

சிவமயம்



அமரர்.
மயில்வாகனம். இராசரத்தினம்
அவர்களின்
31ம் நாள் நினைவு மலர்
20.03.2019



எமது அன்புத் தெய்வத்தின்
பொன்னடிகளிற்கு இன்றால்
சமாப்பணம்!

எமது குடும்பத்தின் தீப ஜோதியாய் விளங்கி
எம்மை அன்புடன் பேணி வளர்த்து
நல்வழிகாட்டி அறிவு ஒளியூட்டி எம்மை
நன்நிலையில் வைத்து விட்டு அமரத்துவம்
அடைந்த எம் அன்புத்தெய்வத்தின்
பொற்பாதங்களில் காணிக்கையாக
இன் நினைவு மலரினைச் சமர்பித்து
அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம்
வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !!!

இங்ஙனம்
-குடும்பத்தினர்-

சென்னை நகராட்சி
செயல்பாட்டுக் குழுவின்
புத்தகம்

சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு
செயல்பாட்டுக் குழுவின் செயல்பாட்டுக் குழு
சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு
சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு
சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு
சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு
சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு
சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு

சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு

சென்னை நகராட்சி செயல்பாட்டுக் குழு



மலர்வு
13.02.1944

உதிர்வு
18.02.2019

அமரர்.
மயில்வாகனம் இராசரெத்தினம்
திதிவெண்பா

“பண்பார்ந்த கணபதியருள் இராசரெத்தினம்
விண்சார்ந்து மேவி விளங்கிய நாள் - சீர்
ஆண்டு விளம்பி வருட மாசி பூர்வ பட்சம்
புண்ட சதுர்தசி திதியே போற்று ”

பஞ்சபுரானம்



வீநாயகர் துத்

திருவாக்குஞ் செய்கருமம் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தனைக்
காதலான் கூய்வார்தம் கை

தேவாரம்

எத்தாயர் எத்தந்தை எச்சுற்றத்தார்
எம்மாடு சும்மாடாம் எவர் நல்லார்
செத்தால் வந்து உதவுவார் ஒருவரில்லை
சிறுவிறகால் தீமுட்டிச் செல்லா நிற்பர்
சித்தாய வேடத்தாய் நீடு வொன்றித்
திருவானைக் காவுடைய செல்வா என்றன்
அத்தாவுள் பொற்பாதம் அடையப் பெற்றால்
அல்லல் கண்டங் கொண்டடியேன் என் செய்கேனே

தேவாசகம்

யால்நினைந் தூட்டுந் தாயினுக் சாலம்
யரிந்துநீ யாவியே துடைய
உயினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலயிலா ஆனந்த மாய
தேவினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைந் தொடர்ந்து சிக்கனைப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ திவியே.

தேவசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை
மதியவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைந்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிரான் கண் குளிர்ந் தனவே

தேப்பல்லாண்டு

மாலுக்கு பாலகன் வேண்டி
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்தமிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள்
செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தனார் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
யாலித்து நடட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

தூப்பராணம்

கிறவாத இன்ப அன்பு வேண்டி மின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்பிறப்புகளே உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்வேண்டில் நான்
மகிழ்ந்து யாடி அறவா நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ்க்கருக்க என்றார்.

தூப்புதல்

பக்தியால் யானுளைப் பலகாலம்
பற்றியே மாதிரும் புகழ்பயாடி
முத்தனாய் வாழ்வினைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே
உத்தமா ஞான சற்குண நேயா
ஒப்பிலா மாமணித் திரிவாசா
வித்தகா ஞான சந்திவி யாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமாளே.

வாழ்த்தல்

வான்முகில் வறாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரகசெய்க குறைவிலா நாயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அமுங்கள் ஒங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சீற்றம்பலம்



அமரர். மயில்வாகனம் இராசரெத்தினம்

அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

வரலாற்று புகழ் பூத்த பழம் பெரும் விவசாயக்கிராமமாக திகழும் கிலக்கிலங்கை திருகோணமலை மாவட்டத்தின் வடக்கெல்லை கிராமமாக திகழும் தென்னமரவடி கிராமத்தில் மூத்த குடியின் வழித்தோன்றலில் உதித்த மயில்வாகனம் - அமுதம் தம்பதியினருக்கு மூத்த புதல்வனாக 1944-02-13ந் திகதி பிள்ளைப்பசிதீர்த்து ரத்தினமாக வந்துதித்தார் இராசரெத்தினம்.

அமரர். தனக்குப்பிறகு தங்கை என அழைக்க தவமணி தேவி, இந்திரா என இருவரையும் தம்பிகளாக சுப்பிரமணியம், நடராசா, குமாரசிங்கம், மகாலிங்கம், செல்வரெட்டினம், விஜயகுலசிங்கம், அரசரெத்தினம், என எழுவரையும் உடன்பிறப்புக்களாக கொண்டவர் பாசமிகுதங்கை தவமணியை நோயின் பிடியிலும், காலக்கொடுமையினால் தம்பி மகாலிங்கத்தையும் பறி கொடுத்துவிட்டு தமயனாக தனித்து நின்றவர்.

இளம் வயதிலேயே தந்தையும் இழந்து குடும்பப்பொறுப்பை ஏற்று தலமைதாங்கினார். இளவயது வறுமையினால் அவரால் மேலே படிப்பை தொடர

முடியவில்லை. விவசாயத்தை முழுத் தொழிலாக
கொண்டு உழவு இயந்திரத்துடன் தனது உழைப்
தொடர்ந்து குடும்பத்தினருக்கு வழிகாட்டியானவர்.
அமைதியும், ஏனையோருடன் நட்புடன் பழகும் பண்பும்
இவருக்கே உரித்தானது ராசன் என்றால் ராசன்தான்
என்று மளவிற்கு நல்லவராக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டார்.

இவர் தனது இல்லறவாழ்வினை சொந்த தாய்மாமனின்
மகளான சரோஜினி தேவியை கவர்ந்து சென்று அழகான
இல்லறம் நடத்தி, சந்திரா, சித்திரா என்ற
பெயர்களுடனான பெண்களிருவரையும், கிருபாமூர்த்தி,
சிவஜங்கரன், தயாளன், பாஸ்கரன் என்ற பெயர்களுடன்
ஆண்பிள்ளைகள் நால்வரையும் பெற்று இல்லறத்தை
நல்லறமாக பார்த்துக்கொண்டார். போராட்ட காலங்களில்
நோயினால் சித்திராவும், காலன் கொடுமையினால்
கிருபாமூர்த்தியும் இறந்துவிட பிரிவுத்துயரினால் மிகவும்
மன மொடிந்து காணப்பட்டார். மனைவியையும்
பிள்ளைகளையும் உயிரென நேசித்தவர்.

இடம்பெயர்வுகள் பலவற்றை சந்தித்து வந்தார்.
உறவுகளுடன் மைத்தினர்களுடன் ஒரு மரியாதைக்கு
உரிய உறவாக விளங்கினார். ஊர் பற்றுகாரணமாக
இயலாதவயதிலும் தனது ஊரில்தான் இருக்க
வேண்டுமென்று பிடிவாதத்துடன் தென்னமரவடிக்கு வந்து

மீண்டும் குடியேறி அங்கேயே தனது இறுதிக்காலத்தை கழித்தவர்.

மகள் சந்திராவை வேலும்மயிலும் எனும் பெயருடைய மருமகனுக்கு மணமுடித்து கொடுத்தார். தரணிகா என்ற பெயருடனான பேத்தியுடன் அன்பாக இருந்தார். இறுதிக்காலத்தில் அந்த மருமகன் மகனாகி இவருக்கு சேவைகள் பல செய்தார். மகன்மார்களான சிவஜங்கரனை பிரதீபாவுக்கு மணம் முடித்து கொடுத்து அனோஜன், தேனுஜன் என்ற பேரப்பிள்ளைகளுடன் மிகவும் அன்னியோன்னியமாக இருந்தவர். அவர்கள் நாட்டு நிலமையால் வெளிநாட்டிற்கு சென்றுவிட பிரிவுத்துயரால் சாகும்வரை தவித்தவர். பின்னர் தயாளனை தீபாவுக்கு மணம் முடித்து அவர்களுக்கு அபிநயன், தாரணி, அபிநயா என்ற பேரப்பிள்ளைகளையும் வெளிநாட்டிற்கு அனுப்பிவைத்தார்.

இளயமகன் பாஸ்கரனை தனது காலத்தில் மணம் முடித்து கொடுக்கவில்லை என்ற வேதனையை நெஞ்சோடு வைத்துக் கொண்டவர் குடும்பத்தை மிகவும் நேசித்தவர். தன்னுடைய கிட்டிய உறவுகள் தூரத்து உறவுகளையும் நேசித்து வாழ்ந்த பண்பாளர்.

18.02.2019 அன்று நோயின் பிடியில் சிக்கி தனது இறுதி மூச்சை நிறுத்திக் கொண்டார்.

- குடும்பத்தினர் -

மகன்மார்கள், மருமக்கள், பேரன்பேத்தி -புலம்பல் -

அன்புக்குரியவரே எம் ஆருயிர் தந்தையே
மாதமொன்று போனதையா எம்மைவிட்டு நீர் சென்று
ஆராரோ வாறார்கள் ஆறுதலும் தாறார்கள்
ஆனாலும் உம்மால் கிடைத்த சுகத்தை எங்கே நாம்
பெறுவோம்.

எங்கள் நிழலாய் இருந்த அப்பா - இன்று
நனவாய் மாறியதுதான் ஏனோ?

கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் கண்ணீர்துளிகளாய்
மாறியது தான் ஏனோ

தாங்க முடியவில்லை அப்பா உங்கள் பிரிவுதனை
கண்ணீரை தந்துவிட்டு விண்ணோடு நீங்கள் சேர
ஒற்றொண்ணாத்துயரது ஊற்றாகி ஓடுதையா
கடல் கடந்த தொலைதூரமதால் இருந்து ஏங்கி
தவிக்கின்றோம்.

பக்கத்தில் இருந்து பெற்ற கடன்தீர்க்க முடியலையே
அப்பா!

எமது இதயத்தில் இயக்கமில்லை எங்கே ஐயா
சென்றீர்கள்.

மகனுக்கு மகளாய் அன்பு காட்டிய மாமாவைத்
தொலைத்து அழுது புலம்புகின்றார்கள் உங்கள்
மருமக்கள்.

அப்பப்பா என்று வாய்நிறைய அழைத்து விளையாடி
மகிழ்ந்து

அன்பு பேரன், பேத்திகள், இப்போது உங்களை பிரிந்து
தவிக்கின்றனர்.

வந்திடுங்கள் ஐயா மீண்டும் எம்மிடம்
மீளாத்துயரில் கொண்டு எம்மை ஆராத்துயரில் ஆழ்த்தி
சென்றதேனோ?

கலையாத நினைவுகளுடன் உதிரும் கண்ணீர் பூக்களை
காணிக்கையாக்கின்றோம்.

**அன்பு மகன்மார்கள்
சீவஜங்கரன், தயாளன், பாஸ்கரன்
மருமக்கள்
சீ.பிரதீபா, த.பிரதீபா
பேரன் பேத்திகள்
அனோஜன், நேலா, தரன்தரன்,
அப், தாரன்**



மகள், மருமகள், பேத்தி புலம்பல்

அன்பிற்கு இலக்கணமாய் அவனியில் வாழ்ந்து
பண்புடமை காத்து பக்குவமாய் வழிநடந்தீர்
இரக்கத்தின் இருப்பிடமாய் ஈகை பல செய்து
எல்லோர்க்கும் நல்லவராய் நாணயமாய் நடந்தீர்,

அப்பா என்றழைக்க உடனே வந்திடும் தெய்வமே
அப்பப்பா என்று பேத்தி பாசமாய் அழைக்க
மிட்டாய், பழம் என விதம் விதமாய்
திண்பண்டங்களுடனும், திவட்டாத அன்புடனும்
நடந்திடும் உத்தமரே பெற்றமைபயன் வெளியூரில்
என்றாலும் பிள்ளைக்கு பிள்ளையாய் பார்த்திட்ட
மருமகன் ஏங்கித்தவிக்கின்றான் இத்தனை உறவுகளும்
உமக்கிருக்கையில் காலனவன் சொற்கேட்டு எதற்காக
எம்மைவிட்டு சென்றீர் அடிமனம் உருகுதையா கண்ணில்
நீர் பெருகுதையா எண்ணம் தான் இறந்ததையா உங்கள்
ஆத்மா சாந்தி திண்ணம் ஐயா!

உதிர்வுகள் உடலுக்கு மட்டுமானது
பதிவுகள் பாச மனங்களில் நிரந்தரமானது
உறவுகளை அன்பால் இறுக்கிக் கொண்டவரே
ஆண்டவன் பாதங்கள் மட்டுமல்ல எம் இதயங்களும்
என்றென்றும் உம் ஆத்மாவின் இருப்பிடம்.

கரையும் கண்ணீரில்
நிறையும் நனைவுகளுடன்
அன்பு மகள் - வே. சந்திரா
மருமகன் வேலும்மயிலும்
பேத்தி தரண்கா

திருக்கோணேஸ்வர வரலாறு

இலங்கையிலுள்ள சிவாலயங்களுள் மிகவும் தொன்மையானதும் முதன்மையானதும் என்ற சிறப்புடையது திருக்கோணேஸ்வரம். இது இயற்கை எழில் நிறைந்ததும் உலகின் மிகச் சிறந்த இயற்கைத் துறைமுகம் அமைந்ததுமான திருக்கோணமலை பட்டினத்தில் அமைந்துள்ளது. முப்புறமும் கடல் சூழ்ந்த திருக்கோணமலை நகரத்தில் அமைந்துள்ள திருக்கோணேஸ்வர ஆலயமும் முப்புறமும் கடல் சூழ்ந்த குன்றில் காணப்படுவது பெருஞ்சிறப்பாகும். இவ்வாலயத்தில் அமைந்துள்ள இறைவன் கோணேஸ்வரர் என்றும் இறைவி மாதுமையம்பாள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றனர். இவ்வாலயத்தின் தீர்த்தமாக பாவநாசச் சுவையும் தலவிருட்சமாக கல்லால மரமும் அமைந்துள்ளன.

இவ்வாலயம் என்று தோன்றியது என்பது இதுவரை துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. கிறிஸ்துவுக்கு முன் 1300ம் ஆண்டளவில் இலங்கையை ஆண்ட மனுமாணிக்கராஜா என்ற மன்னனால் இவ்வாலயம் தாபிக்கப்பட்டதாக அறிஞர் ஒருவர் கூறுகிறார். இராமாயணத்தில் வரும் பாத்திரமான இராவணனுக்கும் இவ்வாலயத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்புகள் இருந்துள்ளதாகக் கர்ண பரம்பரைக் கதைகள் கூறுகின்றன. திருக்கோணேஸ்வரத் திருப்பதிகத்திலும் இவ்வாலயத்துக்கும் இராவணனுக்கும் உள்ள தொடர்பு காட்டப்பட்டிருக்கிறது. இராமாயணக் காலம் கிறிஸ்துவுக்கு முன் பதினைந்தாம் நூற்றாண்டுக்கும் எட்டாம் நூற்றாண்டுக்கும் இடைப்பட்டதென்பர் அறிஞர். கிறிஸ்துவுக்குப் பின் ஐந்தாம்

நூற்றாண்டில் தோன்றிய வாயுபுராணத்தில் திருக்கோணேஸ்வரம் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுவதாக மற்றுமோர் அறிஞர் குறிப்பிடுகிறார்.

கவிஇராஜவரோதயரின் பாடலின்படி திருக்கோணேஸ்வரம் கி.மு. 1589ல் தோற்றம்பெற்றதாக அறியமுடிகிறது. கொடரிங்டன் என்பாரின் கருத்துப்படி ஆலயம் கி.மு. 2590ல் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிங்கள வாலாற்று ஆசிரியர் பி.ஈ. பிரீஸ் என்பவர் திருக்கோணேஸ்வரம் விஜயனின் வருகைக்கு (கி.மு. 483) முன்னமே தோற்றம் பெற்றது என்கிறார். கடல்கூழ் இலங்கை கயவாகு என்று சிறப்பாகப் பேசப்படுகின்ற கயவாகு வேந்தன் இத்திருத்தலத்துக்குப் பல நிபந்தங்களை ஏற்படுத்தி மேலும் சிறப்பும் வசதியும் சேர்த்தான் என அறியமுடிகிறது. இவனின் ஆட்சிகாலம் கி.பி. 114 தொடக்கம் 134 வரையிலானது என்கின்றனர் வாலாற்று அறிஞர்கள்

இலங்கை வேந்தனாக இருந்த மகாசேனன் என்பான் தான் தழுவிய மகாயான பௌத்தத்தைப் பரப்புவதற்கு இடையூறாக இருந்த ஆலயங்களை அழித்தபோது அவற்றுடன் ஒன்றாக திருக்கோணேஸ்வரமும் அழிக்கப்பட்டதாக மகாவம்சத்தின் உரைநூலான வம்சத்தப்பகாசினி தெரிவிக்கிறது. இது கி.பி. 302ல் நிகழ்ந்ததென்பர் வரலாற்று அறிஞர். எனினும் ஆலயம் சைவ மக்களால் வெகுவிரைவாக மீளவும் கட்டியெழுப்பப்பட்டது.

எவ்வாறாயினும் திருஞானசம்பந்தர் வாழ்ந்த காலத்தில் திருக்கோணேஸ்வரத்தின் கீர்த்தி இலங்கைத் தீவுக்கும்

அப்பால் பரவியிருந்ததென்பது உறுதியான வரலாறு. ஏழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த திருஞானசம்பந்தர் இராமேஸ்வரத்தில் இருந்த படியே திருக்கோணமலைப் பதிகத்தைப் பாடியருளியுள்ளார். வடகைலையில் இறைவன் அமர்ந்திருக்கிறார் என்ற சைவ சமய கொள்கையின் பிரகாரம் வட கைலைக் கீடாக தென்கைலை எனப்படும் திருக்கோணேஸ்வரத்திலும் இறைவன் அமர்ந்திருக்கிறார் என்பதை வலியுறுத்தித் திருக்கோணமலைத் திருப்பதிகத்தின் ஒவ்வொரு பாட முடிவிலும் 'கோணமா மலையமர்ந் தாரே' என்று திருஞானசம்பந்தர் பாடியருளினார். அவரால் பாடப்பெற்ற எவ்வாலயத் திருப்பதிகத்திலும் 'அமர்ந்தாரே' எனுஞ் சொல் பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பது நோக்கத்தக்கது.

பிற்காலத்தில் திருக்கோணேஸ்வரம் குளக்கோட்டு மன்னனால் புதுப்பிக்கப்பட்டு சிறப்பொடு பூசைகள் நடைபெறுவதற்கு மேலும் வசதிகள் அளிக்கப்பட்டதாக வரலாறு கூறுகிறது. கி.பி. 1215 தொடக்கம் 1255 வரையிலான 40 ஆண்டு காலம் இம்மன்னனின் ஆட்சி நிலவியதென்பர்.

இத்தகைய புகழ் வாய்ந்த ஆலயம் போத்துகீசரின் வருகையின் பின்னர் மதவெறி காரணமாக இடித்தழிக்கப்பட்டது. போத்துகீசத் தளபதியாக இருந்த கொன்ஸ்ரன்டைன் டீஸா என்பான் 1627 சித்திரை 14ந் திகதி இவ்வாலயத்தை துவம்சம் செய்தான். அழிக்கப்பட்ட ஆலயத்தின் கற்களைக் கொண்டே பிரடரிக் கோட்டை கட்டப்பட்டதென்பர் வரலாற்றறிஞர். சிவவழிபாடு மறுக்கப்பட்ட நிலையில் வாழ்ந்த சைவ அடியார்கள்

இக்கோயில் விக் கிரகங்களில் ஒன்றைக் கொண்டு தம்பலகாமம் எனும் இடத்தில் 1657ம் ஆண்டளவில் ஓர் ஆலயம் தாபித்து தம்பலகாமம் ஆதிக்கோணேஸ்வரர் ஆலயம் என்ற பெயரில் வழிபடலாயினர். ஏனைய விக் கிரகங்கள் போர்த்துக்கீசரின் வசம் சிக்காதவாறு சிவனடியார்கள் மறைத்து வைத்திருந்தனர்.

ஆங்கிலேயர் ஆட்சியின் போது வழிபாடியற்ற அனுமதிக் கப்பட்டதால் மலையுச்சியிலிருந்த தலவிருட்சகமான கல்லால் மரத்தைப் பக்தர்கள் பூசித்து வந்தார்கள். ஆலயம் மீளவும் அமைக்கப்படாத நிலையில் வரலாற்றுக்கெட்டாத காலந்தொட்டு கற்பாறையில் முளைத்துக் குறிப்பிட்ட வளர்ச்சிக்கு மேல் உயராத தலவிருட்ச வழிபாடும் அதனூடாக கடலுக்குச் செய்யும் வழிபாடுமே பக்தர்களுக்குப் பற்றுக்கோடாக அமைந்திருந்தன. இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் போது பிரித்தானியப் படையினரால் குறிப்பிட்டளவு பக்தர்களே வழிபாடுசெய்ய அனுமதிக் கப்பட்டதாகச் செய்திகள் கூறுகின்றன.

இலங்கை சுதந்திரமடைந்தபின் திருக்கோணேஸ்வரத்தை மீளவும் கட்டிடமும்புவேண்டும் என்ற எண்ணம் சைவ அடியார்களிடம் துளிர்விட்டது. இதன் பயனாக சுவாமிமலை அடிவாரத்தில் முதலியார் கார்த்திகேசு அவர்களால் அமைக்கப்பட்டிருந்த மடத்தில் திரு. கே.வி ரங்கநாதன் அவர்களின் அழைப்பின் பேரில் ஒன்றுகூடிய சைவமக்களின் சிலர் திருக்கோணேஸ்வரர் ஆலயத்தைப் புனருத்தாரணம் செய்யவேண்டும் என்ற சீரியநோக்குடன் 09.07.1950 அன்று திரு. து. இராசரத்தினம் தலைமையில் தற்காலிகச்சபை

ஒன்றை நிறுவினர். பின்னர் இதுதொடர்பாக பொதுமக்களின் அபிப்பிராயத்தை அறிதற்கும் ஒத்துழைப்புப் பெறுதற்குமான பெரிய கூட்டமொன்று திரு. து. இராசரத்தினம் அவர்கள் தலைமையில் 15.08.1950 அன்று திருக்கோணமலை இந்துக்கல்லூரி மண்டபத்தில் கூட்டப்பட்டு தற்காலிகசபையே புனருத்தாரணசபையாக ஏகமனதாக அங்கீகாரம் பெற்றது.

இறைவன் திருவருளால் நகராண்மைக்கழக ஊழியர்கள் வீரநகர் என்ற இடத்தில் கிணறு வெட்ட முற்பட்டபோது முன்றூறு வருடங்களுக்கு மேலாக மறைந்திருந்த மூன்று திருவுருவங்கள் வெளிவந்தன. இவற்றைக் கண்டு மகிழ்ந்த அடியார்கள் இவ் விக் கிரகங்களை நகராண்மைக் கழகத்திலேயே வைத்து பூசித்தனர். அத்துடன் ஏற்கனவே சைவ அடியார்கள் வசமிருந்த இரண்டு விக் கிரகங்களையும் சேர்த்து திரு. சு. சிவபாலன் அவர்களால் அவை கொழும்பு புதைபொருள் ஆராய்ச்சி அலுவலகத்திற் சேர்க்கப்பட்டு சிலமாதங்களின்பின் அவ் விக் கிரகங்கள் சிறப்புடன் புதைபொருள் ஆராய்ச்சி அலுவலகத்தாரால் புனருத்தாரண சபையிடம் ஒப்படைக்கப்பட அவை கார்த்திகேசு முதலியாரின் மடத்தில் வைத்து பூசிக்கப்படலாயின.

பின்னர் 1952 முற்பகுதியில் இத்திருவுருவங்கள் இலங்கை முழுவதும் ஊர்வலமாக எடுத்துச் செல்லப்பட்டது. ஆலயக்கட்டிட நிதிக்காக அன்பர்கள் நிதியுதவி வழங்கினர். திரு. சீவரெத்தினம் எனும் அடியார் முதல் வேலையைத் தன்பணத்தைச் செலவிட்டுத் தொடக்கி வைத்தார். திரு. சிவபாலன், திரு. இ. முருகுப்பிள்ளை ஆகியோர் கரிசனையுடன் முன்னின்று புனருத்தாரண சபையின் உதவியுடன் அன்பர்களின் நிதியைக் கொண்டு ஆலயம்

அமைத்து 1952 பெப்ரவரி 23ந் திகதி விக்கிரகங்களை பிரதிஸ்டை செய்து வழிபாடியற்ற வழிகோலினர்.

திரு. து. இராசரத்தினம் அவர்கள் மறைவைத் தொடர்ந்து திரு. சு. ம. மாணிக்கராசா தலைமையில் இயங்கிய பரிபாலனசபை அவர் பின் வைத்திய கலாநிதி சு. சித்திரவேலுவின் தலைமையிலும் அவர் மறைவை அடுத்து சட்டத்தரணி மு.கோ. செல்வராசா தலைமையிலும் பின்னர் திரு. ப. பரமேஸ்வரன் தலைமையிலும் தற்போது திரு. அருள்.சுப்பிரமணியம் தலைமையிலும் இயங்கிவருகிறது. சைவ அடியார்களினதும் பரிபாலன சபையினர்களினதும் சிவத் தொண்டு காரணமாக முந்தையபெருமைக்குச் சிறப்புச் சேர்க்கும் வகையில் ஆலயம் பொலிவுடன் காட்சியளிக்கிறது. பஸ்துறைச் சமூகசேவைகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்தி வரும் பரிபாலனசபை மேலும் சமூக சேவைகளில் தன்னை ஈடுபடுத்தவும் தற்போது செயற்பட்டுவரும் சேவைகள் தொடர்ந்து நடைபெறவும் சைவஅன்பர்களின் அன்பையும் ஆதரவையும் எதிர்பார்க்கிறது.

உதவியநூல்கள்

1. இந்துசமயம்.
2. ஈழத்துச் சிவாலயங்கள். திருக்கேதீச்சரம் ஸ்ரீமத் சபாரத்தினம் சுவாமிகள், தொண்டர்சபை வெளியீடு.
3. வரலாற்றுத் திருகோணமலை, கனகசபாபதி சரவணபவன்.
4. திருக்கோணேசர் ஆலய கும்பாபிஷேக மலர், (03.04.1963) வெளியீடு கோணேச ஆலய புனருத்தாரண கும்பாபிஷேக சபையார்.

சிறுநீர்ப்பை பாதீப்பும் , செயலிற்ப்பும்.....

நமது உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பான சிறுநீரகத்தை பாதுகாப்பது பற்றிய விழிப்புணர்வை அனைவருக்கும் ஏற்படுத்த வேண்டும். என்ற எண்ணத்தில் எழுதப்பட்டதே சிறுநீரகங்கள் (கிட்னி) மற்றும் சிறுநீர்ப்பை பற்றிய இந்த பதிவுகள்.

சிறுநீரகப்பிரச்சினை ஆரம்பத்திலேயே தெரியாது.

முற்றிய நிலையில் தான் அதன் அறிகுறிகள் தெரியவரும்.

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு விட்டால், அது சம்பந்தப்பட்டவரின் மனநிலையை உடைத்து, பயத்திலே அவர்கள் வாழ்க்கையை தொலைத்து விடுவார்கள். அதனால் தான் இதை உயிர்கொல்லி வியாதி என்று கூறுகிறார்கள்.

இப்படி சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நோயைப் பற்றிய சரியான விழிப்புணர்ச்சி இல்லாமலும், அலட்சியத்தின் காரணமாகவும் ஆரம்பகாலங்களில் விட்டுவிட்டு நோய் மிகவும் முற்றிய நிலையில் அந்த வியாதியின் தீவிரம் உணருவது வேதனையே.

கழிவறைவசதி இல்லாமை

பயணம் செய்யும்போது.. வேலைப்பளு போன்ற காரணங்களால் சிறுநீரை அடக்குவது பெரும் ஆபத்தில் முடியும்...

சமீபகாலமாக சமூக வலைத்தளங்களின் சுவாரஸ்யம் சிறுநீரகழிப்பதை கூட வெகுநேரம் தள்ளிப்போட வைக்கிறது...

அடக்கி வைக்கப்படும் சிறுநீரால் சிறுநீரகங்கள் வேலை அதிகரித்து, அதன் ஆயுள் குறையும்.
(சிறுநீரை அடக்கும் பழக்கம் ஆண்களைவிட பெண்களிடம் அதிகம் உண்டு.)

அடிக்கடி வலி நிவாரணி (painkiller) மாத்திரைகளை உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

எளிதில் சீரணமாகும் உணவுகளை உட்கொள்வது நல்லது.

வாழைத்தண்டு, முள்ளாங்கி போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீர் கொழுப்புகளை இறுக்குவதால் ஜீரணிக்க முடியாமல் உடலின் இயக்கத்தை (metabolism) பாதிக்கும்.

சாப்பிடும்போது கோக், பெப்சி எடுத்துக் கொண்டால் சிறுநீரகக்கோளாறு அவர்களுக்கு கண்டிப்பாக உண்டு.

சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும் மற்றொரு முக்கியமான விடயம் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம். எனவே சிறுநீரகத்தை பாதுக்காக்கவேண்டும் என்றால் முதலில் புகை பிடிப்பதை அறவே நிறுத்தவேண்டும். நமது உணவு முறைகளையும், பழக்கவழக்கங்களையும் மாற்றியமைத்துக் கொண்டால் சிறுநீரக கோளாறுகள் வராமல் தடுக்கலாம்...

ரசாயனம் மிகுந்த செயற்கை உப்பு மிகுந்த துரித உணவு உணவுகள், சிப்ஸ்கள், மசாலா சேர்த்த உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் எண்ணெய் பொருட்கள் அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் மிகுதியாக உள்ள உப்புக்கள் சிறுநீரகத்தில் சிறுகச் சிறுக சேர்ந்து சிறுநீரகம் செயலிழந்துவிடும்.

சிறுநீரக கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் அறவே சாக்லேட், காஃபி, டீ, மற்றும் கீரைகள் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆல்கஹால் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை தூண்டும், அதே நேரம் யூரிக் ஆசிட் வெளியேறுவதை கட்டுப்படுத்தும். இதனால் சிறுநீரகக் கல் உருவாகும்.

ஆரோக்கியமான சிறுநீரகத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவும், உடலும் தேவை. சரியான உணவு, தூக்கம், மலசிக்கலின்மை போன்றவை மிகவும் முக்கியம்.

மாமிசத்தில் உள்ள கொழுப்புகள் பல நோய்களை ஏற்படுத்த காரணங்களாக அமைந்து விடும் வாய்ப்பு உள்ளதால், சைவ உணவே ஆரோக்கியமான சிறுநீரகத்திற்கு சிறந்தது.

மீன்கள் , உணவுக்காக வளர்க்கப்படும் லெகான் கோழிகள் போன்றவை சிறுநீரில் அமிலத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

முட்டைகோஸ், காலிப்ளவர், பூண்டு, வெங்காயம், பசலைக்கீரை, பரங்கிக்காய், கேரட், முள்ளங்கி, ஆப்பிள், சீமை களாக்காய், தர்பூசணி, அன்னாசிபழம், வெள்ளரிக்காய், எலுமிச்சை, மாதுளை, பிஸ்தா, பாதாம், இளநீர் ஆகியவையும் சிறுநீரகத்திற்கு நல்லது.

எனவே எப்பொழுதும் பச்சை காய்கறிகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் உடலும், உடல் உறுப்புக்களும் ஆரோக்கியமாக திகழும்.

முறையான உணவுப் பழக்கம், எளிய உடற்பயிற்சிகள், தியானம், யோகா போன்ற சில கட்டுப்பாடுகளை வாழ்க்கை முறையோடு இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான

உணவு முறை

ஆரோக்கியமான ஒருவரின் உடலில் இருக்கும் அளவுக்கதிகமான சோடியம், பொற்றாசியம் மற்றும் நைதரசன் (புரதப்பெறுதிகள்) போன்ற கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீரகமே சிறுநீருடன் வெளியேற்றி உடற் சமநிலையைப் பேண உதவுகின்றது. ஆனால் உடலில் அவ்வளவு முக்கியமான சிறுநீரகமானது பல்வேறு காரணிகளால் செயலிழக்க ஆரம்பிக்கையில் மேலும் அது பாதிப்படைவதைக் குறைப்பது என்பது முக்கியமான விடயமாகும். எனவே சிறுநீரகத்திற்கு வேலைப் பழுவினைக் குறைப்பதன் மூலம் சிறுநீரகம் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்கக் கூடியதாக அல்லது குறைக்கக் கூடியதாக அமையும்.

சிறுநீரக நோயாளிகள் தங்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்

01. பருகும் நீர் மற்றும் நீர் சார்ந்த உணவுப் பொருட்களை வைத்தியரின் ஆலோசனையோடு அளவாக உட்கொள்ளல்.
02. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் புரதத்தினை உட்கொள்ளல்
03. சோடியம், பொற்றாசியம், பொசுபரசு மற்றும் கனியுப்புக்கள் செறிந்த உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்.
04. அதிக உடல் எடை இழக்கப்பட்டிருப்பின் உட்கொள்ளும் கலோரியின் அளவினை அதிகரித்தல்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

பொற்றாசியம் கூடிய உணவுப்பொருட்கள்

வாழைப்பழம், பட்டர் புருட் (Butter Fruit), ஒரேஞ் அவரைக் குடும்ப உணவுகள் (கௌப்பி, கடலை, பயறு, உழுந்து) செவ்விளனீர் தவிடு நீக்காத அரிசி மற்றும் தவிட்டுடனான தானியங்கள் நிலக்கடலை முந்திரிகைப்பருப்பு பழவற்றல்கள். பிளம்ஸ்.

குறிப்பு :-

விசேட விதமான சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான உணவு சமைக்கும் பொழுது மரக்கறிகளை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி நன்கு கழுவிய பின்னர் சமைக்க வேண்டும். அகன்ற பாத்திரங்களை திறந்து வைத்து சமைக்கும் பொழுது மேலதிக கனியுப்புக்கள் ஆவியாகி அகன்று போய்விடும்.

தொடர்ந்தும் காய்கறிகளை அவித்த நீரிலிருந்து அப்புறப்படுத்துவது நன்று.

எந்தவொரு மரக்கறிகளையும் பச்சையாக சம்பல் அல்லது சலட் செய்து உண்பது உகந்ததல்ல.

பால் தயாரிப்புகள்

பசுப்பால் அல்லது மழு ஆடைப்பால்மா வகைகள் அதிக சோடியம் பொற்றாசியம் மற்றும் பொஸ்பரிசினைக் கொண்டிருப்பதால் சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கு உகந்ததல்ல.

எனவே சிறுநீரக நோயாளிகளுக்காக தயாரிக்கப்பட்ட பால்மா வகைகளை பயன்படுத்துவதே சிறந்த தெரிவாக அமையும்.

உணவு எடுக்கக்கூடிய அளவுப் பரிமாணங்கள்

மீன் இறைச்சி முட்டை.

மீன் : 30 கிராம் அல்லது ஒரு தீப்பெட்டி அளவு
இறைச்சி : 30 கிராம் அல்லது ஒரு தீப்பெட்டி அளவு
முட்டை : ஒன்று
பழவகைகள்
பச்சை அப்பிள்
பச்சை திராட்சை - 03
யாம்புப்பழம் - 03
வர்த்தகப்பழம் - 100 கிராம்

கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் வகைகள்

நல்லெண்ணெய் : 1 மேசைக்கரண்டி
தேங்காய் எண்ணெய் : 1 தேக்கரண்டி

மாதிரி உணவுப்பட்டியல்

அதிகாலை

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான உணவுப்பானம்

காலை

கீழே தரப்பட்ட உணவு வகைகளில் ஒன்று

பாண் அல்லது றாத்தல்

தீட்டிய அரிசி (பொங்கல் அரிசி) மாவினால் தயாரிக்கப்படும்
இடியப்பம், றொட்டி

தீட்டிய அரிசிக் கஞ்சி ஒரு கோப்பை (ஒரு ரீ கப்)

சவ்வரிசிக் கஞ்சி ஒரு கோப்பை (ஒரு ரீ கப்)

இடியப்பம் 3 தொடக்கம் 4

ரவை பிட்டு ஒரு கோப்பை (ஒரு ரீ கப்)

முட்டை

முன்பு குறிப்பிடப்பட்ட மரக்கறிகளில் ஒன்று
கோப்பை (அரை ரீ கப்)

மதியம்

சோறு 2 கப்

காய்கறி கப் படி 2 வகை

கோழி - இறைச்சி ஒரு தீப்பெட்டி அளவு அல்லது

மீன் ஒரு தீப்பெட்டி அளவு

தேநீர் நேரம்

உப்பிடாத சோளம்பொரி ஒரு கைப்பிடி அளவு சீறுநீரக
நோய்களுக்கான விசேட பானம்

தயாரிக்கும் முறை : 3 கரண்டி மாவினை கப் இளகுடான
நீரில் கலந்து அருந்தவும்.

இரவு

காலை உணவு போல எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நாளொன்றிற்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு =
'ஒரு நாள் கழித்த சிறு நீரின் அளவு + 500 மில்லி லீட்டர்

இரத்த சுத்திகரிப்புக்கு (HAEMODIALYSIS) செல்பவர்கள்
புரதம் செறிந்த மீன் இறைச்சி மற்றும் அதிக புரதமுடைய
சத்தான பானங்களையும் பருகலாம்.

சோடியம் கூடிய உணவு வகைகள்

கருவாடு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட மீன் இறைச்சி வகைகள்
கொள்கலனில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள், சூப்
கட்டி வகைகள்

அப்பச்சோடா

உப்பு பிஸ்கட் உப்பு தூவப்பட்ட நொறுக்கு தீன்
பண்டங்கள்

உப்பிட்ட சீஸ், பட்டர், மாஜரின், மோர் மிளகாய்

**உண்ணக்கூடிய மரக்கறி
வகைகள்**

சீமை கரக்காய்
வெங்காயம்
சீனக்கோவா
முள்ளங்கி
பாகற்காய்
கத்தரிக்காய்
குடைமிளகாய் - பச்சை
பச்சை வெள்ளரி
வெண்டி
மாங்காய்
கரட்
பீற்றூட்
பப்பாசிக்காய்
நீர்த்துப்பூசணி
வட்டக்காய்
பீர்க்கங்காய்
புடலங்காய்

உண்ணக்கூடிய பழங்கள்

பச்சை அப்பிள்
பச்சைத் திராட்சை
ஜம்புப்பழம்
மாம்பழம்
மங்குஸ்தான்
பனை நுங்கு
பப்பாசி
அன்னாசி
றம்புட்டான்
ஸ்ரோபெறி
வர்த்தகப்பழம்
சிவப்பு செறிஸ்

அளவாக உண்ண வேண்டிய உணவு வகைகள்

தீட்டிய அல்லது தவிடு நீக்கிய புழுங்கல் அரிசி சோறு
கோதுமை ரொட்டி, பிட்டு, இடியப்பம், முட்டை, மீன்
மேற்குறிப்பிட்ட மரக்கறி வகைகள், சவ்வரிசிக்கஞ்சி,
றவ்வையில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்.

பிரண்டை

- * உலகிலேயே கடினமான பொருள் வைரம், அதில் உள்ள கார்பன் பிணைப்பை உடைக்கும் தன்மை இதன் சாற்றுக்கு உண்டு!
- * முழங்கால் வலி...
- * கடந்த இருபது நாளில் இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை பிரண்டையை துவையல் செய்து சாப்பிட்ட பின்பு கடந்த ஒருவாரமாக வலி சுத்தமாக இல்லை என்பது மட்டுமின்றி உடல் சேர்வு அறவே இல்லாமல் இருக்கிறது என்றார்கள்....
எங்கம்மா ஏர் உழுவும் காலங்களில் கால் வலியை போக்க பிரண்டை, மல்லித்தலை, தூதுவளை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து துவையல் செய்து தந்த ஞாபகம் அதையே இங்கு செய்தோம்
- * பிரண்டையில் உள்ள மிகையான சுண்ணாம்பு சத்து (கல்சியம்) தான் எலும்பு மச்சையில் திரவம் அதிகமாக சுரக்க கல்சியம் தேவை அதுமட்டுமின்றி வாயில் ஆரம்பித்து ஆசனவாய் வரை உருவாகும் 300 விதமான நோய்க்கும் சிறந்த மருந்து பிரண்டை என போகர் நிகண்டுவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது குறிப்பாக சிறுகுடலில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் பிரண்டையால் உடனடியாக

* பிரண்டை உப்பை சுமார் 300mg தேனில் அல்லது நெய்யில் தினமும் சாப்பிட்டு வர உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு உடல் குறைப்பு ஏற்படுகிறது சிறுகுடல் மற்றும் வயிற்றில் உள்ள வாயு முழுவதும் வெளியேறுவதை உடனடியாக உணரலாம்.....

* பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி மற்றும் வயிற்று வலிக்கு பிரண்டை துவையல்(அ)உப்பை பயன்படுத்தினால் வலி இல்லாமல் போகும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கல்சியம் குறைபாட்டிற்கு இது ஒரு மருந்து.....

* நிறைய குறைபாடுகள் பிரண்டையால் குணமாகும்போது எதற்கு கல்சியம் மாத்திரை சாப்பிட்டு சிறுநீரகத்தை பாழ் பண்ணனும் யோசிங்க.....

இதற்கு மற்றொரு பெயர் "வஜ்ஜிரவல்லி".....
தேகத்தை வஜ்சிரமாக்கும் என்பதனால் தானோ என்னவோ....

நன்றி

நாட்டு மருந்து

சுரைக்காயின் மருத்துவ பயன்கள் உணவே மருந்து.

சுரைக்காய் என்றால் பலரும் இதில் என்ன சத்துகள் இருக்க போகிறது என்றே நினைத்து கொள்கிறார்கள். சுரைக்காயின் பயன்களை இங்கே தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

1. சிறுநீரக கோளாறு, உடல் சூட்டை குறைக்கும் சுரைக்காய்
2. சுரைக்காயில் வைட்டமின் பி, சி சத்துகளை கொண்டுள்ளது. நீர்சத்து 96.07 %, இரும்புச் சத்து 3.2%, தாது உப்பு 0.5 %, பாஸ்பரஸ் 0.2%, புரதம் 0.3%, கார்போஹைட்ரேட் 2.3% போன்ற சத்துகளை கொண்டுள்ளது சுரைக்காய்.
3. சுரைக்காயின் சதைப் பகுதியை ரசமாக்கி அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி வுமிச்சை பழச்சாற்றை சேர்த்து பருகி வர சிறுநீரக கோளாறுகளிலிருந்து குணம் பெறலாம். சிறுநீர் கட்டு, நீர் வசிச்சல், நீர் கட்டு, ஆகிய நோய்களுக்கு சிறந்தது.
4. அஜீரணக்கோளாறு உள்ளவர்கள் சுரைக்காயை சாப்பிடலாம். கோடை காலத்தில் சுரைக்காயை சாப்பிட்டு வர தாகம் ஏற்படாது. மேலும் நாவறட்சியை போக்கும்.

5. கை, கால் எரிச்சல் நீங்க சுரைக்காயின் சதைபகுதியை எரிச்சல் உள்ள இடத்தில் வைத்து கட்டினால் எரிச்சல் குறையும். உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்து கொள்ள விரும்பினால் சுரைக்காயை பயன்படுத்தலாம்.
6. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் இந்த காயை அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கணிசமாக குறையும்.
7. வெப்பத்தினால் வரும் தலைவலி நீங்க சுரைக்காயின் சதைப்பகுதியை அரைத்து நெற்றியில் பற்று போட தலைவலி நீங்கும்.
8. சுரைக்காயை ஏதாவது ஒரு வகையில் உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் சூடு தணியும், வெப்ப நோய்கள் ஏதும் ஏற்படாது.
9. மனித உடலில் உள்ள தேவையற்ற வியர்வை, சிறுநீர் வழியாக வெளியேறும். சுரையின் இலைகளை நீரிலிட்டு ஊறவைத்து அந்த நீரைப் பருகி வந்தால் வீக்கம், பெருவயிறு, நீர்க்கட்டு நீங்கும். காமாலை நோய்க்கும் பயன்படுத்தலாம்.
10. சுரைக்காயை மதிய உணவுடன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பித்தம் சமநிலை அடையும். சுரைக்காய் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வைக் கொடுத்து, உடலை வலுப்படுத்தும்.

நன்றி - நாட்டு மருந்து

எழுபது கிலோ கிராம் எடை உள்ள
மனித உடலின் மூலக்கூறுகள்.

1. ஆக்ஸிஜன் 43 கிலோ கிராம்
2. கார்பன் 16 கிலோ கிராம்
3. ஹைட்ரஜன் 7 கிலோ கிராம்
4. நைட்ரஜன் 1.8 கிலோ கிராம்
5. கால்சியம் 1.0 கிலோ கிராம்
6. பாஸ்பரஸ் 780 கிராம்
7. பொட்டாசியம் 140 கிராம்
8. சோடியம் 100 கிராம்
9. குளோரின் 95 கிராம்
10. மக்னீசியம் 19 கிராம்
11. இரும்பு 4.2 கிராம்
12. ஃப்ளூரின் 2.6 கிராம்
13. துத்தநாகம் 2.3 கிராம்
14. சிலிக்கன் 1.0 கிராம்
15. ரூபீடியம் 0.68 கிராம்
16. ஸ்ட்ரோன்டீடியம் 0.32 கிராம்
17. ப்ரோமின் 0.26 கிராம்
18. ஈயம் 0.12 கிராம்
19. தாமிரம் 72 மில்லி கிராம்
20. அலுமினியம் 60 மில்லி கிராம்
21. காட்மியம் 50 மில்லி கிராம்
22. செரியம் 40 மில்லி கிராம்
23. பேரியம் 22 மில்லி கிராம்
24. அயோடின் 20 மில்லி கிராம்

25. தகரம் 20 மில்லி கிராம்
26. டைட்டானியம் 20 மில்லி கிராம்
27. போரான் 18 மில்லி கிராம்
28. நிக்கல் 15 மில்லி கிராம்
29. செனியம் 15 மில்லிகிராம்
30. குரோமியம் 14 மில்லி கிராம்
31. மக்னீசியம் 12 மில்லி கிராம்
32. ஆர்சனிக் 7 மில்லி கிராம்
33. லித்தியம் 7 மில்லி கிராம்
34. செஸியம் 6 மில்லி கிராம்
35. பாதரசம் 6 மில்லி கிராம்
36. ஜெர்மானியம் 5 மில்லி கிராம்
37. மாலிப்டினம் 5 மில்லி கிராம்
38. கோபால்ட் 3 மில்லி கிராம்
39. ஆண்டிமணி 2 மில்லி கிராம்
40. வெள்ளி 2 மில்லி கிராம்
41. நியோபியம் 1.5 மில்லி கிராம்
42. ஸிர்கோனியம் 1 மில்லி கிராம்
43. லத்தானியம் 0.8 மில்லி கிராம்
44. காலீயம் 0.7 மில்லி கிராம்
45. டெல்லூரியம் 0.7 மில்லி கிராம்
46. இட்ரியம் 0.6 மில்லி கிராம்
47. பிஸ்மத் 0.5 மில்லி கிராம்
48. தால்வியம் 0.5 மில்லி கிராம்
49. இண்டியம் 0.4 மில்லி கிராம்
50. தங்கம் 0.4 மில்லி கிராம்
51. ஸ்காண்டியம் 0.2 மில்லி கிராம்
52. தண்தாளம் 0.2 மில்லி கிராம்

53. வாளடியம் 0.11 மில்லி கிராம்
54. தோரியம் 0.1 மில்லி கிராம்
55. யுரேனியம் 0.1 மில்லி கிராம்
56. சமாரியம் 50 மில்லி கிராம்
57. பெல்யம் 36 மில்லி கிராம்
58. டங்ஸ்டன் 20 மில்லி கிராம்.

மனித உடலின் மூலப் பொருட்களாக உள்ள மேற்கண்ட 58 தனிமங்களில் ஆக்ஸிஜன், ஹைட்ரஜன் போன்ற வாயுக்களைத் தவிர, மற்றத் தனிமங்கள் அனைத்தும் மண்ணிலிருந்து கிடைத்தவை.

மண்ணோடு மீண்டும் கலப்பவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது மனித உடலின் வளர்ச்சி 21 வயதோடு நின்று பொய் விடுகிறது. கடைசிவரை வளர்வது காது மட்டுமே. ஆயிரம் வருடம் வரை உயிர் வாழ்ந்தால் நமது காது ஒரு குட்டி யானைக் காது அளவிற்கு இருக்கும்

ஒரு சராசரி மனிதனின் உடலில் இருக்கும் ரோமங்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 5 லட்சம்.

உடலில் ரோமங்கள் இல்லாத இடங்கள் உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்கள் மட்டுமே. பகல் வேளையில் விழித்திருந்தாலும், ஆயிரக்கணக்கான முறைகண்ணை சிமிட்டுகிறோம். இதை மொத்தமாக ஆய்வு செய்தால் இரவைத் தவிர பகலிலும் பாதி நேரம் கண்ணை மூடிக் கொண்டு தான் இருக்கிறோம்.

உடலின் வலுவான விடயம், பல்லின் மீது இருக்கும்
 னாமல் தான். இது யானை தந்தத்தை விட
 வலுவானது என்று கண்டுப்பிடித்திருக்கிறார்கள். விதம்
 விதமான பல்லாயிரக்கணக்கான வேலைகளை
 அலட்சியமாக செய்யக்கூடிய ஒரே ஆயுதம் நமது
 கை. தட்டில் இருக்கும் நூடுல்சை ஸ்பூனில் எடுக்கும்
 போது உடலில் உள்ள முப்பது இணைப்புகளும்,
 50 தசைகளும் இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன.

நமது பாதங்களை பற்றி யோசித்தால் பிரமிப்பே
 மிஞ்சும் காரணம் ஒரு சதுர அடியில் வெறும்
 3ல் ஒரு பங்கு உள்ள நமது பாதங்கள், 80 கிலோ
 எடையுள்ள நம் உடலை 70-80 வருடங்கள் தாங்கி
 நிற்கின்றன இதயம் ஒரு நாளைக்கு சுமார் ஒரு
 லட்சம் தடவை சுருங்கி விரிகிறது. வருடத்திற்கு
 நான்கு கோடி தடவை. இதயத்தின் இடதுபக்கத்தை
 விட வலது பக்கம் சற்று பெரியதாக
 இருக்கும்.(ஆஐஞ55)

நமது உடலில் நாலு அவன்ஸ் சர்க்கரை, இரண்டு
 நீச்சல் குளங்களை அப்புறப்படுத்த தேவையான
 க்ளோரின், 3 பவுண்டு கல்சியம், 20 ஆயிரம்
 தீக்குச்சிகள் உருவாக்க கூடிய அளவிற்கு பாஸ்பரஸ்,
 10 பார் சோப்புகளுக்கு தேவையான கொழுப்பு ஒரு
 ஆணி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு இரும்பு என பல
 பொருட்கள் உள்ளன!!

- ஔவையம் -

வயம்சாவழி

அமரர்.

மயில்வாகனம் இராசசிரத்தினம்

தம்பையர + புனிதம்

மயில்வாகனம் + அழகம்

இராசசிரத்தினம்

சுப்பிரமணியம்

நடராசா

தவமணிதேவ் (அமரர்)

குமாரச்சங்கம்

மகாலங்கம் (அமரர்)

செல்வரெட்டி

விஜயகுலசங்கம்

அரசவரத்தினம்

ஆந்திரா

சந்திரா

வேலும்மாடிலும்

தரணிகா

(அமரர்)

சந்திரா

(அமரர்)

கருபாலுர்த்தி

சுவாமிநாதர்

பிரதீபா

தயாளன்

பிரதீபா

பாஸ்கரன்

சரேஜினி தேவி

நந்தகுமார்

புரம்சோதி (அமரர்)

அருட்செல்வம்

சோதிசீவம்

புஷ்பராஜா

பாலகிருஷ்ணன் (அமரர்)

தரணிதரன்

தரணி

அபிநயா

அனோஜன்

தேனுஜன்

நன்றி நவிலல்

அமரர்

மயில்வாகனம் இராசபிரக்த்னம்

அவர்களின் மறைவைக் கேட்டவுடன் ஓடோடி வந்து
ஆறுதல், கூறியதுடன் அஞ்சல் செலுத்திய
நல் நெஞ்சங்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த
நன்றிகள். அன்னாரின் இறுதி சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு
ஆறுதல் கூறியவருக்கும் மலர் வலயங்கள் வைத்து
அஞ்சல் செலுத்தியவர்களுக்கும் பதாதை காட்சி படுத்திய
நிறுவனத்திற்கும் தொலைபேசி மூலம் அனுதாயம்
தொரிவித்த நல் உள்ளங்களுக்கும் பல வகையிலும்
உதவிய உற்றார் உறவினர் அயலவர் நண்பர்களுக்கும்
எங்கள் நன்றியை தொரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

5ம் வட்டாரம்
தென்மரவாடி
திருக்கோணமலை
T.P: 0771751288



- குடும்பத்தினர் -

- தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தா (0764194422)
- அச்சு : ஏ.ஆர்.பிரகாஷ் 0776566173

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

Digitized by Noolaham Foundation

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 படைதிருக்கிறாய்?
அது வீணாகுவதற்கு ?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.
இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

இதுவே உலக நியதியும்,
எது படைப்பின் சாரம்என்றும்
-பகவான் ன் கிருஷ்ணர்-