



அமரர்

கனகராசா ஜெயக்குமார்

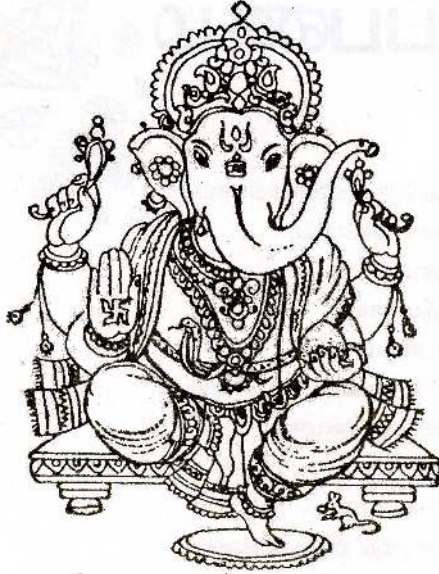
அவர்களின்

நினைவு மலர்

28.04.2013

Digitized by
noolaham.org | aayanaham.org

உ
சிவமயம்



கிளிநொச்சியைப் பிறப்பிடமாகவும்
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

கனகராசா ஜெயக்குமார்
(ரவி)

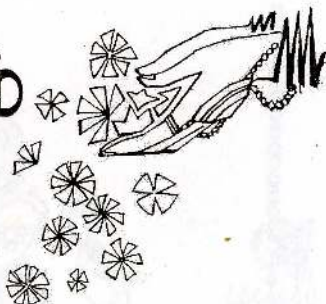
அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

28-04-2013

சமர்ப்பணம்



எமது குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய்
பாசத்தின் உறைவிடமாய்
அன்பின் ஊற்றாய்
அணையாத தீபமாய்
ஆமர விருட்சமாய்
எல்லாருக்கும் இராணித் தேனீயாய்
நடபிற்கோர் இலக்கணமாய்
மக்கள் சேவகனாய்
தேசத்தின் நாயகனாய்
தனக்கென வாழாது பிறர்க்கென
வாழ்ந்து தன்னை அர்ப்பணித்து
இறைவனடி சேர்ந்த எமது
குடும்பத் தலைவனின் ஆத்மா
இறைவனடியில் சாந்தியும் அமைதியும்
பெறவேண்டுமென
எல்லாம் வல்ல
இறைவனைப் பிரார்த்தித்து
அமரர் தம் பாதங்களில்
இம்மறைகை
கண்ணீரால் எழுதிக் காணிக்கையாக்குகிறோம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர்
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”



பிறப்பு
23-07-1970

இறப்பு
29-03-2013

அமரர்
கனகராசா ஜெயக்குமார்
அவர்கள்

தீதி வெண்பா

நந்தன் வருஷம் சிறப்புறு பங்குனி மாதம்
வந்தநல் அபரபக்க துதியை திதியதனில்
கனகராசா ஜெயக்குமார் மார்ச் இருபத்தொன்பது
இறையடி சேர்ந்த நன்நாளர்.

தோத்திரப் பாடல்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து சுரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக்கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

பெற்ற தாய்தனை மகமறந் தாலும்
பிள்ளையைப் பெற்றதாய் மறந்தாலும்
உற்ற தேசத்தை யுயிர் மறந்தாலும்
உயிரை மேவிய வுடல்மறந்தாலும்
சுற்ற நெஞ்சங் கலைமறந் தாலும்
கண்கள் இமைப்பதும் மெய்மறந் தாலும்
நற்றவத்தவ ருள்ளிருந் தோங்கும்
நமச்சிவாயத்தை நான் மற வேனே.



திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தளம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரோடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஆரோடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை ஆனால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகவென்று அருள்புரியாயே

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோ ருணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் றிரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவளருள்ளத் தானந்தக் கணியே
அம்பல மாடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பக்தர்கள்
வஞ்சகர் போயகலப்
பொன்னின்செய் மண்டபத் துள்ளேபுகுந்து
புவனியெல்லாம் விளங்க
அன்னநடைமடவாளுமை கோனடியோ
முக்கருள் புரிந்து
பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த
பித்தர்க்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே.



திருப்புராணம்

என்றும் இன்பம் பெருகும் இயல்பினால்
ஒன்று காதலித் துள்ளமும் ஒங்கிட
மன்று ளாரடி யாரவர் வான்புகழ்
நின்ற தெங்கும் நிலவி உலகெலாம்

பட்டினத்தார் பாடல்

வட்டிலிலும் தொட்டிலிலும் மார் மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்துஎன்னைக் காதலித்து - முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டுந்தாய் தனக்கோ
விறகிலிட்டுத் தீ மூட்டுவேன்.

திருமந்திரம்

ஊரெலாங் கூடி ஒலிக்க அழுதிட்டுப்
பேரினை நீக்கிப் பிணமென்று பேரிட்டுச்
சூரையங் காட்டிடைக் கொண்டுபோய்ச் சுட்டிட்டு
நீரினில் மூழ்கி நினைப்பொழிந் தார்களே.

பிராயச் சித்தம் பாடல்

கல்லாப் பிழையும் கருதாப் பிழையுங் கசிந்துருகி
நில்லாப் பிழையும் நினையாப் பிழையும்நின் எனுச்செழுத்தைச்
சொல்லாப் பிழையும் துதியாப் பிழையுந் தொழாப் பிழையும்
எல்லாப் பிழையும் பொறுத்தருள்வாய் கச்சியேகம்பனே.



தீருப்புகழ்

உம்பர்தருந் தேனுமணிக் கசிவாகி
ஒண்கடலிற் றேனமுதத் துணர்வூறி
இன்பரசத் தேபருகிப் பலகாலும்
எந்தனுயிர்க் காதரவுற் றருள்வாயே
தம்பிதனக் காகவனத் தணைவோனே
தந்தைவல த்தாலருள்கைக் கனியோனே
அன்பர் தமக் கானநிலைப் பொருளோனே
ஐந்துகரத் தானைமுகப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



கௌரிக் காப்பு

விநாயகர் துதி

முன்னின்று செய்யுள் முறையாகப் புனைவதற்கு
என்னின் ரு அருள்செய் எலிவா கணப்பிள்ளையாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றமும் வாராமற் கா.

வேண்டுகிற சுவறு

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின் னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிருக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்
குலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகாளி தாயே
கொடியமகி ஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்



அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
 வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
 நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
 காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயன் ஓட்டிவிடு
 நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
 வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழ்விடு
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
 காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா
 அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா
 பிள்ளை அற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளுமம்மா
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
 நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா
 கல்வி சிறப்பதற்கு கலைமகளே வாருமம்மா
 செல்வம் சிறப்பதற்கு திருமகளே வாருமம்மா
 வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா
 பாட்டுடைத் தலைவியாரே பராசக்தி தாயவளே!
 ஏட்டுடைத் தேவியாரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே
 காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
 பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்
 நானுமக்கு தானேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா
 காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு விந்தவளே
 வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
 காசினியில் வேற்றுமையை கணப்பொழுதில் மாற்றிவிட்டால்
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
 ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்



தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்
 இசைந்து அணிவோர்க்கு நனைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்
 நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
 நாட்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
 சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
 கும்கும்ப பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
 காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிஞ்சுதென்று
 ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
 நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்
 பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்
 காலைப்பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
 ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்
 காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
 ஏய்ப்பரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்
 தீமைச்செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
 காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு
 பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
 சித்தியெல் லாந்தருள்வாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வும்முண்டு
 இச்சகத்தி லுள்ளோரெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவாள்
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
 கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்
 முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துவங்கிவர
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
 காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்

முற்றிய



கந்தர் சஷ்டி கவசம்

திருப்பரங்குன்றுரை தீரன்

முதலாவது கவசம்



காப்பு

அமரர் இடர்தீர அமரம் புரிந்த

குமரன் அடி நெஞ்சே குறி

துதிப்போர்க்கு வல்வினை போம், துன்பம் போம் நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் கதித்(கு) ஓங்கும்
நிட்டையும் கைகூடும், நிமலர் அருள் கந்தர்
சஷ்டிக் கவசந்தனை.

நூல்

திருப்பரங் குன்றுறை தீரனே குகனே
மருப்பிலாப் பொருளே வள்ளி மனோகரா
குறுக்குத் துறையுறை குமரனே அரனே
இருக்குள் குருபரா ஏரகப் பொருளே
வையா புரியில் மகிழ்ந்துவாழ் பவனே



ஓய்யார மயில் மேல் உகந்தாய் நமோ நமோ
 ஐயா குமரா அருளே நமோநமோ
 மெய்யாய் விளங்கும் வேலா நமோநமோ
 பழநியங் கிரிவாழ் பகவா நமோ நமோ
 மழுவுடைய முதல்வன் மதலாய் நமோ நமோ
 விராலி மலையுறை விமலா நமோ நமோ
 மராமரம் துளைத்தோன் மருகா நமோ நமோ
 சூரசம்கார துரையே நமோ நமோ
 வீரவே லேந்தும் வேளே நமோநமோ
 பன்னிரு கரமுடைப் பரமா நமோ நமோ
 கண்களீராறுடைக் கந்தா நமோ நமோ
 கோழிக் கொடியிடைக் கோவே நமோ நமோ
 ஆழிகுழ் செந்தில் அமர்ந்தாய் நமோநமோ
 ச்சச ச்சச ஓம் ரீம்
 ரரர ரரர ரீம் ரீம்
 வவவ வவவ வா ஹோம்
 ணணண ணணண வாம் ஹோம்
 பபப பபப சாம் சூழ்
 வவவ வவவ களம் ஓம்
 லல லிலி லுலு நாட்டிய அட்சரம்
 கக கக கக கந்தனே வருக
 இக இக இக ஈசனே வருக
 தக தக தக சற்குரு வருக
 பக பக பக பரந்தாமா வருக
 வருக வருகவென் வள்ளலே வருக
 வருக வருகநிஷ்களங்கனே வருக
 தாயென நின்னிரு தாள்பணிந் தேள்ளனைச்



சேயேனக் காத்தருள் திவ்யமா முகனே
 அல்லும் பகலும் அனுதினமும் என்னை
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எரிபகல் படுக்கை
 வல்ல விடங்கள் வராமல் தடுத்து
 நல்ல மனதுடன் ஞான குரு உனை
 வணங்கித் துதிக்க மகிழ்ந்து நீ வரங்கள்
 இணங்கியே அருள்வாய் இறைவா எப்போதும்
 கந்தா கடம்பா கார்த்திகேயா
 நந்தன் மருகா நாரணி சேயே
 எண்ணிலாக் கிரியில் இருந்து வளர்ந்தனை
 தண்ணளி அளிக்கும் சாமி நாதா
 சிவகிரி கையிலை திருப்பதி வேளூர்
 தவக்கதிர்காமம் சார்திரு வேரகம்
 கண்ணுள் மணிபோல் கருதிடும் வயலூர்
 விண்ணவர் ஏத்தும் விராலி மலை முதல்
 தன்னிகரில்லாத் தலங்களைக் கொண்டு
 சந்நிதி யாய்வளர் சரவண பவனே
 அகத்திய முனிவனுக்(கு) அன்புடன் தமிழைச்
 செகத்தோர் அறியச் செப்பிய கோவே
 சித்துகள் ஆம் சிதம்பர சக்கரம்
 நர்த்தனம் புரியும் நாற்பத்தெண் கோணம்
 வித்தாய் நின்ற மெய்ப்பொரு ளோனே !
 உத்தம குணத்தாய் உம்பர்கள் ஏறே
 வெற்றிக் கொடியுடை வேளே போற்றி
 பக்திசெய் தேவர் பயனே போற்றி



சித்தம் மகிழ்ந்திடச் செய்தவா போற்றி
 அத்தன் அரியயன் அம்பிகை லட்சுமி
 வாணியுடனே வரையுமாக் கலைகளும்
 தானே நானென்று சண்முகமாகத்
 தாரணி யுள்ளோர் சகலரும் போற்றப்
 பூரண கிருபை புரிபவா போற்றி
 பூதலத்துள்ள புண்ணிய தீர்த்தங்கள்
 ஓதமார் கடல்கூழ் ஒளிப்புவி கிரிகளில்
 எண்ணிலாத்தலங்கள் இனிதெழுந் தருள்வாய்
 பண்ணும் நிஷ்டைகள் பலபல வெல்லாம்
 கள்ளம் அபசாரம் கர்த்தனே எல்லாம்
 எள்ளினுள் எண்ணெய் போல் எழிலுடைய உன்னை
 அல்லும் பகலும் ஆசாரத்துடன்
 சல்லாப மாய்உனைத் தானுறச் செய்தால்
 எல்லா வல்லமை இமைப்பினில் அருளி
 பல்லா யிரநூல் பகர்ந்தருள் வாயே
 செந்தில் நகர்உறை தெய்வானை வள்ளி
 சந்ததம் மகிழும் தயாபர குகனே !!
 சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
 அரன் மகிழ் புதல்வா ஆறுமுகா சரணம்
 சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்,



அமரர் கனகராசா ஜெயக்குமார் (ரவி)

அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

இலங்கைத் தீவின் வடபுலத்தில் வன்னிப் பிரதேசத்தின் பசுமை கொழிக்கும் பதியாம் கிளிநொச்சி, நிலவளம், நீர்வளம், சிறந்தோங்கும் இங்கு நெல்வளம் மிகுதியே. இவ்வண்ணம் சிறப்பு மிகுந்த பிரதேசத்தில் கனகராசா ஜெகதீஸ்வரி தம்பதியினருக்கு இரண்டாவது புத்திரனாக 1970 யூலை 23ஆம் திகதி அவதரித்தவன் தான் ஜெயக்குமார். இவன் ரவி என எல்லோராலும் அன்பாக அழைக்கப்பட்டான். ரவி சிறு வயதிலேயே அழகு மிளிர்ந்து சிறுபிள்ளைத்தனம் நிறைந்து காணப்பட்டான். சிறுவயதிலேயே தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளையாகவே இருந்தான்.

ஐந்து வயது நிரம்பிய ரவி கிளி / கிளிநொச்சி இந்துக் கல்லூரியில் தனது கல்வியை ஆரம்பித்தான். ஆனால் விதியின் விளையாட்டு இவன் வாழ்வில் எட்டு வயதை எட்டிப் பிடிக்க முன்பே ஆரம்பமாகியது. ஏழாம் வயதில் தந்தையை இழந்த தனயன் ஆனான். தொடர்ந்து இவரது குடும்பம் வறுமையின் கோரப்பிடியில் சிக்குண்டது. எனினும் தாயாரின் அயராத முயற்சிக்குக் கைகொடுத்தான் மைந்தன் எட்டு வயதிலேயே குடும்ப பாரத்தைச் சுமக்கத் தொடங்கினான். பள்ளிக்குச் செல்ல முன்பும் பின்பும் அன்புத் தாயாருக்குத் தோள் கொடுத்தான். பத்து வயதிலேயே உறவினர் களுடன் இணைந்து வயல் வேலைகளுக்குச் சென்று வீட்டிற்கு உதவினான். பள்ளிப் படிப்பும் ஆட்டங் காணத் தொடங்கியது. ஆனாலும் அவனது குழப்படிகள் ஓய்ந்து விடவில்லை. பள்ளிக்குச் செல்வான்; பாதியிலே வேலைக்குச் செல்வான்; மிகுதி வேளையிலே குழப்படியும் செய்வான். அம்மாவிடம் ஏச்சும் வாங்குவான்.

மீண்டும் இவன் வாழ்வு சோதனைக் காலமாகியது. நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலையால் திருநகர்ப் பிரதேசம் இடம்பெயரத் தொடங்கியது. சொந்த வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு ஆளாகினார்கள். கல்வியைத் தொடர்வதில்

முட்டுக்கட்டைகள் தொடர்ந்த வண்ணமே இருந்தது. நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாகவும் தாய் சகோதரர்களின் நல்வாழ்வுக்காகவும் 1988ஆம் ஆண்டு கனடாவுக்குச் சென்றான்.

ஆரம்பத்தில் கனடாவில் மிகக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. கனடா வாழ்வும் கடினமான வாழ்வாகியது. எனினும், தீவிர முயற்சியைக் கைவிடவில்லை. ஆரம்பத்தில் சமையற்காரனாக ஆரம்பித்து சிறுகச்சிறுக சேர்த்த பணத்தில் அடுத்த கட்டமாக "ரவி சூப் ரெஸ் ரோறன்ஸ்" உணவகத்தை நிறுவினான்.

தனது இருபத்தைந்தாவது வயதில் இல்லறவாழ்வில் நுழைந்தான். தனது தாய்மாமன் மகள் ராதாவைக் கரம்பிடித்தான். இவனுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணையானாள் ராதா. இவனது குழப்பங்களுக்கு சரியான முறையில் கடிவாளமிட்டு குடும்பத்தின் வலது கரமானாள். ரவியின் வாழ்வின் உயர்விற்கு ராதாவின் பங்கு மிக முக்கியமானது மூன்று ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு பெண் குழந்தைக்கும் தந்தையானார். தனது பொருளாதார வளத்திலும் உயர்வைத் தொட்டார். "சூயின்" எனும் அடுத்த உணவகத்தையும் ஆரம்பித்தார். இதற்கு அவரது தம்பி சுரேஷ் கைகொடுத்தான். அண்ணனுக்குப் பக்க பலமாகத் தம்பியும் இணைந்து கொண்டான். தனது குடும்பத்தினருக்கு மட்டுமன்றி உறவினர்களுக்கும் தன்னால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்தார். இவரது அயராது முயற்சியின் பயனாக மூன்றாவதாக "அடிலைட்" உணவகம் ஆரம்பிக்கப் பட்டது. தனது உணவகங்களில் அதிகளவான மக்களுக்கு வேலை வாய்ப்பும் வழங்கினார். இன்று "சூப் மாஸ்ரர் சூப் கிங்" என்று அந்நாட்டவர்களாலேயே அழைக்கப்படுமளவிற்குத் தனது தொழிலில் உயர் நிலையில் காணப்படுகின்றார்.

இந்த வேளையிலேயே இவன் வாழ்வில் மீண்டும் விதி விளையாடியது. இந்தக் கட்டத்திலே காலனவன் இவனைக் கைவிடவில்லை. மாரடைப்பு நோயினால் தனது இல்லற வாழ்வைப் பாதி வழியில் பயணத்தை முடித்து 2013 மார்ச் 29ஆம் திகதி இறைவனடி சேர்ந்தார்.

குடும்பத்தினர்



தாயார் ஜெகதீஸ்வரியின் இரங்கல்

ஆடியிலே நீ வருவாய் என்று
நாள் எண்ணி இருத்திருந்தேன் ஐயா!
நாதியற்ற எனக்குப் பணம் அனுப்பி
பாசமுடன் ஒரு வார்த்தை கூற மறந்தனையோ?
பாவியெனைப்பூமியிலே பரிதவிக்க விட்டு
கண்முடி நீயும் தூங்குவது ஏனப்பா?
பாதியிலே மண்ணுலகை நீத்து நீயும்
பரமனடி சேர மனம் கொண்டனையோ?

பாதியிலே என் கணவர்
இவ்வுலகை நீத்தபோது
பாலகனாய் என் அருகே
நீ இருந்தாய் மைந்தா!
பாரினிலே பட்ட இடர்
கோடி ஐயா!
பாசமாய் அன்புக் கரம்
நீட்டி அன்னையவள்
பாரத்தைப் போக்கிய உன்
அழகு முகம் வாடியதேன்ஐயா?

பார்த்த வேளை அப்பா போல்
ஆசை முகம் காட்டி நின்றாய்
பத்தினியாம் ராதாவை
பரிதவிக்க விட்டு
பாலகர்கள் நால்வரையும்
இவ்வுலகில் விட்டு
பாசமுடன் நீயணைத்த
அன்னையை விட்டு - வாழ்க்கைப்
பாதையை மாற்றி ஏன்
சென்றாய் தெய்வமே!



வாழ்க்கைத் துணைவி ராதா இரங்கல்

அன்புக் கரம் பற்றி அரவணைத்த
என் தலைவா வீடு வாசல் சொத்துக்கள்
என யாவுஞ் சேர்த்து மனம் மகிழ வைத்து
காலனவன் அழைத்திடவே காததூரம் சென்றனையோ!

சோதனை நிறைந்த போர்க்களமே வாழ்க்கை
வேதனை தாளாது வாடுகின்றேன் - நான்
சாதனை படைத்திடவே மைந்தர்களைத் தந்துவிட்டீர்
காலனை வெல்லத்தான் ஏதுவழி கூறுமையா!

ஆயிரம்பேர் வந்திங்கு ஆறுதல்தான் சொன்னாலும்
எப்படி யான் உன்பிரிவை ஏற்றிடுவேன்
அப்பாவின் முகம் காண ஏங்கி நிற்கும்
மழலைகளைத்தேற்ற வழி யான் அறியேன்!

-கனடா-

முத்த மகன் இரங்கல் - அமிலாஷ்

மடி கிடந்து மழலைமொழி பேசும் நாளில்
மாறாத அன்பு தந்த அப்பாவே
ஓடி ஓடி உழைத்து ஓய்மாரமாக எம்மை
வாழ வைத்த பாசம்மிகு தந்தையே
தேடி வைத்த சொத்தை ஆழவில்லை
அதற்குள் வேகமாக நீரும் சென்றதேனோ
படித்து வந்த எந்தன் தலையில்
சுமையை ஏற்ற மனம் கொண்டனையோ!

-கனடா-



இரண்டாவது மகன் இராங்கல் - அஸ்வின்

மனம் நிறைந்த அப்பாவே மாண்புடனே
எம்மைச் சீராட்டிப் பாராட்டி
சினம் தவிர்த்து எம் வாழ்வில்
இனிதாக உறவாடி பார்போற்ற
தனம் நிறைந்த வாழ்வதனை எமக்களித்து
பண்பு சேர் கல்வியை எமக்கு ஊட்டி
தேனாக இனித்த நல்வாழ்வை நீக்கி
நீண்ட தூரம் சென்றதேனப்பா!

-கனடா-

மூன்றாவது மகன் இராங்கல் - தனுஷன்

இளைய மகன் என்றெல்லோ இன்பமாய்
நீரும் பழங்கதைகள் பேசி
வளைய வரும் என்னை பாசமுடன்
அழைத்து பார்போற்ற நீரும்
நிலையான கல்விதனை இன்பமாய்ப் பெற்று
நலமாக நாழும் பண்புற்று வாழும்
வழி சமைத்த அப்பாவே கலங்கித் தவிக்கும்
எமக்கு வழிகாட்ட வா அப்பா!

-கனடா-

அன்பு மகன் இராங்கல் - பூஜா

அப்பா என்றழைக்க பாரினிலே
யார் உண்டு எமக்கு
செப்பாமல் நீரும் சென்ற இடம்
ஏதப்பா கூறாயோ
அப்பா நான் செல்லமகள் அழைக்கும்
குரல் கேட்கலையோ
தப்புத்தான் ஏதேனும் செய்தேனோ
கூறப்பா எனக்கு
எப்பதான் நீரும் எழுந்திடுவீர் அப்பா!
அப்போதே நானும் மகிழ்ந்திடுவேன் அப்பா!

-கனடா-



சகோதரன் (ராசன்) அண்ணா இரங்கல்

இடரினும் தளராத என் தம்பி நீயே
சுடர்விட்ட தீபம் அணைந்ததும் ஏனோ
திடம் கொண்ட நெஞ்சம் செயலற்றுப் போச்சோ
பார் போற்றும் வாழ்வும் பொய்யாகிப் போச்சோ

-கனடா-

சகோதரன் (ரகு) தம்பி இரங்கல்

அண்ணா உன்வாழ்வு கண்பட்டுப் போனதோ
மண்விட்டு நீரும் விண்மட்டும் போனீரோ
புண்பட்ட நெஞ்சம் கலங்கித் தவிக்கிறது
கண்ணீரில் நாளும் நனைகிறோம் அண்ணா

-சுவிஸ்-

சகோதரன் (ரமேஷ்) தம்பி இரங்கல்

அண்ணா நீ விரைந்தோடிச் சென்றதெங்கே?
அன்பான அண்ணியையும் பாரில் விட்டு
கண்மணிகள் நால்வரையும் கலங்க வைத்து
விண்ணாள எண்ணியது சரிதானோ? அண்ணா!

-சுவிஸ்-

சகோதரன் (ஜெகன்) தம்பி இரங்கல்

பண்பான சகோதரனே! பாசமிடு அண்ணா!
முழியா! நீ இப்போது எங்கு சென்றாய்?
முடியாத பாதையிலே ஏன் பயணித்தாய்? - உன்
முகம் காண ஆவலுடன் காத்திருந்தேன் அண்ணா!

-இலங்கை-



சகோதரன் (சுரேஷ்) தம்மி இரங்கல்

திருநகர் நீங்கி கனடா வந்து
உன்நிழலில் நான் இருந்தேன்
பெரு விருட்சமாய் இருந்து
நிழல் தந்தாய் அனைவருக்கும்
பருவந்து நீயும் அடியற்ற மரமானாய்
பாவி நாம் இன்று
தெரியாத பாதையிலே உனைத்
தேடி அலைகின்றோம் அண்ணா!

-கனடா-

மாமியார் இரங்கல்

மருமகனாய் நீர் எமக்கு வாய்த்த வேளை
திருமகளும் எமதில்லம் ஏகி நின்றாள்
தருவாகி நிழல் தந்து நின்றபோது
உருமாறி நீர் எங்கு சென்றீர் ஐயா!

உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் இரங்கல்

நண்பனாம் அன்பனாம் நானிலம் போற்றும்
பண்பனாம் பாசமகனாய் அவதரித்த
கண்ணனாம் கருத்தெல்லாம் நிறைந்தவனாம் எந்தன்
அன்பெலாம் மறந்து நீ சென்ற தேனோ?
உருமாறி நீர் எங்கு சென்றீர் ஐயா!



தவிர்க்க வேண்டியவை

பயணம் செய்யும்பொழுது அதிர்ச்சி இருந்தாற் படிக்கக் கூடாது. இதனாற் கண் கெடும். படிக்கும் சமயம் முதுகுத்தண்டு வளையக் கூடாது. படிக்கும் சமயம் வெளிச்சம் புத்தகத்தின்மீது விழ வேண்டும். நம் கண்கள்மேல் வெளிச்சம் விழக்கூடாது.

வடக்கு, வடகிழக்கு, தென் கிழக்கு, வடமேற்கு , தென் மேற்கு ஆகிய திசைகளில் தலைவைத்துப் படுக்கக்கூடாது. அழுகிய பழங்களை உண்ணக்கூடாது. பலவகையான பழங்களை ஒரே நேரத்திற் சாப்பிடக் கூடாது. உணவு உண்டபின் குளிக்கக்கூடாது.

அதிக புணர்ச்சி கூடாது.

காலை வெயிலிற் காயக் கூடாது

இரவில் நெடுநேரம் கண் விழிக்கக் கூடாது

காலையில் வெகுநேரம் தூங்கக் கூடாது.

கண்டதைக் கண்ட நேரத்தில் உண்ணக் கூடாது.

கூடியவரை டீ, காப்பி, பக்கற்றில்(போத்தலில்) அடைக்கப் பட்ட பானங்கள் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும். எலுமிச்சம் பழச் சாறு அடிக்கடி அருந்தக் கூடாது. இச்சாறு விந்துவை இளகச் செய்யும். உடலிற் சுண்ணாம்புச் சத்தைச் சிதைக்கும். அளவோடு தேவையானபோது பருகவேண்டும்.

காலைக் கடன்

சிலர் காலைக் கடன்களைச் சரிவர நிறைவேற்றுவது கிடையாது. மலச்சிக்கலும் இதற்கு ஒரு காரணம். இரவில் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுப் பால் சாப்பிட வேண்டும். அதிக நேரம் கண்விழிக்கக்கூடாது.



மலம் கழிப்பதையும், சிறுநீர் கழிப்பதையும் அடக்கிக் கொள்ளக் கூடாது. காலையில் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் நடந்தால் மலச்சிக்கல் ஏதும் இன்றி மலம் கழியும்.

இயலவில்லை எனில், இயற்கை வைத்தியச் சிகிச்சை முறையிற் கூறியுள்ளபடி; எனிமா எடுத்துக் கொள்ளலாம். மலச்சிக்கலே பலவித நோய்களுக்கு மூலகாரணம். ஒருநாள் காலைவேளை யிலும், மற்றொரு நாள் மாலை வேளையிலும் மலம் கழிக்கும் பழக்கம் இருக்கக்கூடாது. காலையில் முதலில் வயிற்றைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஆரம்பம் முதலே இப்பழக்கத்தைக் கொண்டுவர வேண்டும். மலம் கழிக்கும்போது எவ்வித சிந்தனைகளுக்கும் இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அந்நேரத்திற் பேப்பர், புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் மிகத் தவறு.

மலம் கழிக்கும்பொழுது அடிவயிற்றின் இடது பாகத்தை வலதுகையால் அழுத்திவிடவேண்டும். இதனால் மலம் நன்றாக வெளியேறும். அடிவயிற்றின் வலது பாகத்தை இடது கையால் அழுத்திவிட்டால் நீர் நன்றாகப் பிரியும். இவ்வாறு செய்வதால் மூத்திரக் காயில் கற்கள் உண்டாகாது.

நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அடிவயிற்றிற் சேரும் மலம், கிருமிகள் நீங்கப் பேதி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இதய நோயாளிகள் மிகவும் சிரமப்பட்டு மலம் கழிக்கக்கூடாது. மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு முக்கக்கூடாது. இது கெடுதல். உடலுக்கு அதிக உபாதை ஏற்படாமல் மலம் கழிக்கவேண்டும்.



உணவுப் பழக்க வழக்கத்தில் கீழ்க்கண்ட ஆலோசனைகள் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது.

- ☞ பல வகையான உணவுகளை உண்ணவேண்டும்.
- ☞ பைபர் (நார்ச்சத்து) அதிகமுள்ள உணவுவகைகளை உண்ண வேண்டும்.
- ☞ கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.
- ☞ சோடியம் உப்பின் அளவைக் குறைத்துவிட வேண்டும்.
- ☞ சர்க்கரையைக் குறைவாக உண்ணவேண்டும்.
- ☞ மதுபானப் பழக்கம் இருந்தால் அளவோடு அருந்தவேண்டும்.

பரிமாறும் முறைமை

உண்ணும் தட்டு அல்லது இலையில் முதலிற் காய்கறிகளோ, அப்பளமோ அல்லது உப்போ பரிமாறாமல் முதலிற் சாதத்தைப் பரிமாறக்கூடாது. உண்பவரின் இடது கைப்பக்கம் இலையின் நுனிப் பாகமும், வலது கைப்பக்கம் இலையின் அடிப்பாகமும் இருக்கும்படி இலைபோட வேண்டும்.

இலையிற் காய்கறிகள் பரிமாற ஆரம்பிக்கும்பொழுது உப்பை வைக்கவேண்டும். சாப்பிடுபவர் உணவை உண்ண ஆரம்பிக்குமுன் நெய் பரிமாறவேண்டும். உண்பவர் உணவை எச்சில் செய்தபின்பு நெய், உப்பு ஆகியவற்றைப் பரிமாறக்கூடாது. வலதுகையாற் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இடதுகையால் நெய், உப்பு பரிமாறக்கூடாது.

சாதம், நெய், உப்பு, பாயாசம், ஊறுகாய் ஆகிவற்றைக் கையாற் பரிமாறக்கூடாது. கரண்டியைக் கொண்டே பரிமாற வேண்டும். வடை, அப்பளம், பழம் தவிர மற்ற உணவு



வகைகளையும் கரண்டியாலேதான் பரிமாறவேண்டும். மருந்துகள் சாப்பிடும் பொழுது அகத்திக் கீரை, பாகற்காய் ஆகியவற்றை உணவிற் சேர்க்கக்கூடாது. அது மருந்தினை முறித்துவிடும்.

முட்டையில் மஞ்சள் கருவிற் சுமார் 300 மி.கி. கொலஸ்டிரால் உள்ளதால் அது இருதயத்திற்குக் கெடுதலைக் கொடுக்கும். எனவே, மஞ்சள் கருவைச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சாப்பிடும்பொழுது நடுவில் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. சாப்பிடுவதற்கு அரை மணிக்கு முன்பாகவும், சாப்பிட்ட ஒரு மணிநேரம் கழித்தும் தண்ணீர் குடித்தல் நல்லது. சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாக நீர் அருந்தினால் வாயிலும், இரைப்பையிலும் உள்ள சீரணச் சுரப்பிகள் நன்கு சுரக்கும்.

சாப்பிடும்பொழுது இடையிடையே தண்ணீர் குடித்தாற் கெட்டியான உணவை நீர், நீர்த்தன்மையுள்ளதாகச் செய்து மெல்லமுடியாமற் செய்துவிடும். உணவை மென்று உண்ண வில்லையானால் உமிழ்நீர் சீரணம் சரிவர நடைபெறாது. உமிழ்நீரில் தண்ணீர் கலந்துவிடுவதால் உமிழ்நீரின் பலம் குறைந்து அது பலவீனமாகி விடுகிறது.

சாப்பிடும்பொழுதும், சாப்பிட்ட உடனும் அளவிற்கு அதிகமாகத் தண்ணீர்குடித்தால் சீரண என்சைம் தன் வலுவை இழக்கும். இதனாற் சீரணக்கோளாறுகள் ஏற்படும்.

சாப்பிடும்பொழுதும், சாப்பிட்ட உடனும் தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்றில் உள்ள உணவின் பருமன் அதிகமாகும். இப்படிப் பருமனாவதால் வயிற்றின் சுவர்கள் விரிந்து பெரிதாகிவிடுகிறது. இப்படி அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்து வயிற்றின் சுவர்கள் விரிந்து பெரிதாவதால் இரைப்பைச் சுவர்கள் உறுதியை இழந்து அதனுடைய பழைய நிலைக்குச் சுருங்கமுடியாமல் தொய்வடை யும். இரைப்பைச் சுவர்களின்



உறுதி குறைந்து காற்று நிறைந்த பையாக மாறித் தொப்பை உண்டாகிறது.

எப்படி இருப்பினும் சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்க நேரிட்டால் மிகச் சிறிதளவே குடிக்கவும். அப்பொழுது வலது புறமிருந்து தண்ணீர் எடுத்துக் குடிக்கவேண்டும். வலது கையால் இலையைத் தொட்டுக்கொண்டு இடது கையால் நீரை எடுத்துப் பருகவேண்டும். இலையைத் தொடாமல் நீர் பருகக்கூடாது. அல்லது இடது கையால் நீர் எடுத்துப் பருகும்பொழுது வலதுகையின் மணிக்கட்டு மேட்டினால் இடக்கையைத் தொட்டுக்கொண்டும் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

வெந்நீர் குடிப்பதால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும். பசியெடுக்கும். சாப்பிட்ட உடன் உட்கார்ந்திருந்தால் வயிறு பெருக்கும். சாப்பிட்ட உடன் நடந்தால் ஆயுள் வளரும். சாப்பிட்ட உடன் ஓடினால் கழிவு உண்டாகும். சாப்பிட்ட உடன் தூங்கினால் உடல் பெருக்கும். சாப்பிட்ட உடன் சிறிதுநேரம் நடந்தபின் நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும்.

படுத்து உறங்குதல்

தன் உணர் கீழ்க்கு தான்

தங்கின உணர் மேற்கு என்றும்

வேட்டகம் தெற்கு என்றும் உனக்குச் சொன்னேன்

வேண்டா உணர் வடக்கு

- இது பழம் பாடல்

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வடக்குப் பக்கம் தலை வைத்துப் படுக்கக்கூடாது.

ஆசாரக் கோவையிலிருந்து ஒரு பாடல்

"கிடக்குங் கால் கைகூப்பித் தெய்வம் தொழுது

வடக்கொடு கோணந் தலைசெய்யார் மீக்கோழ்

உடல் கொடுத்துச் சேர்தல் வழி"



படுத்து உறங்கும்பொழுது இறைவனைக் கைகூப்பித் தொழ வேண்டும். இரண்டு திசைகள் சேரும் மூலை வாக்கில் தலைவைத்துப் படுக்கக்கூடாது. மேற்போர்வையை உடல் முழுவதும் போர்த்திக்கொண்டு உறங்குவது நல்லது.

தான் வசிக்கும் வீட்டிற் கிழக்கே தலைவைத்து இடப்புறம் உடல் கீழே இருக்குமாறு அல்லது மல்லாந்து படுக்கவும். இதனால் காந்தசக்தியானது வடப்புறமிருந்து முதுகுத் தண்டு வலது கைப்பகுதி, மூட்டு, தோள்பட்டைக்கு வரும். இதனால் முதுகுத் தண்டு வலுவடையும். கை, கால்களில் வீக்கம், வலி வராது. கூன் விழாது.

இடதுபுறம் படுப்பதால் இருதயம் சுகமாக இயங்கும். சுவாசம் இலகுவாக வெளிவரும். மல்லாந்து படுத்து அதிகநேரம் தூங்கக்கூடாது. இது சீரணத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும். சிறுநீரகங்கள்மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தும். ஆண்களுக்குக் கனவு மூலம் விந்து வெளியாகும்.

பகலில் தூங்கக்கூடாது. அது ஆயுளைக் குறைக்கும். உடல் பெருத்துவிடும். பகல் உணவிற்குப் பின் சற்று ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் டென்ஷன் குறையும். ஆனால் அது நல்ல உறக்கமாக இருக்கக்கூடாது.

இடது புறமாக ஒருக்களித்துக் கால்களைச் சுருட்டி மடக்காமல் உறங்கவேண்டும். கால்களை நீட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். இருதயத்திற்கும் அதன் பாகங்களுக்கும் தேவையான பிராண வாயுவும், இரத்தமும் சுலபமாகக் கிடைக்க இடதுபுறம் ஒருக்களித்துப் படுத்தால் உதவுகிறது. எளிதில் மலம் கழியவும் வழிசெய்கிறது.

நாம் விடும் மூச்சுக் காற்று இடது நாசியில் (மூக்கில்) ஓடும்போது அதற்குச் சந்திரகலை என்றும், வலது நாசியில் ஓடும்போது சூரியகலை என்றும் கூறப்படுகிறது. சந்திரகலை - குளிர்ச்சி, சூரியகலை - உஷ்ணம்.

நாம் வலதுபுறம் ஒருக்களித்துப்படுத்தால் இடது நாசியிலும், இடதுபுறம் ஒருக்களித்துப் படுத்தால் வலது நாசியிலும் சுவாசம் நடைபெறும்.



இடதுபுறம் சாய்ந்து படுக்கும்பொழுது சூரியகலையின் சுவாசம் உடலுக்கு உஷணத்தைக் கொடுத்து உண்ட உணவு எளிதிற் சீரணமாக வகை செய்கிறது. களைப்பையும் நீக்குகிறது.

வலதுபுறம் சாய்ந்து படுத்தாற் சந்திரகலை சுவாசத்தால் உடலிற் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு உண்ட உணவு சீரணமாகத் தாமதமாகிறது. உடலிற் மந்தத் தன்மையும், தலைவலியும் ஏற்படும். வெறுந்தரையிற் படுக்கக்கூடாது. பாய் போன்ற விரிப்பின் மீதுதான் படுக்கவேண்டும். சூறுகிய கால உறக்கம் என்றாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் வேண்டும்.

மனமும், உடலும் தான் செய்த முயற்சி அளவிற்கு ஏற்றவகையில் இளைப்பாற வேண்டும். மனதையும் உடலையும் இளைப்பாற்றுவது உறக்கம் மட்டும்தான். உறக்கத்திற்கு ஏற்ற காலம் இரவுதான். இரவிற் பின்பகுதியில் உறங்குவதைக் காட்டிலும் முன்பகுதியில் உறங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

கழுத்திற்கும், தோளுக்கும் மத்தியிலிருக்கும் அளவின தாகிய உயரத்தில் இலவம்பஞ்சு தலையணையைத் தலைக்கு வைத்துப் படுத்தால் கால் முதல் தலைவரை உள்ள எந்தப் பக்கத்து நரம்புகளும் சமனாக இருக்கும். சிரசைப் பற்றிய நோய்கள்தீரும்.

தலையணையை மிக உயரமாக வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இரவில் முன்பாகத் தூங்கி அதிகாலையில் எழுவதே உடலுக்கும், மனதிற்கும் நன்மையைத் தரும். சாப்பிட்ட உடன் தூங்கக்கூடாது. சாப்பிட்டுக் குறைந்தது இரண்டு மணிநேரம் கழித்தே உறங்க வேண்டும்.

சீரிய குழந்தைகள் பதினைந்து முதல் இருபது மணிநேரம் உறங்கலாம். குழந்தைகள் பன்னிரண்டு மணிநேரம் உறங்கலாம். கிளைஞர்கள் எட்டுமணி நேரம் உறங்கலாம். முதியோர்கள் ஆறாமணி நேரம் உறங்கலாம்.



இரவிற் படுப்பதற்குமுன் கட்டாயம் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு; கை, கால்களை கழுவிக்கொண்டு; அது காய்ந்த பின்னரே படுக்கவேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கால், கை ஈரம் காயும் முன்பாகப் படுக்கக்கூடாது.

தினசரி வாழ்வில் உறக்கம்

ஒவ்வொருவரும் கடுமையாக உழைப்பதுபோல் தேவையான அளவு உறங்கவேண்டும். குறைந்தது ஆறு மணிமுதல் அதிகம் எட்டு மணிநேரம் உறங்கலாம். எனினும், சூரிய உதயத்திற்குமுன் படுக்கையைவிட்டு ஏழவேண்டும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் இரவில் தூங்க ஆரம்பிக்கும் நேரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சிலருக்குப் படுத்தஉடன் தூக்கம்வராது. அரைமணி நேரம். ஒருமணி நேரம் ஆகும். தூக்க மாத்திரை போட்டுக் கொள்பவர் பலர். தொடர்ந்து தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுவதன் மூலமும் தூக்கம்வராமல் தவிப்பவர் பலர். உடலுக்கும், மூளைக்கும் சேர்ந்தாற்போல் ஓய்வு கிடைக்க வழிசெய்வது உறக்கம்.

உறக்கம் நமக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து மீண்டும் வேலை செய்யச் சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கிறது. தேவையில்லாத எண்ணங்கள், பலத்த சிந்தனை, தூக்கம், பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் தூக்கத்திற்கு எதிரிகள்.

படுக்கச் செல்லும் முன்பாகத் திகிற் காட்சிகள், சண்டைக் காட்சிகள் ஆகியவற்றை டெலிவிஷனிற் பார்க்கக்கூடாது. பிறருடன் வாக்கு வாதம், சண்டையிட்டுவிட்டு உடனே படுக்கக்கூடாது.

உறங்கும் இடம் காற்றோட்டம் உள்ளதாயும், எவ்விதச் சத்தங்களும் தாக்காத இடமாக இருக்க வேண்டும். மெல்லிய இசை கேட்பது உறக்கத்தை உண்டு செய்யும். இரவில் வெது வெதுப்பான நீரிற் குளித்துவிட்டுப் படுத்தாலும் உறக்கம் வரும்.



குளிக்க இயலாவிட்டால் கை, கால், முகம் ஆகியவற்றைக் குளிர்ந்த நீராற் கழுவிப் படுத்தால் உறக்கம் வரும். வயிறு புடைக்கச் சாப்பிட்டுவிட்டு இரவிற்படுக்கக்கூடாது. சற்று நடைபழகிவிட்டு வயிறு இலேசானவுடன் படுத்தால் உறக்கம் வரும்.

பாலில் தேன் சேர்த்து அருந்திவிட்டுப் படுத்தாலும் உறக்கம் வரும். பகலில் உணவுக்குப் பிறகு சற்றுப் படுக்கலாம். ஆனால், நல்ல தூக்கம் போடக்கூடாது. உடல் முழுதும் ரிலாக்ஸ்டாக மனத்தில் எவ்வித எண்ணங்களும் இன்றிப் படுத்திருந்தால் பகலில் எஞ்சிய நேரமும் முழுமையாகப் பயன்படும். டென்ஷன் இருக்காது. வெளிர் நிறத்திற் படுக்கை, தலையணை, விரிப்பு, போர்வை இருத்தல் நல்லது.

முக்காடிடும் போர்த்திக் கொள்ளுதலும், அதனால் வரும் வியாதியும்

படுத்து உறங்கும்பொழுது சிலர் முக்காடிட்டு முகத்தையும் மூடிக்கொண்டு தூங்குவார்கள். இதனால் வெளிக்காற்று உள்ளேயும், உட்காற்று வெளியேயும் செல்லமுடிவதில்லை. முக்காடு போட்டுக்கொண்டு தூங்கும் பொழுது முக்காட்டிற்குள் இருக்கும் அசுத்தமான காற்றை மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக உள்ளூக்கிழுத்து அதை மறுபடி வெளியிடுகிறோம். முதலில் உள்ளிழுக்கும்பொழுது சுத்தமான காற்றானது கெட்டு வெளிவந்து வெளியிலிருக்கும் சுத்தக் காற்றுடன் சேர்ந்து அக்காற்றையும் கெட்ட காற்றாக்குகிறது. அந்த அசுத்தக் காற்று வெளியிற் போக முடியாமல் முக்காட்டிற்குள்ளேயே உள்ளது. மறுபடி மூச்சு இழுக்கும் பொழுது முக்காட்டிற்குள்ளிருக்கும் அசுத்தக் காற்றையே உள்ளூக்கிழுத்து மறுபடி வெளியே விடுகிறோம். இவ்வாறு மறுபடி மறுபடி அசுத்தக் காற்றை நாம் உள்ளூக்கிழுத்து வெளிவிடுவதாற் பலவித வியாதிகள் வருகின்றன. எனவே, இரவில் ஒரு ஜன்னலையாவது திறந்து வைத்துக்கொண்டு, கழுத்து வரைதான் போர்த்திக்கொண்டு உறங்கவேண்டுமே தவிர; முக்காடு போட்டுக்கொண்டு தூங்கக் கூடாது.



வியாதிக்கு மனமே காரணம்

பல நோய்களுக்கு நமது மனமே காரணம் எனக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. கனடாவில் ஹான்ஸ் லெல்யீ என்ற மருத்துவர் "The Stress of life" என்ற தன்னுடைய நூலின் மன இறுக்கம் (Hypertension), குடற்புண் (Peptic Ulcer) போன்ற வியாதிகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் மனஅழுத்தந்தான் என்று கண்டுபிடித்து எழுதியுள்ளார்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டதும் அது பெருமுளைப் பகுதியைத் தாக்குகிறது. அனிச்சை நரம்பு மண்டலத்தை இந்தப் பகுதிதான் கட்டுப்படுத்துகிறது. இப்பகுதி தாக்கப்பட்டதும் பிடியூட்டரி போன்ற பல்வேறு சுரப்பிகள் சுரக்கின்றன. இப்படிப் பல்வேறு மாற்றங்களின் விளைவாக இரத்தத்திற் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் போன்ற பலவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஒரு மனிதனின் மனநிலையில் எவ்வித சமையும் இல்லை என்றால் அவன் உடல்நலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

எனவே, தவறான உணர்ச்சிகளில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதால் அவற்றை நாம் தவிர்க்கவேண்டும். நம் உடலைக் காக்கவேண்டும். எது நடந்தாலும் மனம் கலங்கக் கூடாது. குழம்பக் கூடாது. அச்சப்படக்கூடாது.

இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பைக் (கொலஸ்ட்ரால்) குறைக்கும் வழிகள்

தேநீர் சாப்பிடுவதால் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகும். இதைத் தவிர்க்க தேநீர் சாப்பிடுவதைக் குறையுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புக் குறைந்து இருதய நோயிலிருந்து தப்பமுடியும். என்றாலும்,



உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திய மூன்று வாரங்களிலேயே கொலஸ்ட்ரால் அளவு பழைய நிலைக்குத் திரும்பிவிடும். ஆதலால் தினமும் அரை மணிநேரம் வியர்வை வெளிவரும் அளவுக்கான உடற்பயிற்சியிலோ, வேலையிலோ ஈடுபடுதல் அவசியம்.

குழந்தை குண்டாக இருந்தாலேதான் அழகு என்று அவர்களை அதிகமாக சாப்பிட வைக்கக்கூடாது. சிறுவயதிற் குண்டாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. உடற் பளு உள்ளவர்களும், இருதய நோய்க்கு ஆளாக வாய்ப்பு அதிகம்.

டெலிவிஷன் பார்ப்பதால் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது. 2இலிருந்து 20வது வயதுவரையிலானவர்கள் 2இலிருந்து 4மணிநேரம் டி.வி. பார்ப்பதாற் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்கிறது. இருதயக் கோளாறு, இருதய வலி ஏற்படவும் இது காரணமாகிறது. டி.வி. பார்க்கும்போது நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடுவதும், உடற்பயிற்சியின்றி ஓய்வெடுப்பதுமே இதற்குக் காரணமாகும்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு, வீட்டிலிருக்கும் பெண் களைவிடக் குறைவான அளவே கொலஸ்ட்ரால் உள்ளதாம். வேலையின் காரணமாக உழைப்பதே இவர்களுக்கு உடற்பயிற்சியாக அமைந்து கொழுப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது. வீட்டி லிருக்கும் பெண்களுக்கு உடற்பயிற்சி அவசியம்.

பூண்டைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதால் கொலஸ்ட் ராலைக் குறைக்கலாம்.

தயிர் சாப்பிடுவதால் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கலாம்.



புற்றுநோய்

புற்று நோய் என்றால் என்ன?

இது உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக, அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் புற்றுநோய்....

இலங்கையில் புற்றுநோயால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஒரு வருடத்தில் சுமார் 12000 புதிய புற்றுநோயாளர்கள் இனங்காணப்படுகிறார்கள். பெரும் பாலோனோர் பிந்திய நிலையிலேயே வருகின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

புற்றுநோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- ✚ நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல்/குரல் வித்தியாசம்.
- ✚ குணமடையாத புண்
- ✚ உடம்பில் கட்டு, தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பல காலமாக இருந்து தீரென வளர்ச்சியடைதல்.
- ✚ மார்பகங்களில் / வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்
- ✚ பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
- ✚ மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்.
- ✚ அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாட்டின்மை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்.



புற்றுநோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும் புற்று நோயானது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக் கருதப்படுகின்றது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கான பாதகமான காரணிகள்

1) புகையிலை பாவித்தல்

இதனை புகைப்பதினாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ அல்லது இதனை பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்ளுவதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.

2) மதுபானம் அருந்துதல்

இதன் எரிவுத்தாக்கத்தால் வாய், களப்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப்படைந்து ஈற்றில் ஈரல் புற்றுநோய் ஏற்படும்.

3) மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கம்

4) வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை

5) இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்

அதிக காலம் இவற்றை கையாண்டு வேலை செய்வோர்க்கு குறிப்பாக இரத்தப் புற்று நோய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பைப் புற்றுநோய் என்பன ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.

6) பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்பகப்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

7) சூரியனில் இருந்து வரும் UV கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதமான சூரியக்கதிர்கள்

8) அணுக்கதிர்த்தாக்கம்



9) புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினராயிருத்தல் ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக மார்பகப் புற்றுநோய், குடற்புற்றுநோய் மற்றும் இரத்தப்புற்றுநோய் என்பன பரம்பரை ரீதியாக கடத்தப்படுகின்றன.

10) நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை

வாய்ப் புற்றுநோய்

வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. புற்று நோய் முன்னிலைகளான உயர்ந்து தென்படும் அகற்ற முடியாத வெண்ணிற /செந்நிற தழும்புகளை கண்ணாடியில் பார்த்து இனம் காணமுடியும். இவ்வாறு இனம் காணப்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடி குணமாக்கும் வகையிலான பூரண சிகிச்சை பெறக்கூடியதாகவிருக்கும். அவ்வாறன்றி பிந்திய நிலையில் புற்றுநோய் இனம் காணப்படுமாயின் சிகிச்சை பலனளிக்காதென்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மார்பகப்புற்றுநோய்

அறிகுறிகள்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பகப் புற்று நோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning symptoms)

- ☛ மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- ☛ மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ☛ ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- ☛ முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்
- ☛ முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப் பட்டிருத்தல்.
- ☛ மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)



- ✚ மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல் (Dimpling)
- ✚ மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- ✚ கமக்கட்டுப்பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.
- ✚ கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல்(Oedema of the upper limb)

புற்றுநோயும் உணவுப்பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொதுவாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும் மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்

- ✚ ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட வகையான புதிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.
- ✚ தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்.
- ✚ பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும்போது இயன்றளவில் 100 வீதமாக சாறாகவே உட்கொள்ளல்.
- ✚ இரசாயனப்பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப்பழவகைகளை நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவினபின் பயன்படுத்தல்.
- ✚ சமையலறையில் பொரித்தலுக்கான முதல் நாள் பாவித்த எண்ணெயினை அடுத்தநாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- ✚ உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10 வீதத்திலும் குறைவான அளவு மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.



- ☞ விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- ☞ பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- ☞ பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- ☞ சிறியவகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவு சேர்த்தல்.
- ☞ பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (ஒடியல், பழுதடைந்த தயிர்) தவிர்த்தல்.
- ☞ மிகச்சூடான உணவுகள், பானங்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலை தவிர்த்தல்.

04.06.2007 அன்று யாழ். இந்துமகளிர் கல்லூரியில் இடம்பெற்ற புற்றுநோய்க் கண்காட்சியில் மருத்துவர்களால் வழங்கப்பட்ட கையேட்டிலிருந்து.....



- ❖ மனிதனுக்குள் ஏற்கனவே புதைந்திருக்கும் பரிபூரண தன்மையை வெளிப்படுத்துவது தான் கல்வி.
- ❖ முதலில் கீழ்ப்படிதற்குக் கற்றுக்கொள். பிறகு கட்டளை யிடும் பதவி உனக்குத் தானாகவே வந்து சேரும்.
- ❖ பிரமச்சரியத்தை உறுதியாக அனுஷ்டிக்கிற ஒரே ஒரு காரணத்தாலேயே, எல்லாவிதமான கல்வி அறிவையும் மிகக் குறுகிய காலத்தில் கற்றுத் தேர்ச்சி பெற்றுவிட முடியும்.



முக்கிய மருத்துவக் குறிப்புகள்

✘ கிரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் :

வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்து, பவுடர் போல அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் வெறும் வயிற்றில் காலையிலும், இரவு சாப்பிட்ட பின் படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பும் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து வெந்நீர் குடித்து வந்தால் ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும்.

(1 மாதம் இந்த மருந்து) (17 முதல் 20 குறிப்புகள் : முத்தாரம் 28.02.2003)

✘ சிக்கன் குனியா காய்ச்சல் :

சித்தர்கள் இந்த காய்ச்சலை "மொழிமுறித்தான் காய்ச்சல்" என்று கூறியுள்ளார்கள். மூட்டுகளில் மிகுந்த வலி ஏற்படுவதால் இந்தப் பெயர். மொழி என்றால் - மூட்டு. வேப்பிலையை அரைத்து, உடல் முழுவதும் பூசி, 30 நிமிடம் கழித்து இளவெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு செய்ய - சிக்கன்குனியா, காய்ச்சல் சிங்கப்பூர் தாண்டி போய்விடும். நன்றி : ராணி, வார இதழ் 17.09.2006

✘ அடுத்தடுத்து தும்மல் வந்தால் :

விபூதியை நீரில் குழைத்து மூக்கில் பூசிக் கொள்ள - ஈரம் காயும் முன் தும்மல் போய்விடும்

✘ மாணவர்களுக்கான குறிப்பு :

எந்த ஒரு விண்ணப்பப்படிவம் நிரப்பினாலும் - நேரடியாக நிரப்பாமல் அதை ஜெராக்ஸ் எடுத்து - அதில் நிரப்பிய பின் - சரிபார்த்துவிட்டு, பின்பு ஒரிஜினல் விண்ணப்பப் பத்திரத்தில் நிரப்பினால் - அடித்தல், திருத்தல் இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்கும். உயர்கல்வி அமைச்சு பொன்முடி கருத்து.

வேப்பெண்ணையில் விளக்கேற்றி வைத்தால் கொசுக்களே வராது நன்றி : மங்கையர் மலர், ஆகஸ்ட் 2003



- ✘ **தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கும் போது**
சீரகம் சேர்த்து காய்ச்சி - ஆற வைத்துப் பருகினால் இதைவிடச் சிறந்த "மிளரல் வாட்டர்" எதுவும் இல்லை!
- ✘ **தேவையற்ற மருந்தைத் திரியாமல் சாப்பிட்டுவிட்டால்,**
உடனே வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் அந்த மருந்தை முறித்து விடும். தேங்காய்ப்பாலில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் **அல்சர் (வயிற்றுப்புண்)** குணமாகும். அல்லது முட்டைக்கோஸ் வேகவைத்து சாறு குடித்து வந்தாலும் குணம் பெறலாம். (1 மாதத்திற்கு சாப்பிட வேண்டும்)
- ✘ **இருமல் :**
சின்ன வெங்காயத்தைப் பிழிய வேண்டும் சாறு - அதில் கலக்க வேண்டும் மோரு - அதைக் குடித்து பாரு - **இருமல்** இமயமலை தாண்டி போயே போச்சு!
- ✘ **தூக்கம் வர :**
ஆரஞ்சுப் பழத்தை சாறு பிழிந்து அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பாலைக் கலந்து குடிக்கலாம். அல்லது கசகசாவை வறுத்துப் பொடி செய்து பாலில் கலந்து குடித்தாலும் விடிய விடிய செமத் தூக்கம் வரும்.
- ✘ **நகம் காட்டும் நோய்கள் :**
நகம் வெள்ளையாக இருந்தால் கல்லீரலில் பாதிப்பு; வெள்ளையும், சிவப்புமாக இருந்தால் சிறுநீரகத்தில் பிரச்சனை; சிவப்பாக இருந்தால் இதயத்தில் சிக்கல்; இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலிருந்தால் ஆரோக்கிய மானவர் என்று அர்த்தம்! (இந்தக் குறிப்பு : அவள் விகடன் பத்திரிகை ஆகஸ்ட் 12, 2005 இதழில் காணப்பட்டது.)
- ✘ **எந்த வியாதியும் வராமலிருக்க :**
பெருஞ்சீரகத்தை (சோம்பு) இடித்து - சம எடை சர்க்கரை சேர்த்து - சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு - சித்திரை மாதம் முதல் ஆனிமாதம் முடிய வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் யாதொரு வியாதியும்



அணுகாது. (அமரர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் கருத்து இது

✘ **ஞாபகசக்தி**

தினசரி ஒரு கரண்டி தேன் இருகரண்டி பால், இரு கரண்டி கரட்சாறுஇவை மூன்றையும் கலந்து அல்லது கறுவா, வேர்க்கொம்பு இரண்டையும் பொடி செய்து வெந்நீரில் கொதிக்க விட்டு காலை மாலை சாப்பிட்டுவர ஞாபக சக்தி பெருகும்.

✘ **சளித்தொல்லை**

வெந்தயப் பூச்சாற்றை தினமும் ஒரு அவுன்ஸ் அல்லது துளசிச் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் குடித்து வர சளித்தொல்லை நீங்கி விடும்.

✘ **கண் நோ**

கற்கண்டை பொடி செய்து துணியில் முடிந்து புளி, மாதுளம்பூச் சாற்றில் தோய்த்து கண்ணில் பிழியவும்.

✘ **கண்டடி**

செஞ் சந்தணத்தை முலைப்பாலில் அரைத்து பூசவும்

✘ **முகப்பரு**

சிறிது சந்தணமும், மிளகும், சாதிக்காயும் சேர்த்து அரைத்து ஒரு வாரம் தொடர்ந்து முகத்தில் பூசவும். அல்லது அவரை இலைச் சாற்றை தொடர்ந்து முகத்தில் பூசி வர முகப்பரு குறையும்.

✘ **முகத்தில் எண்ணெய் வடிவதற்கு**

நீராவியில் முகத்தை காட்டி சுத்தம் செய்யவும்.

✘ **பேன் சாக**

கருஞ்சீரகத்தை தேசிப்புளியில் அரைத்து தலைக்கு தடவி முழுகவும்

✘ **குதீக்கால் வேதனைக்கு**

கற்பூரம் 50ப, நல்லெண்ணெய் கால் போத்தல், சாராயம் கால் போத்தல் ஒன்று சேர்த்து அரைத்து பூசவும்.

✘ **அடிக்கடி பசி**

அன்னாசிப்பழம் சாப்பிட தீரும்



ஆங்கிலம் பற்றி சற்று அறிந்து கொள்வோம்

ஒரு மொழியில் உள்ள எழுத்துக்களுக்கு

பெயரும், ஒலியும் உள்ளன.

அவ்வண்ணம் ஆங்கில எழுத்துக்கள் தமிழில் பின்வருமாறு

பெயர்	ஒலி	ழி	அசைவு	உயிரெழுத்துக்கள் (vowels)
ஏ	a	அ, ஆ		a ஏ, அ, ஆ
பீ	b	ப்		e ஈ, எ, ஏ
ஸீ	c	க		i ஐ, இ
டீ	d	ட்		o ஓ, ஔ
ஈ	e	எ, ஏ		u இனா, உ, அ
எவ்	f	வ்		ee ஈ
ஜீ	g	க்		ea ஈ
எச்	h	ஹ்		oo ஊ
ஐ	i	இ		ai ஐ
ஜே	j	ஜ்		ou ஔ
கே	k	க		
எல்	l	ல்		
எம்	m	ம்		
என்	n	ன், ண்		
ஓ	o	ஓ, ஔ		
பீ	p	ப்		
க்யூ	q	க்		
ஆர்	r	ர்		
எஸ்	s	ஸ்		
ற்றீ	t	ற்		
இனா	u	உ, அ		
வீ	v	வ்		
டபிள்யூ	w	(உ)வ்		
எக்ஸ்	x	க்ஸ்		
வை	y	ய்		
ஸெர்	z	ஸ்		

H எழுத்து மூலம் உருவாகும் ஏனைய எழுத்துக்கள்

- ch** - ச் chair
- nch** - ண் lunch
- ph** - ஹ் photo
- sh** - ஷ் shine
- th** - த் thanks
- nth** - ண் month
- Zh** - ழ் Thamizh

மெய் எழுத்துக்கள்
(Consonants)

க்	k, c, g, h, q
ங்	ng, nk
ச்	ch, s, sh, z
ஞ்	nch, nj, nge
ட்	d
ண்	n
த்	th
ந்	nth
ப்	p, b
ம்	m
ய்	y ஜ் j
ர்	r
ல்	i
வ்	v, w, f, ph
ள்	i
ழ்	zh, l
ற்	t
ன்	n

உயிரெழுத்துக்கள்
(vowels)

அ	a, u
ஆ	a, ar, aa
இ	i, e, y
ஈ	ee, ea, ie
உ	u
ஊ	oo, ou, ew
எ	u
ஏ	e, a, er, ur, ir
ஐ	ai, i, y
ஓ	o
ஔ	o, or, au, oa, al
ஔள்	ou, ow

இதன் அடிப்படையில் ஆங்கில நெடுங்கணக்கொன்றை 46, 47 ஆம் பக்கத்தில் காண்க. இந் நெடுங்கணக்கைப் பயன் படுத்தி ஆங்கிலத்தை சுயமாகவும் இலகுவாகவும் வாசிக்க முடியும்.

By. ரவீன் பியூரோ
கோப்பாய்.

Proverb

*Cutting breaking is not a
good thing for the Corporating life* - Eravi

(கூடி வாழ்வது எப்போதும் சிறப்பு)



ஆங்கில நெடுங்கணக்கு By:- Raveen Bureau

மெய் எழுத்து ↓	அ	ஆ	இ	ஈ	உ	ஊ	எ	ஏ	ஐ	ஓ	ஔ	ஔள
↓	a	ā	i	ee	u	oo	e	ē	ai	o	ō	ou
k க்	ka க	ka கா	ki கி	kee கீ	ku கு	koo கூ	ke கெ	ke கே	kai கை	ko கொ	ko கோ	kou கௌ
c க்	ca க	ca கா	ci சி	cee சீ	cu கு	coo கூ	ce செ	ce சே	cai கை	co கொ	co கோ	cou கௌ
g க்	ga க	ga கா	gi கி	gee கீ	gu கு	goo கூ	ge கெ	ge கே	gai கை	go கொ	go கோ	gou கௌ
h ஹ்	ha ஹ	ha ஹா	hi ஹி	hee ஹீ	hu ஹு	hoo ஹூ	he ஹெ	he ஹே	hai ஹை	ho ஹொ	ho ஹோ	hou ஹௌ
q க்	qua க்-ஆ	qua க்-ஆ	qui க்-இ	quee க்-ஈ	quu	quoo	que	que	quai	quo	quo	quou
ng, nk	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ch ச்	cha ச	cha சா	chi சி	chee சீ	chu சு	choo சூ	che செ	che சே	chai சை	cho சொ	cho சோ	chou சௌ
s ஸ்	sa ச	sa சா	si சி	see சீ	su சு	soo சூ	se செ	se சே	sai சை	so சொ	so சோ	sou சௌ
sh ஷ்	sha ஷ	sha ஷா	shi ஷி	shee ஷீ	shu ஷு	shoo ஷூ	she ஷெ	she ஷே	shai ஷை	sho ஷொ	sho ஷோ	shou ஷௌ
z ஸ்	za ஸ	za ஸா	zi ஸி	zee ஸீ	zu ஸு	zoo ஸூ	ze ஸெ	ze ஸே	zai ஸை	zo ஸொ	zo ஸோ	zou ஸௌ
gn, nj, nge	gna க்	gna க்	gni க்	gnee க்								
d ட்	da ட	da டா	di டி	dee டீ	du டூ	doo டூ	de டெ	de டே	dai டை	do டொ	do டோ	dou டௌ
n ன்	na ன	na னா	ni னி	nee நீ	nu நு	noo நூ	ne நெ	ne நே	nai நை	no நொ	no நோ	nou நௌ
th த்	tha த	tha தா	thi தி	thee தீ	thu து	thoo தூ	the தெ	the தே	thai தைய	tho தொ	tho தோ	thou தௌ



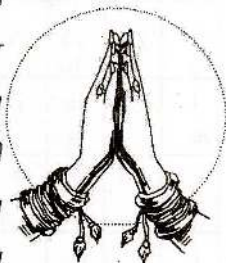
ந nth, nd	na ந	na நா	ni நி	nee நீ	nu	noo	ne	ne	nai	no நொ	no நோ	nou நௌ
p ப்	pa பு	pa பா	pi பி	pee	pu	poo	pe	pe	pai	po	po	pou
b ப்	ba ப	ba பா	bi பி	bee பீ	bu	boo	be	be	bai பை	bo	bo	bou
m ம்	ma ம	ma மா	mi	mee	mu	moo	me	me	mai	mo	mo	mou
y ய்	ya ய	ya யா	yi	yee	yu	yoo யூ	ye	ye	yai	yo	yo	you யௌ
j ஜ்	ja ஜ	ja ஜா	ji ஜி	jee ஜீ	ju ஜு	joo ஜூ	je	je	jai	jo	jo	jou
r ர்	ra ர	ra ரா	ri ரி	ree ரீ	ru ரு	roo ரூ	re	re	rai	ro	ro	rou
L ல்	La ல	La லா	Li	Lee	Lu	Loo	Le	Le	Lai	Lo	Lo	Lou
v வ்	va வ	va வா	vi	vee	vu	voo	ve	ve	vai	vo	vo	vou
w (உ)வ்	wa (உ)வ	wa (உ)வா	wi (உ)வி	wee	wu	woo	we	we	wai	wo	wo	wou
f வ்	fa வ	fa வா	fi வி	fee	fu	foo	fe	fe	fai	fo	fo	fou
ph வ்(ர)	pha (ர)வ	pha (ர)வா	phi (ர)வி	phee (ர)வீ	phu	phoo	phe	phe	phai	pho	pho	phou
L ள்	La ள	La ளா	Li	Lee	Lu	Loo	Le	Le	Lai	Lo	Lo	Lou
zh ழ்	zha ழ	zha ழா	zhi ழி	zhee	zhu	zhoo	zhe	zhe	zhai	zho	zho	zhou
t ற்	ta ர	ta ரா	ti ரி	tee ரீ	tu ரு	too ரூ	te ரெ	te ரே	tai ரை	to ரொ	to ரோ	tou ரௌ
n ன்	na ன	na னா	ni னி	nee னீ	nu	noo	ne	ne	nai	no	no	nou



நன்றி நவிலல்

"எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வு இல்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

எனது சகோதரன் அமரதீபம்
கனகராசா ஜெயக்குமார் அவர்களின்
பிரிவுத்துயர்கேட்டு உடன்வந்து
உதவியவர்களுக்கும்; தொலைபேசி
மூலம் துயர் பகிர்ந்த எம் உறவு
களுக்கும்; கண்ணீர் அஞ்சலிகளைப்
பத்திரிகைகளில் பிரசுரித்தவர்களுக்கும்; மதிய
போசன விருந்துபசாரத்தில் கலந்து கொண்டவர்
களுக்கும்; இம் மலரினைத் தொகுத்துத் தந்த
ஆசிரியருக்கும்; இம் மலரைச் சிறப்பாக அச்சிட்டுத்
தந்த கிளிநொச்சி கரிகணன் பதிப்பகத்தாருக்கும்
மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள்,
அயலவர்களுக்கும் எமது உளம் கனிந்த நன்றியைத்
தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



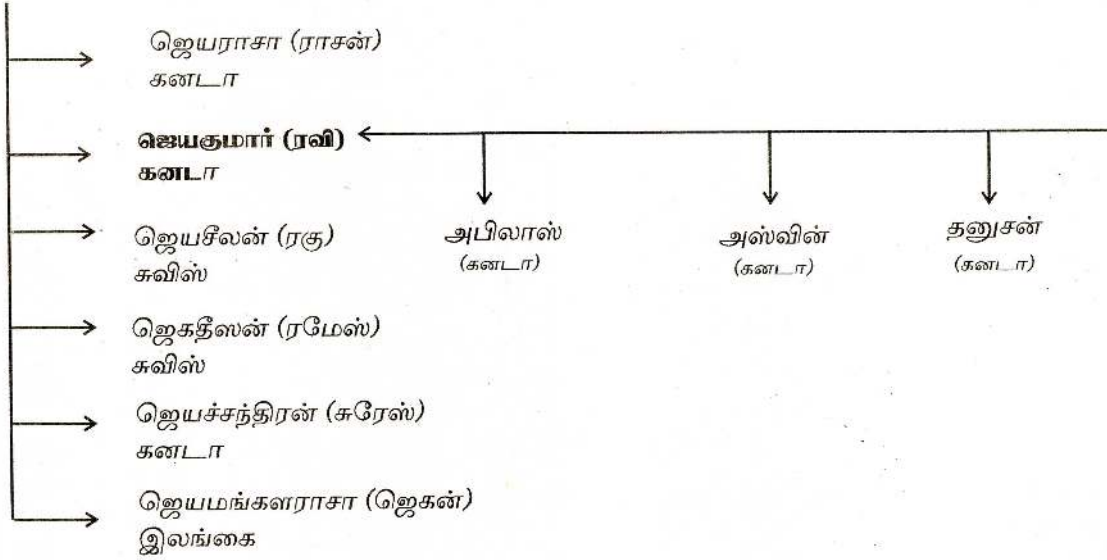
நன்றி

சகோதரன்
ஜெகன்



வம்ச விருட்சம்

*கனகராசா + ஜெகதீஸ்வரி



* அமரர்களைக்குறிக்கும்

வம்ச விருட்சம்

*கந்தசாமி + *தங்கநாச்சியார், சிந்தேவி

அஸ்வின்
(கனடா)

தனுசன்
(கனடா)

பூஜா
(கனடா)

கமலினி (அமுதா)
ஜோர்மனி

தர்மினி (ராதா)
கனடா

கமலதீபன் (கமலன்)
கனடா

தவராணி (கீதா)
கனடா

பேரின்பராணி (கவிதா)
(இந்தியா)

மதுஷாலினி (மதுரா)
(பிரான்ஸ்)

கஜன்
(இந்தியா)

வானவாள் வாழ்க்கை

தூய்மையாக இருப்பதும்
மற்றவர்களிற்கு நன்மை
செய்வதும் தான் எல்லா
வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும்.
தீமை செய்பவன் தனக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்கிறான்.
நன்மை செய்பவன் தனக்கும்
பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கிறான்.
உடலும் உள்ளமும் தூய்மையின்றி
கோயிலுக்கு போவதும் இறைவனை
வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும்.
நேர்மையுடனும் தைரியமாகவும்
பக்தி சிரத்தையுடனும் வாழ்ந்தால்
இறைவனை அடைவது உறுதி.

“நன்னெறியே இறைவணக்கம்”

- சுவாமி விவேகானந்தர் -

