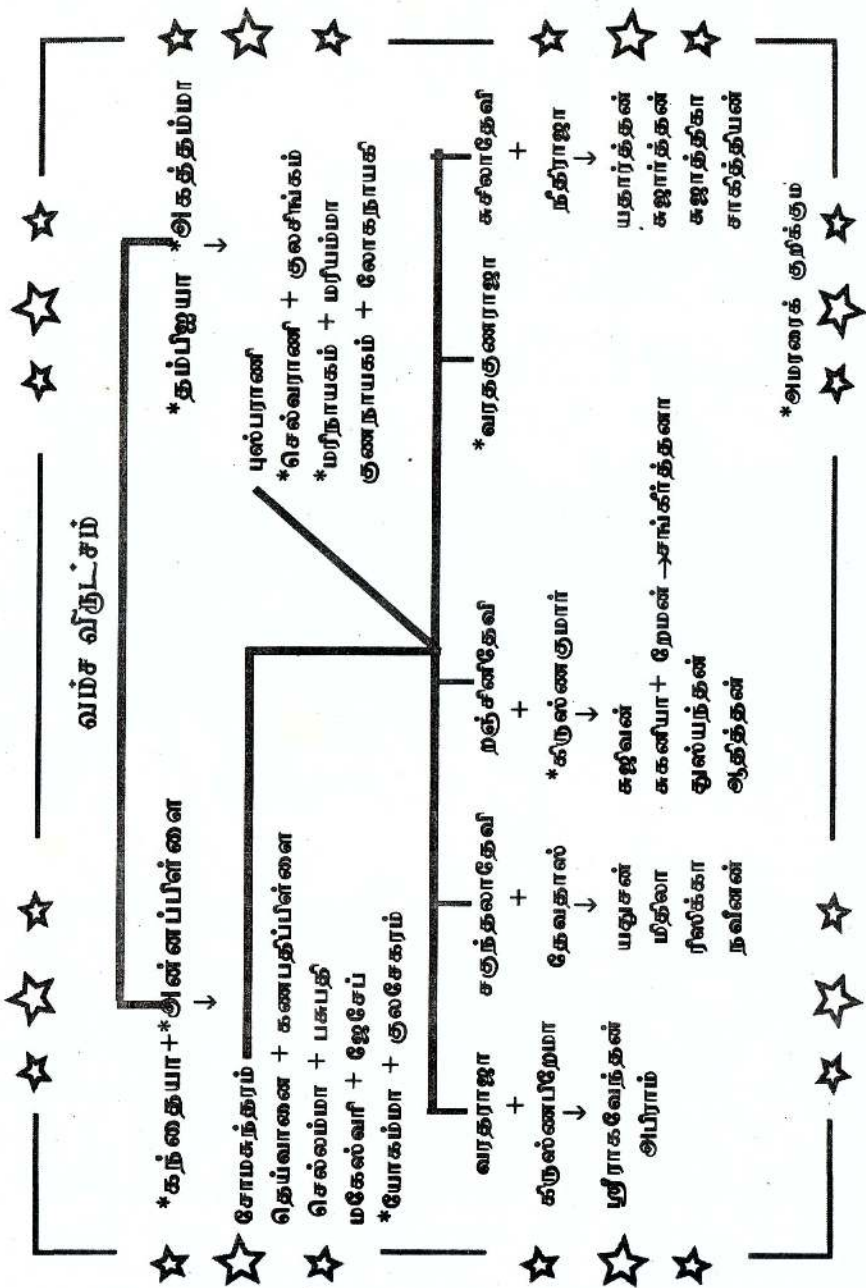
சிவாபதிப்பகத்தினருக்கும் தேவை அறிந்து அனைவருக்கும்

நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இங்ஙனம்

குடும்பத்தினர்





ஆத்தீசுடி



01. அறஞ்செய விரும்பு
02. ஆறுவது சினம்
03. இயல்வது கரவேல்
04. ஈவது விலக்கேல்
05. உடையது விளம்பேல்
06. ஊக்கமது கைவிடேல்
07. எண் எழுத்து இகழேல்
08. ஏற்பது இகழ்ச்சி
09. ஐயம் இட்டு உண்
10. ஒப்புரவு ஒழுகு
11. ஒதுவது ஒழியேல்
12. ஔவியம் பேசேல்
13. அகஞ் சுருக்கேல்
14. கண்டு ஒன்று சொல்லேல்
15. ஈப்போல் வளை
16. சனி நீராடு
17. ஞயம்பட உரை
18. இடம்பட வீடு எடேல்
19. இணக்கம் அறிந்து இணங்கு
20. தந்தை தாய் பேண்
21. நன்றி மறவேல்
22. பருவத்தே பயிர் செய்
23. மன்று பறித்து உண்ணேல்
24. இயல்பலாதன செயேல்
25. அரம் ஆடேல்
26. இலவம் பஞ்சில் துயில்
27. வஞ்சகம் பேசேல்
28. அழகு அலாதன செயேல்
29. இளமையில் கல்
30. அரனை மறவேல்
31. அனந்தல் ஆடேல்
32. கடிவது மற
33. காப்பது விரதம்
34. கீழமைப் பவாழ்
35. கீழமை அகற்று
36. குணமது கைவிடேல்
37. கூடிப் பிரியேல்
38. கெடுபது ஒழி
39. கேள்வி முயல்
40. கைவினை கரவேல்
41. கொள்ளை விரும்பேல்
42. கோதாட்டு ஒழி
43. சக்கர நெறி நில
44. சான்றோர் இளத்தி
45. சித்திரம் பேசேல்
46. சீர்மை மறவேல்
47. களிக்கச் சொல்லேல்
48. குது விரும்பேல்
49. செய்வன திருந்தச் செய்
50. சேரிடம் அறிந்து சேர்
51. சை எனத் திரியேல்
52. சொல் சோர்வு பிடேல்
53. சோம்பித் திரியேல்
54. தக்கோன் எனத்திரி
55. தானமது விரும்பு
56. திருமாலுக்கு அடிமை செய்
57. தீவினை அகற்று
58. துன்பத்திற்கு இடம் கொடேல்
59. தூக்கி வினை செய்
60. தெய்வம் இகழேல்
61. தேசத்தோடு ஒத்து வாழ்
62. தையல் சொல் கேளேல்
63. தொன்மை மறவேல்
64. தோற்பன தொடரேல்
65. நன்மை கடைப்பிடி
66. நாடு ஒப்பன செய்
67. நிலையிற் பிரியேல்
68. நீர்வினை யாடேல்
69. நுண்மை நுகரேல்
70. நூல் பல கல்
71. நெற்பயிர் வினை
72. நேர்பட ஒழுகு
73. நைவினை நணுகேல்
74. நொய்ய உரையேல்
75. நோய்க்கு இடம் கொடேல்
76. பழிப்பன பகரேல்
77. பாம்பொடு பழுகேல்
78. பிழைபடச் சொல்லேல்
79. பீடு பெற நில
80. புகழ்ந்தாரைப் போற்றி வாழ்
81. பூமி திருத்தி உண்
82. பெரியாரைத் துணைக்கொள்
83. பேதமை அகற்று
84. பையலோடு இணங்கேல்
85. பொருள்தனைப் போற்றி வாழ்
86. போர்த் தொழில் புரியேல்
87. மனம் தடுமாறேல்
88. மாற்றானுக்கு இடம் கொடேல்
89. மிகைபடச் சொல்லேல்
90. மீதூண் விரும்பேல்
91. முனைமுக்கத்து நில்லேல்
92. முர்க்கரோடு இணங்கேல்
93. மெல்லினல்லாள் தோள் சேர்
94. மேன்மக்கள் சொல் கேள்
95. மை விழியார் மனை அகல்
96. மொழிவது அறமொழி
97. மோகத்தை முனி
98. வல்லமை பேசேல்
99. வாது முற்குறேல்
100. வித்தை விரும்பு
101. வீடுபெற நில
102. உத்தமனாய் இரு
103. ஊருடன் கூடி வாழ்
104. வெட்டெனப் பேசேல்
105. வேண்டி வினை செய்யேல்
106. வைகறைத் துயில் எழு
107. ஒன்னாரைத் தேறல்
108. ஓரம் சொல்லேல்