

ஓம் ரீ விராட் வினங்கப்பிரம்மனே நமஹம!



மொர்
திருமதி ரோமலிங்கம் நல்லம்மா
அவர்கள்
சிவபதமடைந்தமை குறித்த

ந்தெவு மலர்

29.07.2022

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



அமர்ர்
திருமதி இராமலிங்கம் நுல்லம்மா
அவர்கள்

சிவபதமடைந்தமை குறித்த

நினெனவு மலர்

29.07.2022

சமர்ப்பணம்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வார்
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

520, கஸ்தூரியார் வீதியில் பிறந்து வையத்துள்
வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து மங்கலம் என்னும்
மனைமாட்சிப் பேணி நன்கலம் என்னும்
நன்மக்களைப் பெற்று வேரால் விருட்சமென
வளர்ந்து வாழ்வியல் ரீதியில் தன்னை உருக்கி
உலகிற்கு ஒளி நல்கும் மெழுகுத் திரியாய்
எமக்காகத்தம் வாழ்வினை அர்ப்பணித்த எமது
குலதெய்வத்திற்கு
ஞம்மலர் சமர்ப்பணம்

கணவர்,
பிள்ளைகள்



2
ஓம் ஸ்ரீ விராட் விஸ்வப்பிரம்மனே நமஹ!



அமர்

திருமதி ரோமலங்கம் நல்லம்மா

தோற்றும்: 29 * 10 * 1934 மறைவு: 29 * 06 * 2022

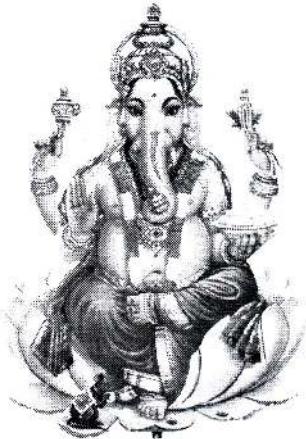
திதி வெள்பா

ஆண்டு சுபகிருதளித்த ஆனி நற்திங்களதில்
பூண்ட திதி பூர்வபக்க பிரதமையில் - மேதினியில்
வேண்டுமெனுபவங்கள் வெற்றியாய் பெற்ற நல்லம்மா
ஈண்டு இறைவனாடு சென்றடைந்த நாள்

—३—

சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்



விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போவு மெயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினை
புந்தியில் வைத்துடி போற்றுகின்றேனே.

நேவாரம்

வேயுறு தோளிபாங்கன் விடமுண்ட கண்டன்
மிகநில்ல வீணை தடவி
மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேலணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஞாயிறு திங்கள்செவ்வாய் புதன்வியாழும் வெள்ளி
சனிபாம்பி ரண்டு முடனே
ஆசறு நல்லநல்ல அவைவநல்ல நல்ல
அழியா ரவர்க்கு மிகவே.

திருவாசகம்

ஈரோடு விண்ணாய்ப் பரந்த எம்
 பரனே பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
 சீராடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
 திருப்பெருந்துறையுறை சிவனே
 ஆரோடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துறைக்கேன்
 ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
 வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
 வருகளன்றஞன் புரியாயே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
 உணர்வு கூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
 தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
 சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
 அளிவளர் உள்ளத் தானாந்தக் களியே
 அம்பலம் ஆடரங்காக
 வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துக்கந்தாயைக்
 தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்க்கநம்
 பத்தர்கள் வஞ்சகர் போயகல
 பொன்னின் செய்மண்டபத் துள்ளே புகுந்து
 புவனி யெல்லாம் விளங்க
 அன்னாநடை மடவாள் உமைகோன்
 அடியோ முக்கருள் புரிந்து
 பின்னைப் பிறவி அறுக்கநூறி தந்த
 பித்தற்கும் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்பூராணம்

கற்பனைக் கடந்த சோதி கருடனையே உருவமாகி
அற்புதக் கோலம்நீடி அருமழைச் சிரத்தின் மேலாம்
சிற்பர் வியோமாகும் திருச்சிற்றம் பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடம் செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி! போற்றி!

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமற் ஏனையா சற்புகருவாகி
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
துறைமாதைப் புணர்வோனே குகனேசாற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க் மலிவளஞ் சுரக்க - மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்ய குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்ல
மேன்மை கொள்ளைசவு நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



கந்த சம்மி கவசம்



திருச்சிற்றும்பலம்

காப்பு

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போல் நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்கு செல்வம் பலித்துக் கதித்தோங்கும்
நிழ்டையும் கைகூடும் நிமலனருள் கந்தர் சம்மி கவசம் தனை
அமரரிடர் தீர் அமரம் புரிந்த குமரனம் நெஞ்சே குறி

சம்மியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும் சொங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மனிச் சதுங்கை
கீதம் பாடக். கிண்கிணி யாட
மையல் நடஞ்செய்யும் மயில் வாகனார்
கையில்வேலால் எனைக் காக்க வென்று வந்து
வரவர, வேலாயுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஜயா வருக
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேசவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரயண பவச ரரரர ரரர
ரியண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி

விணபவ சரவண வீரா நமோநம
நிபவ சலவண நிறநிறநிறன
வசர யணபவ வருக வருக
சிற்றிடைய அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண் பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக் குத்ததை வல்வேல் காக்க
பணைத்தூடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
கடைஞக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஜவிரல் அழியனை அருள்வேல் காக்க
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின் கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நற்றுணையாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழுதும் வதனம் அசைவுள் நேரம்
கடுகவே வந்து கணகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அணையவேல் காக்க
ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீக்கி சதுரவேல் காக்க
காக்க காக்க கணகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொழியில் நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
பார்க்க பார்க்க பாவம் பொழிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் போய்களும் குறளைப் போய்களும்

பெண்களைத் தொடரும் பிரம்ம ராட்சதரும்
 அழியனைகட கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
 இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணாரும்
 கணபூசை கொள்ளும் காளியோடனவரும்
 விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
 தண்டியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
 என்பெயர் சொல்லவும் இடி விழுந்து ஓடிட
 ஆனை அழியினில் அரும் பாவைகளும்
 பூனை மயிரும் பின்னைகள் என்பும்
 நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
 பாவைகளுடனே பல கலசத்துடன்
 மணையிற் புதைத்த வஞ்சலை தனையும்
 ஓட்டியச் செருக்கும் ஓட்டியப் பாவையும்
 காசம் பணமும் காவுடன் சோறும்
 ஓது மஞ்கனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
 அழியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணாங்கிட
 கால தூதாள் எனைக் கண்டால் கலங்கிட
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
 வாய்விட்டலறி மதிகெட்டோட்ப
 பழியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
 கட்டுடனங்கம் கதறிடக் கட்டு
 கட்டி உருட்டு கால்கை முறியக்
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
 குத்து குத்து கூர்வடிவேலால்
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
 தணலெரி தணலெரி தணலதுவாக
 விடுவிடு வேலை வெருண்டது ஓட
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்

எலியும் கரடியும் இனித் தொடர்ந்தோட
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
 கழவிட விழங்கள் கழக்துயரங்கம்
 எறிய விழங்கள் எளிதினில் இறங்க
 ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒரு தலை நோயும்
 வாதம் சயித்தியம் வலிப்பு பித்தம்
 சூலை சயம் குன்மம் சொக்குச் சீரங்கு
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
 பக்கப் பிளாவை பட்ட தொடை வாழை
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
 பற்குத்து அரணை பரு அரை யாப்பும்
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
 நில்லாதோட நீயெனக் கருள்வாய்
 ஈரேழுலகமும் எனக்குறவாக
 ஆணும் பென்னும் அனைவரும் எனக்கா
 மன்னாள் அரசரும் மகிழ்ந்துறவாகவும்
 உன்னைத் துதிக்க உன் திருநாமம்
 சரவண பவனே சைலொளி பவனே
 திரிபுர பவனே திக்மோழி பவனே
 பரிபுர பவனே பவமோழி பவனே
 அரிதிரு மருகா அமராவதியைக்
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறைவிடுத்தாய்
 கந்தா குகனே கதிர் வேலவனே
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
 இடும்பனை அழித்த இனிய வேல் முருகா
 தணிகாசலனே சங்கரன் புதல்வா
 கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
 பழநிப் பதிவாழ் பால குமரா
 ஆவினான் குடவாழ் அழகிய வேலா
 செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வராயா
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
 காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்

என்னென விருக்க யானுணைப்பாட
 எனைத் தொடர்ந்திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக
 ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினேன் பூதியை
 நேசமுடன்யான் நெற்றியில் அணியிப்
 பாசவினைகள் பற்றது நீங்கி
 உன்பதம் பெறவே உன்னருளாக
 அன்புடன் இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்
 மெத்த மெத்தாக வேலா யுதனார்
 சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க வழவேல் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குறமகளுடன்
 வாழ்க வாழ்க வாரணாத்துவசம்
 வாழ்க வாழ்க என் வறுமைகள் நீங்க
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
 எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
 பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன் கடன்
 பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவளாமே
 பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
 மைந்தன் என் மீதுன் மனமகிழ்ந்தருளித்
 தஞ்சமென்றுடியார் தழைத்திட அருள்செய்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
 காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
 ஆசாரத்துடன் அங்கம் துலக்கி
 நேசமுடன், ஒரு நினைவது வாகிக்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் இதனைச்
 சிந்தை கலங்காது தியானிப்பவர்கள்
 ஒருநாள் முப்பத் தாறு உருக்கொண்டு
 ஓதியே செயித்து உகந்து நீறணிய

அஷ்டதிக்குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
 திசைசமன்னர் எண்மர் சேர்ந்தங்கருஞுவர்
 மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்
 நவமதன் எனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
 எந்த நாளும் ஈரட்டாய் வாழ்வர்
 கந்தர் கை வேலாம் கவசத் தழியை
 வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
 விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
 பொல்லாதவரைப் பொடிபொடியாக்கும்
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
 சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தழி
 அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலெக்சுபிகளில்
 வீரலட்சுமிக்கு விருந்துணவாகச்
 கூரபத்மாவைத் துணித்த கையதனால்
 இருபத் தேழ்வர்க் குவந்தமுதளித்த
 குருபரன் பழனிக் குன்றினில் இருக்கும்
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
 எனைத்தடுத்தாட்கொள் என்றனதுள்ளம்
 மேவிய வழவறும் வேலவா போற்றி
 தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
 குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
 திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
 இடும்பாய்தனே இடும்பா போற்றி
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
 வெட்சி புணையும் வேளே போற்றி
 உயர்கிரி கனக சபைக் கோரரசே
 மயில் நடமிடுவோய் மலரடி சரணம்
 சரணம் சரணம் சரவண பவழும்
 சரணம் சரணம் சல்லமுகா சரணம்
 திருச்சிற்றம்பலம்

சகலகலாவல்லி மாலை



வெண்டா மரைக்கன்றி நின்பதந்
 தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
 தண்டா மரைக்குத் தகாதுகொ லோ
 சக மேழுமளித்
 துண்டா ஞாங்க வொழித்தான்பித் தாக
 வுண் டாக்கும்வெண்ணம்
 கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
 சகல கலாவல்லியே. 1.

நாடும் பொருட்சவை சொற்சவை
 தோய்தர நாற்கவியும்
 பாடும் பணியிற் பணித்தருள் வாய்
 பங்க யாசனத்திற்
 கூடும் பசும்பொற் கொடியே
 கனதனக் குன்றுமைம்பாற
 காடுஞ் சுமக்குங் கரும்பே
 சகல கலாவல்லியே. 2.

அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளாழு
 தார்ந்துன் னருட்கடலிற்
 குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொலோ
 வுளங் கொண்டுதெள்ளித்
 தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
 கவிமழை சிந்தக்கண்டு
 களிக்குங் கலாப மயிலே
 சகல கலாவல்லியே. 3.

தூக்கும் பனுவற் துறைதோய்ந்த
 கல்வியுஞ் சொற்களைவதோய்
 வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள் வாய்
 வட நூற்கடலும்
 தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்
 தொண்டர் செந்நாவினின்று
 காக்குங் கருணைக் கடலே
 சகல கலாவல்லியே.

4.

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
 பாதுபங் கேருகமென்
 நெஞ்சத் தடத்தல ராதுதென்னே
 நெந்தேந் தாட்கமலத்
 தஞ்சத் துவச முயர்த்தோன்செந்
 நாவு மகமும்வெள்ளைக்
 கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
 சகல கலாவல்லியே.

5.

பண்ணும் பரதமாங் கல்வியுந்
 தீஞ்சொற் பனுவவும் யான்
 எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
 காயெழு தாமறையும்
 விண்ணும் புவியும் புனவுங்
 கனலும் வெங்காவுமென்பர்
 கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்
 சகல கலாவல்லியே.

6.

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
 பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
 கூட்டும் பழினின் கடைக்கணல் காய்
 உளங் கொண்டு தொண்டர்

தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பால்
அமுதந் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ளோ திமப்பேடே
சகல கலாவல்லியே.

7.

சொல்லிற் பனமும் அவதானமும்
கவி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தழைமைகொள் வாய்
நனி னாசனஞ்சேர்
செல்லிக் கரிதென் றொருகால முஞ்
சிதை யாழைமநல்கும்
கல்லிப் பெருஞ்செல்வப் பேறே
சகல கலாவல்லியே.

8.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்
ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார்
நிலந் தோய்புழைக்கை
நற்குக் சுரத்தின் பிழோடு
அரசன்னாம் நாணாநடை
கற்கும் பதாம்புயத் தாயே
சகல கலாவல்லியே.

9.

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண் டளவிற் பணியச்செய் வாய்
படைப் போன்முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடி
உண்டேனும் விளாம்பிலுன்போல்
கண்கண்ட தெய்வ முளதோ
சகல கலாவல்லியே.

10.

காலஞ்சென்ற திருமதி கீ.நல்லம்மா அவர்களுக்கு
நற்கதி அருளுமாறு குலசெய்வங்களை வேண்டிய

பாடுப் பிரபுவியவை

கருணையம்பதி முத்துவிநாயகர் துதி

அத்தனை அம்பிகையும் அனைத்து கணபதியே
சித்தி புத்தி யதவுகொடை பொலி அங்குச் பாசா
நித்தமுன தழிபரவு நிறைதவத்தை அருள்வாய்
முத்தமிழின் கருணை நகர் முத்தநாயினாரே.

ஸ்ரீ சௌல்வச் சந்நிதி முருகன் துதி

கதியொன்று மில்லையினிக் கந்தா கடம்பா கதிர்வேலா
நதியொன்று வாழ்வில் நீந்தி உண்ப்பு நிழலையே
கதியென்று நம்பிநான் தூமுதேஷ்பன்னாமுன் சந்நிதியில்
விதியொன்றிநானின்று வருந்திடவேவருவாயுன் வேலுடனே.

ஸ்ரீ வல்லிபுர அழகவார் துதி

ஓரிடம் பிறந்துபிறி தோரிடம் வளர்ந்து விளையாடக்
கிர்டம் தனைநாடு வல்லிபுரப் பதிழீவு நாராயணா
நீரிடம் கயந்தனைக் காத்தவனே நடுவென மூக்கின்றாள்
யாரிடம் முறையிடுவேன் ஓடிவந்து காப்பதுன் கடனாரே.

வீரபத்திராஜ துதி

சத்துருவின் நிலைமைப்பறு தக்கன் மகம்
அடும் நாளில், தலையைச்சான்ற பத்து
உருவம் பெறும் திருமால் முதலாய
பண்ணவர் தம் படிவம் பிரவும்.
உய்த்து உருவுதனி வாள் கையுறு
வாழ்க்கை பெற்ற உருத்திர மூர்த்தி
பொற் பத்திரை அன்பறு வீரபத்திரன்
சித் துருவினையே பரவல் செய்வாம்.

மனம் கசியும் கண்ணீர்ப் புக்கள்

அமர் திருமதி இராமலிங்கம் நல்லம்மா

புமித்தாயிடம் முகிழ்த போதும் தனியே வந்தாள்
புமித்தாயோடு ஈங்கமிக்கும் போதும் தனியே ஆனாள்
“என்னே தத்துவம்”
பிறந்தவர் மீண்டும் மாழ்வார்
இடையில் வரும் சுகபோகம்
தாய் தந்தையர் உற்றார் உறவினர்
மாலையிட்ட கணவன் பிள்ளைகள்
யாவுமே நீர்மேல் குழுழிதானென
எம்மையெல்லாம் உணரவைத்த
இறையருள் பெற்றதால்
நல்லம்மா எனப் பெற்ற நல்லாள்
இறைபதம் அடைந்தாள்
அன்னாயர் விட்டுச் சென்ற
இனிமையான பேச்சு யாரையும்
மகிழ்க்கும் பண்பு நல் ஒழுக்கம்
நல்லுதவி நல் இறைவணக்கம்
இவைதான் நல்லம்மா நல்லம்மா
விட்டுச்சென்ற நல்லன போற்றி
அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி
அடையப் பிரார்த்திப்போமாக
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

குமேபத்தினர்

சிந்தனைக்கு ஒரு நிமிடம்

- ❖ பாட்பு
 - அது அறிவின் ஊற்று
 - அது இளமைக் கொடை
 - அது வெற்றி வாய்ப்பு
 - அது மகிழ்நல்ப் பெருக்கு
 - அது நெஞ்சின் இசை
 - அது ஆற்றல் வளம்
- ❖ பொறுமையை விடச் சிறந்த தவமில்லை
 - திருப்தியைவிட உயர்ந்த இன்பமில்லை
 - ஆசையைவிடப் பெரிய தீமையில்லை
 - கருணையை விடப்பெரிய அறமில்லை
 - மன்னிப்பதைவிட ஆற்றல் மிக்க ஆயுதமில்லை
- ❖ வாழ்க்கைக்களைக்கிள்
 - நன்பர்கள் கூட்டப்படுகின்றனர்
 - எதிரிகள் கழிக்கப்படுகின்றனர்
 - மகிழ்ச்சி பெருக்கப்படுகின்றது
 - அன்பு வகுக்கப்படுகின்றது
- ❖ நான் தான் வாழுவேண்டும் என நினைப்பவன் கால் மனிதன்
 - நான் வாழுவேண்டும் என நினைப்பவன் அனைமனிதன்
 - நானும் வாழுவேண்டும் என நினைப்பவன் முழுமனிதன்
- ❖ தவறு - மன்னிக்கப்படக் கூடியது
 - ஏனோனில் அது தெரியாமல் நடப்பது
 - தப்பு - மன்னிக்க முடியாதது
 - ஏனோனில் அது தெரிந்து செய்யப்படுவது

- ❖ அழகாக இருப்பவை எல்லாம்
நல்லவையாக இருப்பதில்லை - அதற்காக
நல்லவை எல்லாம் அழகாக
இருக்க வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை

- ❖ உனக்கு உதவியோரை மறக்காதே
உன்னை நேசிப்பவரை ஒதுக்காதே
உன்னை நம்பியவரை ஏமாற்றாதே

- ❖ வெற்றி வந்தால் நம்பிக்கை வரும்
ஆனால் நம்பிக்கை இருந்தால் மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கும்
அதனால் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்

- ❖ அறிவு , ஞானம் என்பவை அனுபவங்களிலிருந்து
கிடைக்கிறது. ஆனால் அனுபவங்கள் ஒருவரின்
தவறுகளிலிருந்தே உணர்ப்படுகிறது

- ❖ உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வெற்றியிலிருந்து சிறிதளவே
கற்றுக்கொள்வீர்கள். ஆனால் வரும் தோல்வியிலிருந்து
அனைத்தையும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்

- ❖ அழகைப்பற்றி கனவு காணத்தீர்கள்
அது உங்கள் கடமையைப் பாழாக்கிவிடும்.
கடமையைப் பற்றி கனவு காணுங்கள்
அது உங்கள் வாழ்க்கையை அழகாக்கும்

குழந்தைகளுக்கான மருத்துவக் குறிப்புக்கள்

இன்றுதான் குழந்தை மெள்ளச் சிறுங்கினால்கூட மருத்துவர்களிடம் தூக்கிக்கொண்டு ஓடுகிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் பதற்றமே இல்லாமல், வீட்டில் இருக்கும் சித்த மருந்துகளால் குழந்தைகளுக்கு வரும் சின்னச் சின்னப் பிரச்சனைகளையெல்லாம் சரி செய்து விடுவார்கள். சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை, நோயைக் குணமாக்குவது மட்டுமன்று, நோய் வராமல் தடுப்பது, உணவையே மருந்தாக்குவது.

தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு முதல் உணவு மட்டுமல்ல... முதல் மருந்தும் அதுதான். குழந்தைக்கு ஒன்றறை வயது வரை தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாயின் கடமை. தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு வெறும் போன்றாக்கு மட்டும் தருவதில்லை. நோய்களைத் தடுக்கும் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அளிக்கிறது. இதன் சக்தியை பசும்பாலிலிருந்தோ, படிப்பாலிலிருந்தோ பெற முடியாது. சில பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைவாக இருக்கலாம். அல்லது சுரக்காமலேகூட போக வாய்ப்புள்ளது. உணவில் சிறிது கரிசனம் காட்டினால் இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்த்துவிடலாம். வெந்தயம், சோம்பு, வெள்ளைப்புண்டு ஆகியவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பு மேம்படும். அத்துடன் வெந்தயக் கஞ்சி, உளுந்துங்களி, பூண்டுக் குழம்பு ஆகியவையும் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க உதவும். சித்த மருந்தான தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு மூலம் செய்யப்பட்ட சதாவரி லேகியத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தாலும் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

குழந்தைக்கு ஆறு மாதத்துக்குப் பிறகு தாய்ப்பால் மட்டுமே போதாது. கூடுதலாக புதிய இணை உணவுகளையும் தரவேண்டும். குழந்தை வளர வளர அவர்களது உணவுத் தேடலும் அதிகரிக்கும். எனவே, முதலில் கஞ்சிகளை அறிமுகம் செய்ய வேண்டும். அரிசி, கேழ்வரகு, நேந்திரம் பழ மாவுக் கஞ்சி எனக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தினமும் குழந்தை சாதமாகவோ அல்லது கஞ்சியாகவோ கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும். முதலில் கொடுக்கும்போது லேசாக வயிற்றுக்கழிச்சலோ அல்லது வயிற்றுவலியோ ஏற்படும். அதைக்கண்டு பதற வேண்டியதில்லை.

ஒரு வயதுக்குப் பிறகு சிறிது சிறிதாக நறுக்கிய காய்கறிகளில் செய்த சூப் வகைகளைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் சாப்பிடும் உணவில் மஞ்சள் மற்றும் மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கொள்வது எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்க உதவும். ஹன்ன் குழந்தை எதைக் கொடுத்தாலும் சாப்பிடுவதில்லை. என்று வருத்தப்படாமல் உணவின்மீதான ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்த பெற்றோர் முயலவேண்டும். நீங்கள் அவர்கள் உணவின்மீது செலவிடும் கூடுதல் சில மணிநேரங்கள் அவர்களாது வாழ்நாளில் சில ஆண்டுகளைப் பெற்றுத் தருவதற்குச் சமமானந்து.

அதை உணவுகளைப் பொறுத்தவரை, மீண்டும் வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம். சிலர் மீன்களில் அமிலத்தன்மை இருப்பதாகக் கூறி குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க யோசிக்கிறார்கள். நம் ஊரில் ஆழ்கடலில் பிழிக்கப்படும் மீன்களில் அமிலத்தன்மை மற்றும் பாதரசத்தன்மை இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எனவே, தாராளமாகக் கடல் மீன்களைச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

பிள்ளையைப்பேறு அடைந்த தாய்மார்களுக்கு அரசு மருந்துவமனைகளில் சித்த மருந்துவப் பிரிவு சார்பில் ஒரு மருந்துப் பெட்டகம் வழங்கப்படுகிறது. இந்தச் செய்தி பலரையும்போய்ச் சென்றைடயவில்லை. அந்தப் பெட்டகத்தில் பிள்ளையைப்பேறு அடைந்த காலத்தில் தொடங்கி குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதங்கள் வரை கொடுக்க வேண்டிய மருந்துகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

குழந்தைகளுக்குத் தொடக்கத்திலிருந்தே வெளி விளையாட்டுகளின்மீது ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக நமது மறுபு விளையாட்டுகளைக் கற்றுக் கொடுப்பது நல்லது.

குழந்தைகளின் நலம் காக்கும் முலிகைகள்!

1. காய்ச்சலுக்கு நிலவேம்பு. துளசி குழந்தை.
2. இருமலுக்கு ஆடாதோடைக் குழந்தை.
3. சரியுடன் கூடிய இருமலுக்கு கற்புரவள்ளி இலை.
4. நீரேற்றம் விலக மஞ்சள் புகையை மோந்து பார்த்தல்.
5. ஈலை, இருமலுக்கு முசுமுசுக்கை அடை. கண்டங்கத்தறி இலைக் கசாயம்.
6. மலச்சிக்கல் தீர் நிலாவரைப் பொடி
7. வாழ்நாற்றம், விக்கல் தீர் தனியா விதை
8. வாந்தி, சுவையின்மை தீர் நெல்லித் துவையல்.
9. கழிச்சலை நிறுத்த மாதுளாம்பிஞ்சு. பொடுதலைச் சாறு.

- பல்முளைக்கும்போது உண்டாகும் காய்ச்சல்.பேதிக்குத் தாளிசுபத்திறி பொடி இரண்டு சிட்டிகை.
- பல் முளைக்கும்போது உண்டாகும் கழிச்சலுக்குத் திராட்சைப் பழச்சாறு.
- சொறி,சிரங்கு சரியாக குப்பைமேனி இலையுடன் உப்புச் சேர்த்து அரைத்துப் பூச வேண்டும்.
- நீர் ஏரிச்சல் தீர் நன்னாரி ஊறல் நீர்
- வியர்க்குரு விலகப் பணன் நூங்கு நீர்
- கண் நோய்க்கு பொன்னாஸ்கண்ணிக் கீரைக் கடைசல்.
- உடல் உறுதிபெற செவ்வாழைப் பழம்.
- பல் துலக்க ஆலம் விழுது, கருவேலங்குச்சி
- குளியலுக்கு நலுங்குமாவு.

நம் நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்கள் கையில் மட்டுமல்ல. இக்காலக் குழந்தைகள் வாழ்விலும் உள்ளது என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு அவர்களுக்குத் தகுந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வைத் தர வேண்டியது நமது கடமையாகும்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டியதை

மிகமிக நல்ல நாள்	- இன்று
மிகப்பெரிய வெகுமதி	- மன்னிப்பு
மிகவும் வேண்டாதது	- வெறுப்பு
மிகப்பெரிய தேவை	- சமயோஜிதபுத்தி
மிகக்கொடிய நோய்	- பேராசை
மிகவும் சுலபமானது	- குற்றம் காணல்
கீழ்த்தரமான விசயம்	- பொராமை
நம்பக் கூடாதது	- வதந்தி
ஆபத்தை விளைவிப்பது	- அதிக பேச்சு
செய்யவேண்டியது	- உதவி
விளக்கவேண்டியது	- விவாதம்
உயர்வுக்கு வழி	- உழைப்பு
நமுவிடக்கூடாதது	- வாய்ப்பு

மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிறுசிறு வியாதிகளுக்கு கூறும் திலகுவான மருந்துகளும் ஆலோசனைகளும்

01. கிழப்பு, கிளைப்பு, தொய்வுக்கு

‘இம்பூரல் தெரியாதவன் இருமி இருமிச் செத்தானாம்’ என்று சித்தர் கூற்று

- 1) இம்பூரல் வேர் - 10 கிராம். அதிமதுரம் - 4 கிராம் விவர்றறைக் குழந்தீர் செய்து காலை, மாலை 3 நாட்கள் குழந்துவர இருமல். கிளைப்பு பறந்துவிடும்.
- 2) பெருமருந்து வேரைப் பொழுத்து 1-2 கிராம் தேனுடன் கொடுத்தல்.
- 3) மொசுமொசுக்கைச் சம்பல், தாதுவளைச் சம்பல் செய்து சாப்பிடுவ்கள்.
- 4) கற்பூரவள்ளியிலையை வாயில் மென்று விழுங்கல்.
- 5) மருதம் பட்டை, தாதுவளை, ஆடாதோடையிலை சமன் உலர்த்திய சூரணாம் 10 கிராம் எடுத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்து காலை, மாலை 1 மண்டலம் சாப்பிட இருமல். கிளைப்பு, தொய்வு யாவும் போய்விடும்.
- 6) கிழப்பு வியாதி உள்ளவர்கள் புகைபிழித்தலாகாது. ஆனால் வைத்தியமுறையில் ஆடாதோடையிலையை உலர்த்தி பொழுத்து ஊமத்தை கிலையினுள் வைத்து சுருட்டி புகைபிழிக்க மூச்சுக் கல்டம் நீங்கும். தனித்துச் சுருட்டியும் புகைக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

சர்க்கறைப்புசுசனி, சுரைக்காய், கடலை, கச்சான், தயிர், இளந்தீர், குளிர்பானங்கள், பழைய உணவு, எண்ணெண்யச் சாப்பாடு, திலகுவில் ஜீரணிக்காத சாப்பாடு என்பன.

இறால் நண்டு, கருவாடு, கணவாய், சாளைமீன், கொய்மீன். ஆட்டுமறைச்சி.கத்தரி. பயற்றங்காய், தக்காளி. பீட்றூட். கதலி வாழைப் பழம், கொய்யா, பலா, ஈஞ்சு, நாவல்.

இருதய நோயால் பீஷ்கப்பட்டவர்கள் உடல் மெலிந்து, நலிந்து போவர். உடலின் ஊட்டச்சத்து குறையாவன்றைம் பால், நூய், நெஸ்டோமோல்ட். சஸ்ரஜீன் போன்ற பால்மா வகைகள். பழுவகைகள், இறைச்சி என்பன வசதிக்கேற்ப எடுக்கப்பட வேண்டும்.

பழுவகைகள், இறைச்சி என்பன வசதிக்கேற்ப எடுக்கப்பட வேண்டும்.

02. ரூத்த விருத்திக்கும் ரூத்த சுத்திக்கும்

- 1) வெந்தயம் 100 கிராம், தேங்காய்ப்பால் 500அட, கருப்பட்டி 100 கிராம், பசுநெய் 250 கிராம் (வெந்தயத்தை ஊறப் போட்டு அரைத்தல்) இவற்றைப் பாகு பதமாக காய்ச்சி எடுத்து தினமும் 3 வேளை 7 நாட்கள் பயன்படுத்திவர இரத்த சுத்தியுடன் இரத்தவிருத்தியும் உண்டாகும். அத்துடன் பெண்களின் மாதவிலக்கை ஒழுங்குபடுத்தும். சொறி சிராங்கிறகும், வயிற்றுக் கோளாறுக்கும் பயன் படுத்தலாம்.
- 2) தினசரி எடுக்கும் உணவில் பசுமையான கீரைவகைகளை அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பழுவகைகளை தினமும் உண்ணுங்கள். நீரை அதிகளவில் அருந்துங்கள். இதனால் இரத்தவிருத்தி உண்டாகும்.

03. விக்கலுக்கு, வாந்திக்கு

- 1) தேனும், மாதுளம் பழச்சாறும் கலந்து 2.3 தடவை உள் எடுத்துக் கொள்ள பூரண சுகம் கிடைக்கும்.
- 2) தாமரை விதையை தேன் விட்டரைத்து நாக்கில் தடவி வர வாந்தி, விக்கல் தீரும்.
- 3) மிளகை வறுத்து அவித்த நீருடன் தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்.
- 4) விக்கல் வருநும் பொழுது மூக்கை ஒருக்கையால் இறுகப் பிழத்துக் கொண்டு வாயையும் மூடிக்கொண்டு மூர்ச்சை 2 நிமிடம் அடக்கி வைக்க விக்கல் குணமாகும்.

04. குடற்புன்

- 1) கல்யாண முருங்கைப்பட்டுவை குழந்தீ செய்து அருந்துதல்.
- 2) வெள்ளாறுகின்ன குழந்தீ செய்து பாவித்தல்.

- 3) கடுமையான குண்மத்துக்கு சுக்கு கசுஷாயத்தில் அபின் 1 கிராம் கலக்கிச் சாப்பிடச் செய்து, வயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒத்துபடம் கொடுத்தல்.
- 4) பொன்னாங்காணிக் கீரையை அரைத்து சிறிது பனை வெல்லம் சேர்த்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் காலை, மாலை கொடுத்துவர குண்மம் நீங்கும் (வயிற்றுப் புண்)
- 5) வெங்காயத்தை சுத்தம் செய்து கொத்தமல்லி, உப்பு, நெய் விட்டு நன்றாக வேகவைத்து அதை 3 பங்காக்கி தினம் 3 வேளை வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்தவர வயிற்றுவலி குறைந்து புண் னும் ஆறிவிடும். இந்தவேளையில் குளிர்ச்சியான தின்பண்டங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

05. முடி உதிர்வகுத்த தகுக்

- 1) குன்றிமணி விழை. வேர். முள்ளங்கியையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் வழுக்கையான இடத்தில் தேய்த்துவர முடி அதி விரைவில் வளரும்.
- 2) வல்லாரையும், கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாறிறுத்து தேங்காய் எண்ணைய் சேர்த்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டியபோது சந்தனக் கட்டைத்தாள் சேர்த்து காய்ச்சி வழித்து எடுத்தல். இதனை தலைக்குத் தேய்த்துவர முடி உதிர்வது தடைப்பட்டு வளரவும் தொடங்கும்.
- 3) நீங்கிவழித்து வைக்கவும். இதனை ஓவ்வொரு நாளும் தலைக்கு தேய்த்துவர முடி வளர்வதுடன், கருமையாகவும் இருக்கும். இளநரை அகலும், கண்ணிற்கும் மூளைக்கும் குளிர்சியைக் கொடுக்கும்.
- 4) பொன்னாங்காணி, கறிவேப்பிலை, வல்லாரை இவற்றின் சாறிறுத்து நன்கு காய்ச்சி பின் நற்சீரகம் பொடித்து அதனுள் போட்டு காய்ச்சி பின் தேங்காய் எண்ணைய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வழித்து தலைக்கு வைத்துவரினும் முடி வளரும்.

06. வாய் நாற்றும்

- 1) எமது மக்களிடையே இது ஒரு பாரிய வியாதியாகும். இது பற்களை சியாக சுத்தம் செய்யாமையால் உண்டாவன. வாயை

- நன்கு கழுவாமையினால் உண்ட உணவுத் துணிக்கைகள் பற்களுக்கிடையே இருந்து நாற்றம் வீசுகின்றன.
- 2) பற்களைத் தூரிகை கொண்டு துலக்காமையும் ஒரு காரணம். அத்துடன் மலச்சிக்கல் ஒரு பெரும் காரணமாகும். மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் பல்லைச் சுத்தம் செய்தாலும் வாய்நாற்றம் இருக்கத்தான் செய்யும். எனவே வாய் நாற்றத்துக்கு முதலில் மலச்சிக்கலுக்கு பரிகாரம் செய்தல் வேண்டும்.
 - 3) மலக்கட்டும், பல் சுத்தமும் சீராக இருந்தால் சிலருக்கு வாய்நாற்றம் உண்டு. இதற்கும் உடம்பில் உள்ள காங்கை வெக்கையே காரணமாகும். இதற்குப் பரிகாரமாக போதியளவு தண்ணீர் அல்லது வேறு குளிர்பானங்களை அருந்துவதால் போக்கிக் கொள்ளலாம். களிப்பாக்கு, கராம்பு, ஏலரிசி மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து பொடிசெய்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளலாம். வாய்க்குள் ஏற்படும் சகல வியாதிகளும் குணமாகும். கரம்பை வாயில் மென்று கொண்டிருக்கலாம். வாய்ப் புண்ணிற்கு, வாய் நாற்றத்திற்கு கொத்த மல்லிக்கீரையை மென்று விழுங்க வேண்டும். ஆலம்பட்டை அவித்தநீரில் வாய் கொப்பளித்தல் பழகாரத்தை புதுச் சட்டியில் இட்டு பொரித்து எடுத்து நீரும் தேனும் கலந்து ஒருநாள்க்கு 3 முறை கொப்பளித்து 2, 3 நாட்களில் சுகம் கிடைக்கும்.

07.காக்கை வலிக்கு

- 1) பச்சையரிசி 4 கிராம், வெங்காயம் 2 சிறியது இரண்டையும் இழுத்து துணியில் கட்டி நாசிக்குள் பிழிந்துவிட சுகம் கிடைக்கும்.
- 2) வசம்பு, அவுரி, உள்ளியடன் சேர்த்து நசுக்கி பிழிந்து 2 துளிகள் மூக்கினுள் விட வலிப்பு உடன் குறையும்.
- 3) வெங்காயச்சாறு 2, 3 துளிகள் காது இரண்டினுள்ளும் விட உடனாட நிவாரணம் கிடைக்கும்.

08. முக்கில் இருந்து இரத்தம் வழதல், நீர் வழதல்

முக்கு அடிப்படால் சுத்த இரத்தம் வெளியாகும். எந்தவித காரணமுமின்றி முக்கால் இரத்தம் வழியுமாயின் அது மண்டைக் கரப்பான் எனக் கூறுவர்.

ஒவ்வாமை காரணமாக உணவுவகை வெப்பத்திலை காரணமாக உடலில் அசௌகரியம் ஏற்பட்டு நீர் வடியத் தொடங்கும் இதற்கு

- 1) மாதுளம், பூச்சாறு, அறுகம்புல் சாறும் சம அளவில் எடுத்து கலந்து ஒரு சில துளிகள் மூக்கினுள் விட இரத்தம், நீர் வடிதல் நீங்கும்.
- 2) பிரண்டையை - சிறுதீயில் வாட்டி பிழிந்து எடுத்த சாற்றினை மூக்கினுள் விட சுகம் கிடைக்கும்.
- 3) மூக்குத்தாள் மாசிக்காயைப் பொடிசெய்து மூக்குப்பொடி போடுவது போல பாவிக்க சுகம் கிடைக்கும்.
- 4) கற்புரத்தை நீரில் கலக்கி மூக்கில் விட்டால் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.
- 5) பஞ்சில் நல்லெண்ணைய் அல்லது குங்குமப்பு எண்ணைய் அல்லது வேப்பெண்ணைய் ஏதாவது ஒன்றினை நன்றாக மூக்கினுள் வைக்க இரத்தம், நீர் வடிதல் நிற்கும்.
- 6) ஆடாதோடை கிளைச்சாறும் தேனும் சமன் எடை கலந்து 2-3 நாட்கள் உட்கொள்ள விரைவில் குணமாகும்.

09. ஜீரனத்துக்குப் பாதுவாகப் பாவிக்கும் குழந்தை

- 1) கொத்தமல்லி, மிளகு, கராம்பு, பற்படாகம், சித்தரத்தை கண்டங்கத்தரி, இக்கிரி, நற்சீரகம், இஞ்சி / வேர்க் கொம்பு அவரவர் வீரியத்திற்கேற்ப குழந்தைக்காடுக்க சகல ஜீரணங்களும் நீங்கும்.

நடுக்கத்துடன் கூடிய ஜீரனத்துக்கு

- 1) மேற்கூறிய சரக்குகளுடன் மரமங்கள் சிறுதுண்டு சேர்த்து அவித்து தினமிருவேளை கொடுக்க உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- 2) வில்வயிலை, வேப்பங்கொழுந்து, துளசியிலை, மிளகு 4, 5 கிலை வகை 2 கிராம் எடுத்து அரைத்து உருண்டை செய்து உட்கொடுக்க ஐரம் நீங்கி உடல்வலிமை பெறும்.

10. நலைவலி

தலைவலி தொடர்ந்தும் இருக்கும். விட்டுவிட்டும் கிடித்துக் கொண்டேயும் இருக்கும். இதற்கு முக்கியமாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் மலச் சீக்கலைப் போக்க வேண்டும்.

தலைவலிக்கு முக்கிய காரணம் கண் வருத்தம், பல் வருத்தம், மலச்சிக்கல் ஆகும்.

- 1) மலச்சிக்கலைப் போக்க முதலில் கடுக்காய்பேதி, ஆமணக்கு என்னொய் போன்றவற்றிறை வயதுக்கேற்ப பாவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 2) சுக்கு, மிளகு, திற்பலி இவற்றை பொடி செய்து 2 கிராம் எடுத்து தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வாய்வுக் கோளாறு நீங்கும்.

வெளிப்பிரயோகமாக

- 1) சுக்கைப் பொடி செய்து நீரில் குழப்பி நெற்றியில் இடச் சுகம் கிடைக்கும். சுக்குக்குப் பதிலாக இஞ்சியை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.. சுரத்துடன் கூடிய தலை வலிக்கு கடுக் காயை நீரிலிட்டரைத்து உள்ளாங்காலில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு - குங்குமப் பூவை அரைத்து நெற்றியில் போடலாம்.

மேலும் பொதுவாக

- 1) தேன்.சந்தனத்தாள்
- 2) கருஞ்சீரகத்தை வெந்நீரில் அரைத்தும்
- 3) மிளகுப் பொடியை நெய்யில் குழப்பியும்
- 4) நொச்சியிலையும் சுக்கும் அரைத்துப் போட சுகம் கிடைக்கும்.
- 5) நொச்சியிலையை தலையணையாகவும் பயன்படுத்தினால் வலி குறையும்.

சீரகத்தைலம் - சீரகத்தை பொடிசெய்து வெற்றிலையின் சாறும், மிளகுப் பொடியும் லிலாமிச்ச வேரும் சேர்த்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துவர பூரண சுகம் கிடைக்கும்.

11. என்றும் இளமையுடன் இருக்க

காலையில் இஞ்சிச்சாறு. பகலில் சுக்குப் பொடி இரவில் கடுக்காயைப் பொடி வெந்நீரில் நேரத்துக்கேற்ப அருந்துங்கள்.

12. குாபகசக்தி அதிகரிக்க

- 1) வல்லாரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடிசெய்து பசுப்பாலில் கலக்கி 30 நாட்கள் உள் எடுத்துவர நல்லபலன் கிடைக்கும்.

- 2) அப்பிள் பழுத்தை வேகவைத்து பசுப்பாலில் தினசரி காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர ஞாபகசக்தி வளிமை பெறும்.
- 3) வெண்ணைட்க்கானைய ஒுவியில் அவிந்து மிளகு உப்புடன் சாப்பிட ஞாபகசக்தி உண்டாகும்.

மூன்று வலுவடைய

பசுப்பாலும் தேனும் தனித்தும் பிஞ்சு வெண்ணைட்க்கானைய பச்சையாக அதில் தொட்டும் சாப்பிட்டுவர மூன்று வலுப் பெறும்.

13. உடல் பருமன் குறைய

- 1) வாழைத்தண்டுச் சாற்றை காலையில் வெறும் வயிற்றில் (300அட) குடித்துவர பருத்தவர்களின் கொழுப்புக் கரைந்து உடல் எடையும் குறையும்
- 2) வாழைத்தண்டுச் சாற்றுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, தேசிப் புளியும் சேர்த்தரைத்து கொதிக்க வைத்து காலையில் சூப் குடிப்பது போல் குடித்துவர பருமனும் குறைந்து இரத்த அழுத்தமும் குறையும்.புளியும் சேர்த்தரைத்து கொதிக்க வைத்து காலையில் சூப் குடிப்பது போல் குடித்துவர பருமனும் குறைந்து இரத்த அழுத்தமும் குறையும்.
- 3) பப்பாளிக்கானைய வாரம் 3 நாள் சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.
- 4) 1மேசைக்கரண்டு தேன் 40ப் நீரில் கலந்து காலையில் குடித்துவர எடை குறையும்.

14. சுறுசுறுப்பிற்கும் இளமைத் தோற்றத்திற்கும்

- 1) வெண்தாமரைப்பு, ஓரிதழ் தாமரை, கீழ்க்காய் நெல்ளி இந்த மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து உலர்த்தி பொடித்து சீரகத்தைலம் - சீரகத்தை பொடிசெய்து வெற்றிலையின் சாறும். மிளகுப் பொடியும் இலாமிச்ச வேரும் சேர்த்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துவர பூரண சுகம் கிடைக்கும்.

15. கட்டி உடைய

- 1) ஊமத்தை இலைச்சாறில் அரிசிமா சேர்த்து குழைத்து கட்டி மீது போடல்
- 2) உள்ளியும் சுண்ணாம்பும் சேர்த்துப் போடல்

- 3) ஊமத்தை இலையில் விளக்கனர்களை தடவி வாட்டிப் போடல்
- 4) மல்லிகைப் பூவை அரைத்து வீக்கம் உள்ள கட்டியில் போடல்
- 5) புகையிலையை வாயில் சுப்பி கட்டி மேல் போடல்
- 6) வெங்காயத்தை சுட்டுப் போடல்
- 7) கோதுமை மாவை நீரில் குழுத்துப் போடல்.

16. சொறி சிரங்கு, படர்தாமரை, தேவஸ்

- 1) வெள்ளறுகும் மஞ்சளும் சேர்த்து நீர் விட்டறைத்து உடம்பில் பூசி ஒரு மணி நேரம் பின் வெந்நீரில் கழுவலாம்.
- 2) கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து நல்லெண்ணையில் குழப்பி பூசலாம்.
- 3) குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு, முள்முருக்கம் இலை, இலந்தை சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் பூசி வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும்.
- 4) திருக்கொண்டல் கொழுந்தை, தேசிப்புளி விட்டறைத்து படர் தாமரை, சொறி உள்ள இடத்திற்கு பூசலாம்.

17. பெரும்பாடு

- 1) அசோக மரப்பட்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்து 1ஃக் 4 - 1 மேசைக்கரண்டி கொடுத்துவர தணியும்.
- 2) தென்னாம்பாளைப் பூவுடன் பசுப்பால் விட்டிழித்துப் பிழிந்தசாறு 1 ஆழாக்கு - 75 மி.லீ காலை, மாலை மூன்று நாள் பருக குண்மாகும்.
- 3) நாவற்பட்டை, ஒதியம்பட்டை வகை 1 பிழி எடுத்து இடித்து சட்டியில் இட்டு குடிநீர் செய்து கொடுக்கலாம். அத்துடன் பால், நெய் அதிமதுரத்தாள் என்பவற்றை மேற்கூறிய பட்டைகளுடன் சேர்த்து மூன்றுநாள் மூன்று வேளை கொடுக்கத் தீராத பெரும்பாடு தீரும்.
- 4) நற்சீரகம், இஞ்சி, வேர்க்கொம்பு, மிளகு, உள்ளி அரைத்து சாப்பிட்டாலும் சுகம்வரும்.
- 5) தேங்காய்ப்பால், பசுவின்பால் 600அட் எடுத்து முள்முருக்கம் பூவையரைத்து பணனவெல்லம் 180ப இல் சேர்த்து லேகிய மாக்கி தேசிக் காயளவு 10 நாட்கள் சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.

உணவு

நோய் தீவிரமாக இருக்கும் போது நெற்பொரி, சவ்வரிசி காய்ச்சிக் கொடுத்தல், கத்தரிப்பிஞ்சு, ஈரல், பால், மோர், நெய், வெண்ணென்ற முட்டை, கீரை வகை என்பவற்றை உபயோகித்தல்.

18. வெள்ளை/வெட்டை

- 1) பொடுதலை கிளையுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்துக் கொடுத்து வரலாம்.
- 2) அம்மான் பச்சயரிசிப் பூண்டை வேருடன் எடுத்துக் கழுவி அம்மியில் வைத்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு பசும் பாலில் கலக்கிப் பருகுவும். ஆறு வேளை சாப்பிட வெட்டை நோய் நீங்கும். புளி, காரம் நீங்கிய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 3) சீரகம், வெங்காயம், இஞ்சி சமம் எடுத்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பசும்பாலுடன் பருகுவும் புளி நீக்கவும்.

19. கால்வீக்கத்திற்கு

- 1) காட்டாமணக்கு கிளைகளை இரும் புச்சட்டியில் போட்டு ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். இளம் கூட்டுடன் வீக்கப் பகுதியில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்
- 2) வேலிப் பருத்திச் சாற்றுடன் சுண்ணாம்பைச் சேர்த்துக் குழுத்து வீக்கத்திற்குத் தடவி வர குணமாகும்.

வாழ்க்கை

வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம்	- அதை நழுவ விடாதீர்கள்
வாழ்க்கை ஒரு பயணம்	- அதை சென்று முடியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு	- அதை விடுவியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு வெகுமதி	- அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு போட்டி	- அதில் வெற்றி பெறுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு கலை	- அதை அழகு படுத்துங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு வேதனை	- அதைத் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சவால்	- அதை எதிர்நோக்குங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சோகம்	- அதற்கு மனம் தளராதீர்கள்
வாழ்க்கை ஒரு பிரச்சினை	- அதற்கு தீர்வு காணுங்கள்

தன்னீர் தாண்டிகள்

தேவூபு

29

-

10

-

1934



தேவூபு

29

-

06

-

2022



யாழ்.வனி வடகிழக்கு கொண்டலடி (இறைமுத்த நெனார்)
விநாயகர் ஆலயத்தின் பரிபாலன சபை உறுப்பினர்
ரகசிரிகா இராசசிவிங்கம் அவர்களின் மாமியார்

அயர்ர் இராமலிங்கம் நல்லம்ஹா

அங்குக்கு இலக்கணமாய் வாழ்ந்தவரே.....

நன்பங்கள் வந்தபோது நயர் துகட்டு நின்றவரே !

உங்கள் பிள்ளைகளுடைய உறவுகளையிடலாம்

அமுது புலம்ப விட்டு

அநிக தூரம் போனதீடோ ?

ஆழுதல் பட முடியாமல்

அங்கலாய்த்து நிற்கின்றோம் ...

ஆஹாக்குயர் ஸமந்து

அஞ்சலித்து நிற்கின்றோம்

ஒம் சாக்தி ! ஒம் சாக்தி ! ஒம் சாக்தி !

அங்காரின் பிரசால் துயகநீர்க்கும் ஒழுப்பத்தின்க்கும் உறவின்க்கும் ஒமு

மைது ஆற்றத் தனுஷபங்களை வழங்கியதோடு

தும்ம ஸந்த அவை கோவகாய் மாந்திர்க்கோவை

ஸ்ரிவிஜீ ரூபாரிசு

யாத். வனி. வடகிழக்கு கொண்டலடி

(தேவூபுக் குழுமம்) விநாயகர் சபைக்கு

பரிசோதன சமீபத்திற்கு



நன்றி நவீங்கள்

“எந்நன்றி கொண்றார்க்கு உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொண்ற மக்கு”

எமது அன்பிற்கும் பாசத்திற்கும் உரிய அமரர் திருமதி இராமலிங்கம் நல்லம்மா அவர்கள் எம்மை விட்டு பிரிந்த வேளையில் ஓடோடி வந்து உதவியவர்களிற்கும் உள்ளார். வெளியுரிலிருந்து தொலைபேசி மூலமும் நேரிலும் வந்து அனுதாபம் தெரிவித்து ஆறுதல் கூறியவர்களிற்கும் கண்ணீர் அஞ்சலிகளை வெளியிட்டவர்களுக்கும் மலர் வளையம் வைத்தோருக்கும் கிறுதிக் கிரிகை, கிறுதி யாத்திரையில் கலந்து கொண்டவர்களிற்கும் மற்றும் கீன்று அந்தியேட்டி. சபின் டைகரணம், ஆத்மசாந்தி பிரார்த்தனைகளில் கிடையாத்து கொண்ட அனைத்து உள்ளாங்களிற்கும் எமது நன்றிகள்.

நன்றி ! நன்றி ! நன்றி!

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
எது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்,
எதற்காக நீ அழகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
அது வீணாவதுற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நான்கள் மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொருநாள்,
அது வேற்றாருவருடையதாகும்.
இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சராமங்கமுமாகும்.

பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர்

