

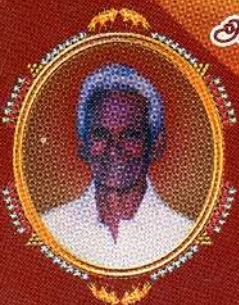
இறக்கம், செம்பியன்பற்றைப் பிறப்பிடமாகவும் கொக்குவிலை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்
வல்லிபுரம் நாகதம்பி

அவர்களின் சிவபதம்பேறு குறித்து வெளியிடப் பெற்ற

நீளைவு மலர்

24.11.2015



சிவயம்



இறக்கம், செம்மியன்பற்றைப் பிறப்பிடமாகவும்,
கொக்குவிலை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் வல்லியூரம் நாகதும்பி

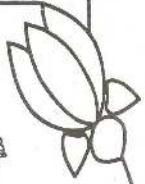
அவர்களின்
சிவபதம்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

24.11.2015



சமர்ப்பணம்



எங்கள் குடும்பத்தின் ஒளிவளக்காய்
 இல்லறமரபும் நல்லறத்தை இனிதரக்க
 வலகு வீகுட்சமரபும் தீன்று தீழல் பரபர்
 எங்கள் உயர்வுக்காய் உமை உருக்க
 எங்கள் எல்லேரீ இதயங்களிலும்
 குழுகெண்ட எங்கள் அன்புத்தெய்வத்தின்
 பரதகம் கமலங்களுக்கே கண்ணீருடன்
 கரண்க்கையரக்கீ இம் மலரை
 சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி!! சாந்தி!! சாந்தி!!!



இங்ஙனம்
 குடும்பத்தினர்



உ
சிவமயம்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்” ‘வள்ளுவம்’



மணம் மகிழ :

விண் நிரகிழ :

08

25

08

10

1927

2015



நினைந்த வாழ்க்வாடு நீள்தூய்க் கொண்ட
அமரர் வல்லிபுரம் நாகதம்பி

அவர்களின்

திதி வெண்பா

ஆண்டு மண்மதவாண்டு ஐப்பசித்திங்கள் தனில்
பூந்த திதி திரயோதசி நன்னாளில் - தேவண்டிய
நல்லோன் நாகதம்பி சிவபதியை சென்றடைந்தார்
அல்லாற்ற வாழ்வதனை அறுத்து.



தோத்திரபாயமாலை



வீநாயகர் துதி

ஓரானைக் கன்றை உமையாள் திருமகனைப்
 பேரானைக் கற்பகத்தை பேணினால் வாராத
 புத்திவரும் வித்தைவரும் பத்திரசம் பத்துவரும்
 சக்தி தரும் சித்திதரும் தாள்.

தேவாரம்

காதலாகிக் கசிந்து கண்ணீர்மல்கி
 ஓது வார்தமை நன்னெறிக் (கு) உய்ப்பது
 வேத நான்கினு (ம்) மெய்பொரு ளாவது
 நாதன் நாமம் நமச்சி வாயவே.

தீருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்த எம்பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
யாரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகஎன் றருள்புரி வாயே.

தீருவீசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடையதோர் நெருப்பே
வேறணி பவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன் செய் அம்பலத்தரசே
ஏறணி கொடியெம் ஈசனே உன்னைத்
தொண்டனேன் இசையுமா றிசையே.

தீருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர்
குழாத்தில் அணியுடை ஆதிரை நாள்
நாரா யண்ணொடு நான்முகன ங்கி
யிரவியும் இந்திரனும்
தேரார் வீதியில் தேவர் குழாங்கள்
திசை அனைத்தும் நிறைந்து
பாரர் தொல்புகழ் பாடியு மாடியும்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

தெண்ணிலா மலர்ந்த வேணியாய் உன்றன்
திருநடம் கும்பிடப் பெற்று
மண்ணிலே வந்த பிறவியே எனக்கு
வாலிதாம் இன்பம் ஆம் என்று
கண்ணில் ஆனந்த அருவி நீர் சொரியக்
கைம்மலர் உச்சிமேற் குவித்துப்
பண்ணினால நீடி அறிவரும் பதிகம்
பாடினார் பரவினார் பணிந்தார்.

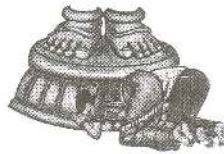
தீருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள் சற்கருவாகி
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

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

திருச்சிற்றம்பலம்





உ
சிவமயம்
சிவபுராணம்
அப்பு

திருச்சிற்றம்பலம்

தொல்லையிரும் பிறவிச் சூழ்ந்தளை நீக்கி
அல்லறைத் தானந்த மாக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூ ரொங்கோன்
திருவாசகமென்னுந்தேன்.

திருச்சிற்றம்பலம்

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன்தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க!
கோகழி ஆண்ட குருமனிதன் தாள் வாழ்க!
ஆகமமாகின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க!
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க!

05

வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடி வெல்க!
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்சுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க!
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
கரங்குவிவர் உண் மகிழுங் கோன்கழல்கள் வெல்க!
சிரங் குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க!

10

ஈசன்அடி போற்றி எந்தை அடிபோற்றி!
தேசன்அடி போற்றி சிவன்சேவடி போற்றி!
நேயத்தே நின்ற நிமனை அடி போற்றி!
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி!
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன்அடி போற்றி!

15

ஆராத இன்பம் அருளும்மலை போற்றி!
 சிவன் அவன் என்சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
 அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
 சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணம் தன்னை
 முந்தை வினைமுழுதும் ஓயுரைப் பன்யான் 20

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
 எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார்கழல் இறைஞ்சி
 விண்ணிறைந்து மண்நிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
 எண்ணிறைந்து எல்லை இலாதானே நின் பெருஞ்சீர்
 பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன் 25

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
 பல்மிருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
 வல்ல அசுரர் ஆகிமுனிவராய்த் தேவராய்
 சொல்லா நின்ற இத் தாவர சங்கமத்துள் 30

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
 மெய்யேயுள் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
 உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
 ஐயாவென வோங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே 35

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம் விமலா
 பொய்யாயின எல்லாம் போய்அகல வந்தருளி
 மெஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
 எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
 அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே 40

ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
 ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
 நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
 மாற்றம் மனங் கழிய நின்ற மறை யோனே

45

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேன்ஊறி நின்று
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்களோர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

50

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
 மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

55

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள்ளருகும்
 நலந்தான் னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

60

தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே

தேசனே தேனார முதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாலிக்கும் ஆரியனே
நேய அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப்

65

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா வழதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கிஎன் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமுந் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

70

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாஞ்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெஞ்ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்

75

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்

80

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தனையுள்
ஊற்றானார் உண்ணார் அமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேனெம் ஐயா அரனே ஓ வென்றென்று

85

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நடடம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

90

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

95

திருச்சிற்றம்பலம்



அமரர் வல்லிபுரம் நாகதம்பி அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

வயலும் வயல் சார்ந்த மருதநிலத்தினை கொண்டமைந்த சோழமன்னன் தடம்பதித்த செம்பியன்பற்று என்ற வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க அழகிய கிராமத்தில் 1927.08.08 இல் வல்லிபுரம் செல்லாச்சி தம்பதியினரின் ஏக புதல்வனாக நாகதம்பி அவர்கள் அவதரித்தார். சிறு வயதிலிருந்தே அமைதியும் அடக்கமும் உள்ள செல்லப் பிள்ளையாக வளர்ந்து வந்தார். இவர் தனது கல்வியை யா/ செம்பியன்பற்று அ. த. க. பாடசாலையில் கற்றார். இளமையிலிருந்து இறைநம்பிக்கை கொண்டவர். ஞாயிற்றுக்கிழமை நாகதம்பிரான் ஆலயத்திற்கு சென்று தொண்டுகள் செய்வதுடன் சிலகாலம் நாகதம்பிரான் ஆலயத்தின் பூசகராகவும் இருந்தார். செம்பியன்பற்று கிராம மக்களால் “நாகலிங்கம் அண்ணா” என அழைக்கப்பெற்றார். இளமைக்காலத்தில் தகப்பனாருக்கு உதவியாக தோட்டம், வயல் வேலைகளில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டார். பெரிய தந்தையாரின் பிள்ளைகளுடன் ஒன்றாக ஒரே வீட்டில் கூட்டுக் குடும்பமாக ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து வந்த இவர் மணப்பருவம் வந்ததும் வேலுப்பிள்ளை தெய்வானைப்பிள்ளை தம்பதிகளின் ஏக புதல்வியான சின்னம்மாவை 1946 இல் கரம் பிடித்தார். இதன் பயனாக துரைராஜசிங்கம், வசந்தகுமாரி, விஜயகுமாரி ஆகிய பிள்ளைகளைப் பெற்று மகிழ்ந்தார்.

தனது பிள்ளைகளைத் தலைநிமிர்ந்து வாழ்க்கூடிய வர்களாக வளர்த்தெடுத்து கிராமத்தில் இருந்தாலும் முறைப்டிகல்வி கற்பித்தார்.

தனது விருப்பப்படியே தனது மூன்று பிள்ளைகளுக்கும் நல்ல வாழ்க்கைத்துணைகளை தேடிக்கொடுத்தார். தனது

பிள்ளைகளிடமும், பேரப்பிள்ளைகளிடமும், பூட்டப்பிள்ளை
களிடமும் தீராத பாசம் கொண்டவர். எப்போதும் சுறுசுறுப்
பாக இருக்கும் இவர் தன்னால் இயன்ற வேலைகளை இறுதிக்
காலம் வரை செய்து கொண்டிருந்தார்.

சூழ்நிலை காரணமாக இவரின் மகனும் மகளும்
வெளிநாட்டில் வாழ்கையில் இறுதிக்காலம் வரை இளைய
மகளுடன் வசித்து வந்தார். 2015.10.25 அன்று அதிகாலை
படுக்கையிலே இவ்வலகை நீங்கி சிவபதம் அடைந்தார்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!!! சாந்தி!!!!



குடும்பத்தார் துயர்பகிர்வு

- ❖ பதினாறு வயதினிலே
பார்த்திட்டேன் உன் வதனமதை
ஏழு பத்து ஆண்டு காலம்
ஒன்றாகவே இருந்தோமே - நாம்
வாழ்ந்த காலமதை எண்ணி
தனிமையிலே தவிக்கிறேன்.

- ❖ தம்பி என்றழைத்தால் உன்வாயால் - நான்
தலை நிமிர்ந்து பார்க்கேனே
என் இளமைப் பருவம் அதை
ஏங்கித் தவிக்கின்றேன்.
அன்பான கண்டிப்பு ஆதரவான பார்வை
கல்வி கற்று நான் கம்பனியில்
வேலை பார்த்து வரும் நாளை
காத்திருப்பீர் அமைதியாக
நாட்டின் சூழ்நிலையால்
நான் போனேன் தூரதேசம்
பலவருடம் உனைக்காணாது
பரிதவிக்கிறேன் என் ஐயாவே
நெடுந்தூரம் பயணம் செய்யேன்
என்று நீயும் பார்க்காமலே சென்றாயோ!

- ❖ ஒவ்வொரு வருடமும் உனைப்பார்க்க
ஓடோடி வருவேனே
போய் வாறேன் என்று கூற
எப்போது வருவாய் என்றாயே
ஐந்து திங்களில் நான் வருவேன் என்றதும் நீ
ஐ விரல் எடுத்து எண்ணினாயே
அதற்கிடையில் சென்றாயோ!

- ❖ பலகாலம் என்னுடன் இருந்து
பாசமுடன் பேரப்பிள்ளைகளை பார்த்திருந்தீர்
பாயில் படுத்தால் பரிதவிப்பாள் என்றெண்ணி
பறையாமல் போனீரோ என் ஐயா!
- ❖ அக்காவின் மகள் என்னை
அரும்பாடுபட்டு அணைத்தெடுத்தாய்
துயரச் செய்தி கேட்டு
தூரதேசத்தில் நானிருந்து
துன்பப்படுகிறேன் அன்பு மாமா
- ❖ தங்கை மகனை ஏற்று நீயும்
தயவாக நடத்தினாய்
கட்டியணைத்து முத்தமிட்டு
கடல்கடந்து வந்தேன் மாமா
கண்ணில் காணாமல் போனாயோ.
- ❖ களைத்து நான் மாலை வரும் வேளை
கதவருகே அமர்ந்து நீயும்
பத்திரிகையை நீட்டி வாங்கி
பக்கமெல்லாம் படித்திடுவீர்
நீர் அமர்ந்த நாற்காலி
வெறுமையாய் பார்க்கிறதே இன்றெம்மை.
- ❖ நீண்ட நாட்கள் உமைக்கண்டு
சின்னஞ் சிறுவர்களாக உம்முடன்
நாம் இருந்த நாட்கள்
எப்போது வரும் அப்பப்பா.
- ❖ அன்பான அப்புச்சியின் செல்லப்பேர்த்திகள் நாம்
சகோதரியின் திருமணத்தில்
முன்னிருந்து வாழ்த்தினீர்கள் - இன்று
எம்மை விட்டுச் சென்றீர்களே!

- ❖ சின்னஞ்சிறு பிள்ளைகள் எம்மை
சீராட்டி பாராட்டி - நாம்
பயில சப்பாத்து சட்டையெல்லாம்
நம்மருகே எடுத்து வைத்து
பொக்கெற்றில் இருபது ரூபாய்
இரகசியமாய் சொருகி
பாதி வழி வந்து வழியனுப்பி
பார்த்திருப்பீரே அப்புச்சி
இன்று எங்கு சென்றீர்.
- ❖ முகம் அறியாத சிட்டுக்கள் நாங்கள்
சின்ன நாகலிங்கம் அண்ணை - என
மூத்த பூட்டன் என்னை
முகம் மலர மொழிகின்றனர்.
- ❖ முகம் அறிந்த பூட்டன் - நான்
முதன் முதலில் வரும் போது கதிரையில்
ஏறி நானும் தடுமாறி அமர - நீரும்
கவனம் குணாளன் என்றிரே அப்புச்சி.
- ❖ பிள்ளைகள் எம்மை பெற்றெடுத்து
பெருமையுடன் வாழவைத்தீர்
நாங்கள் நலம் பெற
நாகதம்பிரானை வேண்டி நின்றீர்
உற்றார் உறவினர் மனங்களிலே
எப்போதும் நிறைந்திடுவீர்
வேண்டுகிறோம் இறைவனிடம்
உம் ஆத்மா சாந்திக்காக!

சித்த மருத்துவ வைத்திய முறைகள்

தலை

தலைப்பாரம் நீங்கிட:-

விரல் மஞ்சளை விளக்கெண்ணெயில் நனைத்து விளக்கில் காட்டினால் எரியும் அந்தப் புகையை மூக்கின் வழியாக உறிஞ்சினால் தலைவலி, தலைப்பாரம் உடனே குணமடையும்.

சுமார் 50 மில்லி தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள் போட்டு தண்ணீரை கொதிக்கவிட்டு வெளிப்படும் ஆவியை முகத்தில் பிடித்தால் ஜலதோஷத்தினால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்கும்.

ஏற்றத்தலைவலி குணமாக:-

ஜாதிமல்லிச் செடியின் இலை ஒரு கைப்பிடியளவு, சிறு துண்டு சுக்கு (தோல் நீக்கவும்) சிறிது பால் ஊற்றி சந்தனம் போலரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு நெருப்புத்தணல் குடு நெற்றியில் படும்படி காட்டினால் உடனே குணமாகும்.

குப்பைமேனி இலைகளை நிழலில் உணர்த்திய பின் முப்பது நிமிடங்கள் வெயிலில் வைத்து காய்ந்த பின் இலைகளைத் தூளாக்கி மூக்குப் பொடி போல் ஒன்றிரண்டு சிட்டிகை மூக்கில் இழுத்தால் (நசியம்) தலைவலி குணமாகும்.

வெள்ளை மிளகை நன்றாக வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சன்னமான தூளாக்கி துணியில் சலித்து கோழி முட்டையை உடைத்து அதில் தேவையான அளவு மிளகுதூள் போட்டு இரண்டும் நன்றாக கலந்து விடும்படி கலக்கி தலை உச்சியில் தடவி முப்பது நிமிடங்களுக்குப்பின் வெந்நீரில் குளிக்கவும். தலையைத் துவட்டி ஈரமில்லாமல் உலர்த்திய பின் சாம்பிராணி காட்டலாம்.

தலைமுடி

முடி உதிர்தல்:-

ஒரு கைப்பிடியளவு வேப்பிலைகளை ஒரு லீட்டர் கொதிக்க வைத்த நீரில் போட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் வைத்திருந்து வேப்பிலைகளை நீக்கி கசாயத்தை தலைமுடியில் நன்றாகத் தடவி முப்பது நிமிடங்களுக்குப் பின் குளித்து வர முடி உதிர்தல் நிற்கும்.

தலைமுடி நீய்டு வளர:-

கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு 50 மில்லிலீற்றர், பால் 150 மில்லி லீட்டர், ஒரு எலுமிச்சம்பழச்சாறு, ஒரு லீட்டர் செக்கு நல்லெண்ணெயில் கலந்து சிறுதீயில் காய்ச்சி நீர் வற்றிய பின் ஆற வைத்து வடிகட்டி தலைமுடிக்கு தினசரி தடவிவர கூந்தல் நீண்டு வளரும்.

இளநரை:-

35 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் தாமரைப் பூவை மகரந்தம் நீக்கி ஒன்றிரண்டாக நசுக்கி 300 மில்லி நீரில் போட்டு 100 மில்லியாக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் 50 மில்லி, மாலை 50 மில்லி என 48 நாட்கள் பருகி வர இளநரை மாறி கறுப்படை வதுடன் உடலில் பல தொல்லைகள் படிப்படியாக குண மடையும்.

பொருகு:-

தயிரில் சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி அதைத் தலையில் தடவி முப்பது நிமிடங்கள் ஊற வைத்து வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் சிகைக்காய் பொடி தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

தலைமுடி பளபளப்பாக:-

தேநீர் தயாரித்த தேயிலைத்தூள்களுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்தரைத்து முடிமுழுவதும் தடவி ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் குளித்து வரலாம்.

சளி இருமல்

குழந்தைகளின் சளி நீங்கிட

வெள்ளைப்பூண்டு, வெற்றிலையின் காம்பு, வசம்பு, மற்றும் திப்பிலி ஆகிய நான்கினையும் சம அளவெடுத்து வெந்நீரில் விட்டரைத்து அல்லது ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி 50 மில்லி நீரில் போட்டு 20 மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி தேன் கலந்து கொடுக்க குழந்தைகளின் சளி நீங்குவதுடன் பசி தீவிரப்படும்.

வறட்டு இருமல்:-

சிறிதளவு சுண்ணாம்பை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து முப்பது நிமிடங்கள் அசையாமல் வைத்திருந்து தெளிந்த நீரை மட்டும் எடுத்து அதில் மஞ்சள் ஐந்தைப் போட்டு இரவு உறவைவத்து மறுநாள் மஞ்சளை வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி சன்னமான தூளாக்கி சேமிக்கவும். சூடான பாலில் அரை தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூளைப்போட்டு தேவையான அளவு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இரவு படுக்கப் போகும் போது பருகினால் வறட்டு இருமல் குணமடையும்.

சளிபிடிக்காமல் இருக்க:-

கணு நீக்கிய அறுகம்புல்லை தண்டுடன் சேர்த்து ஒரு கைப்பிடியளவு ஒன்றிரண்டாக அரைத்து 100 மில்லி லீட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை டம்ளர் நீராக சுண்ட வைத்து வடிகட்டி காலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வரலாம். வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் போதுமானதாகும்.

சளித்தொல்லை நீங்கிட:-

மாதுளம்பழச்சாற்றில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால் சளித்தொல்லை ஏற்படாது.

ஒரு கரண்டியில் கரி நெருப்புத்துண்டங்களை வைத்து அதன் மீது சாம்பிராணியும் மஞ்சள் தூளும் சமமாக கலந்து போட்டு எழும் அந்தப் புகையை மூக்கினால் இழுத்தால் சளித் தொல்லை நீங்கும்.

மார்புச்சளி நீங்கிட:-

ஏலக்காய் விதைகளை சற்று வறுத்துத் தூளாக்கி ஒரு சிட்டிகை தூளை அரைத்தேக்கரண்டி பசுவின் நெய்யில் நன்றாகக் கலந்து உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் பருகவும். (காலை மாலைமூன்று நாட்கள்.)

தூதுவளை இலைகளை நிழலிலுலர்த்தி சன்னமான பொடியாக்கி சேமிக்கவும். சூடான ரசத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி தூளைக் கலந்து உண்டு வர குணமடையும்.

ஆஸ்துமா நோய்:-

வில்வம் இலை பொடி 100 கிராமுக்கு 20 மிளகை லேசாக வறுத்து இரண்டையும் இடித்து சன்னமான துணியில் சலித்து சேமிக்கவும். அரை தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீர் அல்லது பாலுடன் காலை, மாலை ஐந்து நாட்கள் உட்கொண்டு வந்து ஐந்து நாட்கள் நிறுத்தி இதேபோல் சில மாதங்கள் தொடர ஆஸ்துமா நோய் கட்டுப்பட்டு படிப்படியாய் குணமடையும்.

சளி, இழுப்பு குறைந்திட:-

நாய்த்துளசி (எனப்படும் கஞ்சாங்கோரை) இலைகள் ஐந்துடன் ஒரு மிளகு சேர்த்து வாயிலிட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி சிறிதளவு வெந்நீர் பருகவும். அதே போல் மாலை வேளையில் ஒருமுறை உண்ணவும்.

மூக்கடைப்பு:-

புதிய ரோஜா மலரை நுகர்ந்து வர மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

மார்பு, இதயம்

இதயம் பமைடைந்திட:-

அன்னாசிப்பழத்தை தோல்சீவி குறுக்குவாட்டில் வட்ட வட்டமாக நறுக்கி அதன் மீது சீனி தூவி ஒரு பாத்திரத்தில் நான்கைந்து மணி நேரம் வைத்திருந்தால் பழத்திலிருந்து நீர் கசிவு ஏற்படும். இதனை 30 மில்லி தினமும் காலை குடித்து வர இதயம் வலுவடையும்.

அல்லது ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவும், தேனும் சம அளவு சேர்த்து இரண்டும் நன்றாக ஒன்றாகும் படி கலந்து காலையில் உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் பருகி வர மார்பு வலி குணமடையும்.

இரத்த அழுத்த நோய் குணமடைய:-

ஒரு கைப்பிடியளவு முருங்கைக் கீரையை 300 மில்லி நீரில் போட்டு 50 மில்லியாக சுண்ட வைத்து வடிகட்டி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் வழக்கமான உணவுகள் உண்ண உயர் இரத்த அழுத்தம் சீரடையும்.

நெஞ்சுவலி:-

வெந்தயம் 12 கிராம், தேன் 12 கிராம், 100 மில்லி நீர் சேர்த்து பழைய மண்பானையில் 50 மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி காலை பருகவும். அதே போல் மாலை பருக இரண்டல்லது மூன்று நாட்களில் நெஞ்சு வலி குணமடையும்.

அல்லது பழைய மண்பானையில் ஐந்து வேப்பிலை களை நசுக்கி 150 மில்லி தண்ணீர் சேர்த்து 100 மில்லியாக சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி இரவு படுக்க போகும் போது குடிக்க உடனே குணமடையும். அல்லது இலந்தைப்பழம் அடிக்கடி உண்டு வர நெஞ்சுவலி படிப்படியாகக் குணமடையும்.

இதயப்படப்பு:-

கிஸ்மிஸ் எனப்படும் உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்களை சுத்தமான பன்னீர் 50 மில்லியில் இரவு உற வைத்து பழங்களையும் பன்னீரையும் மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி காலை வெறும் வயிற்றில் பருகவும். முப்பது நாட்கள் தொடர்ந்து பருகி வந்தால் படப்பு குறையும்.

இதயப்பகுதியில் அடைப்பு:-

முளைகட்டிய பாசிப்பயறு ஒரு கைப்பிடியளவு காலை நன்றாக மென்று விழுங்கிய பின் சூடான பசும்பால் பருகிவர 90 நாட்களில் இதய இரத்தக்குழாய் அடைப்பு நீங்கும்.

இதயபலவீனம்:-

10 திராட்சைப் பழங்களைக் கொதிக்க வைத்த வெந்நீரில் கால் டம்ளரில் போட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அச்சாற்றை சமஅளவு தேன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் தினசரி பத்து நாட்கள் உட்கொள்ள இதயப் பலவீனம் குணமடையும்.

மார்பு எரிச்சல்:-

சோம்பு எனப்படும் பெருஞ்சீரகம், கொத்தமல்லி விதை, சுக்கு ஆகிய முன்றையும் சம எடையில் எடுத்து ஒன்றிரண்டாக நசுக்கி தேவையான பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து கஷாயம் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை குடிக்க மார்பு எரிச்சல் நீங்கும்.

அல்லது தேவையான அகத்திக்கீரையை நிழலிலுலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி துணியில் சலித்து சேமிக்கவும் தினசரி காலை, மாலை சுமார் அரைத்தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீருடன் உட்கொண்டு வர படிப்படியாக மார்பு எரிச்சல் நீங்கும்.

இரத்த, நாள அடைப்பு நீங்க:-

தினசரி மதியம் ஒரு கப் தயிர் பருகி வர அறுபது நாட்களில் இயல்பு நிலையடையும்.

கண்கள்

கண்வலி நீங்கிட:-

புளியம் பூவைத் தேவையான அளவெடுத்து சந்தனம் போலரைத்து இரவு படுக்கப் போகும் போது கண்களை மூடி அரைத்த விழுதை கண்ணின் இமைகளின் மீது அப்பி துணியினால் கண்களைக் கட்டி உறங்கி காலையில் கண்களைக் கழுவி விட வேண்டும்.

கண்பார்வை தெளிந்திட:-

நெல்லிக்காயை உசியினால் குத்தினால் ஒரு துளி நீர் வெளிப்படும். அதை கண்ணில் தொடர்ந்து ஐந்து நாட்கள் விட்டுவர பார்வை தெளிவாகும்.

கண்வலி குணமடைய:-

ஒரு தேக்கரண்டி சீரகத்தைத் தூள் செய்து நல்லெண்ணெய் 30 மில்லியில் போட்டு சீரகம் சிவப்பாகும் வரை காய்ச்சி இறக்கி ஆறவைத்து தலையில் தடவி ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் வெந்நீரில் வாரம் ஒருமுறை குணமாகும் வரை குளிக்கலாம்.

கண்களைச்சுற்றி கருவளையம்:-

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலை நீக்கி மசித்து சமஅளவு கோதுமை மாவு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கருவளையங்களில் தடவி முப்பது நிமிடங்களில் கழுவி விடலாம். பதினைந்து நாட்களில் பலன் தெரியும்.

கண்பார்வை கூர்மை:-

கடுக்காய் 25 கிராம், உலர்ந்த நெல்லிக்காய் 25 கிராம், தான்றிக்காய் 25 கிராம் மூன்று கொட்டைகளிலுமுள்ள

விதைகளை நீக்கி வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி இடித்து துணியில் சலித்து அரைத்தேக்கரண்டி மருந்தை ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து உட்கொண்டு பாலோ, வெந்நீரோ பருகி வர பார்வைத் தெளிவு கூர்மையடையும்.

கேட்ராக்ட் (Cataract)

கேட்ராக்ட் எனப்படும் கண்புரை வளர்ச்சி இந்த பார்வைக்குறை பாடுள்ளவர்கள் நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை சிறிய வெங்காயம் ஒரு கிலோ அளவுக்கு உரிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண்களில் ஏராளமாக கண்ணீர் வடிந்து கேட்ராக்ட் படிப்படியாக கரைந்து விடும்.

கண்கட்டி கரைய:-

கைப்பிடியளவு பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை பசும் நெய் அரை தேக்கரண்டி அளவு சேர்த்து வதக்கி தாங்கக் கூடிய சூட்டில் இரவில் கண்களின் மேல் வைத்துக் கட்டி வந்தால் வாதம் மற்றும் கபம் சம்பந்தமான கண்பார்வைக் கோளாறுகள் சீரடைவதோடு கண் கட்டிகள் நீங்கும்.

கண்மயிமை வீக்கம்:-

பசும்பாலை சுடச்சுட காய்ச்சி சிறு வெள்ளைத் துணியை அதில் நனைத்து கண் இமைகளில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் படிப்படியாக குணமடையும்.

மாலைக்கண் நோய்நீங்கிட:-

இரவில் கண் தெரியாதவர்கள் கருந்துளசி இலைகளைக் கசக்கி ஒவ்வொரு கண்ணிலும் இரண்டு துளிகள் காலை, மாலை தினசரி உறற்றி வந்தால் முப்பது நாட்களில் இக்குறைபாடு சீரடையும்.

கண் ஒளி குறையாமலிருக்க:-

காலையில் முகம் கழுவி சூரியன் உதயமாகும் வேளையில் மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரையிலும் சூரியனை உற்றுப் பார்ப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவும்.

சிறுநீரகம்

சிறுநீர் தாராளமாக வெளிப்பட:-

செண்பகப்பூ ஐந்தை 100 மில்லி நீரில் போட்டு 50 மில்லியாக சுண்ட வைத்து வடிகட்டி காலை குடித்துவர 3 நாட்களில் சிறுநீர் தாராளமாக இறங்கும்.

நீர்க்கடுப்பு:-

பருத்திக்கொட்டையை சுத்தம் செய்து நீர் சேர்த்து சந்தனம் போலரைத்து வடிகட்டி எடுத்த சாறு சுமார் 20 மில்லியுடன் 100 மில்லி பால் கலந்து காலை, மாலை பருக இயல்பு நிலையடையும்.

கல்லடைப்பு:-

முள்ளங்கியை கழுவி வாழைத்தண்டை நார் எடுத்து இரண்டும் சமஅளவு இடித்து சாறு எடுத்து சுமார் 50 மில்லியளவு காலை பருகிவர 20 தொடக்கம் 30 நாட்களில் கல்லடைப்பு, கல்உற்பத்தி குணமடையும்.

சர்க்கரை நோய்:-

ஆவாரம்பூ தினசரி வெறும் வயிற்றில் 5 பூக்கள் மென்று உட்கொண்டு சிறிதளவு சூடான பால் அல்லது வெந்நீர் பருகி வரலாம் உலர்ந்த பூவானால் காயவைத்து இடித்து சன்னமான தூளாக்கிச் சேமித்து காலை ஒரு தேக்கரண்டி உட்கொள்ளலாம்.

அல்லது நாவற்பழக் கொட்டையை வெயிலில் காய வைத்து இடித்து அரைத் தேக்கரண்டி தூளை 200 மில்லி தண்ணீரில் போட்டு 50 மில்லியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரலாம்.

சிறுநீர்ப்பை கற்கள்:-

புளிப்பு மாதுளம் விதைகளை சுமார் 25 கிராம் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு மென்று வெந்நீர் பருகி வர 30 நாட்களில் குணமடையும்.

சிறுநீரக வலி நீங்க:-

தேன் மெழுகை பட்டாணி அளவுக்கு மாத்திரை போல் உருட்டி காலை ஒரு மாத்திரை வெந்நீருடன் உண்டு வந்தால் சிறுநீரக வலி நீங்கும்.

அல்லது முளைக்க வைத்த கொள்ளு தானியத்தை ஒரு லீட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து பழைய மண்பானையில் 500 மில்லியாக சுண்ட வைத்து கொள்ளையுண்டு நீரை காலை, மதியம், இரவு சமபங்காக்கி குடித்து வந்தால் சிறுநீரக வலி, வீக்கம்படிப்படியாக குறையும்.

சிறுநீரக நோய் நீங்க:-

தாங்க முடியாத எரிச்சலுடன் சிறுநீர் வெளிப்படுபவர்கள் கீழாநெல்லி இலை அரைக்கைப்பிடியளவு, சீனாக் கற்கண்டு 10 கிராம் சேர்த்து சந்தனம் போலரைத்து சிறுநெல்லிக்காய் அளவு காலை மற்றும் மாலை அதே போல் சாப்பிட்டு சிறிது வெந்நீர் அல்லது பாலருந்தவும். மூன்று நாட்கள் ஆறு வேளைகளில் குணமேற்படும்.

சிறுநீர்ப் பாதையில் எரிச்சல்:-

அகத்திச்செடியின் வேர் மட்டும் அரை கைப்பிடி, அறுகம்புல்லின் வேர்ப் பாகம் மட்டும் அரைக் கைப்பிடி இரண்டையும் நீரில் கழுவி 300 மில்லி நீரில் போட்டு இரவு ஊற வைத்து காலையில் 100 மில்லியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை 50 மில்லி என குடித்துவர குணமடையும்.

சிறுநீரக வீக்கம்:-

கீழாநெல்லிச் செடியின் இலைகளை நீரில் கழுவி இடித்து எடுத்து சாறு 30 மில்லியுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து காலை, மாலை 10 அல்லது 20 நாட்கள் வரை பருகி வர குணமடையும்.

சருமம்

கரும்படை என்னும் சரும நோய்:-

கோவை இலை ஒரு கைப்பிடியளவு, 5 கிராம் கருஞ்சீரகம் சேர்த்து மைய அரைத்து படைமீது தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் குளிக்கவும். தினசரி இதே போல் செய்து வர கரும்படை மறையும்.

முகச் சருமம் பொலிவு:-

கசகசா தேவையான அளவெடுத்து தேவையான எருமைத்தயிர் சேர்த்து சந்தனம் போலமையாக அரைத்து இரவு படுக்கப்போகுமுன் முகத்தில் தடவி காலையில் சோப்புப் போட்டு வெந்நீரில் முகம் கழுவி வர முகச்சருக்கம், வறண்ட சருமம் போன்றவை படிப்படியாக குணமடைந்து முகம் பொலிவடையும்.

முகப்பரு:-

வெள்ளைப்பூண்டு 15 கிராம் துத்தி இலை 15 கிராம் இரண்டையும் ஒன்றிரண்டாக நசுக்கி 50 மில்லி செக்கு நல்லெண்ணையில் போட்டு சிறுதியில் காய்ச்சி நீர் வற்றியதும் இறக்கி வடிகட்டி சேமித்து தினசரி இரவு பருக்களின் மீது தடவி வர குணமடையும். வடுக்கள் மறையும்.

அல்லது கிராம்பை மொட்டு நீக்கி சிறிதளவு வெந்நீரில் உரசினால் வரும் பசையை முகப்பருக்களில் இரவில் தடவி காலை கடலை மாவு தேய்த்து வெந்நீரில் முகம் கழுவி வரலாம்.

தேமல் நீங்கள்:-

பேரிச்சம்பழவிதையை நெருப்பில் சுட்டு தண்ணீரில் இழைத்து பசை போலாக்கி தேமல் மீது இரவு நேரங்களில் தடவி வர தேமல் படிப்படியாக மறையும்.

ஸ்டிக்கர் பொட்டு அலர்ஜி:-

சிலருக்கு ஸ்டிக்கர் பொட்டு வைத்தால் நெற்றியில் புண்ணாகி சருமம் கறுப்பாக மாறிவிடும். வில்வ மரக்கிளையை ஒடித்து அதில் ஒரு குச்சியை சந்தனக் கல்லில் தண்ணீர் சேர்த்து இழைத்து வரும் குழம்பை நெற்றியில் கறுப்பான பகுதியில் மட்டும் தடவி வர படிப்படியாக சீரடையும்.

வியர்க்குரு:-

வெங்காயத்தை இடித்து சாறெடுத்து வியர்க்குரு மீது தடவி 30 நிமிடத்திற்குப் பிறகு குளித்து வர வியர்க்குரு மறைவதுடன் உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

அம்மைக் கழம்பு மறைய:-

கறிவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி கசகசா ஒரு தேக்கரண்டி, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஒரு துண்டு மூன்றையும் தண்ணீர் சேர்த்தரைத்து சந்தனம் போலரைத்து வடுக்கள் மீது தடவி 30 நிமிடங்களுக்குப் பின் குளித்து வர படிப்படியாக வடுக்கள் மறையும்.

கரும்படை சருமநோய்:-

கோவை இலைச்சாறு தேவையான அளவெடுத்து 5 கிராம் கருஞ்சீரகப்பொடி சேர்த்தரைத்து கரும்படையில் தடவி ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் குளித்து வர குணமடையும்.

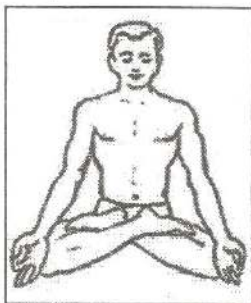
பொலிவிழந்த முகச்சருமம்:-

ஒரு முட்டையின் வெண்கரு அரை தேக்கரண்டி ஒலிவ் எண்ணெய் சிலதுளி சேர்த்துக்கலக்கி முகத்தில் தடவி 30 நிமிடங்களுக்குப் பின் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் கழுவி வர முகச்சருமம் பொலிவடையும்.

யோகாசனம் செய்வது எப்படி?...

5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவில் தோன்றிய உடற்பயிற்சி தியான முறையோகைக் கலை அல்லது யோகாசனம் ஆகும். யோகாசனம் என்பது அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்த யோகிகள் காட்டில் மிருகங்கள் பறவைகள் இவைகளின் செயல்களை பார்த்து வடிவமைத்தார்கள் என்று பல தகவல்கள் இருந்தாலும் இந்த அரிய பொக்கிசத்தை முதன் முதலில் உலகுக்கு எழுத்து வடிவில் அளித்தவர் பதஞ்சலி முனிவர் தான். இந்த நூலில் அத்தனையும் எழுத்து மூலமாகவே இருந்தது ஆனால் அதற்கு பிறகு வந்த நூல்கள், செய்யும் முறைகள் படங்களோடு கீழே நமக்கு கொடுத்து உள்ளார்கள்.

பத்மாசனம்



நிமிர்ந்து சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து இடது காலை வலது தொடையின் மீதும், வலது காலை இடது தொடையின் மீதும் வைத்து நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும். நம் பாதங்கள் மேல் புறத்தில் பார்த்து போல இருக்க வேண்டும். குண்டாக இருப்பவர்களுக்கு சற்று சிரமமாக இருக்கும். இது பழக பழக சரியாகி விடும்.

பயன்கள்:— இடுப்பு பலப்படும், உடலில்

ரத்தம் நன்கு சுத்திகரிக்கப்படும், கூன் முதுகு சரியாகும். உடலில் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

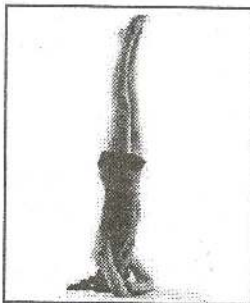
தனுராசனம்



குப்புற படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால் களையும் முழங்காலுக்கு மேலுள்ள பகுதியை இரண்டு கைகளை பின்னே நீட்டி பிடித்து மூச்சை பிடித்து உங்கள் தலையை மேலே தூக்கி நேராக பார்க்கவும். இப்பொழுது நிதானமாக மூச்சு விடவும் இதே போல் ஐந்து அல்லது ஆறு முறை இந்த பயிற்சியை செய்யலாம்.

பயன்கள்:- நம் வயிற்றில் உள்ள வேதிபொருளான அட்ரினல், தைராய்டு, பிட்யூட்டரி போன்ற சுரப்பிகளை சரிவர இயங்க செய்கிறது. வயிற்றின் கோளாறுகளை நீக்குகிறது. உடலுக்கு சுறுசுறுப்பு அளிக்கிறது.

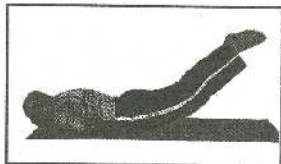
சிரசாசனம்



தரையில் ஒரு போர்வையை விரித்து தலையை கீழே வைத்து கைகளை ஆதரவாக வைத்து கொண்டு அப்படியே உங்கள் காலை மேலே தூக்க வேண்டும். சரியாக 90 டிகிரி கோணத்தில் தலைகீழாக நிற்க வேண்டும். குறைந்தது ஒரு நிமிடம் இதே நிலையில் இருக்கவும். இந்த ஆசனத்தை இருதய சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக செய்ய கூடாது.

பயன்கள்:- தினமும் இதனை செய்வதால் நம் மூளைக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரிக்கும், மூளை சுறுசுறுப்பாகும்.

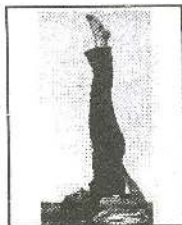
வஜ்ராசனம்



இரு கால்களை பின்புறமாக மடக்கி உட்கார்ந்து நம் பின்புறங்கள் இரு கால்களின் மேல் இருக்க வேண்டும். இதே நிலையில் 15 நிமிடம் இருக்கவும்.

பயன்கள்:- வயிற்றில் உள்ள கோளாறுகள், அஜீரணம் குணமாகுதல், முது முதுகு தண்டு வடம் வலுப்பெறும்.

விபரீதகரணி



நேராக படுத்து கால்கள் இரண்டையும் 90 டிகிரிக்கு மேலே தூக்க வேண்டும். மேலே தூக்கும் போதே மூச்சை இழுத்து விட்டு கொண்டே இரண்டு கைகளை பக்கவாட்டில் இறுகப்பிடித்து கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள்:- இந்த ஆசனம் செய்வதனால் இடுப்பு, வயிறு, பின்புறச் சதைகள் ஆகியன குறைந்து அழகாகத் தோற்ற மளிக்கும்.

புஜங்காசனம்

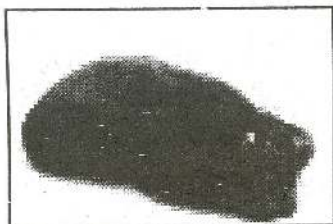


தரையில் குப்புற படுத்து கொண்டு இரண்டு கைகளையும் உங்கள் காது களுக்கு நேராக நிறுத்தி உங்களுடைய தலையை மட்டும் தூக்கவும். உங்களுடைய வயிற்று பகுதியை

தூக்க கூடாது.

பயன்கள்:- இந்த ஆசனம் செய்வதனால் இடுப்பு, வயிறு, பின்புறச் சதைகள் ஆகியன குறைந்து அழகாகத் தோற்ற மளிக்கும்.

பச்சிமோத்தாசனம்

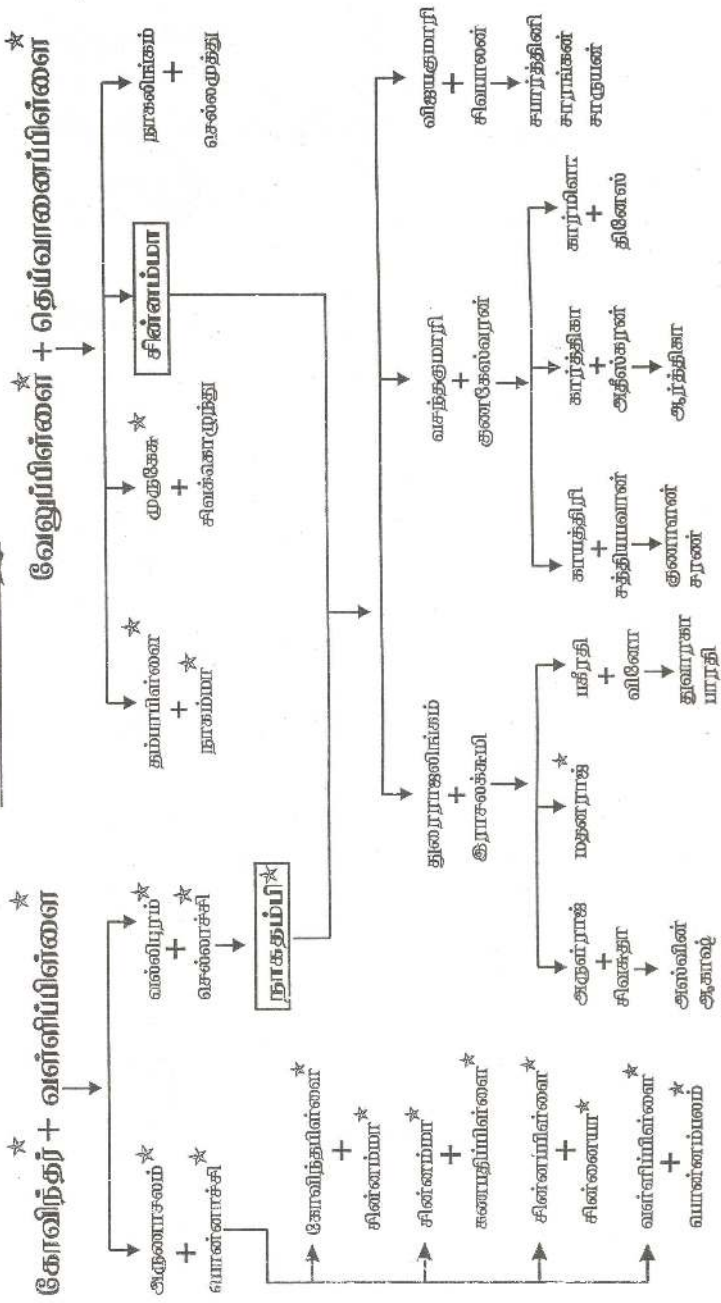


இரு கால்களை நீட்டி நேராக உட்காரவும். இரு கைகளும் மேலே உயர்த்தி மெதுவாக மூச்சை இழுத்து விட்டுக் கொண்டே கைவிரல்களால் கால் பாதத்தையோ அல்லது கட்ட விரலையோ பிடித்து கொள்ள

வேண்டும். கால்களை மடக்க கூடாது. இந்த நிலையில் 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் வரை இருங்கள்.

பயன்கள்:- தொப்பை குறைய நல்ல வழி இது. இடுப்பு பகுதியில் இருக்கும் தசைகள் குறையும்.

வம்சாவழி



[★ இக் குறியீடு அமர்களைக் குறிக்கும்]

நவ்றி நவில்கிஸ்றோம்

எமது குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் பிரகாசித்து அணைந்த
எங்கள் அன்புத் தந்தையர்

அமரர் வல்லிபுரம் நாகதம்பி

அிவர்கள் 25.10.2015 அன்று எமைவிட்டு
சிவபத்பேறு எய்திய செய்தி கேட்டு
ஓடோடி வந்து எமது துயரில் பங்கெடுத்துக்
கொண்டவர்களுக்கும், தொலைபேசி,
தொலைநகல் மூலம் இரங்கல்
தெரிவித்தோருக்கும், உற்றார், உறவினர்கள்,
நண்பர்கள் அனைவருக்கும்
இறுதிக்கிரியைகளில் கலந்து
கொண்டவர்களுக்கும், யுறவினர்கள்,
மலர்வளையம் வைத்தவர்களுக்கும்,
அஞ்சலிகள் வெளியிட்டோர்களுக்கும்,
கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும்,
உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும்

எமது நன்றிகள்

இங்ஙனம்

குடும்பத்தினர்



வள்ளலு வாழ்விற்கு

தாய்கமையாக கிருப்பதும்
மற்றவர்களிற்கு நன்மை
செய்வதும் தான் எல்லா
வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும்.
தீமை செய்பவன் தனக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்கிறான்.
நன்மை செய்பவன் தனக்கும்
பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கிறான்.
உடலும் உள்ளமும் தாய்கமையின்றி
கோயிலுக்குப் போவதும் கிறைவனை
வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும்.
நேர்மையுடனும் கதரியமாகவும்
பக்தி சிரத்தையுடன் வாழ்ந்தால்
கிறைவனை அடைவது உறுதி.

“ நன்வழியே கிறைவணக்கம் ”

— சுவாமி விவேகானந்தர் —

