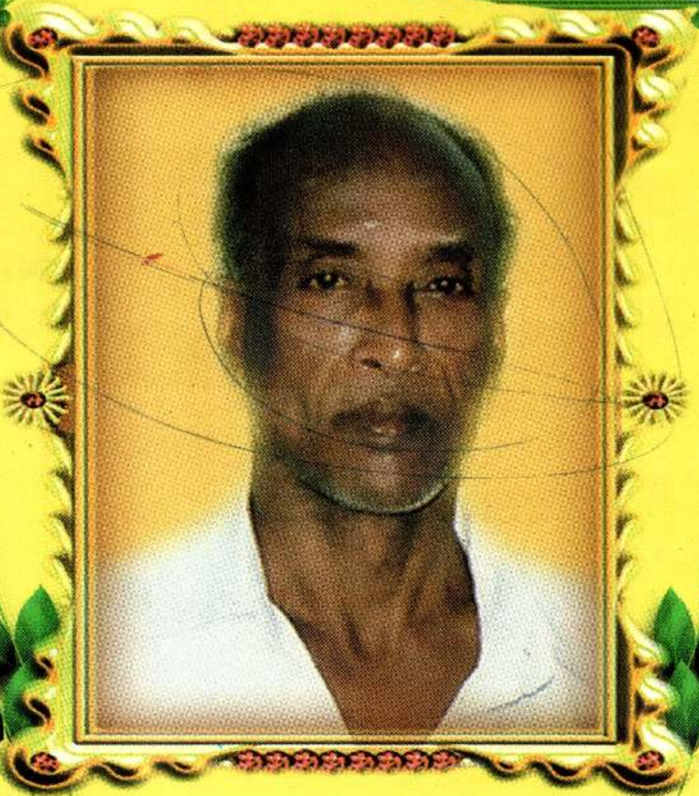


மண்டைதீவைப் பிறப்பிடமாகவும் கொக்குவிலை
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

# அமரர் உயர்திரு. பொன்னம்பலம் சபாரட்ணம்

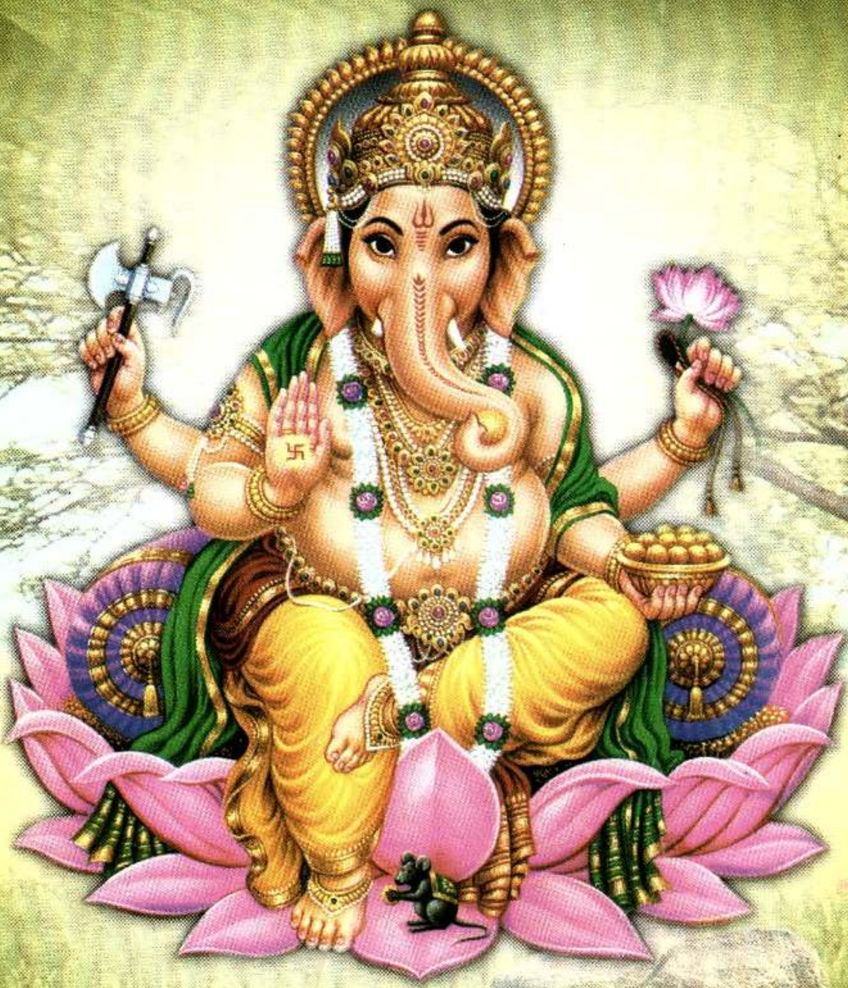
அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பெற்ற

# ரட்ண தீபம்

04.12.2009

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



மண்டைதீவைப் பிறப்பிடமாகவும் கொக்குவிலை
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

# அமரர் உயர்திரு. பொன்னம்பலம் சபாரட்ணம்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பெற்ற

# ரட்ண தீபம்

04.12.2009

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமரர்

# திரு. பொன்னம்பலம் சபாரத்தினம்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியீடபெற்ற

# ரட்ணதீபம்

04.12.2009



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# சமர்ப்பணம்

எமது குடும்பத்தின் வாழ்வுக்கும்
வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக இருந்து
அன்போடும், பண்போடும், பாசத்தோடும்
எமை பேணிக்காத்து நல்லறிவூட்டி
நல்வழிப்படுத்தி இன்று எமைவிட்டுப்
பிரிந்து இறைபதம் எய்திய எங்கள்
அன்புத்தெய்வத்தின்
பாதாரவிந்தங்களுக்கு
இம்மலரை சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# பஞ்சபுராணம்

## விநாயகர்துதி

*திருச்சிற்றம்பலம்*

திருவும் கல்வியும் சீரும் தழைக்கவும்
கருணை பூக்கவும் தீமையைக் காய்க்கவும்
பருவமாய் நமதுள்ளம் பழுக்கவும்
பெருகு மாளத்துப் பிள்ளையை பேணுவோம்.

## தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவரென் றடியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயினும் பிணியும் தொழிலர்பால் நீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோயிலுஞ் சுனையுங் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமா மலையமர்ந் தாரே



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## திருவாசகம்

அன்றே எந்தன் ஆவியும் உடலும்
உடமை எல்லாமும்
குன்றே அனையாய் என்னை ஆட்கொண்ட
போதே கொண்டிலையோ
இன்றோ ரிடையூ றெனக் குண்டோ
எண்தோள் முக்கண் எம்மானே
நன்றே செய்வாய் பிழை செய்வாய்
நானோ இதற்கு நாயகமே

## திருவிசைப்பா

அன்ன நடையார் அமுத மொழியார்
அவர்கள் பயில் தில்லைத்
தென்னன் தமிழும் இசையும் கலந்த
சிற்றம் பலம் தன்னுள்
பொன்னும் மணியும் நிரந்த தலத்துப்
புலித்தோல் பியற்கு இட்டு
மின்னின் இடையாள் உடையாள் காண
விகிர்தன் ஆடுமே.

## திருப்பல்லாண்டு

நிட்டைஇலா வுடல்நீத்து என்னை ஆண்ட
நிகரிலா வண்ணங்களும்
சிட்டன் சிவன் அடியாரைச் சீராட்டும்
திறங்களுமே சிந்தித்து
அட்டமூர்த்திக்கு என் அகம் நெகவூறும்
அமிர்தினுக்கு ஆலநிழல்
பட்டறுக்கு என்னைத் தன்பாற் படுத்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## திருப்புராணம்

இறைவாத இன்பவன்பு வேண்டி பின்
வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல்
உன்னை யென்றும்
மறவாமை வேண்டும் மின்னும் வேண்டும் நான்
மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ யாடும் போதுன் னடியின்கீழ்
இருக்க வென்றார்.

## திருப்புகழ்

எதிரிலாத பத்தி தனைமேவி
இனிய தாணினைப்பை யிருபோதும்
இதய வார்திக்கு ளுறவாகி
எனது ளேசிறக்க அருள்வாயே
கதிர காம வெற்பி லுறைவோனே
கனகமேரு வொத்த புயவீரா
மதுரவாணி யுற்ற கழலோனே!
வழுதி கூனிமித்த பெருமாளே!

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# வாழ்க்கை வரலாறு

இந்துமா கடலின் நித்திலம் எனப்போற்றப்படும் ஈழவள நாட்டின் சிகரம் என சிறப்பிக்கப்படும் யாழ்ப்பாணத்திற்கு தெற்கே நீலக்கடல் நடுவே நிமிர்ந்து நிற்கும் சப்த தீவுகளில் ஒன்றான மண்டைதீவின் மத்தியில் பூர்வீக சிறப்புமிக்க திருவெண்காடு சித்திவிநாயகர் ஆலயத்தின் அருகிலே வாழ்ந்து வந்த பொன்னம்பலம் - மாரிமுத்து தம்பதிகளின் இனிய இல்லற வாழ்வில் மூத்த புதல்வனாக, 18.12.1941 இல் அமரர் சபாரட்ணம் அவர்கள் பிறந்தார்.

இவரின் உடன்பிறந்த சகோதரர்களாக, சபாநாயகம், காலம்சென்ற பாலேஸ்வரி, சாந்தமலர், நீலாம்பிகை புனிதவதி, சூரியகாந்தன், சத்தியமூர்த்தி, சந்திரகுமார், சந்திரபாலு என்போர் ஆவர்.

பிறந்தஊரிலேயே தனது அடிப்படைக்கல்வியை நிறைவுசெய்த பின்னர் குடும்பப்பொறுப்பினைஏற்று வழிநடாத்த வேண்டியிருந்ததால் விவசாயத்தில் முழுமூச்சாக தன்னை அர்ப்பணித்தார். பணப்பயிர் ஆன புகையிலைச் செய்கையில் ஆர்வம் கொண்டு சிறந்த விவசாயியாகவும் திகழ்ந்தார்.

இவர் வளர்ந்து வாலிப வயதினை அடைந்ததும் அயலில் உள்ள ஊரான வேலணையைச் சேர்ந்த, நமசிவாயம் - பொன்னம்மா தம்பதிகளின் இரண்டாவது மகளான, இராஜேஸ்வரியினை கரம்பற்றினார். இனிதே நிகழ்ந்த இல்லறவாழ்வின் பயனாக, சசிகலா, யசோதரன் அதிரதன், ஆகிய பிள்ளைச் செல்வங்களினை பெற்றெடுத்தார்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்திற்காக. தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்து ஆரம்ப காலத்தில் விவசாயத்தில் ஈடுபட்ட போதும் பின்னாளில் பிரபல புகையிலை வர்த்தகராகி தென் இலங்கைக்கு அதனை ஏற்றுமதி செய்யும் சிறந்த வர்த்தகராகவும் விளங்கினார்.

இந்நிலையில் இவரது துணைவியர் இராஜேஸ்வரி ஏற்கனவே இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த நிலையில் 1989 காலப்பகுதியில் கணவரையும் பிள்ளைகளையும் விட்டு பரமனடி செல்ல, தாயாகவும், தந்தையாகவும், தன்னை அர்ப்பணித்து பிள்ளைகளை வழிநடாத்தினார். "தந்தை மகற்கு ஆற்றும் நன்றி அவையத்து முந்தியிருப்பச் செயல்" என்னும் குறட்பாவிற்கு அமைய வெற்று வெளியாய் வெறிச்சோடிய வாழ்விலும் பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சியில் கூடிய அக்கறை கொண்டு அதற்காக அல்லும், பகலும் அயராது பாடுபட்டார். அவரின் கனவுகள் வீண் போகாத வகையில் பிள்ளைகள் மூவரும், கல்வி கற்று உயர்ந்து அரசபதவியில் இருப்பதனை கண்டு அகமகிழ்ந்தார்.

இந்நிலையில் மூத்த மகள் சசிகலாவினை கோப்பாயினை சேர்ந்த திரு. திருமதி இரத்தினசிங்கம் தம்பதிகளின் புதல்வனான பிரபாகரனுக்கு (போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்) மணம் முடித்து கொடுத்ததன் மூலம் லிதுகஜன். தர்மிகா என்னும் பேரக் குழந்தைகளினை கண்டு அவர்களுடன் கொஞ்சிக் குலாவி அகமகிழ்ந்திருந்தார்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவயது முதல், சிறந்த தேகாரோக்கியமும் சுறுசுறுப்பும் மிக்க இவரின் உடலில் அண்மைக் காலமாக **Myocardial Infarction** (கொலஸ்ரோல்) என்னும் நோய் குடிகொண்டது. அதன் விளைவாக சிவபதம் அடைவதற்கு மூன்று மாதங்களிற்கு முன்னர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சில நாட்கள் சிகிச்சை பெற்று நலமாக வீடு திரும்பி வழமைபோல் தனது வேலைகளினை செய்து வந்தார் இந்நிலையில் 4.11.2009 புதன்கிழமை காலை திடீர் சுகவீன முற்று தனது இவ்வுலக வாழ்வினை பூர்த்தி செய்து இறைவனடி ஏகினர். ஆவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி!! சாந்தி!!!

**"எல்லோருடைய விளக்குகளும் அணைய வேண்டியவை தான் ஆனால் அவை எரியும் காலத்தில் ஏனையோருக்கு எத்தகைய நன்மைகளினை செய்தன என்பதே முக்கிய மானதாகும்.**

**கவிஞர் கண்ணதாசன்.**



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# அமரர் உயர்திரு.
# பொன்னம்பலம் சபாரட்ணம்

அன்னை மடியில்
08.12.1941

ஆண்டவன் அடியில்
04.11.2009

## திதி வெண்பா

ஆண்டு விரோதி ஐப்பசி நற்றிங்கள்
பூண்ட அபரபக்க துதியையே – நீண்டபுகழ்
பொன்னம்பலம் சபாரட்ணம் பூவுலகை நீத்தந்தப்
பொன்னம்பலவான் தாளடைந்த தினம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உதிர்வு
19 - 07 - 1989

மலர்வு
05 - 06 - 1947

# அமரர் திருமதி
# இராஜேஸ்வரி சபாரட்ணம்

இறைவன் ஒவ்வொரு உயிரோடும் பிறக்க
முடியாது என்பதற்காகத்தான் தாயை
தன் பிரதிநிதியாக அனுப்பி வைத்திருக்கின்றான்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# விழுதுகள் சொரியும் விழி நீர்....

ஐயிரண்டு திங்கள்
அங்கமெல்லாம் நொந்து பெற்ற
அன்னையைத் தான் இழந்தாலும்
அப்பா – நீங்கள் இருந்த காரணத்தால்
நிம்மதியாய் நாமிருந்தோம்.

வெள்ளை உடை தரித்து – நீங்கள்
வீசி வரும் புன்னகையும்
வீணாக ஒரு பொழுதை –
கழிக்காத சுறு சுறுப்பும்
கண்முன்னே நின்று
கனலாய் எரியுதப்பா.

வழிகாட்டி எம்மை வாழ்வித்த – அகல்விளக்கே
ஒளி இன்றிப் போனதையா நம் இல்லம்
வழி மேல் விழி வைத்து வாசலிலே இருக்கின்றோம்
வந்துதான் ஒரு தரம் வண்ண முகம் காட்டுங்கள்

அழுது தொலைத்தாலும்
அடங்காத துயரமப்பா - இங்கு
பொழுது படும் போதெல்லாம் - துணை
இருப்பர் யார் நமக்கு



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விருட்சமென நின்றெம்மை
வெயில், மழையில் காத்தீர்கள் - இன்று
வேரோடு சாய்ந்ததேனோ!
அருவியாய் சொரிகின்றோம்
அரவணைக்க வாருமப்பா.

மறக்க முடியவில்லை உங்கள் நினைவுகளை
உறக்க வேளையிலும் ஓடி வந்து
முகம் காட்டும் ஒளி விளக்கே – நாம்
இறக்கும் வரை இறவாது உங்கள் நினைவு

- பிள்ளைகள் - மருமகன்

## தாத்தா எங்கே

தாத்தா எங்களினை விட்டு
எங்கே சென்றீர்கள் – நாம்
எங்கு தேடியும்
உங்களினை காணவில்லை!

பூ, பிடுங்கி தருவீர்கள்
நாம் – விளையாட இன்று
உங்களுக்கு பூ, வைத்து
வணங்குகின்றோம் ஒன்றும் புரியாமல்!



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழப்படி செய்தால் பிரம்படி
என்பீர்கள் – இப்போ நாங்கள்
என்ன குற்றம் செய்தோம்
எங்களினை விட்டு நீங்கள் போவதற்கு

ஒன்றுமே புரியவில்லை
புரிந்து கொள்ளவும் முடியவில்லை
எல்லாம் புரிய வைக்கும்
எங்கள் தாத்தாவே
எங்களுக்கு சொல்லாமல் எங்கே போனீர்கள்.

**பேரப்பிள்ளைகள்**

**"எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்**

**மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கன்டின்று வீடுற்றேன்."**



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## என்றும் இனியவர்
## அமரர் திரு.பொ.சபாரத்தினம் அவர்கள்

நாற்புறமும் கடல் அன்னை தாலாட்ட அதன் நடுவே கப்பலென காட்சி தரும். வீரமிகு தலைத் தீவாகிய மண்டைதீவில் பிறந்து. செல்வம் கொழிக்கும் சீர் மிகு லேணையூரில் திருமணம் செய்து வள்ளுவப் பெருமானின் வாய்மொழிக்கமைய வாழ்வாங்கு வாழந்து வந்த காலம் நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக இடம் பெயர்ந்து பல இடங்களிலும் வாழ்ந்து ஈற்றில் கொக்குவில் பதியில் சகல வளங்களுடனும் வாழ்ந்து வந்தவர் அமரர் திரு.பொ. சபாரத்தினம் அவர்கள்

இவர் சிறந்த மண் பற்றாளனாகவும் திறமை மிக்க காராளனாகவும் சிறந்த புகையிலை வர்த்தகராகவும் மற்றவர்களின் வலிகண்டு ஆற்றுப்படுத்தும் ஒரு மனிதநேயம் மிக்க இனிய மனிதராகவும் நம் முன்னே வாழ்ந்து காட்டிய பண்பு போற்றுதற்குரியது.

உயர்ந்த உருவம், தூய வெண்ணிற ஆடை, முல்லை மலர்ச்சிரிப்பு. கலகலவென்ற வாதம் கலந்த அனுபவமிக்க உரையாடல் நோயுற்ற வேளையிலும் தமது பிள்ளைச் செல்வங்களிலும் ஏனைய உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்களிலும் அவர் காட்டிய பரிவு என்பன



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவர்பால் மிகுந்த அன்பையும் மரியாதையையும் எனக்குத் தந்ததென்றால் அது மிகையாகாது.

குறுகிய காலத்தில் துணைவியைப் பிரிந்து மனம் நொந்து நின்ற வேளையிலும் நெறி வழி நின்று தம் மக்களை நன்மக்களாகக் கண்டு மகிழ்ந்தவர். பேரக் குழந்தைகளுடன் கொஞ்சிக் குலாவி இன்புற்றிருந்த வேளை அவருக்கு ஓய்வு தரத்தானோ இறைவன் தன்னகத்தே அழைத்துக் கொண்டான். வேறு வழியின்றி எல்லாம் அவன் செயலென ஆறுவோம்.

அவர் பிரிவால் துயருறும் பிள்ளைகள், மருமகன், பேரப்பிள்ளைகள், சகோதர சகோதரிகள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் ஆறுதலடையவும் அவரது நல்லாத்மா மண்டைதீவு வேப்பந்திடல் ஸ்ரீ முத்துமாரியம் பாளின் பாதாரவிந்தங்களில் நித்தியப்பேறடையவும் பிரார்த் திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

***இவ்வண்ணம், மைத்துனர்***

*அருளானந்தம் ஸ்ரீபத்மராசா* **J.P**

*மண்டைதீவு - 01*



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# கள்ளமில்லா உள்ளத்தவர்

உலகிற் பிறந்தவர் யாவரும் இறப்பது நியதிதான் என்றாலும், சிலபேர் மட்டும் அதிகமானவர்களின் நெஞ்சங்களில் என்றும் நிலையாக வாழுகின்றார்கள் அப்படியான ஆகர்சிப்பும் அன்பும் கொண்ட ஒருவராக வாழ்ந்து காட்டியவர்தான் அண்ணன் சபாரத்தினம் அவர்கள். மண்டைதீவில் பொன்னம்பலம் மாரிமுத்து தம்பதியரின் மூத்தமகனாகப் பிறந்து, அங்குள்ள பாடசாலையில் ஆரம்பக்கல்வி பயின்று, குடும்பத்தவர்களின் பண்பாட்டுச் செல்நெறியில் தடம் புரளாது அனுபவம் பெற்று, நல்லவர் போற்றும் வல்லதொரு இளைஞனாக விளங்கி, வேலணை மணிய காரன் வீட்டடியைச் சேர்ந்த நமசியவாயம் - பொன்னம்மா தம்பதியரின் மகளான இராசேஸ்வரியை 1971 ஆம் ஆண்டு திருமணஞ்செய்து, வேலணையில் வாழத்தொடங்கியவர் எமது அண்ணன். நல்லறமாகிய இல்லறம் தந்த கனிகளாக மூத்ததாக மகளும், அடுத்திரு மகன்மார்களும் கிடைத்தனர். கிடைத்தற்கரிய பேற்றினைக்கிட்டச் செய்த பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்க அண்ணர் பட்டபாடு கொஞ்சநஞ்சமல்ல. எதிர்பாராது 1989இல் மனைவியார் காலமானபோது தாங்கொணாத்துயரத்துடன் தனது மூன்று கண்மணிகளையும் நெஞ்சிலும், நெஞ்சத்திலும் தாங்கிக்கொண்டார். சிறிய பிள்ளைகள் வளர்ந்தனர், தாயாகத் தந்தையாக, தக்கதொரு ஆசானாக, உற்றதுணை நண்பனாக இருந்து அவர்களை உயர்த்திவைத்தார். கல்வியாலும், நற்பண்புகளாலும்,



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருளாதார வளத்தினாலும் தனது பிள்ளைகளை வையத்தில் முந்தியிருக்கச்செய்வதே தனது கடனும், கருமமும் எனக்கருதி கைம்மாறு என நினைத்தார். நினைத்தபடியே இன்று சபாரத்தினம் தம்பதியரின் மூன்று பிள்ளைகளும் ஆசிரியர்களாகப் பணிபுரிகின்றனர். மனநிறைவு கண்ட அண்ணர், 1994 ஆம் ஆண்டளவில் கொக்குவிலில் வீடொன்றை வாங்கி, மகளுக்குக்கொடுத்தார். நல்லதொரு மருமகனைப் பெற்றதுடன், அவர் யாழ்ப்பாணம் அரசினர் வைத்தியசாலை உத்தியோகத்தராகப் பணிபுரிவது கண்டு ஆனந்தமுற்றார். ஆணொன்று பெண்ணொன்றாக இரண்டு பேரச் செல்வங்களை அவர்கள் மூலமாகப் பெற்று எல்லையில்லா இன்பமுற்றார். அண்ணர் சபாரத்தினம் அவர்களின் பிற்காலம் பேரப்பிள்ளைகளுடன் இனிதே கழிந்தது.

சிறந்ததொரு விவசாயியாகவும், புகையிலை வியாபாரியாகவும் தீவுப்பகுதியில் பேரெடுத்தவர் அண்ணர் அவர்கள். அடிக்கடி வியாபாரம் காரணமாகக் கொழும்பு செல்வார். பலபிரதேசத்து மக்களுடனும் அவருக்கு நட்புண்டு. வேலணை தொடக்கம் மண்டைதீவு வரை அவருக்குத் தெரியாதவர்கள் இல்லையெனலாம். நல்லது கெட்டதுகளில் இயன்றவரை கலந்து கொள்வார். அதிகமான சகோதரங்களுடன் கூடிப்பிறந்த காரணத்தால் அவரிடம் இயல்பாகவே அன்புணர்ச்சியும் இரக்கமும் அதிகம். என்னைக்காண்கின்ற வேளைகளில் எல்லாம் "திருநா எப்படியப்பு இருக்கின்றாய்" என வினவுகின்ற



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்புக்குரலோசை இன்று அடங்கிவிட்டது. வன்னியில் பிள்ளைகளுடன் இடம்பெயர்ந்து வாழ்ந்தநேரத்திலும் அங்கு நடை பெற்ற அநேக நிகழ்ச்சிகளில் (உறவினர்- ஊரவர் சம்பந்தப்பட்டவை) அவரைக்கண்டு கதைத்திருந்தேன். எனது உயர்வில் அக்கறை செலுத்திய மனிதநேயமிக்க அன்புள்ளம் அவருடையது. தனது இரு ஆண்மக்களுக்கும் நல்ல இடத்தில் மணமுடித்து வைத்துவிட்டால் தனது பணிமுடிந்துவிடும் என்பார். பிள்ளைகளால் எனக்குப் பெருமை என்பார். இப்போதுள்ள சூழ்நிலையில் விவசாயத்தையோ, வியாபாரத்தையோ கவனிக்க என்னால் முடியவில்லை, உடம்பும் ஒத்துவரவில்லை என்பார். அடிக்கடி சந்திக்கும் அவரைச் சில மாதங்களாக சொன்று காணவில்லை. அப்போதுதான் அவர்நோயுற்று ஆஸ்பத்திரியில் இருந்ததாகவும், இப்போது அவருடைய சைசிக்கிள் ஓய்வு பெற்று வீட்டில் கிடப்பதாகவும் மகன் கூறினார். உடனடியாக அவரது இல்லம் சென்று அதிக நேரம் மனம்விட்டு உரையாடி மகிழ்ந்தேன். கொஞ்சத் தூரத்துக்கு நடந்து செல்லுங்கள், சைக்கிள் ஓட வேண்டா மென்று கூறி விட்டுவந்தேன். தனது நோய் பற்றிய எதுவித கவலையுமின்றி அரசியல் தொடக்கம் அனைத்து விடயங்களையும் என்னுடன் அலசினாா். அவருடன் பழகியவர்களுக்குத் தெரியும், அவர் உலகச் செய்திகளை நாள்தோறும் கற்றுவரும் நல்ல வாசகரென்பது.

எவரையும் இன்முகத்துடன் வரவேற்கும், மதிக்கும், அன்பு கொண்டு பேசும் நல்ல உள்ளம் சபாரத்தின



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அண்ணருக்குக் கடவுளால் வழங்கப்பட்டது அவரது உடலைப்போல உள்ளமும் மென்மையானது அத்தகைய நல்ல மனிதரின் உயிரானது 04.11.2009 அன்று பிரிந்த செய்தியறிந்து தாங்கொணத்துயரடைந்தேன். என்செய்வது விதிவலியதல்லவா?"குடம்பை தனித்தொழியப் புள்பறந்தற்றே உடம்பொ டுயிரிடை நட்பு" மானிடவாழ்வுக்கு ஒரு முடிவு உண்டல்லவா? அன்பு அண்ணரின் பிரிவால் வாடும் பிள்ளைகள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு எனது ஆழ்ந்த இரக்கத்தை தெரிவித்துக்கொண்ருகிறேன் அண்ணரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

கலாநிதி, பண்டிதர் செ.திருநாவுக்கரசு
விரிவுரையாளர்
கோப்பாய் ஆசிரியகலாசாலை



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# சித்த மருத்துவத்தில் இருந்து ஆரோக்கியமாய் வாழ சில ஆலோசனைகள்

1) எலுமிச்சை சாறு தேன்கலந்து பருக வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

2) எலும்மிச்சம்பழத்தின் சாறை ஓரிரு துளிகள் காதில் விட காது வலி தீரும்.

3) முற்றிய வெண்டைக்காயைச் சூப் செய்து குடித்து வந்தால் இருமல் உடனே நிற்கும்.

4) மாதுளம்பழம் படுக்கைக்குச் செல்லும்முன் சப்பிட குடல் புழுக்கள் அழியும்

5) தொடர் வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்கள் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட குணமாகும்.

6) கோவைப்பழம் சாப்பிட பல் வலி நிவாரணம் பெறலாம்.

7) ஆப்பிள்பழம், தேன், ரோஜா இதழ், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் ஆகியவை ஒரு மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

8) வாழைத்தண்டுச் சாறு, பூசணிச்சாறு, அறுகம் புற்சாறு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் சதை போடுவதைத் தடுக்கலாம்.

9) எருக்கன் செடியின் பின்புறம் விளக்கெண்ணெய் தடவி தணலில் வாட்டி கட்டிகள் மீது வைத்துக்கட்டினால் கட்டி பழுத்து உடையும்

10) வேப்பம் பூவை வறுத்து பொடி செய்து பருப்பு ரசத்துடன் கலந்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11) எலுமிச்சை சாறு பிழிந்த ஆவியை முகத்தில் மூன்று நாட்கள் பிடித்து வர முகம் பளபளப்பாகும்.

12) கள்ளிப்பால் அல்லது எருக்கன் பால் முள்குத்திய இடத்தில் ஓரிரு சொட்டு தடவ முள் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் வெளியேறிவிடும்.

13) பூவரச மரத்தின் பழுப்பு இலையை வெயிலில் காய வைத்து குழைத்து பூசிவர சொறி சிரங்கு குணமாகும்.

14) மாதுளம்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் ஞாபகசக்தி, எலும்பு உறுதி, பற்கள் உறுதிபடும்.

15) பூண்டு, வெங்காயம் அதிகம் உணவில் சேர்த்து வந்தால் தேவையற்ற கொழும்பு குறையும்.

16) உணவே மருந்து மருந்தே உணவு மருந்தை யாரும் அதிகம் விரும்புவார்களா? உணவை வாழ்வதற்காகவும் சாப்பிடலாம்.

17) நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் மலச்சிக்கலைப் போக்கி நல்ல ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும்.

18) சீரகத்தை பொன் வறுவலாக வறுத்து பொடி செய்து சூரணமாக பனைவெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட நன்கு பசி எடுக்கும்.

19) வாழைப்பட்டையை தீயில் வாட்டி சூடேற்றிப் பிழிந்து ஓரிரு துளிகள் விட காதுவலி குணமாகும்.

20) வண்டு, பூச்சி, கடிக்கு வெள்ளைப்பூடை அரைத்து கடிவாயில் கட்டி விஷம் முறியும்.

21) அன்னாசிபழம் தினம் சாப்பிட வயிற்றுப்பூச்சிகள் ஒழியும்

22) தேங்காய் பாலுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

23) பீட்ரூட் கிழங்கை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும் நரம்பு தளர்ச்சி நாளடைவில் சரியாகும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

24) நெல்லி மர இலையை நீரில் இட்டு காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் தீரும்.

25) விளாம்பழம், நெல்லிக்காய் தினமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர மருந்து, மாத்திரை ஊசி அவசியம் ஏதும் இல்லை.

26) சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு கால்களில் சிறிய புண் ஏற்பட்டால் உடனடியாக கவனித்துவிட வேண்டும்.

27) மழைக்காலங்களில் முசுமுசுக்கை இலையைச் சாப்பிட்டு வர சளி, இருமல் வர விடாமல் தடுக்கலாம்.

28) நாட்டு வாழைப்பழம் (நன்றாக பழுத்த) ஆலிப் ஆயில் சேர்த்து பிசைந்து முகத்தில் தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து முகம் கழுவி வர முகம் பளபளக்கும்.

29) முட்டைகோஸ் சாற்றை முகத்தில் தடவி வர முகச்சுருக்கம் மறையும்

30) பொன்னாங்காணி இலையை காலையில் மென்று தின்று பால் பருகி வர கண்பார்வை தெளிவு பெறும்.

31) முருங்கைப் பிஞ்சுகளை நசுக்கி சாறு எடுத்து அந்த சாறுடன் தேன் கலந்து 2 வேளை வீதம் 3 நாட்கள் சாப்பிட ஜலதோஷம் விடுபடும்.

32) மலர்ச்சிக்கல் சரியாக அகத்திக் கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

33) மலச்சிக்கல் தீர இரவில் மாம்பழம் சாப்பிடலாம்.

34) விளாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டு வர பித்தத்தை குறைக்கும்.

35) கரட், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து வர முடி நன்றாக வளரும்.

36) தினசரி கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தச்சோகை அகலும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

37) அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீர் பருகினால் வாய்ப்புண் ஆறும்.

38) வாழைப்பூவை வேகவைத்து அல்லது பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். அஜீரணம் அகலும்.

39) நொச்சி இலை (வெள்ளை) போட்டு நீராவி பிடிக்க கடுங்காய்ச்சல் குணமாகும்.

40) இரவில் கண்விழித்து நெடுநேரம் வேலை செய்பவர்கள் காலையில் இளநீர் தொடர்ந்து சாப்பிட 8 நாட்களில் வயிற்றுவலி தீரும்.

41) "ஏழைகளின் ஆப்பிள்" என்று சொல்லப்படும் தக்காளிப் பழம் உண்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகி உடல் வலுப்பெறும் வாதநோய் உள்ளவர்கள் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

42) புதிய இரத்தம் உருவாக்குவதில் பீட்ரூட் கிழங்கு வலிமையானது.

43) வெண்டைக்காய் உணவுடன் அடிக்கடி சேர்த்து வர மூளை பலமடையும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.

44) எலுமிச்சை சாரில் ஊறிய சீரகத்தை உலர்த்தி பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு குமட்டல் வரும் போது சுவைக்க குமட்டல் நீங்கும்.

45) எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் போது பச்சைத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் ஒரே சூடான தண்ணீரில் தான் குளிக்க வேண்டும்.

46) போலியோ சொட்டு மருந்து தயாரித்த இடத்திலிருந்து குழந்தையின் வாயில் விழும் வரை 8 டிகிரி செல்சியஸ் குளிர்ந்த நிலையில் இருந்தால் தான் பயன்தரும்.

47) வாழைக்காய் சமைத்து உண்பதால் இரத்தம் பெருகும். அதிகம் உண்டால் வாய்வுத் தொந்தரவு ஏற்படும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

48) சந்தனம் முகத்தில் அடிக்கடி பூசி காயவிட்டு முகம் கழுவ கூட்டினால் முகத்தில் வரும் சிறுகட்டிகள் வராது.

49) இதய நோய் உள்ளவர்கள் ரீ குடிக்கலாம். காபி தவிர்த்தல் நலம்

50) **சளித்தொல்லை நீங்க:** தூதுவளை செடியில் ரசம் வைத்து, சாப்பிட ஜலதோஷம் ஓடும்.

51) **தொப்பை குறைய** : சுரைக்காய், வாரம் 2 தடவை சாப்பிட்டுவர தொப்பை குறையும்.

52) **குடல் புழுக்கள் அழிய**: மாதுளம்பழம் சாப்பிட குடல் புழுக்கள் அழியும்.

53) **முதுமை அடைவதை தடுத்து, உடல்பலம்பெற**: தினம் அதிகாலை ஒரு நெல்லிக்கனி சாப்பிட்டால் உடல் பலம் பெறும்.

54) அல்சர் குணமாக தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர அல்சர் குணமாகும்.

55) தூதுவளை ரசம் வைத்து மதிய நேரம் சாப்பிட்டு வர ஜலதோசம் நீங்கும்.

56) கம்பளி பூச்சி கடிக்கு வெற்றிலையை கடிவாயில் வைத்து அழுத்தி தேய்க்க குணம் பெறலாம்.

57) ஏலக்காய் பொடியை தேனில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர வயிற்றுவலி, வயிற்று பொருமல், அஜீரணம் குணமாகும்.

58) கண்டங்கத்தரி பழத்தை உலர்த்தி நெருப்பிலிட்டு வாயில் புகை இழுக்க பல்வலி, ஈறுவலி குணமாகும்.

59) ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வர பற்கள், எலும்பு உறுதியாகும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

60) தினசரி 2 பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டு, பால் சாப்பிட்டு வர குளுக்கோஸ் நேரடியாக உடலுக்கு கிடைக்கும்.

61) புளிய இலையை அவித்து சூட்டோடுசூட்டாக சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் தந்து கட்ட சுளுக்கு விலகும்.

62) முளைக்கீரையை வாரம் ஒரு நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நரை குறையும்.

63) வல்லாரை 150 கிராம், வசம்பு 15 கிராம் பவுடராக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட ஞாபக சக்தி பெருகும்.

64) ஆலம் விழுதை சாம்பலாக்கி நல்லெண்ணெயில் குழைத்து தடவி வந்தால் அக்கி முழுவதும் குணமாகும்.

65) வெள்ளரிக்காய் அதிகம் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் அடைப்பு, தானாக விலகும்.நீர் நன்றாக பிரியும்.

66) தினசரி ஆட்டுப்பால் குடித்து வந்தால் வலிப்பு நோய் வருவதை தடுக்கலாம்.

67) பூவரசு இலைகளை அரைத்து வதக்கி கட்ட வீக்கம் குறையும்.

68) மாமரத்து பிசினை பித்த வெடிப்பில் தடவி வர குணமாகும்.

69) **கால்பித்த வெடிப்பு**: அரசமரத்து பாலை பித்த வெடிப்பு மீது தடவி வர குணமாகும்.

70) **முடி வளர்வதற்கு**: கறிவேப்பிலை அரைத்து தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து வரவும் தலைமுடி அடர்த்தியாகவும், கருப்பாகவும் ஆகும்.

71) **வாந்தியை நிறுத்த** : துளசிச் சாறு, கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.

72) **சர்க்கரை வியாதி நீங்க**: கோவை பழம் தினசரி 1 சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படுத்தும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

73) **கருப்பை கோளாறு நீங்க**: அரசஇலை கொழுந்து 10 லிருந்து 20 எடுத்து அரைத்து மோருடன் பருகி வரகருப்பையயில் தங்கிய அழுக்குகள், அடைப்புகள், கட்டிகள், கிருமிகள், சதை வளர்ச்சி ஆகியவை தூய்மை அடையும்.

74) **இதயத்திற்கு பலம் கிடைக்க:** மாதுளை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட ஈரல் இதயம் வலுவடைகிறது ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்.

75) **காய்ச்சல் குணமாக**: வேப்பிலையை வறுத்து சூட்டோடு தலைக்கு வைத்து தூங்கினால் காய்ச்சல் நீங்கும். நிம்மதியான தூக்கம் வரும்.

76) **கட்டி உடைய**: எந்த வகையான கட்டியானாலும் பழுத்து உடைய எருக்கன் செடியின் பின்புறம் விளக்கெண்ணை தடவி தணலில் வாட்டி கட்டி மேல் வைத்து கட்டினால்,கட்டி பழுத்து உடையும்.

77) **விக்கல் தீர** : முற்றிய மாவிலையை பொடியாக்கி தணலில் போட்டு சுவாசிக்க விக்கல் குணமாகும்.

78) **புத்துணர்ச்சி பெற**: துளசி இலைகளை செம்பு பாத்திரத்தில் இரவு ஊறவைத்து காலையில் அந்த தண்ணீர் பருகிவர புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

79) **தோல் வழவழப்பாக**: மருதாணி இலையை அரைத்து கருப்பு தோல்மீது தேய்த்து வந்தால் கருப்பு மாறும்

80) **குழந்தையின்மை நீங்க**: பெண்கள் வேப்பம் பூவுடன் மிளகு சேர்த்து பவுடராக்கி சாப்பிட்டு வர குழந்தையின்மை நீங்கும்.

81) **வெறி நாய்கடி குணமாக** : நாயுருவி வேரை அரைத்து கோலி அளவு உருட்டி 15 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

82) **கல்லீரல், மண்ணீரல் நோய் குணமாக** : விளாம்பழ மரத்தின் பட்டையை கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும். விளாம்பழ ஓட்டை தூள் செய்தும் கஷாயம் செய்யலாம். விளாம்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் நோய் குணமாகும்.

83) **முடி உதிர்வதை தடுக்க:** வேப்பிலை 1 கைப்பிடி எடுத்து நீரில் வேகவைத்து ஒரு நாள் கழித்து மறுநாள் வேகவைத்த நீரை கொண்டு தலைமுழுகி வந்தால் முடி கொட்டுவது நின்றுவிடும் பேன் நீங்கும்.

84) **தேள்கடி விஷம்** : நாயுருவி வேரை பச்சையாக மென்று சாறை உட்கொண்டால் தேள்கடி விஷம் நீங்கும்.

85) **வயிற்று போக்கு குணமாக** : மாதுளம் பழத்தை வேக வைத்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து உண்டால் எல்லாவகையான வயிற்றுப் போக்கும் குணமாகும்.

86) **உடல் பலவீனம் நீங்க:** பப்பாளிப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடல் பலவீனம் நீங்கிட உதவும்.

87) **இளநரை கருப்பாக** : நெல்லிக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் இளநரை கருமை நிறத்திற்கு மாறும். நெல்லிக்காய் ஊறுகாய், நெல்லி வற்றல் சாப்பிடலாம்.

88) **தொற்றுநோய் வராமல் தடுக்க:** செவ்வாழைப்பழத்தை தேனில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து சாப்பிட்டு வர தொற்று நோய் அணுகாது உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்.

89) **குடல் பூச்சி:** மாங்கொட்டை பருப்பை காய வைத்து பொடியாக்கி ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழைத்து 1 நாள் 2 வேளைக்கு கொடுக்க பூச்சி அகலும்.

90) **கருவுற்ற தாய்மார்கள்** : கருவுற்ற தாய்மார்கள் சாப்பிட சிறந்த பழம் மாம்பழம்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

91) **தேனி கொட்டினால்** : தேனி கொட்டினால் பழைய புளி, சுண்ணாம்பு சேர்த்து பிசைந்து அதை கொட்டு வாயில் அழுத்தி ஒட்ட வைத்துவிட்டால் கடுப்பு நின்று விடும்.

92) **இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகளை ஒழிக்க** : அடிக்கடி விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வர இரத்தில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கலாம்.

93) **சுறுசுறுப்பாக இருக்க** : ரோஜாப்பூ இதழ்களை சாப்பிட்டு வர சுறுசுறுப்பு பெறலாம்.

94) சிறுநீரில் உள்ள கற்களை அகற்ற : மாதுளம்பழத்தின் விதைகளை சாப்பிட கொடுக்க நல்லபலன் கிடைக்கும்.

95) **அல்சர் நோய் குணமாக** : குடல் வெந்து ஓட்டை விழுவது தான் அல்சர் ஆகும். அல்சர் கண்டவர்கள் தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர அல்சர் குணமாகும்.

96) **இரத்தக்குழாய் அடைப்பு நீங்க** : தினம் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட்டு வர இரத்த குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு நீங்கும்.

97) **காலில் குத்திய முள்எடுக்க**: சிறிய முள்ளை எடுக்க கள்ளிப்பால் அல்லது எருக்கன் பால் தடவ முள் வெளியேறும் அல்லது மக்கிவிடும்

98) **கர்ப்பிணி பெண்கள்** : கர்ப்பிணி பெண்கள் தினசரி 2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வர சிறந்தது. வயிற்றில் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் சிறந்த டானிக்காக பயன்படுகிறது.

99) **பற்கள் ஆடுவதை தடுக்க** : பற்கள் ஆடும் போது ஆலம் பாலையை பற்கள் மிது தடவினால் பற்கள் கெட்டிப்படும்.

100) எலுமிச்சம் பழ சாறு 4 துளி காதில் விட காது வலி தீரும்.

101) எலுமிச்சை பழசாறு, கரிசலாங்கன்னி சாறு, பால் நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி தலைமுடிக்கு 6 மாதம் தடவி வர நரைக்காமல் நீண்டு வளரும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

102) கஞ்சாங்கோரை இலையை உலர்த்தி பொடியாக்கி கஷாயம் செய்து குடிக்க சளி நீங்கும்.

103) கோரை கிழங்கு பொடியை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர புத்தி கூர்மை உண்டாகும்.

104) சந்தன கட்டையை எலுமிச்சை சாறில் உரைத்து தடவ படர் தாமரை தீரும்.

105) சந்தனகட்டை எலுமிச்சை சாறில் உரைத்து முகத்தில் பூசி வர வசீகரம் உண்டாகும்.

106) காட்டாமணக்கு பாலை துணியில் நனைத்து இரத்தம் கசியும் புண்மீது வைக்க இரத்த பெருக்கு நிற்கும்.

107) கொன்றைபட்டை தூதுவளை பொடி சமஅளவு அரை கரண்டி தேனில் சாப்பிட ஆஸ்துமா தீரும்.

108) கொய்யா கொழுந்து இலையை மென்று தின்ன குடல் வாயு தீரும்

109) கொய்யா வேரை கொதிக்க வைத்து காலையில் குடிக்க பேதி நிற்கும்.

110) செம்பரத்தை பூவை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தடவ முடி நன்கு வளரும்

111) நந்தியாவட்டை பூவால் ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல் தீரும்

112) தூதுவளை சாறு நெய்யில் காய்ச்சி காலை மாலை சாப்பிட்டு வர மார்பு சளி நீங்கும்.

113) செந்நாயுருவி வேர்பட்டை, மிளகு கலந்து கால் கிராம் தேனில் குழைத்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வர இருமல் தீரும்.

114) துளசி இலையை அரைத்து பூசி குளிக்க நமைச்சல் சிரங்கு தீரும்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

115) துாதுவளையை மோரில் ஊறவைத்து காய வைத்து வறுத்து சப்பிட்டு வர இதய பலவீனம் குணமாகும்.

116) துாதுவளை பூ 10 பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி 48 நாட்கள் குடித்து வர முகவசீகரம் அழகு பெறலாம்.

117) **முகவசீகரம்** :- சந்தனக்கட்டையை எலுமிச்சை சாறில் உரைத்து பூசலாம்.

118) **உடல் சிவப்பாக மாற** :- வெள்ளரிக்காய், மஞ்சள். வேப்பம்பூ சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசி குளித்துவர குணமாகும்.

119) **போலியோ சொட்டு மருந்து** :- தயாரித்த இடத்திருந்து குழந்தையின் வாயில் விழும் வரை 8 டிகிரி செல்சியஸ் குளிர்ந்த நிலையில் இருந்தால்தான் பயன்தரும்.

120) **குழந்தைகளுக்கு நோய் வராமல் தடுக்க** :- வசம்பு இலை, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து தேய்த்து குளிக்கலாம். மேனி அழகுபெறும்.

121) **சுக.ப்பிரசவம் ஆக** : ஆப்பிள்பழம், தேன், ரோஜா இதழ், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் ஆகியவை ஒருமாதம் தொடர்ந்து சப்பிட்டு வரலாம்.

122) **வெட்டுக்காயம் குணமாக** :- இலந்தை மரத்தின் இலையை மைய அரைத்து காயத்தின் மீது கட்டலாம்.

123) **இதயம் பலமடைய** :- அத்திபழம் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

124) **நெஞ்சுவலி** :- இலந்தைபழம் சாப்பிடலாம்.

125) **இதயத்திற்கு பலம் கிடைக்க** :- மாதுளை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடவும் ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

126) **நெஞ்சு வலி** :- இலந்தைபழம் சாப்பிட்டு வர நெஞ்சுவலி உள்ளவர்கள் குணம் பெறலாம்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

127) **வயிற்றுப்போக்கு குணமாக** :- மாதுளம் பழத்தை வேகவைத்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து உண்ண எல்லாவகை வயிற்று போக்கும் தீரும்

128) **மலச்சிக்கல்தீர** :- அகத்திகீரை வாரம் 1 நாள் சமைத்து உண்ண வேண்டும்

129) **பித்தவெடிப்பு குணமாக** :- மாமரத்து பிசினை தடவவும்.

130) **பற்கள், எலும்பு உறுதியாக** :- ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

131) **இரத்தம் உறைதல் குணமாக** :- நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

132) **வீக்கம் குறைய**:- பூவரசு இலைகளை அரைத்து வதக்கி கட்டவும்

133) **மஞ்சள் காமலை** :-மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வைத்துக்கொண்டு காரட், பீட்ருட், அவரைக்காய்,வாழைத்தண்டு தினமும் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் அணுகாது.

134) **ஞாபகசக்தி பெருக**:- வல்லாரை 150 கிராம், வசம்பு 15 கிராம், பவுடராக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

135) **ஞாபக சக்தியைபெருக்க** :- வல்லாரை குடிநீர் குடிக்கலாம்.

136) **தழும்புகள், கரும்புள்ளி, முகப்பரு நீங்க** :- அவரை இலைசாறு தினமும் முகத்தில் பூசி காயவிட்டு குளித்து வரலாம். முகம் பளபளக்கும்.

137) **வாயு தொந்தரவு** :- ஆரஞ்சுபழ தோல்களை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் குடித்தால் குறையும்.

138) **இருமல் உடனே நிற்க** : முற்றிய வெண்டைக்காயைச் சூப் செய்து குடித்து வந்தால் குணமாகும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

139) நல்ல **தூக்கம் வர :-** மருதோன்றி பூ 2 இரவு சாப்பிடவும்

140) **வழுக்கையில் முடிவளர:-** கீழ்காய்நெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக நறுக்கி தேங்காய் எண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் வழுக்கை மறையும் முடிவளரும்

141) **அரளிப்பூ** :- தலையில் வைத்துக் கொண்டால் பேன் ஒழியும்.

142) **விஷகடிக்கு** :- கடிவாயில் வெங்காயம் நறுக்கித் தேய்க்க வலி குறையும்.

143) **தலைசுற்றல் குணமாக** :- தலைசுற்றல் எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும் ஒரு அவுன்ஸ் நெல்லிக்காய் சாறு குடிக்கலாம்.

144) **உடல் பலம் பெற** :- தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக சாப்பிடலாம்.

145) **உடலின் எடை அதிகரிக்க** :- தினம் இரவில் பால் சாப்பிடும் முன்ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்துவர விரைவில் எடை கூடும்.

146) **அல்சர் நோய் குணமாக:-** குடல் வெந்து ஓட்டை விழுவது தான் அல்சர் ஆகும். அல்சர் கண்டவர்கள் தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர அல்சர் குணமாகும்.

147) **வாய்ப்புண்** :- ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

148) **காதுவலி** :- முடக்கத்தான் இலையை வாட்டி பிழிந்து சாறு 2 துளி விட்டு வரலாம்.

149) **உணவு :-** 40 வயதை தாண்டிவிட்டால் அதிக உணவைத் தவிர்த்து சத்துள்ள உணவுகளை குறைந்த அளவும், பழச்சாறு பருக நோய் நம்மை நெருங்காது



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

150) **முட்டை** :- 6 வயது சிறார் முதல் 90 வயது முதியோர் வரை தினம் ஒரு முட்டை (நாட்டுக்கோழி) வேக வைத்து சாப்பிடலாம்.

151) **புத்துணர்ச்சி பெற** :- துளசி இலைகளை செம்பு பாத்திரத்தில் இரவு ஊறவைத்து காலையில் அந்த தண்ணீர் பருகி வரலாம்.

152) **மாரடைப்பை தடுக்க** :- இதய நோயாளிகள் காலையில் அருகம்புல் சாறு சாப்பிட்டுவர மாரடைப்பை தடுக்கலாம்.

153) **முடி செழித்து வளர** :- வேப்பம்வித்து, மிளகு, கருஞ்சீரகம் மூன்றையும் அரைத்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்துவர முடி செழித்து வளரும்.

154) **மலச்சிக்கலை போக்க** - அப்பிள் சாப்பிடவும்

155) **சளித்தொல்லை நீங்க**:- தூதுவளை செடியில் ரசம் வைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

156) **வாய்ப்புண் குணமாக** :- கோவைப்பழம் சாப்பிட குணமாகும்.

157) **பல்வலி குணமாக** :- கோவைப்பழம் சாப்பிட குணமாகும்

158) **அல்சர் குணமாக** :- தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர குணமாகும்.

159) **பித்தவெடிப்பு** :- வேப்ப எண்ணையை மஞ்சள் சேர்த்து போட குணமாகும்.

160) **நினைவாற்றல்** :- வல்லாரை மூலிகை நிறைவாற்றலை அதிகரிக்கும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## பொது அறிவு விடயங்கள் சில

# வண்ணக்கோலங்கள்

| | |
|---|---|
| பசுமைப் புரட்சி | - விவசாய உற்பத்திப் பெருக்கம் |
| வெண்மைப் புரட்சி | - பால் உற்பத்தி பெருக்கம் |
| நீலப்புரட்சி | - மீன்,கடல்உயிர் உற்பத்தி பெருக்கம் |
| மஞ்சள் புரட்சி | - எண்ணெய்வீதம், உற்பத்தி பெருக்கம் |
| மண்ணிறப் புரட்சி | - மரபுசாரா எரிபொருள் பெருக்கம் |
| நீலப்புத்தகம் | - பிரிட்டிஸ்அரசாங்கஅறிக்கைகள் |
| மஞ்சள் புத்தகம் | - பிரான்ஸ்அரசாங்க அறிக்கைகள |
| கிரே புத்தகம் | - ஜப்பானிய பெல்ஜிய அரசாங்க அறிக்கைகள் |
| ஆரஞ்சு புத்தகம் | - நெதர்லாந்துஅரசாங்கஅறிக்கைகள் |
| வெள்ளைப் புத்தகம் | - போர்த்துக்கல் - சீன அரசாங்க அறிக்கைகள் |
| பச்சைப் புத்தகம் | - இத்தாலி, ஈரானிய அரசாங்க அறிக்கைகள் |
| வெள்ளை அறிக்கை | - இந்திய அரசாங்க அறிக்கை |
| சிவப்பு புள்ளிவிபர அறிக்கை | - அழிவு, ஆபத்து, விலங்கு, தாவரம் பற்றியது |
| Red Collar Job | - வேட்டையாடல், மீன்பிடித்தல், போன்ற |



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- Blue Collar Job - அதிக உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் தொழிற்சாலை சேவை
- **Pink Collar Job** - வர்த்தகம். வங்கி போன்ற சேவைத்துறை
- **Red data Book** - உலகில் அழியக்கூடிய நிலையில் இருக்கக்கூடிய அரிய வகை உயிரினங்கள் பற்றிய குறிப்பு க்களின் விளக்கம் அடங்கிய புத்தகம்.

## பிரபலம் பெற்ற மறக்க முடியாத நாமங்கள்

★ ***பில்கேட்ஸ்*** - கணனி மென்பொருள் உற்பத்தி நிறுவன தலைவரான இவர் உலகின் மிகப்பெரும் கோடிஸ்வரர்.

★ ***யசீர் அரபாத்*** - பலஸ்தீன விடுதலை இயக்கத் தலைவர்.

★ ***பர்வேஸ் முஷாரப்*** - 1999 இல் இராணுவ சதிப்புரட்சி மூலம் பாகிஸ்தானின் ஜனாதிபதி யாக தெரிவு செய்யப்பட்டவர்.

★ ***ஆங்சாங்சூகி*** - 1991 இல் சமாதான நோபல் பரிசு பெற்றவரும், பர்மாவின் சுதந்திர போராட்ட வீராங்கனையாளரும்.

★ ***ஒஸாமா பின்லேடன்*** - உலகில் மிகப் பெரிய தீவிரவாதி. அல்குவைதா இயக்கத் தலைவர்.

★ ***சதாம்ஹுசைன்*** - ஈராக்கின்முன்னாள் ஜனாதிபதியான இவர் அமெரிக்காவால் கைதாகி தூக்குத் தண்டனை நிறைவேற்றப் பட்டவர்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

| | | |
|---|---|---|
| ☆ இடி அமீன் | - | சதிப்புரட்சி மூலம் உகண்டாவின் முன்னாள் ஜனாதிபதியாக விளங்கியவர். |
| ☆ அன்னை திரேசா | - | உயிருடன் வாழும் புனிதை எனச் சிறப்பிக்கப்படும் இவர் புனித பாப்பரசர் இரண்டாம் அருளப்பர் சின்னப்பரால் புனிதை பட்டம் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டார். |
| ☆ நெல்சன் மண்டேலா | - | கறுப்புசூரியன் எனச் சிறப்பிக்கப் படும் இவர் 1962 - 1989 வரை சிறையில் இருந்ததுடன் தற்போது தென்னாபிரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்தார் |
| ☆ ஆதர் C கிளார்க் | - | புகழ் பெற்ற விஞ்ஞான புனை கதை எழுத்தாளர். |
| ☆ ஸ்டாலின் | - | ரஷ்யாவைப் பலம்மிக்க வல்லரசாக மாற்றியவர். |
| ☆ மா.சே.துங் | - | நவசீனத்தின் சிற்பி |
| ☆ கென்னடி | - | இளவயதில் அமெரிக்க ஜனாதிபதி யானவர். |
| ☆ வின்சன் சேர்ச்சில் | - | இங்கிலாந்து நாட்டின் மாபெரும் தலைவரான இவர் 2ம் உலகப் போரில் நேச நாடுகளின் வெற்றிக்கு காரணமானவர். |
| ☆ மார்கிரெட் தாட்சர் | - | இங்கிலாந்து பிரதமராக மூன்று முறை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இரும்புப் பெண்மணியாவார். |
| ☆ ஜோர்ஜ் பெர்னாட்ஷா | - | இந் நூற்றாண்டில் மிகச் சிறந்த ஆங்கில நாடக ஆசிரியர். |



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

★ ஹெலன் கெல்லர் - பார்க்கவோ, பேசவோ, கேட்கவோ முடியாத இப்பெண்மணி உலகம் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளராவார்.

★ ஜின்னா - பாகிஸ்தான் அமைவதற்கு காரண மானவர்.

★ சாள்ஸ் டிக்கன்ஸ் - ஆங்கிலத்தில் மிகச் சிறந்த நாவல் கள் எழுதி உலகப்புகழ் பெற்றவர்.

★ ஷேக்ஸ்பியர் - ஆங்கிலேயர்களின் இலக்கிய மேதை என வர்ணிக்கப்படுபவர்.

★ கார்ல் லோஸ் - மொபைல் போன் நிறுவன அதிபரும் உலகின் முதன்மை பணக்காரர்.

★ சுனித்தா வில்லியம்ஸ்- விண்வெளியில் அதிக நாட்கள் இருந்து ஆய்வு செய்தவர்.

★ மடோனா - புகழ் பெற்ற பொப்பாடகி பொப் உலகில் ராணி.

★ பாங்கி மூன் - ஐக்கிய சபையின் 8 வது பொதுச் செயலாளர்.

★ மைக்கல் ஜாக்சன் - உலகப் புகழ் பெற்ற அமரிக்க பொப்பாடகர்.

★ ஹிட்லர் - ஜேர்மனியின் சர்வாதிகார ஆட்சி யாளர்.

★ முசோலினி - 2ம் உலகப்போருக்குகாரண மானவர்.

★ பிடல்கஸ்ரோ - கியூபா நாட்டு அதிக காலம் வாழ்ந்த ஜனாதிபதி.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# கணணி பற்றிய தகவல்கள்

☆ கணணியின் தந்தை எனப் போற்றப்படுபவர் ***சாள்ஸ்பபேஜ்.***

☆ கணணி யுகத்திற்கு வித்திட்டவர்கள் ***சீனர்கள்.***

☆ முதன் முதலில் உருவாக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட கணணியின் பெயர் ***அப்பிள்.***

☆ முதலாவது தானியங்கி கணணி ***எனியாக,*** இது ***1945இல்*** கண்டறியப்பட்டது.

☆ கணணிகளை உற்பத்தி செய்வதில் புகழ் பெற்ற நிறுவனங்கள் ***IBM, Micro Soft.***

☆ முதலாவது மின்னை கம்யூட்டர் ***கொலாசஸ் 1 - 1943ல்*** கண்டறியப்பட்டது.

☆ ***M.lti Media*** (பல்லூடகம்) என்பது வீடியோ, தொலைபேசி போன்றவற்றை நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் தகவல் பரிமாறிக் கொள்ளும் முறையாகும்.

☆ இணையத்தின் தந்தை ***வினிட்செர்ப்.***

☆ ***Windows*** கணணியை இயக்க வைக்கப்படும் மென்பொருள் ஆகும்.

☆ W.W.W - World, Wide, Web இது ***ரிம் யோனர்ஸ் லீ யால்*** (சுவிற்சலாந்து) ***1993இல்*** உருவாக்கப்பட்டது.

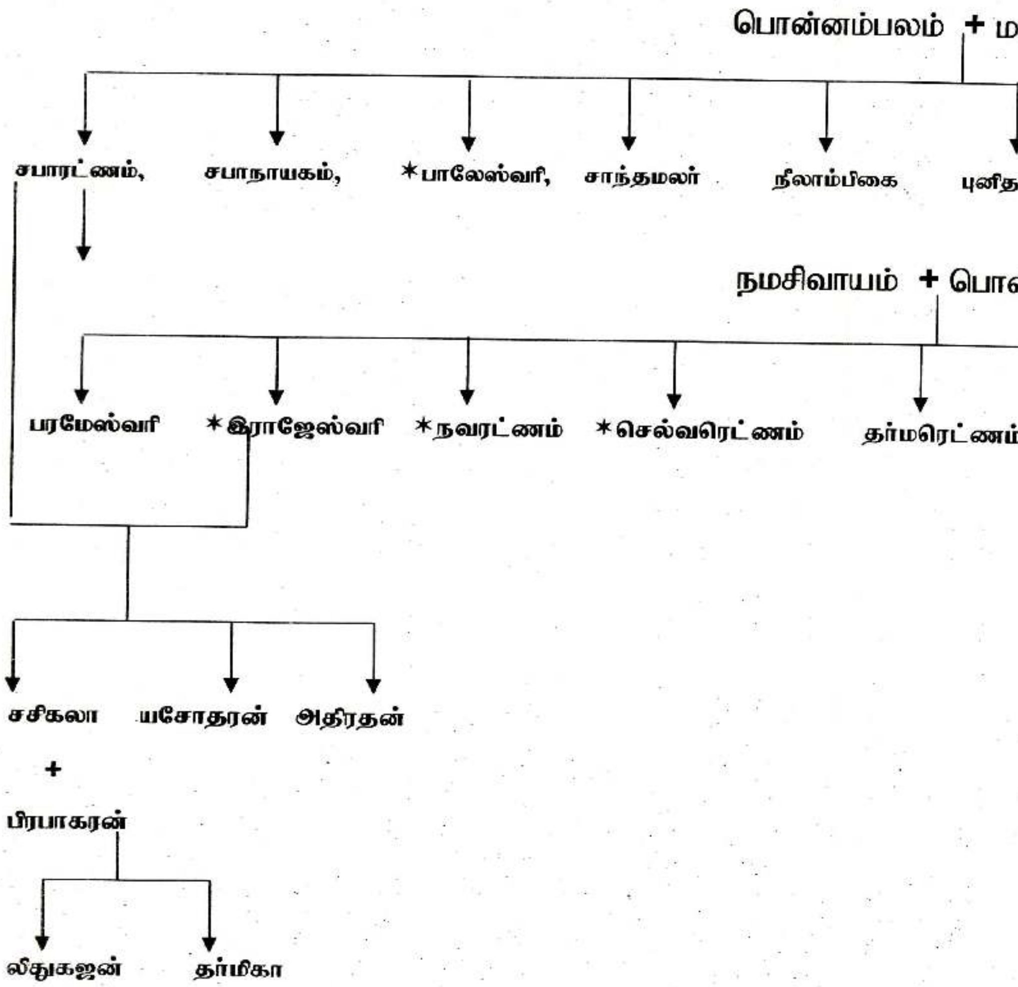
☆ கணணியின் கொள்திறனை அளவிடப் பயன்படுத்தப்படும் அளவீடு ***Byte*** ஆகும்.

| | | |
|---|---|---|
| 1 பைனரி | = | 1 பிட் |
| 8 பிட் | = | 1 பைட் |
| 1024 பைட் | = | 1 கிலோபைட் |
| 1024 கிலோபைட் | = | 1 மெகாபைட் |



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# வம்ச விரு




Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

+ விருட்சம்

அமரர்கள் ✶

ம்பலம் + மாரிமுத்து

கை | புனிதவதி | சூரியகாந்தன் | சத்தியமூர்த்தி | சந்திரகுமார் | சந்திரபாலு

பம் + பொன்னம்மா

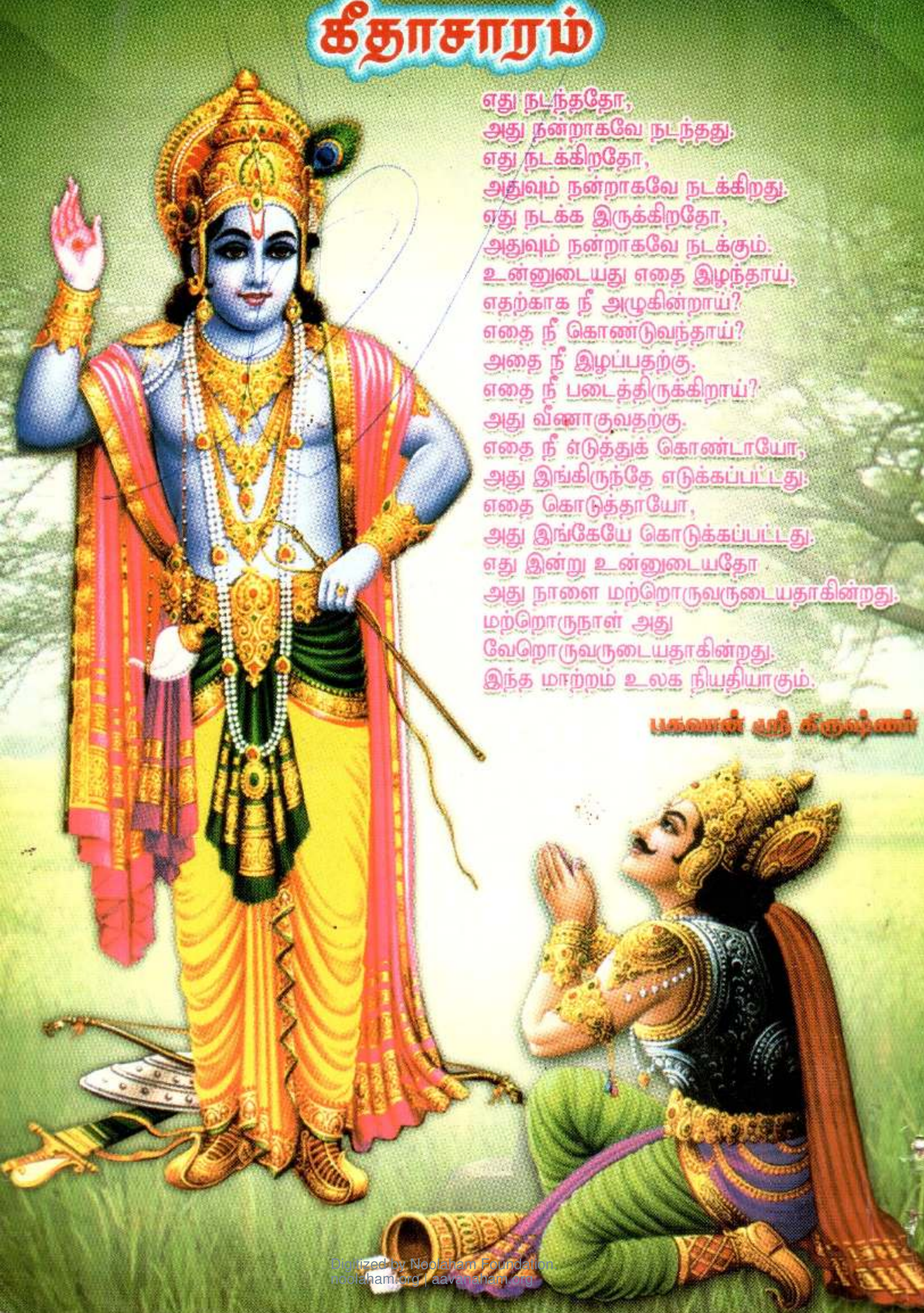
தர்மரெட்ணம் | லோகநாயகி | *தவரெட்ணம் | பவானந்தராஜா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

aham Foundation.
avanaham.org




Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org