உ

சிவமயம்

அமரர்.

கதிர்காமநாதன் லெட்சுமிப்பிள்ளை

அவர்களின்

சிவப்பதப்பேறு குறித்த

நினைவுமலர்

30.07.2023

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

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

உ

சிவமயம்

திருகோணமலை சாம்பல்தீவை பிறப்பிடமாகவும்

வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

கதிர்காமநாதன் லெட்சுமிப்பிள்ளை

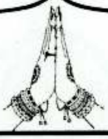
அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

30.07.2023

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



சமர்ப்பணம்

உயிருக்குள் அடைகாத்து
உதிரத்தைப் பாலாக்கி
பாசத்தில் தாலாட்டி
பல இரவுகள் விழித்திருந்து
நமக்காகவே வாழ்ந்த
நம் அன்புத் தெய்வமே
எமைப்பிரிந்து இன்று
மாதமொன்றாகிய நாளில்
எம் அன்புக் காணிக்கையாக
இம்மலரை தங்கள்
பொற்பாதங்களில் அன்புடனும்
பணிவுடனும் சமர்ப்பிக்கின்றோம்

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

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

31ம் நாள் நினைவு மலர்

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

மலர்வு
10
□
12
□
1952

உதிர்வு
30
□
06
□
2023

அமரர்
கதிர்காமநாதன் லெட்சுமிப்பிள்ளை
அவர்கள்

திதிவெண்பா

பொங்குசோ பகிருது புலரானி பதினைந்தில்
தங்கு பூர்வபக்ஷத் துவாதசியே - எங்கள்
கதிர்காம நாதன் லெட்சுமிப்பிள்ளை அம்மா
விதியோ டியைநாளென் றியம்பு!

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

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

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் வணக்கம்

திகட சக்கரச் செம்முக மைந்துளான்
சகட சக்கரத் தாமரை நாயகன்
அகட சக்கர வின்மணி யாவுறை விகட
சக்கரன் மெய்ப்பதம் போற்றுவாம்.

தேவாரம்

எத்தாயர் எத்தந்தை எச்சுற் றத்தார்
எம்மாடு சும்மாடாம் ஏவர் நல்லார்
செத்தால்வந் துதவுவார் ஒருவ ரில்லை
சிறுவிறகால் தீமூட்டிச் செல்லா நிற்பர்
சித்தாய வேடத்தாய் நீடு பொன்னித்
திருவானைக் காவுடைய செல்வா என்றன்
அத்தாவுன் பொற்பாத மடையப் பெற்றால்
அல்லகண்டங் கொண்டடியேன் என்செய் கேனே.

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

திருவாசகம்

அயனை, அனங்கனை, அந்தகனை, சந்திரனை,
வயனங்கள் மாயா வடுச் செய்தான் காண், ஏடீ!
நயனங்கள் மூன்று உடைய நாயகனே தண்டித்தால்
சயம் அன்றோ வானவர்க்கு தாழ் குழலாய் சாழலோ!

திருவிசைப்பா

உயர்கொடி யாடை மிடைபட லத்தின்
ஓமதூ மப்பட லத்தின்
பெயர்நெடு மாடத் தகிற்புகைப் படலம்
பெருகிய பெரும்பற்றப் புலியூ ர்
சியரொளி மணிகள் நிரந்துசேர் கனகம்
நிறைந்தசிற் றம்பலக் கூத்தா!
மயரறும் அமரர் மகுடந்தோய் மலர்ச்சே
வடிகள்என் மனத்துவைத் தருளே.

திருப்பல்லாண்டு

நிட்டையி லாஉடல் நீத்தென்னை ஆண்ட
நிகரிலா வண்ணங்களும்
சிட்டன் சிவனடி யாரைச்சீ ராட்டுந்
திறங்களு மேசிந்தித்
தட்டமூர்த் திக்கென் அகம்நெக ஊறும்
அமிர்தினுக் காலநிழற்
பட்டனுக் கென்னைத்தன் பாற்படுத் தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

தெண்ணிலா மலர்ந்த வேணியாய் உன்றன்
திருநடங் கும்பிடப் பெற்று
மண்ணிலே வந்த பிறவியே யெனக்கு
வாலிதாம் இன்பமாம் என்று
கண்ணிலா னந்த அருவிநீர் சொரியக்
கைம்மல ருச்சிமேற் குவித்துப்
பண்ணினால் நீடி அறிவரும் பதிகம்
பாடினார் பரவினார் பணிந்தார்

திருப்புகழ்

ஏறுமயி லேறிவிளை யாடுமுக மொன்றே
ஈசருடன் ஞானமொழி பேசுமுக மொன்றே
கூறுமடி யார்கள்வினை தீர்க்குமுக மொன்றே
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்றமுக மொன்றே
மாறுபடு சூ ரரை வதைத்தமுக மொன்றே
வள்ளியை மணம்புணர வந்தமுக மொன்றே
ஆறுமுக மானபொருள் நீயருளல் வேண்டும்
ஆதியரு ணாசல மமர்ந்த பெருமானே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.

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

அமரர் கதிர்காமநாதன் லெட்சுமிப்பிள்ளை அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

திருகோணமலையில் சான்றோர் பலரினது பிறப்பிடமாகவுள்ள சாம்பல் தீவு என்னும் கிராமத்தில் உயர்வேளாள குலத்தில் 1952.12.10இல் பண்புமிகு மயில்வாகனம் இராசம்மா தம்பதியினரின் இரண்டாவது மகளாக லஷ்மி இப்பூமிதனில் ஜனனமானார். இவர் அன்னம்மா எனும் அக்காவையும் மகேஸ்வரி, ஞானேஸ்வரி, விஜயலட்சுமி ஆகிய தங்கைகளையும் இராசதுரை, சிவராசா, மனோகரன், ஸ்ரீகரன், சுதாகரன் ஆகிய தம்பிமார்களையும் உடன்பிறப்புக்களாகக் கொண்டவர்.

அன்னார் ஆரம்பக் கல்வியை சாம்பல்தீவுப் பாடசாலையிலும் உயர்கல்வியை திருகோணமலை நகரில் உள்ள ஸ்ரீசண்முகா இந்து மகளிர் கல்லூரியிலும் பயின்றார்.இவர் விடுதியில் தமது மூத்த சகோதரி அன்னம்மாவுடன் தங்கியிருந்து கல்விகற்றார். இவர் கல்வியில் சிறந்து விளங்கினார். இவரது எழுத்துக்கள் அச்சடித்ததுபோல் அழகாக காட்சியளிக்கும்.

இவருக்கு "சின்னக்கா" என்ற ஒரு சிறப்பு பெயருண்டு. இவரது சகோதரர்கள் சிறுவயதிலிருந்து இவரை சின்னக்கா என்று அழைத்து வருகின்றனர். சகோதரர்கள் மட்டு மல்ல மைத்துனர்கள்,பெறாமக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோருமே இவரை சின்னக்கா என்றுதான் கூப்பிடுவது வழக்கமாகிவிட்டது. இவர் தனது பிள்ளைகளை மட்டுமல்லாது தனது சகோதரர்களின் பிள்ளைகளையும் தன் பிள்ளைகளைப் போலவே அன்பால் அரவணைத்து, உணவூட்டிச் சீராட்டி வளர்த்தமையை என்றுமே மறக்க முடியாது.

இவர் தனது பாடசாலைக் கல்வியைப் பூர்த்தி செய்ததன் பின்னர் சாம்பல்தீவில் உள்ள நெசவு சாலையில் நெசவு வேலையைப் பயின்றார். இவர் தனது சகோதரி மகேஸ்வரியுடன் நெசவு பயின்றார். இவர் நெசவுத் தொழிலை மிகவும் சீக்கிரத்திலேயே மிகச் சிறப்பாகக் கற்றுக் கொண்டார். போர்வை விரிப்பு, துவாய், சாய்மனைக் கதிரைக்கான துணி போன்ற பலவற்றையும் மிக அழகாக நெய்தார். இவர் நெசவு பாடத்தைதனியாக பரீட்சை எழுதி அதில் திறமைச் சித்தி பெற்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் இவருக்கு நெசவு ஆசிரியராக வேலை கிடைத்தது. மூதூரில் உள்ள தோப்பூர் பாடசாலையில் நெசவு ஆசிரியராக நியமனம் கிடைத்தது. சாம்பல்தீவிலிருந்து தோப்பூருக்கு தினமும் சென்றுவர முடியாத காரணத்தால் தோப்பூரிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. முன்பு கடல் வழியாகத்தான் பயணம் நடைபெற்றது.

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

இவ்வாறுதோப்பூரிலிருந்து வீட்டுக்கு வருவதற்காக கடலில் "லோஞ்ச்" என்று சொல்லப்படும் படகில் ஒருநாள் பயணத்தை மேற்கொண்டிருந்த வேளையில் தவறுதலாக கடலில் விழுந்துவிட்டார். மயிரிழையிலே இவர் காப்பாற்றப்பட்டார். இச் சம்பவம் இவரின் பெற்றோருக்கு பயத்தை ஏற்படுத்தியது. இதனால் பெற்றோர் இவ்வேலைக்குப் போவதை விரும்பவில்லை.

இதன் பின்னர் இவருக்கு மாத்தறையில் ஆரம்பக் கல்வி ஆசிரியராக நியமனம் கிடைத்தது. அதன் பின்னர் மட்டக்களப்பு ஆசிரிய கலாசாலை பயிற்சியினை பெற்றுக்கொண்டார். பயிற்சி காலம் முடிந்ததும் கோபாலபுரம் பாடசாலையில் ஆசிரியராக நியமனம் பெற்றார். தினமும் சாம்பல்தீவிலிருந்து கோபாலபுரம் சென்று கல்வி கற்பித்து வந்தார். சில வருடங்கள் அங்கு கடமையாற்றிய பின்னர் ஆத்திமோட்டை பாடசாலையில் இடமாற்றம் பெற்றுக் கொண்டார்.

கோபாலபுரம் பாடசாலையில் கல்விகற்பித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில் இவருக்கு திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டது. 1979 ஆண்டு பதினோராம் மாதம் முதலாம் திகதி குச்சவெளியைச் சேர்ந்த கனகசுந்தரம் தங்கம்மா தம்பதியினரின் மூத்த மகனான கதிர்காமநாதனை தனது மணவாளனாகத் திருமணம் புரிந்து கொண்டார். அவர் தபாலதிபராகக் கடமை புரிந்து கொண்டிருந்தார். பெற்றோர், உற்றார், உறவினர் பாராட்டும் வகையில் இவர்கள் இல்லறம் நடத்தினர். இவர்களது இல்லறம் சிறக்க சுகந்தினி, நிஷாந்தினி, பிரசாந்தி ஆகியோர் செல்ல குழந்தைகளாக வந்துதித்தனர். இவர்களது குடும்பத்திலே அன்பு சுமை கூடியது. இனிய மனைவியாகவும் பொறுப்பான தாயாகவும் மட்டுமன்றி பாசமிகு சகோதரியாகவும், நல்ல மருமகளாகவும், நல்ல சிற்றன்னையாகவும், நல்ல மைத்துனியாகவும், அன்பான அத்தையாகவும், பற்றுள்ள அம்மாவாகவும் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து காட்டினார். இவர் தனது குடும்பத்தோடு மட்டும் நில்லாது தனது சகோதரர்களின் குடும்பங்களிற்கும் உதவுபவராக விளங்கினார்.

இவர் ஆத்திமோட்டை பாடசாலையில் ஆரம்ப கல்வி ஆசிரியராகவும் அதன் பின்னர் பிரதி அதிபராகவும் பாடசாலையில் பற்பல சேவைகளை ஆற்றியுள்ளார். இவர்கடமையின் போது லீவு எடுக்கும் நாட்களமிக மிக அரிது. மிகவும் பொறுப்புணர்வுடன் கடமையாற்றி அதிபர், ஆசிரியர், பெற்றோர் மனதில் நீங்காத இடம் பிடித்தார்.

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

இவர் கற்பிக்கும் போது மாணவர்களை தனது சொந்தப் பிள்ளைகளை போல் அன்பால் அரவணைத்துப் பாடம் புகட்டுவார். இவரால் வழிநடத்தப்பட்ட மாணவர்கள் பலரும் இன்று உயர்நிலையில் உள்ளனர். வெளிநாடுகளில் உள்ள மாணவர் சிலர் தொலைபேசியில் இவரது நலம் விசாரித்து இவருடன் உரையாடியுள்ளனர். தமக்கு கற்பித்தலோடு சிறந்த அரவணைப்பாளராகவும் விளங்கியமையைச் சுட்டிக் காட்டியுள்ளார்கள்.

இவர் தனது கடமைகளில் இருந்து ஓய்வு பெற்றதும் வீட்டில் பேரப்பிள்ளைகளுக்கு ஆசிரியரானார். அன்பான முறையில் பேரக்குழந்தைகளுக்கு எழுத்துக்களை எழுத கற்றுக் கொடுத்துள்ளார். குழந்தைகளுக்கு இவரால் இடப்பட்ட அத்திவாரத்தால்தான் அவர்கள் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைய முதல்காரணமாயிருந்தது.தனது பிள்ளைகளை பட்டதாரிகளாக்கி ஆசிரியராக, உத்தியோகத்தர்களாகத் திகழ வைத்த பெருமை இவரையே சாரும்.அதேபோல் பேரக்குழந்தைகளும் பட்டங்கள் பெற்று யாவரும் போற்றும் வண்ணம் வாழ வேண்டும் என்ற இவரது ஆசை நிறைவேற வேண்டும். பாடசாலையிலும் வீட்டிலும் தனது கடமைகளை ஒழுங்காக புரிந்து எல்லோர் மனதிலும் நீங்காத இடம் பிடித்த லஷ்மி அவர்களைக் காலன் அவசரப்பட்டு 2023.06.30 வெள்ளிக்கிழமை எம்மிடம் இருந்து பிரித்து விட்டான் மண்ணுலகம் போற்றும் வண்ணம் வாழ்ந்த எங்கள் அன்பு தெய்வமே விண்ணுலக வாழ்வில் உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

நடுவு நின்றார்க்கன்றி ஞானமும் இல்லை
நடுவு நின்றார்க்கு நரகமும் இல்லை
நடுவு நின்றார் நல்லதே வருமாவர்
நடுவு நின்றார் வழி நானும் நின்றேனே.

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

பிள்ளைகள் புலம்பல்

அன்னையே அன்புத் தெய்வமே
ஆலயமும் நீயே ஆறுதலும் நீயே
ஆறாத் துயரில் எம்மை விட்டு
அணைந்ததும் ஏனோ? அம்மா

ஏழு பிறப்பும் எமக்கு நீயே அம்மா
என்ற நினைப்பை எமக்களித்து
எம்மை விட்டு பிரிந்து சென்ற
நம் தெய்வமே எங்கே? அம்மா

பாசமுள்ள தாயே பண்பான தாயே
பரிவுடன் நம்மை ஆளாக்கி
புகழுடன் புவிதனில் வாழவைத்த
பெருமைக்குரியவளே எங்கே? அம்மா

உங்களின் எதிர்கால நலனுக்காய்
என்றென்றும் விழித்திருந்து
எம்மை ஏணியில் ஏற்றி வைத்த
எமதாருயிரே எங்கே? அம்மா

நாம் உலகில் கண்ட முதல் தெய்வமே
நமக்காகவே வாழ்ந்த நேசமானவளே
நமது அம்மாவாக, குருவாக வாழ்ந்த
நமது தாயே நீ எங்கே? அம்மா

உமது பிரிவால் துயருறும் பிள்ளைகள்

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

மருமக்கள் புலம்பல்

எம் அன்னை போலவே மாமியே உங்களை நாங்கள்
எம் மனதில் வைத்து நேசித்து வாழ்ந்தோம்.
நம்பினோம் நீங்கள் இன்னும் பல காலம் நம்முடன்
நலமாய் வாழ்ந்து நன்மைகள் செய்வீர்கள் என

மாண்புடன் மானமுடன் நாம் புவியில் வாழ
மருமக்கள் என்றெம்மை நினைக்கவில்லை.
மக்கள் என்றே எம்மை மதித்தீர் மறந்திடோம் நாம்
மண்ணுலகில் நீங்கள் இருக்கும் வரை மன்னராயிருந்தோம் நாம்

உபசரிப்பில் என்றும் நீங்கள் எம் அம்மாவானீர்
உள்ளத்தில் அன்புடனும் உதட்டில் சிரிப்புடனும்
நம்மை வரவேற்று உருக வைத்த மாமியே
எப்போது எங்கே காண்போம் உங்களை?

தவறு நாம் புரிந்தாலும் தாயாக நீரிருந்து
தயவுடனே மன்னிப்பீரே தாயே உன் ஆத்மா
சாந்தியடைய இறைவன் தாள் பணிந்து
சிரம் தாழ்த்தி வணங்குகிறோம் பணிவுடன்

உங்கள் பிரிவால் துயருறும் மருமக்கள்

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

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

அன்பே உருவான அம்மம்மா
அன்பு முத்தம் தந்து அரவணைத்து
அறிவுடன் நாம் வளர என்றும்
ஆறுதலாய் இருந்தீர்களே அம்மம்மா

எம் பசி பொறுக்கமாட்டீர்களே அம்மம்மா
எம்மை நோய் அணுகாமல் பாதுகாத்து
நமக்கு கதைகள் பல சொல்லித்தந்து
எம்மை மகிழ வைத்தீர்களே அம்மம்மா

பண்பாட்டைப் பின்பற்ற புகட்டிய அம்மம்மா
பாசவலையில் எம்மை சிறைபிடித்து வைத்தீர்களே
படிப்படியாக நாம் வளர்ந்து வருகையிலே
பாதியிலே எமைப் பிரிந்தீர்களே அம்மம்மா.

நற்பிரஜையாக வாழ நன்னெறி காட்டிய அம்மம்மா
நாம் அவனியில் உங்களை எங்கு காண்போம்
நம்பிக்கையோடு வாழ வழிவகுத்த உங்களை
நாம் எங்கு காண்போம் அம்மம்மா

ஆண்டு நூறு ஆனாலும் துயர் தீராது அம்மம்மா
ஆறுதல் ஆர் சொன்னாலும் மனம் ஆறாது அம்மம்மா
ஆலயங்கள் நாமும் சென்று அம்மம்மா
ஆத்ம சாந்தி பெற வேண்டுகின்றோம் அம்மம்மா

உங்கள் பிரிவால் வாடும் பேரப்பிள்ளைகள்

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

காணவில்லையே அம்மா

அன்புடன் அமுதூட்டிய அம்மாவே
பண்புடன் வரவேற்று பாசத்தை நிறைத்தீரே
உள்ளத்தின் உயர்வில் உத்தமியாய் வாழ்ந்தீரே
தள்ளாடும் வயதிலும் எமக்கு பலமாக நின்றீரே
பொல்லாத துயரமளித்து போனதெங்கே அம்மாவே

வீட்டிற்கு வந்தால் விருந்தொன்று தந்து
சோற்றுக்கு பஞ்சமிலா சுகத்தை அளித்து
மென்மையாய் பேசி மேதினியோர் போற்ற
பொன்மகளாய் வாழ்ந்த அம்மாவே போனதெங்கே?

உறவுக்கு மதிப்பளித்து உளமாற உபசரித்து
ஊர்போற்றி நின்ற நற்தாயே
கண்களில் விம்பமாய் கனிந்த நும்உருவம்
காணாமல் தவிக்கவிட்டு போனதெங்கே அம்மாவே

ஓடிவந்து உதவும் கரங்களெங்கே
தேடிவரும் போது அணைத்த தோள்கள் எங்கே
கோடிபெறும் புன்னகையும் கொஞ்சிய மொழியும் எங்கே
வாடியழுது வருத்தத்தில் தோய காணாமல்
போனதெங்கே அம்மாவே

பிள்ளைகள்

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

பாசத்தால் உயர்தேவர்

அமரர் கதிர்காமநாதன் லெட்சுமிபிள்ளை ஆகிய எனது சகோதரியின் நினைவு நாளில் சில நினைவுகளை பதிவு செய்வதில் ஆத்ம திருப்தி அடைகின்றேன்.

அக்கா லெட்சுமிப்பிள்ளை அவர்கள் முற்பிறவியினால் நற்பயனை சாம்பல்தீவின் அன்பு நற்பண்பு நிறைந்த மயில்வாகனம் இராசம்மா தம்பதிகளுக்கு மகளாகப் பிறந்தார். பெற்றோரின் துணையால் கல்வியிலே சிறந்து உயர்ந்தார். இவரது நற்குணத்திற்கு ஏற்றவாறு நல்லதோர் கணவரான அமரர் கதிர்காமநாதன் கிடைத்தார். இருப்பினும் நல்லதாக இல்லறத்தை இயற்றி மூன்று பிள்ளைகளை பெற்று பக்குவமாக வளர்த்து கல்வி கற்ப்பித்து அவர்களை சிறந்த நிலைக்கு உயர்த்தி விட்டார்.

நானும் ஏனைய சகோதரர்களும் செய்த முற்பயன் இவரைப் போன்ற சகோதரி கிடைப்பதற்கு. சகோதரர்களுடன் அன்பாகவும் பாசமாகவும் வாழ்ந்து உயர்ந்தவர் மனதை விட்டு நீங்காது நின்றார்.

நான் திருகோணமலை இந்துக் கல்லூரியில் படித்த போது அதிகாலை எழுந்து அம்மாவுடன் சேர்ந்து சமையல் செய்து உணவுப்பொதி கட்டித் தருவதும், நான் மட்டக்களப்பு இந்து கல்லூரியில் ஆசிரியராக இருந்தபோது மட்டக்களப்பு ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலையில் பயின்று கொண்டிருந்த அக்கா விடுமுறை நாட்களில் எனது வசிப்பிடம் வந்து சமையல் செய்து உணவருந்தி மகிழ்வதும் மனதை விட்டு விலகாத நினைவுகள் ஆகும்.அக்காவின் ஆத்மாஆண்டவரின் பாதத்தில சாந்திபெற இறைவனை வணங்குகிறேன்

ஓம் சாந்தி

ம.இராசதுரை
ஓய்விநிலை உதவி
கல்வி பணிப்பாளர்,
திருகோணமலை.

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

அமரர். லெட்சுமிப்பிள்ளை கதிர்காமநாதன் ஆசிரியர்

திருகோணமலை சாம்பல்தீவை பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட அமரர் லக்சுமிப்பிள்ளை கதிர்காமநாதன் அவர்கள் தி/ஆத்திமோட்டை தமிழ் வித்யாலயத்து ஆரம்ப பிரிவுக்கும் பொறுப்பாக இருந்தார். அவரது சேவை காலத்தில் ஆரம்பப் பிரிவு சின்னஞ்சிறார்களுடன் தானும் ஒரு சிறுமியாக இணைந்து அவர்களுடன் ஓடியாடிப் பாடி இலகுவான முறையில் கல்வியூட்டுவார். அவரது வகுப்பறைக்குள் போனால் அவரை காணக்கிடைக்காது. எங்கே எங்கே என்று தேடினால் சிறார்கள் மத்தியில் சிறுவராக அந்த சிறிய கதிரையில் அவர்களோடு அவர்களாக தன்னையும் இனைத்துக் கொண்டு கற்பித்தல் பணியை மேற்கொள்வதை பல தடவை அவதானித்துள்ளேன். மாணவர்களே அவரை "எங்கட எக்சுமி டீச்சர்" என அன்பாக கூப்பிடுவார்கள். அந்த அளவுக்கு பிள்ளைகள் அவர் மீது அளவு கடந்த அன்பு உண்டு.ஏன் பெற்றோர் மத்தியில் மதிப்பும் மரியாதையும் கொண்ட சிறந்த ஆசிரியராக விளங்கினார். ஒவ்வொரு பிள்ளைகளின் பெற்றோரையும் நன்கு அறிந்து வைத்துள்ள நல்லாசிரியை தான் லக்சுமி ரீச்சர் என்றால் மிகையாகாது.சேவை காலத்தில் சகல ஆசிரியர்களோடு அன்பாகவும் பண்பாகவும் இன்முகத்தோடு இணைந்து செயலாற்றும் தன்மை கொண்டவர். வித்யாலயம் சம்பந்தமான எந்த வேலையை கொடுத்தாலும் முகம் கோணாமல் இன் முகத்துடன் குறித்த நேரத்தில் செய்து கொடுக்கும் நல்லாற்றலுடையவர். நான் வித்தியாலயத்தில் இல்லாத போது பொறுப்பு முழுவதையும் பொறுப்பேற்று நடத்துவதில் ஆற்றல் மிகுந்தவர். எனக்கு ஒரு நல்ல சிறந்த உப அதிபராக செயலாற்றியவர் நான் ஓய்வு பெறும் போது பாடசாலை முழுப்பொறுப்பையும் துணியுடன் ஏற்றுக் கொண்டு தி/ஆத்திமோட்டை தமிழ் வித்யாலயத்தின் அதிபராக கடமை ஆற்றியவர் அன்னாரின் இழப்பால் துயரடையும் பிள்ளைகள், உறவினர்கள் அனைவருக்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவித்து அன்னாரின் ஆத்ம சாந்தியும் அமைதியும் பெற எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

திரு.என்.திருச்செல்வம்
ஓய்வு நிலை அதிபர்,
தி/ஆத்திமோட்டை தமிழ் வித்தியாலயம்,
சாம்பல்தீவு

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

கன்னியா பெயர் வரலாறு

கன்னியா எனும் பெயர் இவ்விடத்திற்கு வந்தது தொடர்பாக பல கர்ண பரம்பரைக் கதைகளும் ஐதீகங்களும் கூறப்படுகின்றன. புலத்திய முனிவரின் மனைவி கன்னியாக இருந்து நீராடிய இடமே இன்று நாம் காணும் கன்னியா என பஞ்சாப் ஆய்வாளர் அம்ரித்சிங் கூறியுள்ளார். புலத்திய முனிவர் மேரு தவம் செய்து கொண்டிருந்த பொழுது கன்னிப்பெண்கள் அங்க வந்து பேசிக்கொண்டிருந்ததாகவும், அப்பொழுது புலத்தியரின் தவத்திற்கு இடையூறு ஏற்பட்டதால் கோபம் கொண்ட புலத்திய முனிவர் இனி இங்கு வரும் கன்னிப்பெண்கள் கர்ப்பமடைவார்களென சாபம் இட்டதாகவும், இது தெரியாமல் இங்கு வந்த ஆவிற்பூ எனும் பெண் கர்ப்பமுற்றதாகவும், பின்பு அப்பெண்ணின் தந்தையின் வேண்டுகோளின் படி புலத்தியர் அப்பெண்ணை மணம் முடித்ததாகவும், கன்னியாக இருந்தே அப்பெண் ஓர் குழந்தையைப் பெற்றதாகவும் குறிப்புக்கள் கூறுகின்றன. அதன்பின் அப்பெண் நீராடிய இடமே கன்னியான அப்பெண் பெயரிலேயே கன்னி என அழைக்கப்பட்டு அதுவே பின் கன்னியா என திரிபடைந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது. இப்பெண்ணே இராவணனின் தந்தையைப் பெற்றவரும் இராவணனின் பாட்டியுமான ஆவிற்பூ என்பவராவார்.கன்னியா எனும் பெயர் வந்தது பற்றி ஐரோப்பிய அறிஞர்கள்ஐரோப்பிய ஆய்வாளர்களில் சிலர் கன்னியா எனும் பெயர் இராவணனின் தாயின் பெயர் எனவும், இராவணன் தனது தாய் இறந்த பின் அவருடைய ஈமக்கிரிகைகளைச் செய்வதற்காக விஷ்ணு பகவானின் ஆலோசனைப்படி, இவ்விடத்தில் ஏழு நீரூற்றுக்களை உருவாக்கி, இங்கு அக்கிரிகைகளை செய்ததாகவும் இதனால் இவ்விடத்தில் இராவணனின் தாயின் பெயரிலேயே கன்னியா என அழைக்கப்பட்டதாகவும் தமது நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். யசஷிகுல கன்னியான இராவணின் தாயின் கன்னியா என்ற பெயர் வந்ததாகக் கூறும் ஆய்வாளர்.ஐரோப்பிய அறிஞர்கள் கூறியது போன்ற ஒரு கருத்தையே சிங்கள ஆய்வாளர் கலாநிதி மிரிண்டோ ஒபேசேகரவும் தனது நூலில் கூறியுள்ளார்.

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

ஆனால் இவரின் குறிப்பு ஐரோப்பிய அறிஞர்களின் குறிப்புக்களிலும் சற்று வேறுபட்டுக் காணப்படுகிறது. யசஷிகுல கன்னி எனப் பெயர் பெற்ற இராவணனின் தாய் கையேசி இங்கு நீராடியதாகவும் அதனால் அவர்களின் பெயரான கன்னி எனும் பெயர் இவ்விடத்திற்கு வழங்கப்பட்டதாகவும், அதுவே திரிபடைந்து கன்னியர் என்றழைக்கப்படுவதாகவும், இவர் தான் எழுதிய சிங்கள நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கன்னியா வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் - புராண வரலாறு

மிகப் பண்டைய காலத்தில் இந்த வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் இராவணன் அவனது தாய் கைகேசியின் அந்தியேட்டி கிரிகைகள் செய்வதற்காக உருவாக்கப்பட்டதாக தசஷிண கைலாய புராணத்தில் "கன்னியா கங்கை மகிமையுரைத்தபடலம்" எனும் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. தசஷிண கைலாயபுராணத்தில் இராவணனின் தாய் பற்றிக்கூறப் பட்டுள்ளது. தந்தையைப்போலவே சிவ வழிபாட்டில் தீவிர ஈடுபாடுடைய கைகேசி எப்பொழுதும் அரிசி மாவினால் சிவலிங்கத்தை பிடித்து சிவபூஜை செய்து வருவதைப் பார்த்த மகன் இராவணன். தன் தாய் வணங்கவதற்காக வடகயிலைக்குச் சென்று, கடும் தவம் இருந்து சிவபெருமான் கையால் பொன்னால் செய்யப்பட்ட லிங்கத்தை பெற்று வந்ததாகவும், வரும் வழியில் விஷ்ணு பகவானின் சூழ்ச்சியால் அந்த பொன் லிங்கத்தை விநாயகர் வாங்கி கீழே வைத்து விட்டதாகவும், பின் மீண்டும் கயிலை மலை நோக்கி இராவணன் சென்ற போது விஷ்ணு அவனை அங்கு போகவிடாது. தட்சிணகயிலாயத்திற்குச் சென்றால் லிங்கத்தைப் பெறலாம் எனக் கூறியதாகவும், இராவணன் தட்சிண கயிலை சென்றுஅங்கிருந்த லிங்கத்தை அசைக்க முடியாமல் மலையுடன்பெயர்த்தெடுக்க முனைந்தபோது சிவனின் கால்விரலால் நசுக்கப்பட்டு, மலையிலிருந்து கீழே விழுந்து, கடலில் மூழ்கி எழுந்து, பின்பு சிவனின் மகிமையறிந்து, சிவபக்தனாக மாறி, சாமவேத கானம் பாடி, பின் சிவனின் அருளைப் பெற்றதாகவும் கூறப்படுகிறது.

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

இராவணன் தனது தாயின் ஈமக்கிரியைகளை செய்த கன்னியா கங்கை தீர்த்தம்

இராவணன் மலையிலிருந்து கீழே வீழ்ந்து இறந்துவிட்டதாக கேள்வியுற்ற தாய் கைகேசி புத்திர சோகத்தால் உயிர் துறந்ததாகவும், இச் செய்தியை விஷ்ணு பகவான் மூலம் கேட்டறிந்த இராவணன் அதிர்ச்சியடைந்த போது தட்சிண கைலாயத்தில் ஓர் தீர்த்தத்தை உண்டாக்கி உன் தாயின் ஈமக்கிரிகைகளை செய்தால் அவள் முக்தியடைவாள் என விஷ்ணு பகவான் கூறியதாகவும், அதன்படி தட்சிண கைலாய கிரியின்மேற்குப்பக்கத்தில் இருந்த ஓர் இடத்தில் இராவணன் தன் தண்டாயுதத்தால் அடித்ததாகவும், அவ்விடத்தில் பூமி ஏழு பிரிவுகளாக பிரிந்து அங்கு "கன்னியா கங்கை" எனும் ஏழு தீர்த்தங்கள் உருவாகியதாகவும், அத்தீர்த்தத்தில் இராவணன் தனது தாயின் ஈமக்கிரிகைகளைச் செய்து முடித்ததாகவும் தட்சிண கைலாய புராணம் கூறுகிறது.கன்னியா வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் உருவானது பற்றிய ஐரோப்பிய அறிஞர்களின் குறிப்புக்கள்.கன்னியா வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் தொடர்பான இப் புராண வரலாற்றை, அதாவது இராவணனால் அவனின் தாய்க்கு அந்தியேட்டிக் கிரிகைகளைச் செய்வதற்காகவே கன்னியாவில் ஏழு வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் தோற்றுவிக்கப்பட்டதாக பல ஐரோப்பிய அறிஞர்கள் தமது நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். 1840ஆம் ஆண்டு மேஜர் போர்ப்ஸ் எனும் ஐரோப்பிய அறிஞர் "Elevan Years in Ceylon" எனும் தனது நூலில் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்

The hot wells of Kanniya are situated near a range of wooded hills eight miles from Trincomalee, They are seven in number, of small size and different degrees of temperature, springs of warm, pure, clean water have given rise to various legends amongst the natives whoregard them with superstitious reverence, and account for their origin and name in the following fable. To delaythe king Rawana, and thus prevent the success of one of his undertaking, Vishnu appeared in the from of an old man, and falsely informed the king that Kanniya.

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

மேஜர் போர்ப்ஸ் குறிப்பிட்டுள்ள அதே விடயத்தை சார்ல்ஸ் பரிதாம் எனும் அறிஞர் 1849 ஆம் ஆண்டு அவர் எழுதிய "An Historical Political and Statistical account of Cyelon and its Dependensies" எனும் நூலிலும், ஹென்றி சார்லஸ் சேர் எனும் அறிஞர் 1850 ஆம் ஆண்டு அவர் எழுதிய "Ceylon and its Dependensies" எனும் நூலிலும் சேர் ஜேம்ஸ் எமெர்சன் டென்னேட் எனும் அறிஞர் 1860 ஆம் ஆண்டு அவர் எழுதிய "Ceylon an Account of the Island Physical, Historical and Topographical" எனும் நூலிலும், ஹென்றி டபிள்யூ.கேவ் 1908 ஆம் ஆண்டு எழுதிய "The Book of Ceylon" எனும் நூலிலும ஹரி வில்லியம்ஸ் எனும் அறிஞர் 1950ஆம் ஆண்டு எழுதிய "Ceylon Pearl of the East" எனும் நூலிலும் லாலா ஆதித்யா எனும் அறிஞர் 1969ஆம் ஆண்டு எழுதிய "Ceylon Vagabond" எனும் நூலிலும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். மேலே தசஷிண கைலாய புராணம் மற்றும் ஐரோப்பிய அறிஞர்கள்எட்டு பேரின் ஆய்வு நூல்கள் ஆகியவற்றில்கூறப்பட்டுள்ள கன்னியாவின் வரலாறு, திருகோணமலை பட்டினமும் சூழலும்" பிரதேச சபையின் ஓர் அறிவித்தல் பலகையில் எழுதப்பட்டு வெந்நீர்க் கிணறு களுக்கு அருகில் வைக்கப்பட்டிருந்தது.

திருமதி. மகேஸ்வரி சந்திரமோகன்
(ஓய்வுநிலை உத்தியோகத்தர்
கிழக்கு மாகாண கல்வித் திணைக்களம்)

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

வாழ்க்கை ஒரு...

வாழ்க்கை ஒரு சவால்	-	எதிர்கொள்
வாழ்க்கை ஒரு வரம்	-	ஏற்றுக் கொள்
வாழ்க்கை ஒரு துணிச்சல்	-	வீரம் கொள்
வாழ்க்கை ஒரு போர்	-	வெற்றிகொள்
வாழ்க்கை ஒரு வகை சுவை	-	ருசித்திடு
வாழ்க்கை ஒரு தொடர்கதை	-	தொடர்ந்துபடி
வாழ்க்கை ஒரு சோதனை	-	சாதித்துவிடு
வாழ்க்கை ஒரு கடமை	-	செய்துமுடித்துவிடு
வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு	-	ஆடிவிடு
வாழ்க்கை ஒரு இரகசியம்	-	வெற்றிகொள்
வாழ்க்கை ஒரு பயணம்	-	முடித்துவிடு
வாழ்க்கை ஒரு ஒப்பந்தம்	-	நிறைவேற்று
வாழ்க்கை ஒரு மயக்கம்	-	கவனம்கொள்
வாழ்க்கை ஒரு வாய்ப்பு	-	பயன்படுத்து
வாழ்க்கை என்பது ஒரு வழித்தடம்	-	பார்த்துச் செல்
வாழ்க்கை என்பது ஒரு மனச்சுகம்	-	மகிழ்ச்சிகொள்
வாழ்க்கை என்பது ஒரு மகத்துவம்	-	மதித்துவிடு
வாழ்க்கை என்பது ஒரு பூரணம்	-	புரிந்துகொள்
வாழ்க்கை என்பது ஒரு சோதனை	-	எதிர்த்துப்போராடு.

சிந்தனைக்கு.................

D அருள் என்னும் வடிவம் உள்ள ஆண்டவனை அன்பாகவே காணலாம்

D இல்லறத்தில் இருந்து இதயம் அடக்கியவல்லவன்தான் மகாயோகியாவான்.

D ஆசைகளை விடாமல் எவனொருவன் பற்றுகிறானோ அவனை விட்டுத் துன்பங்கள் நீங்க மறுக்கின்றன.

D மறையாத ஆறுதல் அளிக்கக்கூடியது ஒவ்வொருவர் மனதுக்குள்ளேயும் ஒளிந்திருக்கும் உள்ளொளியே.

D பிறருக்காக வாழும் போதுதான் நாம் வாழ்க்கையின் நிறைவை நுகர்கின்றோம், நம் உயர்வை உணருகின்றோம்

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

செலவில்லாத சுலப வைத்தியம்

காக்காய் வலிப்பு குணமாக

இது ஒரு பயங்கரமான வியாதி. இந்த வியாதிக்கு கை கால் வலிப்பு என்பது தான் சரியான பெயர். இந்தப் பெயர் நாளாவட்டத்தில் மருவி காக்காய் வலிப்பு என்ற பெயரேஸ்திரமாகி விட்டது.

இந்த வியாதியினால் கஷ்ரப்படுகிறவருக்கு எந்த நேரத்தில் வலிப்பு வரும் என்பது தெரியாது. எந்த நேரத்திலும் வலிப்பு திடீரென வரும். வலிப்பு வந்தவுடன் கைகால்கள் உதறும். இசிவு போல இழுக்கும். பல் கடிப்பு உண்டாகும். இதே சமயம் பல்களுக்கு இடையே நாக்கு அகப்பட்டுக் கொண்டு கடிபடுவதினால் நாக்கிலிருந்து இரத்தம் வாய் வழியே வெளியே வரும். இந்த இரத்தம் நோயாளியின் உட்புறம் இருந்து வருவதாகசிலர் நினைத்துபயப்படுவார்கள் இந்தநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஒருசிலருக்குவலிப்பின் போதுவாயில் வெண்ணிறமானநுரைவெளியேறும். ஒருசிலருக்குவலிப்புஏற்பட்டு இருக்கும் பொழுதுவாயில் நுரைவராது.

இந்தநோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றவர்களை பிறர் துணையில்லாமல் வெளியே அனுப்புவது தவறு. துணையுடன் தான் அனுப்புவது நல்லது. ஆறு, குளம், ஏரி. கடற்கரை, கைபிடிச் சுவர் இல்லாதிகிணறு. துரவு போன்று நீர் நிலைகளை அடுத்து போக வேண்டியிருந்ததால் கண்டிப்பாக துணையுடன் தான் போக வேண்டும். இந்த வியாதியை பூரணமாக குணப்படுத்தக் கூடிய மருந்து எதுவும் இதுவரை கண்டுபிடித்ததாக தெரியவில்லை.

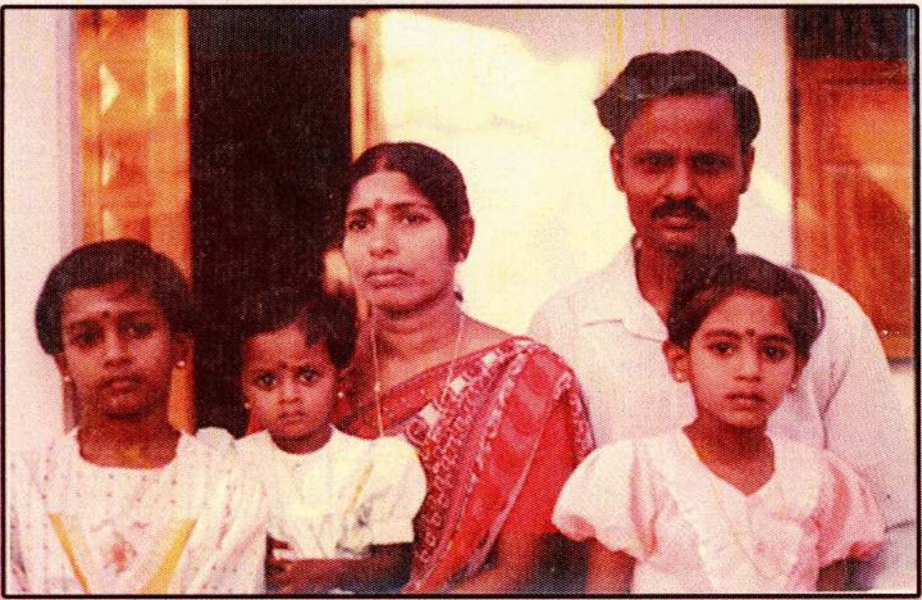
இந்த வலிப்பினால் வியாதியஸ்தருக்கு எந்தவகையிலும் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாது என்றாலும் திடிரென்று கீழே விழும் சமயம் அந்த இடத்தில் எதாவது பெரியகல் இருந்து தலையில் பட்டால் அதன் காரணமாக விபத்து ஏற்படலாம். நீர் நிலைகளை அடுத்து

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

அன்பான துணைவருடன்

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

கணவர், பிள்ளைகளுடன்



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

பாசமிகு பேரக்குழந்தைகளுடன்

இனிமையான இளமைக் காலத்தின் சுவடுகள்

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

பாடசாலையில் பணியாற்றிய வேளையில்

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

செல்லும் பொழுது திடிரென்று வலிப்பு வந்து நீரில் விழுந்துஉயிர்ச்சேதம் ஏற்படலாம்.

இந்த வலிப்பு ஏற்பட்டால் அது சுமார் 5 நிமிடங்கள் வரை தான் நீடிக்கும். அதன் பின் படிப்படியாக தணிந்து இயற்கை நிலைக்கு வந்துவிடும்.

வலிப்பு வந்தவுடன் இரும்பு பொருட்களை கையில் கொடுத்து விட்டால் வலிப்பு உடனே நின்று விடும் என நினைத்து இரும்பு பொருளான சாவி போன்றவற்றை கையில் கொடுப்பார்கள். இருந்தாலும் வலிப்பின் வேகம் அதன் அளவில் இழுத்தபின் தான் நிற்கும்.

இந்த விதமான வலிப்பு ஏற்பட்ட சமயம் அதை உடனடியாக நிறுத்தி பற்கடிப்பு ஏற்படாமல் தடுத்து பற்கடிப்பின் போது நாக்கு பற்களுக்கு இடையில் அகப்பட்டு கடிபடாமலிருக்க வேண்டுமானால் வலிப்பு வந்தவுடன் வெள்ளை வெங்காயத்தை நைத்து கையில் வைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து அதிலிருந்துவரும் சாற்றைக் காதில் விட்டால் உடனடியாக வலிப்பு படிப்படியாகக் தணித்துவிடும்.

வயிற்றுப்போக்கு குணமாக.

அஜீரணம் காரணமாகவும் உஷ்ணம் காரணமாகவும் வாய்வு காரணமாகவும் வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகும். ஜீரணம் ஆகக்கூடாத கடினமான பதார்த்தத்தை சாப்பிட்ட கரணத்தினால் வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகும். சில சமயம் இரைச்சலுடன் வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும். சில சமயம் வயிற்றில் வலி உண்டாகும்.

கைப்பெருவிரலில் பாதியளவு இஞ்சியை எடுத்து அதன் தோலை சீவி கழுவிவிட்டு அதை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு ஒரு மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து இஞ்சித் துண்டுகளை அதில்போட்டு கொஞ்சம் வதக்க வேண்டும். இஞ்சி வதங்கி வரும் சமயம் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு சுத்தமான தேனை அதில் விட்டு மேலும் கிளறிக்கொண்டே இருந்தால் அதில் நுரை தோன்றி இஞ்சி சிவந்து நல்ல வாசனை வரும்.

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

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை அதில் விட்டு மூடிக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதித்து ஆவி கிளம்பும் போது சட்டியை இறக்கி வைத்து ஆறவிட வேண்டும். குடிக்கும் பதம் வந்தவுடன் அரை டம்ளர் அளவு காலையில் குடித்துவிட வேண்டும். மீதம் உள்ளதை மாலையில் குடித்து விட்டால் வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

உஸ்ண வயிற்றுகப் போக்கு குணமாக

ஒரு எலும்பிச்சம் பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி பாதியை வைத்துவிட்டு பாதிப் பழத்தை ஒரு டம்ளரில் பிளிந்து விதைகளை எடுத்துவிட்டு டம்ளர் நிறையும் அளவிற்கு தண்ணீர் விட்டு சிறிதளவு அப்பச்சோடாவை அதில் போட்டுக் கலக்கினால் அது பொங்கும். அதை அப்படியே குடித்துவிட வேண்டும். இந்த விதமாக 3 வேளை சாப்பிட்டால் உஸ்ண வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

வாய்வு காரணமாக ஏற்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு குணமாக

வாய்வு காரணமாக வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் வயிற்றில் வலி ஏற்படும் இரைச்சல் இருக்கும். இந்த சமயம் பெருவிரளளவு இஞ்சியை எடுத்து நன்றாகக் கழுவி காரம் இல்லாத அம்மியில் வைத்து நைத்து சாறு எடுத்து சக்கையில்லாத சாற்றை களிம்பு ஏறாத கிண்ணத்தில் ஊற்றி மூடி அரை மணி நேரம் களித்துப் பார்த்தால் இஞ்சிச்சாறு நீர்போல தெளிந்து நிற்கும். அடியில் சுண்ணாம்பு போன்ற பொருள் வண்டலாக நிற்கும். மேலாக நிற்கும் தெளிவு நீரை மட்டும் எடுத்து அந்தளவிற்கு சுத்தமான தேன் சேர்த்து உடனே குடித்து விட வேண்டும். இந்தவிதமாக மூன்று வேளைக்கும் புதிதாக மருந்து தயாரித்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்வு காரணமாக ஏற்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

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

அஜீரண வயிற்று வலி குணமாக

உஷ்ணம் காரணமாகவும், வாய்வு காரணமாகவும், அஜீரணம் காரணமாகவும் வயிற்று வலி உண்டாகும்.

எது எந்தவகையான வயிற்று வலியானாலும் அரைத்தேக்கரண்டி அளவு சீரகத்தை எடுத்து சுத்தம் பார்த்து மொச்சைக் கொட்டையளவு உப்பையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கிவிட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் குடித்து விட்டால் கொஞ்சநேரத்தில் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

வயிற்று வலி குணமாக

ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை ஒரு டம்ளரில் சாறைப் பிளிந்து விதைகளை நீக்கி விட்டு டம்ளரில் சற்று குறைய தண்ணீர் விட்டு அதில் சிட்டியையளவு அப்பச் சோடாவைப்போட்டு கலக்கினால் அது பொங்கும் அந்த சமயம் நுரை அடங்கும் முன் அதைக் குடித்துவிட்டால் எந்தவிதமான வயிற்று வலியானாலும் கால்மணி நேரத்தில் குணமாகும்.

வேறுமுறை

பதினாறு மிளகு ஐந்து காசு எடை சீரகம் மொச்சைக் கொட்டையளவு உப்பு இவைகளை அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து உருட்டி வாயில்போட்டு விழுங்கி கொஞ:சம் தண்ணீர் குடித்து விட்டால் எந்தவிதமான வயிற்று வலியானாலும் கால்மணி நேரத்தில் குணமாகும்.

வாயுவினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி குணமாக

தேவையான அளவுக்கு சுக்கை எடுத்து அம்மியில் வைத்து பட்டுப்போல தூள் பண்ணி துணியில் அரித்து எடுத்து ஐந்து காசு எடைதூளும் அதே அளவு சக்கரையும் சேர்ந்து வாயில் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து விழுங்கிவிட வேண்டும்.

காலை மாலையாக 3 வேளை சாப்பிட்டால் வாய்வினால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி குணமாகும். 3 வேளையில் குணம்

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

ஏற்படவில்லையானால் மேலும் 6 வேளை சாப்பிட்டால் பூரண குணமாகும்.

அரையாப்புகட்டி குணமாக

அரையாப்புக் கட்டி என்பது கால் இடைச் சந்தில் அதாவது அரையில் ஒருபக்கம் கிளம்பி கடுமையான வேதனையைக் கொடுக்கும் ஒரு சிலருக்கு இரண்டு அரைப் பகுதிகளிலும் தோன்றி அதிக வேதனையைக் கொடுக்கும். ஆரம்பத்தில் லேசான வீக்கம் தோன்றி வரவர உயர்ந்து நடக்க உட்கார முடியாத நிலை ஏற்படும்.

கெட்ட நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுடன் உடலுறவு கொள்வதாலும் அகஸ்மாத்தாக கால்வலிக்கு அரையில் சுளுக்கு ஏற்பட்டு விடுவதனாலும் அரையாப்புக் கட்டி உண்டாகும்.

இதை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து சுகப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. அதைக் கவனியாது விட்டுவிட்டால் மேலும் பருத்து உடையும். இந்த சமயம் பெரும் வேதனையை அனுபவிக்க வேண்டி இருக்கும். ஆரம்பத்தில் தகுந்த சிகிச்சை அளித்தால் பெருகாமல் அழுகி விடும். வேதனைப்படவேண்டி நிலை ஏற்படாது.

பூமியில் விளையும் கற்சுண்ணாம்பு (பிழையிடப்பட்ட கிறிஞ்சல் சுண்ணாம்பு அல்ல) ஒரு எலும்பிச்சம் பழ அளவு கற்சுண்ணாம்மை மருந்துகள் அரைக்கும் குழி அம்மியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு வெண்ணை போல் வரும்வரை அரைக்க வேண்டும். கையில் எடுத்தால் வெண்ணெய் போல மிருதுவாக இருக்க வேண்டும். அந்த அளவுக்கு அரைக்க வேண்டும். வெண்ணெய்ப்பதம் வந்தவுடன் ஒரு கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் விட்டு மேலும் அரைக்க வேண்டும். இந்த சமயம் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது தொடர்ந்து அரைக்க வேண்டும். இந்த சமயம் விரலில் எடுத்தால் அது ஸ்னோவைக் கையில் எடுப்பது போல அவ்வளவு மிருதுவாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த மருந்தை அரையாப்புக் கட்டியின் மேல் கனமாக பூச

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

வேண்டும். மருந்து நெகிழ்ந்து ஒழுகும் போல இருந்தால் பூசிய அளவுடன் நிறுத்தி விட்டால் சுமார் ஒரு மணி நேரத்தில் பூசிய மருந்து காய்ந்து விடும். மறுபடியும் அதன்மேல் கனமாக மருந்து பூச வேண்டும்.

இந்த விதமாக எல்லா மருந்தையும் பூசிவிட வேண்டாம். மருசால் மருந்தை தண்ணீர் விட்டு ஊறவைத்து முழுவதும் சுத்தம் செய்துவிட்டு கட்டி மேலும் வீங்கி இருக்கிறதா அமுங்கி இருக்கிறதா என்பதை கவனித்துக் கொண்டு மறுபடி புதிய மருந்தை தயாரித்து போட வேண்டும்.

கட்டி அமுக்கி விடக்கூடியதாக இருந்தால் வீக்கம் வாடித்தெரியும். பழுத்து உடைக்கக்கூடியதாக இருந்தால் வீக்கம் மேலும் உயர்ந்து தோன்றும். எப்படி இருந்தாலும் பூரண குணம் ஏற்படும் வரை மருந்தை போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அழுங்கி விட்டால் சரி இல்லையேல் பழுத்து உடைந்து சீளும் இரத்தமும் வெளியேறும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரை சீழ் இரத்தம் வெளியேறிக்கொண்டே இருக்கும். பிறகு உள்ளே இருந்து சிறிய மொச்சைக் கொட்டையளவில் வெண்ணிறமான ஒரு பொருள் வெளியேறும். இது தானாக வெளியேறும் சில சமயம் வெளியேறாமல் துளையை அடைத்துக் கொள்ளும். இரண்டு பக்கமும் விரலினால் அழுத்தினால் அந்த வெள்ளை நிறப்பொருள் வெளியேறி விடும். அதன் பின் பிளாஸ்திரியை கட்டியின் மேல் போட்டு வந்தால் புண் ஆறிவிடும்.

வேறு முறை

கைப்பிடியளவு ஊமத்தை இலையை சுத்தமான அம்மியில் வைத்து கோழி முட்டையின் வெண்கருவை விட்டு மைபோல அரைத்து அதைக் கட்டி கனமாக பூசிவிட வேண்டும்.

மறுநாள் காலையில் போட்ட மருந்தை சுத்தமாக கழுவிவிட்டு மறுபடியும் புதிய மருந்து தயாரித்து போட வேண்டும்.

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

இந்த விதமாக போட்டு வந்தால் கட்டி உள்ளேயே அமுங்கி விடும். இல்லையேல் வரவர பெரிதாக பழுத்து உடைந்துவிடும். சீள் முழுவதும் வெளியேறி மொச்சைக் கொட்டை போன்ற வெள்ளை நிறப் பொருளும் வெளியேறிய பின் பிளாஸ்திரியை போட்டு வந்தால் புண் ஆறிவிடும்.

மூலம் காரணமாக இரத்தம் போவதை நிறுத்த

மூல நோய் உள்ளவர்கள் இரவில் அதிக நேரம் கண் விழிப்பதினாலோ வெய்யிலில் குடை பாத அணி ஏதுமின்றி வெகுநேரம் சுற்றித் திரிவதனாலோ உடலில் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணும் பதார்தை அதிக அளவில் சாப்பிட்ட காரணத்தாலோ மூலத்தில் இரத்தம் வெளியேறும்.

இதை உடனடியாக கவனித்து தக்க சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். கவனியாது விட்டுவிட்டால் மலம் கழிக்கும் பொழுதெல்லாம் இரத்தம் வெளியேறி உடல் பலம் குறையும். இதன் காரணமாக சோர்வு மயக்கம் உண்டாகும். மூலத்தால் இரத்தம் போவதாக தெரிந்தவுடன் அதிக காரம் சாப்பிடக் கூடாது. காரத்தைக் குறைத்துவிட வேண்டும். தயிர் அதிகஅளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தவிர சாதத்துடன் வெங்காயத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றுவேளை தயிர் சாதம் சாப்பிட்டாலே இரத்தம் போவது நின்று விடும்.

15 கிராம் சிறிய வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நீள வசமாக நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு இரும்புச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் ஐம்பது கிராம் நெய்யை விட்டு நெய்யை காய்த்தவுடன் வெங்காயத்தில் அதில் போட்டு உப்பிட்டு வெங்காயம் சிவந்து வரும் சமயம் வடித்த சாதம் மூன்று கரண்டியளவு சேர்த்து நன்றாக கிளறி இறக்கி சாதம் சாப்பிடுவதற்கு முன் இந்த வெங்காயச் சாதத்தை சாப்பிட வேண்டும். இந்தவிதமாக மூன்று வேளை சாப்பிட்டாலே இரத்தம் போவது நின்று விடும்.

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

நீரிழிவு அகல

இது சக்கரை வியாதி என்று பொதுவாகக் கூறப்படுகின்றது. இதற்கு எத்தனையோ வகையான சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன. இருந்தாலும் இந்த மருந்தைச் சாப்பிட ஒரு சிலருக்கு பூரண குணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பொடு தலையிலையைக் கொண்டு வந்து, அதைச் சுத்தமாக ஆய்ந்து எடுத்துத் தண்ணீரில் கழுவி ஒரு தட்டில் போட்டு வெய்யிலில் வைத்து சருகு போல காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதே அளவு சுத்தம் செய்யப்பட்ட வல்லாரையிலைத்தூளை எடுத்து, இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி காலையிலும் மாலையிலும் இந்தத் தூளில் கால் ரூபா எடை வீதம் எடுத்து தேக்கரண்டியளவு தேனில் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். தினசரி காலையிலும் மாலையிலும் இந்தத் தூளில் கால் ரூபா எடை வீதம் எடுத்து, தேக்கரண்டியளவு தேனில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். தவறாது 40 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு பூரணமாக குணமாகும்.

நீரிழிவு மிக எளிய சிக்கன வைத்தியம்

01. பாகற்காயை இடித்து சாறு எடுத்து தினமும் கால் டம்ளர் அருந்தி வர உடன் சக்கரை குறையும்.
02. பச்சைக் கோரைக் கிழங்கை எடுத்து இதன் சாறை அரை டம்ளர் உள்ளுக்கு அருந்திவர குணம் பெறலாம்.
03. நாவற்கொட்டைப் பருப்பு அல்லது மாங்கொட்டைப் பருப்பு எடுத்து இலேசாக வறுத்து, நைய பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, இந்தப் பொடியை பாலுடன் சேர்த்து அருந்தி வர நீரிழிவு அகலும்.
04. தொட்டாற் சுருங்கி என்னும் ஒரு செடி, இதன் இலையை எடுத்து அரைத்து நெல்லிக் காய் பிரமாணம் நீரில் கரைத்து அருந்தினால் நீரிழிவு குணமாகும்.
05. ஆவரையின் இலை, பூக்கள், பட்டை, பிசின், இறைகளை

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

கசாயம் செய்து சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு குறையும்.

06. சீந்திள் கொடியுடன் சுக்கு சேர்த்து கசாயம் செய்து உள் அகாடுத்துவர குணமாகலாம்.

ஓயாத சளி நீங்க

ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு சதா காலமும் மூக்கில் சளி ஒழுகிக் கொண்டே இருக்கும். இதை நிறுத்த தூதுவளை நன்கு பயன்படக்கூடியதாக இருக்கிறது. இதைப்போக்க ஒரு வகைப் படியளவு தூதுவளை இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து அதை அம்மியில் வைத்து நைந்து எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து கசக்கினால் சாறு வரும். அந்த சாற்றில் அரை சங்களவு வெந்நீரும் சேர்த்து காலை மாலையாக ஐந்து நாள் கொடுத்து வந்தால் நீடித்த சளி முறிந்து விடும்.

மூட்டு வலி குணமாக

மூட்டுவலி குணமாக கால் மூட்டுக்களில் துர்நீர் காரணமாகவே வாயு தேக்கம் காரணமாகவே வலி ஏற்படும். இதைப் போக்க பேய் மிரட்டி இலை இரண்டு கைப்பிடியளவு எடுத்து சட்டியில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாக வதக்கி ஒரு துணியில் கொட்டி வலியில் உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும். காலை, பகல், மாலையில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

பாம்புக்கடி

நல்ல பாம்பு கடித்துவிட்டதாக தெரிந்தால் உடனே துளசி இலை கொண்டுவந்து உரலில் போட்டு இடித்து சாறு எடுத்து அரை டம்ளர் அளவு சாற்றுடன் அரை டம்ளர் அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு கலக்கிக் குடிக்க கொடுத்துவிட வேண்டும்.

வாந்தியானாலும் வயிற்றால போனாலும் பயப்படத் தேவையில்லை. இரவு வேளையானால் விடியும் வரை தூங்கக் கூடாது. தாகத்திற்கு நெல்லுப்பொரி போட்டு கொதிக்க வைத்த

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

நீரைக் குடிக்கலாம்.

காது வலி குணமாக

சுமார் ஆறு வெற்றிலையை நைந்துப் பிளிந்து சாறு எடுத்து ஒரு காதுக்கு இரண்டு துளி வீதம் விட்டு பஞ்சடைந்துவிட வேண்டும். இந்த விதமாக மூன்று நாட்களுக்கு விட்டு வந்தால் காது வலி குணமாகும்.

சிறு நீருடன் இரத்தம் கலந்து வருமானால்

இந்த நிலை ஏற்பட்டால் அதை உடனே நிறுத்துவதற்கு பெரிய சோற்றுக் கற்றாளை மடல் ஒன்றைக் கொண்டு வந்து நடுவில் நாலு விரற்கடையளவு வெட்டி அதன் கனத்த தோளை சீவி எடுத்து விட்டு உள்ளேயுள்ள நுங்கு போன்ற சதையை மட்டும் எடுத்து அதை பொடி துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு கழுவி விட்டு வெறும் வயிற்றில் ஒவ்வொன்றாக விழுங்கி விட வேண்டும். இது போல் தொடர்ந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டால் போதும் சிறுநீருடன் இரத்தம் வருவது நின்றுவிடும்.

இளைப்பு (ஆஸ்துமா) குணமாக

இதை இளைப்பு நோய் சுவாச காசம் என்றும் கூறுகின்றனர். இதை ஆங்கிலத்தில் ஆஸ்துமா என்று கூறுகின்றனர். இதைக் குணப்படுத்த வில்வம் இலை நன்கு பயன்படக்கூடியதாக இருக்கிறது. மாலை வேளையில் 4 வில்வம் இலைகளைப் பறித்து வந்து தண்ணீரில் போட்டு வைத்திருக்கவும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கி முகம் கழுவி கைகால்களை சுத்தம் செய்து கொண்டு இரண்டு வில்வ இலைகளை எடுத்து அதில் ஏழு மிளகை வைத்து மடித்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி விட்டு சிறிதளவு வெந்நீர் குடித்துவிட வேண்டும். இந்தவிதமாக தொடர்ந்து 7 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இளைப்பு நோய் குணமாகிவிடும்.

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

கர்ப்பம் தரிக்க எளிய வழி

திருமணம் ஆக பல ஆண்டுகளுக்கு பின்னும் ஒரு சில தம்பதிகளுக்கு குழந்தை பிறப்பதில்லை. இப்படிப் பட்டவர்கள் இந்த மருந்தை சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் தரிக்கும். ஆடு தீண்டாப் பாலை இலையைக் கொண்டு வந்து கைப்பிடி அளவு எடுத்து அத்துடன் அரைத்து அரைத் தேக்கரண்டிளவு மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து வாயில் போட்டு வெந்நீா் குடிக்க வேண்டும். இந்த விதமாக தொடர்ந்து மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் போதும். கர்ப்பப்பையிலுள்ள கிருமிகளை அழித்துவிடும். கர்ப்பம் தரிக்கும்.

பருத்த உடல் இயற்கை நிலைக்கு வர சுலப வழி

கலியாண முருங்கை இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து அதை உரலில் போட்டு இடித்துப் பிளிந்து சாறு எடுத்து ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்து ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் விட்டு 300 கிராம் கற்கண்டை தூள் பண்ணி அதில் கொட்டி நன்றாக கிளறி அடுப்பில் வைத்து காச்ச வேண்டும். நன்றாகக் காய்ந்த பின் சர்பத் பதத்திற்கு வரும் இந்தச் சமயம் இறக்கி ஆறிய பின் சீசாவில் விட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

காலை மாலை கால் டம்ளர் அளவு சர்பத்தை விட்டு அதேயளவு தண்ணீர் கலந்து கொடுத்துவிட வேண்டும். இந்த விதமாக தொடர்ந்து 40 நாள் கொடுத்து வந்தால் பருத்த உடல் நாலாவட்டத்தில் படிப்படியாக குறைந்து இயற்கை நிலைக்கு வந்துவிடும்.

கண்பார்வை தெளிவடைய

கண் பார்வை மந்தமாகி ஒரு சிலர் கஸ்ரப் படுகின்றனர். அப்படிப் பட்டவர்களுக்கு கீழ் கண்ட சிகிச்சை முறை சிறியளவிலுள்ள மிதி பாகக் காயைக் கொண்டு வந்து சுத்தமாக அம்மியில் வைத்து நைத்து சாறு எடுத்து சீசாவில் விட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு படுக்கு முன் ஒரு சுத்தமான சுரப்பான கல்லில் இரண்டு துளி பாகற்காய் சாற்றை விட்டு அதில் ஒரு மிளகை உரைத்து வழித்து எடுத்து இரண்டு கண் இமைகளின்

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

மேல் பற்றுப்போட்டு காய்ந்த பின் படுத்துத் தூங்க வேண்டும். காலையில் கழுவிவிட வேண்டும். இந்த விதமாக தொடர்ந்து 21 நாள் போட்டு வந்தால் கண்பார்வை ஆச்சரியமாக தெளிவடையும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சகல வியாதிகளும் குணமாக

பெண்களுக்கு ஏற்படும் எல்லாவகையான வியாதிகளையும் கீழ் கண்ட கசாயம் குணப்படுத்தி விடும். அசோக மரத்துப் பட்டையைகொண்டு வந்து அம்மியில் வைத்து நைத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இரண்டு டம்ளர் அளவிற்கு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை மாலை அரை டம்ளர் வீதம் கொடுத்து வந்தால் பெண்கள் வியாதி எதுவானாலும் குணமாகும்.

இல்லறம் இன்பம் நீடிக்க

மகிழ மரத்தின் பூக்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு வந்து சுத்தம் பார்த்து அதில் ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் அளவு தண்ணீர் விட்டு அரை டம்ளர் அளவுக்கு சுண்டக் காச்சி வடிகட்டி இதை ஒரு டம்ளர் காச்சிய பாலுடன் கலந்து கற்கண்டுத்தூள் செய்து போட்டு கரைத்து படுக்குமுன் குடித்துவிட வேண்டும். இந்த விதமாக தொடர்ந்து 21 நாள் சாப்பிட்டு வந்தபின் கலவியியலில் ஈடுபட்டால் இன்பம் நீடிக்குமாம்.

இரத்த காயத்திற்கு

அடிபட்டு இரத்தம் வெளியேறினால் கொடுக்காய் முள்ளிக் கொடுக்காய் புளி என்னும் மரத்தின் இலையைக் கொண்டு வந்து அம்மியில் வைத்து அழுத்திக் கட்டிவிட்டால் இரத்தம் வருவது நின்று விடும். அப்படியே விட்டு விட்டால் புண் ஆறும்.

ஞாபக சக்தி உண்டாக

சிவந்த நிறமுள்ள பழுத்த மாதுளம் பழத்தில் உள்ள முத்துக்களை உதிர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கையைக் கழுவி விட்டு முத்துக்களைப் பிசைந்து சாறு எடுக்க வேண்டும். அந்தச் சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவு எடுத்து ருசிக்கு தேவையான

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

அளவு சக்கரை சேர்த்து கலக்கி காலை வேளையில் மட்டும் தொடர்ந்து 21நாள் சாப்பிட்டால் நல்ல ஞாபக சக்தி உருவாகும்.

இரத்தம் சுத்தமாக

வல்லாரை புளியாரைக் கீரை இவைகளைக் கொண்டு வந்து தனித்தனியே இடித்து ஒவ்வொன்றிலும் அரை டம்ளர் அளவு சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வில்வ மரத்தின் பட்டையைக் கொண்டு வந்து உரலில் போட்டு பசுவின் பால் விட்டு இடித்து அந்தச் சாற்றை அரை டம்ளர் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 120 கிராம் நெய் விட்டு எல்லாச் சாற்றையும் அதில் விட்டு நன்றாக கலந்து அடுப்பில் வைத்து காய்ச்ச வேண்டும். காயும் பொழுதே 60 பலம் கற்கண்டை தூள் செய்து போட்டு பாகுபதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஒரு வாய் அகன்ற சீசாவில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

எலும்பு முறிவுக்கு எளிய சிகிச்சை

விபத்துக்களினால் ஏற்படும் சாதாரண எலும்பு முறிவுகளுக்கு (Simple Fracture) துரித நிவாரணம் தர எளிய மருந்து இது. உழுத்தம் பருப்பை மிக நைசாக பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு இத்துடன் கோழி முட்டையின் வெண்கருவை மட்டும் சேர்த்து நன்கு குழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது மெழுகு பதத்திற்கு வரும்.

இதை சிறு (பாண்டேச்)) துணியில் நன்கு தடவி எலும்பு முறிந்திருக்கிற இடத்தில் பற்றுப்போல நன்கு ஒட்டிவிட வேண்டும். இதை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் போடலாம். 15 தினங்களில் சரியாகி எலும்பு கூடிவிடும்.

தலைச்சொட்டை மறைய

சாதாரண நாட்டு வெங்காயத்தை பாதியாக நறுக்கி காலையில் குளிக்கப் போகும் முன்பு தலையில் சொட்டையுள்ள இடங்களில் அழுத்தி தேய்த்து 10 நிமிடம் அப்படியே வைத்திருக்க

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

மருத்துவ மூலிகைகளே ஆயுளை நீடிக்கும் சக்தி சித்த மருத்துவத்துக்குண்டு.

01. சுக்கு மிளகு திப்பிலி

சுக்கு மிளகு திப்பிலி ஆகிய மூன்றும் உடன்பிறவா சகோதரர்கள். இவற்றுக்கு திரிகடுகம் என்று பெயர். இந்த மூன்று பொருட்களும் இல்லாத சித்த மருந்தே கிடையாது. மகா அவுஸ்தி என சுக்கு அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது மிக நல்ல மருந்து என்று அர்த்தம்.

சுக்கை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைவலி பறந்து விடும். மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் விருந்து சாப்பிடலாம். என்பார்கள். சுக்கு மிளகு திப்பிலி மூன்றையும் வாங்கி இடித்து கசாயம் போட்டு சாப்பிட்டால் இருமல் காச்சலிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும்.

02. இஞ்சி

ஜீரணம் இல்லாப் பிரச்சினையைப் போக்கி பசியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் இஞ்சிக்குண்டு. வாயுத் தொல்லையைப் போக்கும்.

03. துளசி

சுவாச நோய்களுக்கு துளசி அருமருந்து. துளசி இலையைச் சாறாகப் பிழிந்து அந்த நீருடன் தேன் கலந்து குடித்தால் ஜலதோசம் காணாமல் போகும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு சளி, இருமல் தொடங்கும் போதே துளசி நீருடன் தேன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று வேளை கொடுத்தால் எவ்வித மருந்துகளுக்கு தேவை இருக்காது. துளசி இலையை அவ்வப்போது பறித்துப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

கோயில்களில் தரப்படும் துளசி நீருக்கும் மருத்துவ குணமுண்டு. மன இறுக்கத்தை (STRESS) துளசி நீர் குறைக்கும். அதாவது துளசி நீர் மூளையில் செயல்பட்டு மன இறுக்கத்தை குறைக்கிறது.

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

04. மஞ்சள்

சிரங்குகள், கொப்புளங்கள் ஏற்படும் போது சீழ் பிடித்து நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதை மஞ்சள் தடுக்கும். கொப்புளங்களின் மீது மஞ்சளுடன் சந்தனத்தையும் சேர்த்துப் பற்றுப் போடுவது நல்லது. முகப்பருக்களின் எதிரி. பெண்கள் தினமும் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தால் முகத்தில் அழகு கூடும். முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவதைத் தவிர்த்து முதுமையைத் தள்ளிப் போட்டு இளமையை மஞ்சள் காக்கும்.

05. எள்

எள்ளில் கறுப்பு எள்ளுக்குத்தான் மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. அன்றாடம் சிறிதளவு எள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. எள் போட்டு தாளிக்கலாம். அறுவடை செய்யும் போது எள்ளைப் பயன்படுத்தலாம். ஒழுங்கற்ற மாத விடாய் உள்ள பெண்கள் அவ்வப்போது எள்ளுருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் சீராக மாதவிடாய் வரும்.

06. பூண்டு

உடலில் கொழுப்புச் சேருவதை பூண்டு தடுக்கும். இதயத்திலிருந்து கை கால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் தடைப்படுவதை (இரத்த நாளங்கள் கொழும்புச் சேர்ந்து அவை சுருங்குவதற்கு அதீரோஸ்குளோரசிஸ் என்று பெயர்) பூண்டு தடுக்கும். குறிப்பாக இதயம் செயல்படுவதற்கான இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் கரோனரி இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதையும் பூண்டு தடுக்கும். மாரடைப்புக்கு வேலை இல்லை. எனவே தினமும் உணவில் பூண்டைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றுப் பூச்சிகளை பூண்டு கொல்லும். வாதம், வாயுத்தொல்லை, மூலநோய் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு பூண்டு தான் நண்பன்.

07. அமுக்கரா

இம் மூலிகைக்கு ஆயுள் வேதத்தில் அஸ்வகந்தா என்று பெயர். அஸ்வ என்றால் குதிரை என்று பொருள். பாலுறவு எழுச்சிக்கான அனைத்து வில்லைகளிலும் உள்ள மூலப் பொருள் அமுக்கரா அமுக்காரா கொண்ட கேப்ஸ் யூலை குறைந்த டோசில் சாப்பிடும் போது அது இதயத்துக்கு நண்பன். அதாவது மன

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

இறுக்கத்தை குறைக்கும் அதிக டோசில் சாப்பிடும் போது பாலுறவு எழுச்சியைத் தருகிறது.

08. கீழாநெல்லி

எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலையை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழாநெல்லிக்கு உண்டு. ஹெபடைடிஸ் பி.சி.மஞ்சள் காமாலையை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழாநெல்லிக்கு உள்ளதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

முதலில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்துகொண்டு எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். கீழாநெல்லி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஆட்டுப்பால் அல்லது தேனில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

09. நல்லெண்ணெய்.

எல்லா எண்ணெய்களைக்காட்டிலும் ஆயுள் வேதம் போற்றும் நல்லெண்ணெய் தான் இதயத்துக்கு நல்லது என ஆலோபதி மருத்துவர்களும் கூறி வருகிறார்கள். ஏனெனில் நல்லெண்ணெயின் மூலம் எள்.

10. சீந்தில்கொடி

உடல் சோர்வை நீக்கி புது தென்பைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் சீந்தில் கொடியில் இருந்து கிடைக்கும். சீந்தில் உப்புக்குண்டு. சீந்தில் உப்பை சக்கரை அல்லது வெல்லம் அல்லது ஹார்லிக்ஸ் போன்ற தூளுடன் கலந்து அவ்வப்போது சாப்பிட சளி சிறுநீரக நோய் தொல்லைகள் மறையும். இதை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

11. ஆடாதோடை

சுவாச நோய்களுக்கு ஆடாதோடை மருந்து. ஆடாதோடை

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

இலையை அரைத்துச் சாறு பிளிந்து அதைத் தேனுடன் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் கெட்டிச்சளி இளகி வெளியேறும். ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் ஆடாதோடை சாறு மிகவும் நல்லது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச்சாப்பிட வேண்டும்.

12. சிற்றாமுட்டி வேர்

வாதம், மூட்டுவலியைப் போக்கும் ஆற்றல் சிற்றாமூட்டிவேர் தைலத்துக்கு உண்டு. இத் தைலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவிவர நிவாரணம் கிடைக்கும். இத்தைலத்தின் பெயர் ஷீரபலா கேப்ஸ்யூலாகவும் விற்கப்படுகிறது.

13. கரிசலாங்கண்ணியுடன் சேர்த்து

கீழா நெல்லியையும் கரிசலாங் கண்ணியையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து தினமும் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை விரைவில் குணமாகும். கரிசலாங்கன்னியுடன் கீழாநெல்லி சேரும் போது அதன் திறம் இருமடங்காகிறது.

14. அறுகம்புல்

இன்சுலின் ஊசி மருந்தின் தேவையின்றித் தினமும் மாத்திரை சாப்பிடும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அறுகம்புல் உதவும். இவர்கள் அறுகம்புல் சாறு சாப்பிட்டால் கணையத்தில் போதுமானளவு இன்சுலின் சுரக்கும். இது அறிவியல் பூர்வமாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

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

வேண்டும். சாறு இறங்கும் படி அரை மண்டலம் 24 நாட்கள் தேய்த்து வர சகல சொட்டைப் பகுதிகளிலும் புதுக்கேசம் வளரக் காணலாம்.

நல்ல தூக்கம் பெற

மருதோண்றிப்பூ நல்ல மணமுடையது. இந்த மணத்திற்கு மருத்துவ குணம் உண்டு. மணம் நிறைந்த இம்மலர்களை இரவில் தலையணையின் கீழ் வைத்து உறங்க நல்ல தூக்கம் வரும். கத்தரிச் செடியின் இலைகளைப் பறித்து கசாயம் இட்டு உள்ளுக்கு அருந்தினால் நல்ல உறக்கத்தை உண்டு பண்ணும். கத்தரிச் செடி இல்லாவிட்டால் உருளைக் கிழங்கின் இலைகளைப் பயன்படுத்தினாலும் இதே விதமாக பயன்பெறலாம்.

மூல நோய்களுக்கு பொன்னாங்காணிக் கீரை

பொன்னாங்காணி (பொன் + ஆம் + காண் + நீர்) கீரை மூல நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும். இந்தக் கீரையுடன் பூண்டு, நெய் சேர்த்து உணவில்க் கலந்து உண்டு வந்தால் ஒரு மாதத்திலும் மூல நோய் நாள் பட்டதாயினும் குணமாகும்.

செம்பட்டை முடி கறுக்க

சிலருக்கு முடி செம்பட்டை நிறத்தில் பழுத்துக் காணப்படும். முடி கறுத்திருப்பதே அழகாதலால் இக்குறையை நீக்க வீட்டு சமையலுக்கு உபயோகம் ஆகும் சீரகத்தை லேசாக வறுத்த பின் நைஸ் பவுடராக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிக்கப் போவதற்கு முன் இந்தத் தூளில் கொஞ்சம் எடுத்து காய்ச்சின பசுப்பாலில் போட்டு கலக்கி பின் அதை தலையில் தேய்த்து வர வேண்டும். சிறிது நேரத்திற்குப் பின் குளித்து விடலாம். இவ்விதம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முடி கருநிறமாக மாறிவிடும்.

சித்த மருத்துவ மூலிகைகள்

பக்க விளைவுகள் எதுவும் இல்லாமல் நோய் தீர்ப்பதில் சித்த மருத்துவ மூலிகைகளுக்கு நிகர் எதுவும் கிடையாது. பல அலோபதி மருந்துகளுக்கு அடிப்படையாக விளங்குவது சித்த

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

நன்றி நவிலல்

"எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

அன்பிலும் பண்பிலும் சிகரமாய், எம் குடும்பத்தின் தலைவியாய் எமது வாழ்வின் வழிகாட்டியாய்த் திகழ்ந்து எம்மையெல்லாம் மிளாத்துயரில் ஆழ்த்தி இறைவனடி சேர்ந்த எங்கள் அன்புத்தெய்வம் அமரர்.கதிர்காமநாதன் லெட்சுமிப்பிள்ளை அவர்களின் மரணச் செய்தி கேட்டு துன்பத்தில் இருந்த வேளை ஓடோடி வந்து அருகில் இருந்து உதவிய உற்றார், உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள், ஊரவர்கள், உத்தியோகத்தர்கள், மரணச் சடங்கில் கலந்து ஆறுதல் கூறியோர், உள்நாட்டிலிருந்தும் வெளிநாட்டிலிருந்தும் தொலைபேசி, தந்தி, இணையதளங்கள் மூலம் அனுதாப செய்தி அனுப்பியோர், கண்ணீர் அஞ்சலி செலுத்தியோர், மரணக் கிரியைகளுக்கு உதவியோர், இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டோர், உணவு தந்து உபசரித்தோர் மற்றும் குறுகிய காலப்பகுதியில் அச்சிட்டு உதவிய எஸ்.எம்.எஸ் அச்சுக்கலையகத்தினருக்கும் 30.07.2023 அன்று நடைபெற்ற அந்தியேட்டி ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையில் பங்குபற்றியோர் அனைவருக்கும் எங்கள் குடும்பத்தின் சார்பில் மனம் நிறைந்த நன்றி.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

வம்சா வழி

கனகசுந்தரம்
+
தங்கம்மா

கதிர்காமநாதன்

- வள்ளிநாயகம்
- இராஜேஸ்வரி
- அமரர். சிவயோகநாதன்
- கமலநாதன்

மயில்வாகனம்
+
இராசம்மா

- அமரர்.அன்னம்மா
- **லெட்சுமிப்பிள்ளை**
- அமரர்.மகேஸ்வரி
- இராசதுரை
- ஞானேஸ்வரி
- விஜயலட்சுமி
- சிவராசா
- ஸ்ரீகரன்
- அமரர். மனோகரன்
- சுதாகரன்

கதிர்காமநாதன் + லெட்சுமிப்பிள்ளை

- சுகந்தினி + கஜேந்திரன்
  - தக்ஷினி
  - திபிஷ்னா
- நிஷாந்தினி + செந்தூரன்
- பிரசாந்தி

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

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

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்?
அது வீணாகுவதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகிறது.

இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்,

எனதுபடைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

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