

நாக நாதம்



உ.
சிவமயம்

புங்குதீவு குறிகட்டுவான் 3-ம் வட்டாரத்தை

பிறப்பிடமாகவும்

கோவில் வீதி, நல்லூர், யாழ்ப்பாணத்தை

வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் திரு. கந்தையா நாகராசா

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்*

02.01.2011

தீதி வெண்பா

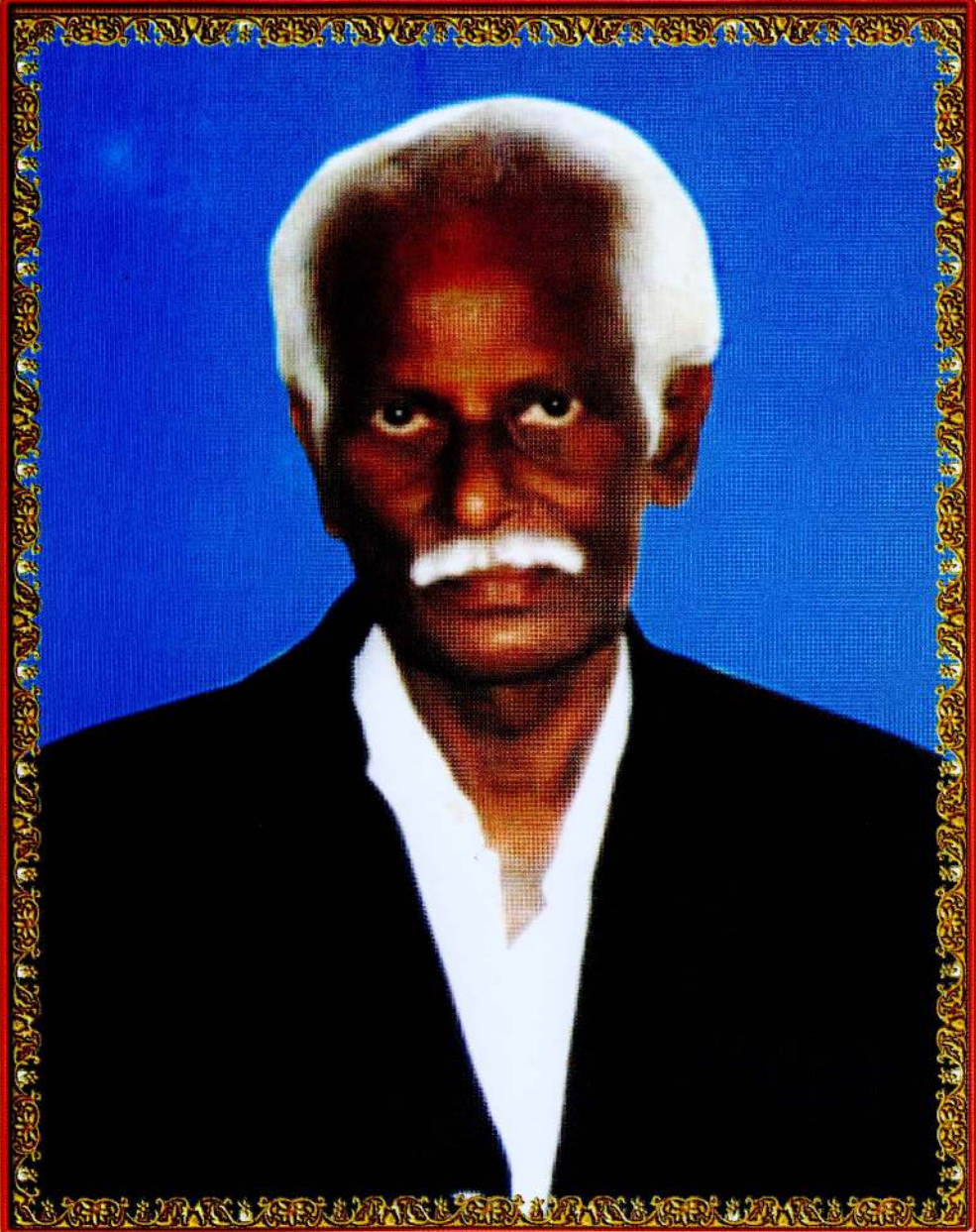
விளங்குவிகிர்தி கார்த்திகை பதினேழு திரயோதசிதிதியில்
நலன்திரு நாகராசாவெனும் நல்லோன் - நிலமீண்டு
வளம்தரும் நாயகியம்மன் கழலடி உறைந்தான்
நிலனவன் வாழ்வுதனை நினைந்து.

சமர்ப்பணம்

ஏல்கள் குடும்புத்தல் அன்பு பாசுத்தன்
நீடுசமக ரீன்று நீடுல் தந்து
71 ஆண்டுகள் கையத்துள் ஊண்டுலாங்கு ஊண்டுது
ஏன்றும் ஏமக்கு ஊடுகாட்டியால்
நீகைத்து நீன்று இகையுடுளின் துகணகைகாண்டு
ஏண்ணியகை ஏண்ணியாங்கு நீகையேன்று
ஏமவெல்லைம் ஏல்கித் தனிக்கனீடு
அம்மன் தாள்கை ஓசாந்துநீடு
ஏமது குடும்புத் தகைவர்
அமரர் திரு. கந்தையா நாகராசா
அளர்களின் பாசுக் கமலங்களுக்கு ஏன்றும் ஊடா மறநால்
இந்நகைவு மகைரச் சமர்ப்பிக்கீடுமால்.



குடும்பத்தினர்.



ஊழர்

கந்தையா நாகராசா

தோற்றம்:- 21.05.1939 மறைவு:- 03.12.2010

© 2010 Aavanaham Foundation
aavanaham.org | aavanaham.org

சிவபூசம்

தோத்திரப் பாடல்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

வீநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேற்றுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந்தன் மையினார்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து



தேவாரம்

குனித்த புருவமும் கொவ்வைச்செவ்
வாயிற் குமிண் சிரிப்பும்த
பனித்த சடையும் பவளம் போல்
மேனியிற் பால்வெண்ணீறும்
இனித்த முடைய வெடுத்தபொற்
பாதமும் காணப்பெற்றால்
மனித்தப் பிறவியும் வேண்டுவ
தேயிந்த மானிலத்தே.

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்தஆ ரமுதே
பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெரு மானே
இம்மையே உம்மைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

தீருவீசைப்பா

நீறணி பவள குன்றமே! நின்ற
 நெற்றிக்கண் உடையதோர் நெருப்பே
 வேறணி புவன போகமே! யோக
 வெள்ளமே! மேருவில் வீரா
 ஆறணி கடைஎம் அற்புதக் கூத்தா
 அம்பொன்செய் அம்பலத் தரசே!
 ஏறணி கொடிஎம் ஈசனே! உன்னைத்
 தொண்டனேன் இசையுமா றிசையே.

தீருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மத்தவர் போமின் கண்
 மெய்யடியார் கள்விரைந்து வம்மின்
 கொண்டும் கொடுத்தும் குடிசுடி யீசற்கு
 ஆட்செய் மின் குழாம் புகுந்து
 அண்டங் கடந்தபொருள் அளவில்லதோர்
 ஆனந்த வெள்ளப் பொருள்
 பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ள பொருளென்றே
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

தீருப்புராணம்

ஐந்துபேர் அறிவும் கண்களே கொள்ள
 அளப்பருங் கரணங்கள் நான்கும்
 சிந்தையே யாகக் குணமொரு மூன்றும்
 திருந்துசாத் துவிகமே ஆக
 இந்து வாழ் சடையான் ஆடும் ஆனந்த
 எல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்
 வந்தபேர் இன்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து
 மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்.

தீருப்புகழ்

அல்லி விழியாலும் முல்லை நகையாலும்
 அல்லல் பட ஆசைக் கடலீயும்
 அளவினி தான நள்ளிரவு போலும்
 மெள்ள வினையாரத் தனமாகும்
 இல்லும் இளையோரும் மெல்ல அயலாக
 வல்லெருமை மாயச் சமனாகும்
 எள்ளி எனதாவி கொள்ளை கொளும் நாளில்
 உய்ய ஒரு நீபொற் கழல் தாராய்
 தொல்லை மறைபேசி இல்லையென நாதர்
 சொல்லு முபதேசக் குமரேசா
 துள்ளி விளையாடு புள்ளியுழை நாண
 வள்ளி வனமீதற்றுறை வோனே
 வல்லசுரர் மாழ நல்லசுரர் வாழ
 வல்ல வடிவேலைத் தொடுவோனே
 வள்ளி படர் சாரல் வள்ளி மலை மேவு
 வள்ளி மணவாளப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

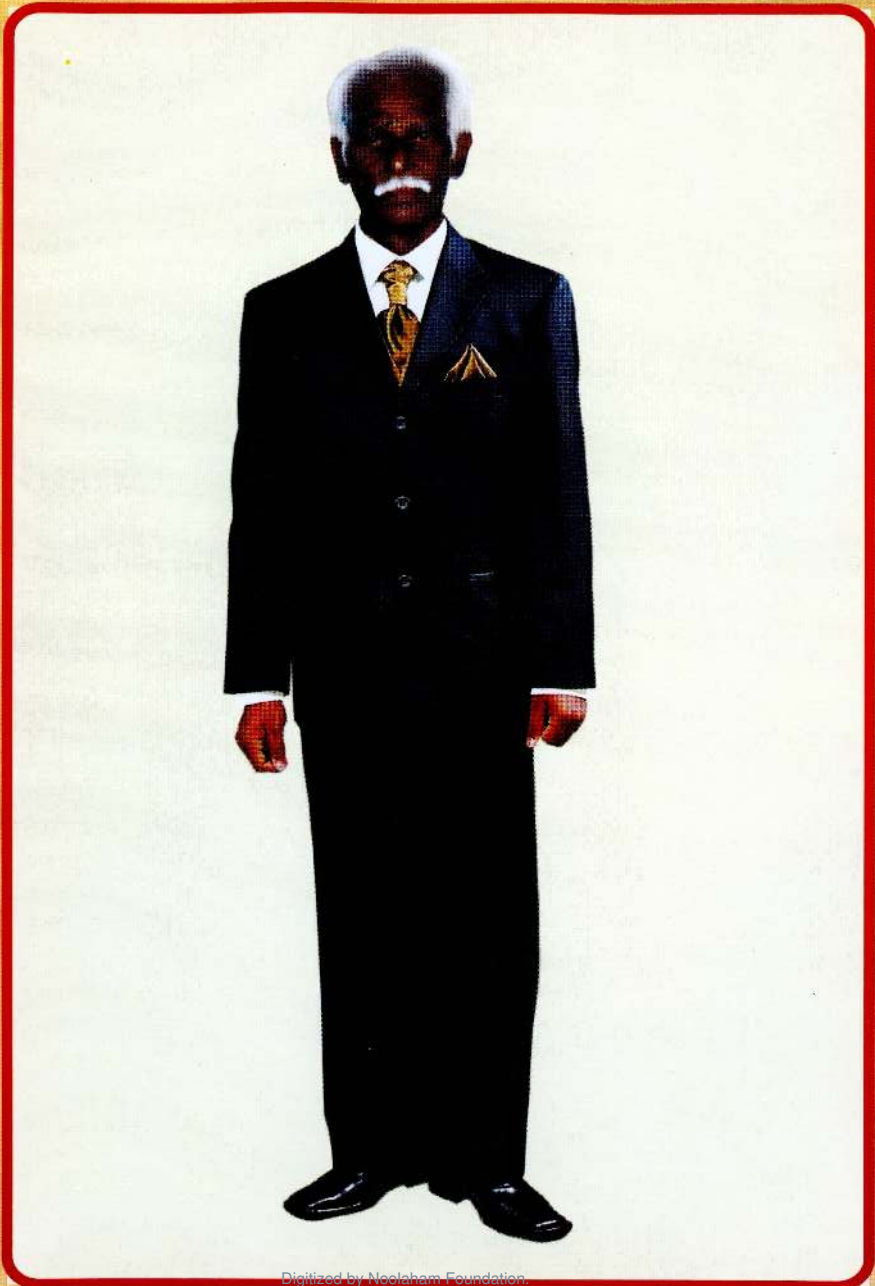
வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
 கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
 நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
 மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகம் எல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

உ
சிவமயம்

அமரர் திரு. கந்தையா நாகராசா அவர்களின் கடந்து வந்த வரலாற்றுப் பாதையிலே...

இலங்கை என்ற எழில்சேர் நாட்டில் வடமாகாணத்தின் தலைநகராக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தின் தென்பால் திசையில் இருந்திடும் தீவுகளில் ஒன்றாக விளங்கும் புங்குடுதீவு எனும் ஊரில் குறிக்கட்டுவான் 3-ம் வட்டாரத்தை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட சின்னத்தம்பி செல்லாச்சி தம்பதியினரின் மகன் கந்தையாவுக்கும், பசுபதி தம்பதியினரின் அன்பு மகள் தங்கமுத்துவுக்கும் பெரியோர்களால் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டது. மனமொத்த தம்பதியினராக வாழ்ந்த இவர்களுக்கு பத்து வருடங்களாக குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதிருந்தது. அதன்பின் அவர்கள் நயினை நாகபூசணி அம்மன் திருவருளால் ஓர் அழகிய ஆண் மகனைப் பெற்றெடுத்தனர். நயினை நாகபூசணி அம்மனின் அருளினால் பிறந்த குழந்தை என்பதனால் அக்குழந்தைக்கு நாகராசா எனும் நாமத்தினைச் சூட்டி களிப்புற்றனர். குழந்தையின் வளர்ச்சி கண்டு பெருமிதம் அடைந்த இவர்களுக்கு 3 வருடங்களின் பின்பு இன்னுமொரு ஆண்மகனைப் பெற்றனர். பின்பு குழந்தைகள் இருவரும் குறிகட்டுவான் பராசக்தி அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் சில ஆண்டுகள் ஆரம்பக் கல்வியினைப் பயின்றனர். பின்னர் 6-ம் தரத்தில் இருந்து தமது கல்வியை யாழ். பரமேஸ்வராக் கல்லூரியில் தொடர்ந்தார். படிப்பை முடித்துக் கொண்ட நாகராசா அவர்கள் யாழ். பிரதான தபாலகத்தில் உத்தியோகத்தராக பல



100



ஆண்டுகள் பணிபுரிந்தார். இக்காலகட்டத்தில் நல்லூரை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட சுப்பிரமணியம் - பூரணம் தம்பதியினரின் தவப்புதல்வியான இராஜலட்சுமியை திருமணம் செய்துகொண்டார். இவர்களது இல்லற வாழ்க்கைக்கு எடுத்துக்காட்டாக நான்கு ஆண்பிள்ளைகளையும் மூன்று பெண்பிள்ளைகளையும் நல்லூர்க் கந்தன் திருவருளால் பெற்றெடுத்தார். இவர் தமது பிள்ளைகளுக்க அமுதை மட்டுமன்றி அன்பையும் பண்பையும் பாசத்தையும் ஊட்டி வளர்த்துவந்தனர். பின்பு தமது குடும்பத்தை மேலும் முன்னேற்றும் நோக்கத்துடன் வெளிநாடு சென்று சில ஆண்டுகள் உழைத்த பின்பு மீண்டும் தமது குடும்பத்தாருடன் இல்லற வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்தார். மேலும் தமது பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையைச் செம்மையுறச் செய்யும் வகையில் அவர்களுக்கு நல்ல துணைகளைத் தேடிக்கொடுத்தார். இவர் தனது முதுமைப் பருவத்தினை தனது துணைவியாருடனும் பேரக்குழந்தைகளுடனும் மகிழ்ச்சியான முறையில் களித்துவந்தார். அதுமட்டுமன்றி தினமும் நல்லூர்க் கந்தனை தரிசிப்பதையும் கடமையாகக் கொண்டார். இவ்வாறாக வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து சகலரதும் நல்லிதயங்களிலும் நீங்கா இடம் பிடித்துக்கொண்ட அமரர் கந்தையா நாகராசா அவர்கள் 2010 -ம் ஆண்டு மார்ச்சு மாதம் 3-ம் திகதி காலை 6.30 மணியளவில் தனது 71வது வயதில் மிகவும் அமைதியான முறையில் இறைவன் திருவடிகளை அடைந்தார். அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திப்போமாக



மனைவி புலம்பல்

மணம்முடித்த நாள்முதல் காலமெல்லாம்
 உன்னோடு
 நான் வருவேன் என்றெனக் குரைத்தீர்கள்
 ஏனோ! என்னைத் தனிமையிலே
 வாடவைத்து எங்குதான் சென்றீர்கள்
 பார்த்த இடத்திலெல்லாம் உங்களைத்தான்
 பார்க்கிறேன் நினைக்கின்ற
 பொழுதி லெல்லாம் உம்நினைவுதான்
 நெருப்பாக என் நெஞ்சத்தை உருக்குதையா!
 காலன் செய்த சதியால் உங்களைப்
 பிரிந்திருந்து ஏங்கித் தவிக்கிறேன்

எங்குற்றாய் என் தலைவா
 மாலையிட்ட நாள் முதலாய் மனதில்
 களிப்புகளை அளித்துக் கணப்பொழுதில்
 காலைவாரிவிட்டு கனதுாரம் போனீரோ?
 மனதில் நிறைந்தவனே கவலையினால்
 முகம்வாடி நானிருந்தால் நளினக் கதை பேசி
 என் கவலை போக்கினீரே
 சோடிப் புறாக்களென நன்மையிலும்
 தீமையிலும் நாமிருவர் என்றிருந்தோம்
 சோடியிழந்த அன்றிலெனத்
 துடிக்கின்றேன் நானிங்கு
 ஸ்ரீராமன் தனைப்பிரிந்த சீதை இருந்த நிலை

இன்றெனக்கு வந்ததையா
 ஏன் ஐயா இந்த நிலை?
 இருவராய் நாமிருந்து ஒருவராய்
 நாம் வாழ்ந்த உண்மை நிலை
 எனக்கன்றி வேறு யாரறிவார்?
 என் வாழ்விற்கு ஒளிதந்த ஞான விளக்கே
 என்னை ஒளியிழக்க செய்ததுமேனோ?
 உங்கள் நோய் மாற
 கண்முடித் தூங்காமல் காத்து நின்றேன்
 ஆனால் நீங்கள் நிரந்தரமாய் கண்முடித்
 தூங்கியதும் ஏனோ?

இறைவனது காலடியை எட்டிவிட்ட என் தலைவா!
 அவன் தன் காலடியில் உன்னருகில் நானிருக்க
 என்தனக்கும் ஓரிடத்தை ஒதுக்கி வையும் ஐயா
 அதுவரையும் நானின்றி எனைப்
 பிரிந்து உங்கள் ஆன்மா
 நிரந்தரமாய் இறைவனடி சேர்ந்திருக்கட்டும்



சகோதரன் புலம்பல்

அன்பான அண்ணாவே பண்பான அண்ணாவே
 தந்தைக்கு தந்தையாக
 மதியுரைத்த சகோதரனே
 அன்பான சகோதரனே
 சில ஆண்டுகள் உன்முகம் காணாது
 தீராத துயருடன் தவித்தேன்
 பின்பு உன்முகம் கண்டதும் என்மனம் பூரித்தது
 பற்றிப்படர்ந்த எம் இருவரின்
 பண்பான வாழ்க்கையிலே நீ இன்றி நான்
 இங்கு தனிமரமாய் ஆகிவிட்டேன்
 இனி எப்போது உன் முகம் காண்பேன்?

சகோதரன்
 முத்துக்குமார்



பிள்ளைகள் புலம்பல்

அன்பு காட்டி அரவணைத்து
 அறிவுரைகள் பல கூறி
 எமை வளர்த்த ஐயா ஏன் இன்று எம்மை
 அழவைத்து சென்றீர்கள்?

உங்கள் உதிரத்தை வியர்வையாக்கி
 எம்மை வாழ வைத்தீர்கள்
 உங்கள் வளர்ப்பாலே இவ் உலகில்
 உயர்ந்து நின்கின்றோம்

உங்கள் நோய் கண்டு கலங்கி நின்றோம்.
 உங்கள் குரல்கேட்டு துயர் நீங்கி நின்றோம்
 அதிகாலை பொழுதில் இடிபோல் வந்தது
 உங்கள் மரணச் செய்தி
 செய்வது அறியாது கலங்கி நின்றோம்

நீங்கள் இல்லாத மனை
 வெறிச்சோடிக் கிடக்கின்றது
 உங்கள் பேச்சொலிகள் எங்கள்
 காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிறது
 இன்னும் சிறிது காலம் தன்னும்
 எம்மோடு வாழாது சென்றது ஏனோ?

உங்கள் இழப்பை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல்
 கண்களில் கண்ணீர் ஓட
 தவித்து நிற்கின்றோம் ஐயா!



மருமக்கள் புலம்பல்

பாசத்தின் ஒளிவிளக்காய் இருந்திட்ட மாமாவே
 மருமக்கள் எங்களை நீர் மாற்றாக எண்ணாமல்
 மக்களென வெண்ணி அன்போடு நடந்த மாமா
 மருமக்கள் எங்களுக்கு நீர் தந்த மரியாதை
 எங்கள் மனதைவிட்டு நீங்காது என்னாளும்
 மருமக்கள் எங்களையே அனுசரித்து
 நடவுங்கள் என்றே புத்தி சொல்வீர்
 பிள்ளைகட்கு என்னாளும்
 தம்பியென பிள்ளையென
 அன்போடழைத்த குரல் இன்னுமெங்கள்
 காதுகளில் தேனாகப் பாய்கிறது
 நாங்கள் செய்த தவப்பயன்தான்
 எங்களுக்கு மாமாவாய் நீங்கள் வாய்த்தீர்கள்
 நிச்சயம் இது பொய்யல்ல
 நீங்கள் எம்மைவிட்டு நீங்கிய செய்திகேட்டு
 நெஞ்சத்தால் துடித்தோம் யாம்
 அனலிட்ட புழுப்போல
 பிறந்தார் இறப்பாருண்மை என
 நாம் மனந்தேறி
 உங்களது புனிதான்மா இறைவன் கழலடைந்து
 பேரின்பம் பெறுக வென
 இறைவனை யாம் துதிக்கின்றோம்.

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

தாத்தா தாத்தா என்று நாம் அன்போடு
 அழைத்த அன்புத் தெய்வமே எங்கு சென்றீர்
 எங்களைக் கண்டால் இன்முகத்துடனே
 அன்பு வார்த்தைகள் கூறி எம்மை
 வரவேற்பீர்களே
 இனி எப்போது உங்களை நாம் காண்போம்
 நாம் இவ்வுலகில் ஒழுக்கத்துடன் வளர்ந்து
 மேன்மை பல பெற அறிவுரைகள்
 யார் எமக்கு கூறுவார்?
 நீர் எம்மை விட்டு நீங்கினாலும்
 உம்முடைய நினைவுகள் எம்மைவிட்டு
 எப்பொழுதும் நீங்காது.

சுனத்தா, சர்மல்,
 சர்மலன்.

என்ன தவம் செய்தோம் தாத்தா உங்களுக்கு
 பேரப்பிள்ளையாய் நாம் பிறந்திட
 உங்களைப் போல் யாருண்டு
 பூமிதனில் எங்களுக்காய்
 சிரிக்க சிரிக்க பேசுவீர்களே தாத்தா
 இன்று அழவைத்துப் போனதேனோ
 தினமும் அப்பாவுடன் கதைக்கும் போது
 சஷ்டி, பிரனீத்தா எங்கே என கேட்பீர்களே
 இனி யார் எம்மை ஆசையுடன்
 கேட்பார்கள் தாத்தா?
 நாங்கள் என்றும் உங்கள் நினைவுடனேயே
 வாழ்ந்து வருவோம் தாத்தா.

**சஷ்டியரகாஷ்டி,
 பிரனீத்தா, அரங்கன்**
 (சுவீஸ்)

அன்பு கொண்ட இதயமதால் அரவணைத்த
 எங்கள் ஐயாவே
 நாம் பிறந்தது முதல் எம் அருகில் இருந்து
 எம் கரங்களைப் பற்றி நடை பழக்கி
 நாம் செய்யும் குறும்புகளை ரசித்து
 எம் மேல் பாசத்தினை காட்டி வந்தீர்கள்
 இன்றில்லை நீங்கள் என்று நினைக்கின்ற
 வேளையிலே
 நெருப்பாக எரிகின்றது இதயமது
 காலை எழுந்தது முதல்
 அந்த நாள் முடியும் வரை

ஒரு நிமிடம் தவறாது எம்மை அழைப்பீர்களே
 இனி அவ்வாறு அழைக்க யார் உள்ளார்கள்
 ஐயா...

தொலைக் காட்சி நாடகம் பார்ப்பதற்கு
 எம்முடன் அடிக்கடி சண்டை போடுவது,
 நீங்கள் அமர்ந்து இருக்கும் ஊஞ்சலில்
 எம்மையும் அழைத்து அருகில் அமர்ந்து
 நக்கலாக இரு வரிகள் சொல்வது
 காலையில் தினமும் வேலைக்கு போகும்போது
 “கவனமாக போய் வா” என்று கூறுவது என
 வாழ்க்கையில் ஒரு நிமிடம் கூட
 எம்மை விலகாது இருந்தீர்களே ஐயா
 ஆனால் இன்று நிரந்தரமாய் விலகிச் சென்று
 விட்டீர்களே.

ஒரு நல்ல தாத்தாவாக, தந்தையாக,
 சகோதரனாக நண்பனாக
 அறிவுரைகள் வழங்குபவனாக என
 பல வடிவங்களை ஏற்று
 எமது முன்னேற்றம் ஒன்றையே
 உமது விருப்பமாக கொண்டு
 எமை வழிநடத்திய தெய்வமே!

“பிறக்கும் போது நீ மட்டும் அழு!
 இறக்கும் போது ஊரே உனக்காக
 அழும்படி வாழ” என்ற
 ஆன்றோர் கூற்றுக்கு இலக்கணமாய்
 வாழ்ந்தீர்கள் ஐயா...

எமது வாழ்வில் எத்தனையோ பேரை
சந்திக்கின்றோம்
இனியும் சந்திப்போம் ஆனால் உமைப் போல்
எவராலும் பாசம் காட்ட முடியாது ஐயா....

நாங்கள் வாழும் வரை
உங்களை இழந்ததாக நினைக்கமுடியாது
என்றும் எம்முடன் வாழ்ந்து கொண்டு
இருப்பீர்கள் ஐயா...

உங்கள் அன்பான
கார்த்தி, கவ், க்ஷாந்த்.

எம் அன்புத் தாத்தாவே
எமைப் பிரிந்து நீங்கள் சென்றதும் ஏனோ?
உம்மை பார்த்து கட்டி அணைத்து
தாத்தா என்று நாம் அழைக்க வரும் முன்பே
இத்தரணியை விட்டு நீங்கள்
பிரிந்ததும் ஏனோ?
இவ்வுலகில் நாம் தாத்தா என்று அழைக்க
இனி யாரும் இல்லாது தவிக்கின்றோம்.

மீரா, மதீஸ்
(சுவிஸ்)

அன்பு காட்டி அரவணைத்த தாத்தாவே
எங்களை அள்ளி அரவணைத்த
கரங்கள் எங்கே?
2003-ம் ஆண்டில் எம்மை பார்ப்பதற்காக
சுவிஸ்லாந்துக்கு வந்தீர்களே
இனி எப்போது உம்மைக் காண்போம்
நீர் உமது அழகான குரலினால்
“மன்மதராசா” பாடலினை பாடியபடி எங்களை
அதற்கு நடனமாட வைத்து மகிழ்வீர்களே
அதுமட்டுமா?

நான் உங்களுடன் கதைக்க வந்தால்
“சயி நீ ஒரு சொல்லை இன்று முழுவதும்
கதைப்பாய்” என

நக்கலாக சொல்லுவீர்களே
இனி எப்போது உம்மை நாம்
பார்ப்போம் தாத்தா?
நீங்கள் பேசும் ஒவ்வொரு
நகைச்சுவையான பேச்சையும்
எங்களால் மறக்கமுடியாது தாத்தா?

இந்த உலகத்திலேயே
நீங்கள்தான் Best தாத்தா
நாங்கள் வாழும்வரை உங்களுடைய
நினைவுகள்

எம்முடன் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் தாத்தா...

சயீக்கா, உமாச்சா,
வாச்சா.
(சுவிஸ்)

அப்பப்பா அப்பப்பா என்று உங்களை
 அன்புடன் அழைத்து வந்தோமே
 இனி யாரை அவ்வாறு அழைப்போம்
 எப்பொழுதும் துஷி, கௌதமன், தங்கச்சி என
 தினமும் பாசத்துடன் அழைப்பீர்களே
 இனி அவ்வினிய குரலினை எங்கே கேட்போம்.
 அப்பப்பா எப்பொழுதும் உங்களுக்கு அருகில்
 அமரவைத்து அறிவுரைகள் பல கூறினீரே
 கடைசியில் எம்மிடத்தில் ஒரு வார்த்தை கூட
 பேசவில்லையே அப்பப்பா
 எப்பொழுதும் நகைச்சுவையுடன் பேசி
 எங்களை சிரிக்க வைப்பீரே இப்போது
 எங்களை அழவைத்து சென்றது ஏனோ?
 தினமும் உங்கள் வருகையினை எதிர்நோக்கி
 காத்திருந்தோம் ஆனால் இறுதியில் உங்கள்
 பூதவுடலைக் கண்டு மனமுடைந்து விட்டோம்
 உங்களது பிரிவால் அப்பம்மா படும் வேதனை
 கண்டு கலங்கி நிற்கின்றோம்
 அப்பப்பா மானிடராய் பிறந்த அனைவருக்கும்
 மரணம் நிச்சயம் என்பதை நாம் அறிவோம்
 இருந்தும் உமது இழப்பை ஏற்கமறுக்கிறது
 எமது இதயம் எப்பொழுதும் உங்களது
 ஆசீர்வாதத்தை பெற்று
 உங்கள் பாதம் பணிவோம் யாமே...!

**துஷ்யந்தன், கௌதமன்,
 கௌதமன்.**

உறவினர் புலம்பல்

எங்கு எம்மைக் கண்ட போதும்
 இனிமையாய் உரைகள் கூறி
 பொங்கியே மலரும் முகத்தால்
 பூத்தாற் போல் சிரித்துச் செல்வீர் - எம்மில்
 ஓர் அங்கமாய் வாழ்ந்து நின்றீரே - இன்று
 அமைதியாய் இறைவனடி சேர்ந்ததும் ஏனோ?



பொன் மொழிகள்

வருவதும் போவதும் கிரண்டு	-	இன்பம், துன்பம்
வந்தாலும் போகாதது	-	புகழ், பழி
யோளால் வராதது	-	மானம், உயிர்
நாளாக வருவரு கிரண்டு	-	இளமை, மூப்பு
நம்முடன் வருவது கிரண்டு	-	பாவம், புண்ணியம்
அடக்கமுடியாதது கிரண்டு	-	ஆசை, துக்கம்
தவிர்க்கவேண்டியது கிரண்டு	-	வாறாமை, கோபம்
எல்லோருக்கும் சமமானது	-	இறப்பு, பிறப்பு

பயனற்றவை ஏழு

ஆபத்துக்குதவா பிள்ளை
 அரும்பசிக்கு உதவா அன்னம்
 தாகத்தை தீரா தண்ணீர்
 தரித்திரம் அறியா பெண்டிர்
 கோபத்தை அடக்கா வேந்தன்
 குருமொழி கேளா சீடர்
 பாவத்தை தீரா தீர்த்தம்
 பயனிலை ஏழுந்தானே

உன்னால் முடிந்தால்

இல்லாதொருவன் பசிபோக்க உன்னால்
 முடிந்தால் உணவு கொடு
 கல்லாச் சிறுவன் கடைத்தேற உன்னால்
 முடிந்தால் கற்றுக்கொடு
 பாதை தெரியா ஒருவனுக்கு உன்னால்
 முடிந்தால் வழிகாட்டு
 பேதை மக்கள் முன்னேற உன்னால்
 முடிந்தால் உணர்வுபட்டு
 தோல்வி கண்டு துவண்டவனை உன்னால்
 முடிந்தால் தேற்றிவிடு
 நால்வர் நடுவில் வீழ்ந்தவனை உன்னால்
 முடிந்தால் தூக்கிவிடு
 கண்ணீர் சிந்தும் வறியவனை உன்னால்
 முடிந்தால் ஆற்றிவிடு

அறிவு

எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்
 நல்லதை எண்ணல் வேண்டும்
 திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
 தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்

- பாரதியார் -

படிப்பு எதற்கு? அறிவுக்கு

அறிவு எதற்கு? மனிதன் மனிதத்தன்மையோடு
 வாழ்ந்து மற்ற மனிதனுக்கு உதவியாய்
 தொல்லை கொடுக்காதவனாய்
 நாணயமாய் வாழ



உலகம் உங்களை விரும்ப...

பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் புன்னகை
 உதிர்க்க தவறாதீர்
 தகுதி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்
 பாராட்டுதலைத் தவிர்காதீர்
 உண்மையானாலும் பொய்யானாலும் முதலில்
 நீங்களாக எதனையும் வெளியிடாதீர்
 முடிந்தாலும் முடியாவிட்டாலும் உதவமாட்டாதீர்
 எனச் சொல்லாதீர்
 பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் நன்கு
 உபசரியுங்கள்
 அரைகுறை நண்பரானாலும் அப்போது தான்
 அறிமுகமானாலும்
 பண்பாக பேசிக்கொள்ளுங்கள்
 குற்றம் என்றாலும் குறை என்றாலும்
 அதைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்



மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிறுசிறு வியாதிகளுக்கு நான் கூறும் இலகுவான மருந்துகளும் ஆலோசனைகளும்

01. இழப்பு, இளைப்பு, தொய்வுக்கு

இம்பூரல் தெரியாதவன் இருமி இருமிச் செத்தானாம்” என்பது சித்தர் கூற்று.

- 1) இம்பூரல் வேர் - 110 கிராம், அதிமதுரம் - 4 கிராம் இவற்றைக் குடிநீர் செய்து காலை, மாலை 3 நாட்கள் குடித்துவர இருமல், இளைப்பு பறந்துவிடும்.
- 2) பெருமருந்து வேரைப் பொடித்து 1 - 2 கிராம் தேனுடன் கொடுத்தல்
- 3) மொசுமொசுக்கைச் சம்பல், தூதுவளைச் சம்பல் செய்து சாப்பிடுங்கள்.
- 4) கற்பூரவள்ளியிலையை வாயில் மென்று விழுங்கல்.
- 5) மருதம்பட்டை, தூதுவளை, ஆடாதோடை இலை சமன் உலர்த்திய சூரணம் 10 கிராம் எடுத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்து காலை, மாலை 1 மண்டலம் சாப்பிட இருமல், இருளைப்பு, தொய்வு யாவும் போய்விடும்.
- 6) இழப்பு வியாதி உள்ளவர்கள் புகைபிடித்தல் ஆகாது. ஆனால் வைத்திய முறையில் ஆடாதோடை இலையை உலர்த்தி பொடித்து

ஊமத் தை இலையினுள் வைத்து சுருட்டி புகைபிடிக்க மூச்சுக் கஷ்டம் நீங்கும். தனித்துச் சுருட்டியும் புகைக்கலாம்.

தவிர்க்கவேண்டிய உணவு வகைகள்:

சக்கரைப்பூரணி, சுரைக்காய், கடலை, கச்சான், தயிர் இளநீர், குளிர்பானங்கள், பழைய உணவு, எண்ணெய்ச் சாப்பாடு, இலகுவில் ஜீரணிக்காத சாப்பாடு என்பன.

இறால், நண்டு, கருவாடு, கணவாய், சாளமீன், கொய்மீன், ஆட்டிறைச்சி, கத்தரி, பயிற்றங்காய், தக்காளி, பீட்டூட், கதலி வாழைப்பழம், கொய்யா, பலா, ஈஞ்சு, நாவல்.

இருதய நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் உடல் மெலிந்து, நலிந்துபோவர். ஊடலின் ஊட்டச் சத்து குறையாவண்ணம் பால், நெய், நெஸ்டோமோல்ட், சஸ்ரஜீன் போன்ற பால்மா வகைகள், பழவகைகள், இறைச்சி என்பன வசதிக்கேற்ப எடுக்கப்படவேண்டும்.

02. இருந்த விருத்திக்கும் இரத்த சுத்திக்கும்

- 1) வெந்தயம் 100 கிராம், தேங்காய்ப்பால் 500அட, கருப்பட்டி 100 கிராம், பசுநெய் 250 கிராம் (வெந்தயத்தை ஊறப்போட்டு அரைத்தல்)

இவற்றைப் பாகு பதமாக காய்ச்சி எடுத்து தினமும் 3 வேளை 7 நாட்கள் பயன்படுத்திவர இரத்த சுத்தியுடன் இரத்த விருத்தியும் உண்டாகும். அத்துடன் பெண்களின் மாத விலக்கை ஒழுங்குபடுத்தும். சொறி சிரங்கிற்கும், வயிற்றுக் கோளாறுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

- 2) தினசரி எடுக்கும் உணவில் பசுமையான கீரை வகைகளை உதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பழவகைகளை தினமும் உண்ணுங்கள், நீரை அதிகளவில் அருந்துங்கள். இதனால் இரத்தவிருத்தி உண்டாகும்.

03. விக்கலுக்கு, வாந்திக்கு

- 1) தேனும் மாதுளம் பழச்சாறும் கலந்து 2, 3 தடவை உள் எடுத்துக் கொள்ள பூரண சுகம் கிடைக்கும்.
- 2) தாமரை விதையை தேன் விட்டரைத்து நாக்கில் தடவிவர வாந்தி, விக்கல் தீரும்
- 3) மிளகை வறுத்து அவித்த நீருடன் தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்.
- 4) விக்கல் வரும்பொழுது மூக்கை ஒருகையால் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு வாயையும் மூடிக்கொண்டு முச்சை 2 நிமிடம் அடக்கி வைக்க விக்கல் குணமாகும்.

05. குடற்புண்

- 1) கல்யாண முருங்கைப்பூவை குடிநீர் செய்து அருந்துதல்
- 2) வெள்ளறுகினை குடிநீர் செய்து பாவித்தல்.
- 3) கடுமையான குன்மத்துக்கு சுக்கு கஷாயத்தில் அபின் 1 கிராம் கலக்கிச் சாப்பிடச் செய்து, வயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தல்
- 4) பொன்னாங்காணிக் கீரையை அரைத்து சிறிது பனை வெல்லம் சேர்த்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் காலை, மாலை கொடுத்துவர குன்மம் நீங்கும் (வயிற்றுப் புண்)
- 5) வெங்காயத்தை சுத்தம் செய்து கொத்தமல்லி, உப்பு, நெய் விட்டு நன்றாக வேகவைத்து அதை 3 பங்காக்கி தினம் 3 வேளை வாயி விட்டு வெந்நீர் அருந்திவர வயிற்றுவலி குறைந்து புண்ணும் ஆறிவிடும். இந்த வேளையில் குளிர்ச்சியான தின்பண்டங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குடற்புண் என்பது வியாதியல்ல. நேரத்துக்கு ஒழுங்காக சாப்பிட்டு வந்தால் அதாவது இரைப்பையை வெறுமையாக விடாது சாப்பிட்டால் இந்த நோய் வராது. பசிக்க இருப்பவர்கள் விரதம் பிடிப்பவர்கள் ஈரந்

தவறி உணவு உண்பவர்கள், அதிக உறைப்பு, எண்ணெய்ச் சாப்பாடு சாப்பிடுபவர்களுக்கும் இது ஏற்படும்.

இந்த நோய் வந்துவிட்டால் இலகுவாக ஜீரணிக்கக் கூடியதான உணவினை உட்கொள்ளல் வேண்டும். இருமுறை வடித்த சோறும் பிஞ்சுக் காய்கறிகளும் உத்தமம். கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, வெண்டை, பீர்க்கு, புடோல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேங்காய், எண்ணெய் வகை, கொள்ளு, உழுந்து, மாமிச வகைகளும் மீன், கருவாடு முதலிய வகைகளையும், உறைப்பையும் நீக்கி உணவு உட்கொள்வது நன்று.

உணவு ஜீரணிக் கஷ்டமாயின் கஞ்சி வகைகளை எடுத்தல் வேண்டும். நுற்சீரகம் அரைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது. தேநீர், கோப்பி அருந்தாது சீரகம், மல்லி இடித்து தூளாக்கி தேநீருக்குப் பதிலாக அருந்தலாம்.

05. மஞ்சட்காமாலை

கண், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இதற்கு...

- 1) கீழ்காய் நெல்லி மரத்தை எடுத்து நன்கு கழுவி அம்மியில் வைத்து அரைத்து எடுத்து பசும்பால் கூட்டி 14 நாட்கள் காலை, மாலை, கொடுத்துவர பூரண சுகம் கிடைக்கும்.
- 2) பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலைகளை உலர்த்தி பொடித்து 1 - 2 கிராம் தினமிருவேளை 7 நாள் கொடுக்கத் தீரும்
- 3) வில்வம் இலைச்சாறில் மிளகுத்தூள் சிறிது சேர்த்துக் கொடுத்தல்.
- 4) கரிசிலாங்கண்ணி சூரணம், மருதம் பட்டை சூரணம் சம எடை கலந்து 10 கிராம் காலை, மாலை, 10 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

06. கூந்தல் (குலைமுடி) வளர்ச்சிக்கு

- 1.) 250ml தேங்காய் எண்ணெய்யில் 10 கிராம் செவ்வரத்தம்பூ இதழ்களைப் போட்டு 10 நாள் சூரியபுடம் வைத்து இதழ் நீக்கி வடித்து வைக்கவும். இதுனை ஒவ்வொரு நாளும் தலைக்கு தேய்த்துவர முடி வளர்வதுடன், கருமையாகவும் இருக்கும். இளநரை அகலும், கண்ணிற்கும் மூளைக்கும் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.
- 2) பொன்னாங்காணி, கறிவேப்பிலை, வல்லாரை இவற்றின் சாறெடுத்து நன்கு காய்ச்சியின்

நற்சீரகம் பொடித்து அதனுள் போட்டு
காய்ச்சி பின் தேங்காய் எண்ணெய்
சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து தலைக்கு
வைத்துவரினும் முடி வளரும்.

07. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க

- 1) குன்றின்மணி விருத, வேர், முள்ளங்கியையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் வழக்கையான இடத்தில் தேய்த்துவர முடி அதிவிரைவில் வளரும்
- 2) வல்லாரையும் கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாறெடுத்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டியபோது சந்தனக்கட்டைத் தூள் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து எடுத்தல், இதனை தலைக்குத் தேய்த்துவர முடி உதிர்வது தடைப்பட்டு வளரவும் தொடங்கும்.

08. வாய்நாற்றம்

- 1) எமது மக்களிடையே இது ஒரு பாரிய வியாதியாகும். இது பற்களை சரியாக சுத்தம் செய்யாமையால் உண்டாவன. வாயை நன்கு கழுவாமையினால் உண்ட உணவுத் துணிக்கைகள் பற்களுக்கிடையே இருந்து நாற்றம் வீசுகின்றன. இதுனால் பற்களைத் தாங்கி நிற்கும் முரசு ஈறுகளில் நோயுண்டாகி பல்வலி, முரசுவலி, பற்பேத்தை என்பன ஏற்படுகின்றது.

- 2) பற்களைத் தூரிகை கொண்டு துலக்காமையும் ஒரு காரணம். ஆத்துடன் மலச்சிக்கல் ஒரு பெரும் காரணமாகும். மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் பல்லைச் சுத்தம் செய் தாலும் வாய்நாற்றம் இருக்கத்தான் செய்யும். எனவே வாய்நாற்றத்துக்கு முதலில் மலச்சிக்கலுக்கு பரிகாரம் செய்தல் வேண்டும்.

- 3) மலக்கட்டும், பல் சுத்தமும் சீராக இருந்தாலும் சிலருக்கு வாய் நாற்றம் உண்டு. இதற்கும் உடம்பில் உள்ள காங்கைவெக்கையே காரணமாகும். இதுற்குப் பரிகாரமாக போதியளவு தண்ணீர் அல்லது வேறு குளிப்பானங்களை அருந்துவதால் போக்கிக் கொள்ளலாம். களிப்பாக்கு, கரம்பு, ஏலரிசி மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து பொடி செய்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளலாம். வாய்க்குள் ஏற்படும் சகல வியாதிகளும் குணமாகும். கரம்பை வாயில் மென்று கொண்டிருக்கலாம். வாய்ப்புண்ணிற்கு, வாய் நாற்றத்திற்கு கொத்தமல்லிக்கீரையை மென்று விழுங்கவேண்டும். ஆலம்பட்டை அவித்த நீரில் வாய் கொப்பளித்தல் படிகாரத்தை புதுச்சட்டியில் இட்டு பொரித்து எடுத்து நீரும் தேனும் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 3 முறை கொப்பளித்து 2, 3 நாட்களில் சுகம் கிடைக்கும்.

09. காக்கை வலிக்கு

- 1) பச்சையரிசி 4 கிராம், வெங்காயம் 2 சிறியது இரண்டையும் இடித்து துணியில் கட்டி நாசிக்ஞள் பிழிந்துவிட சுகம் கிடைக்கும்.
- 2) வசம்பு, அவரி, உள்ளியுடன் சேர்த்து நசுக்கி பிழிந்து 2 துளிகள் மூக்கினுள் விட வலிப்பு உடன் குறையும்.
- 3) வெங்காயச் சாறு 2, 3 துளிகள் காது இரண்டினுள்ளும் விட உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

10. மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், நீர் வடிதல்

மூக்கு அடிபட்டால் சுத்த இரத்தம் வெளியாகும். எந்தவித காரணமுமின்றி மூக்கால் இரத்தம் வடியுமாயின் அது மண்டைக்கரப்பான் எனக் கூறுவர்.

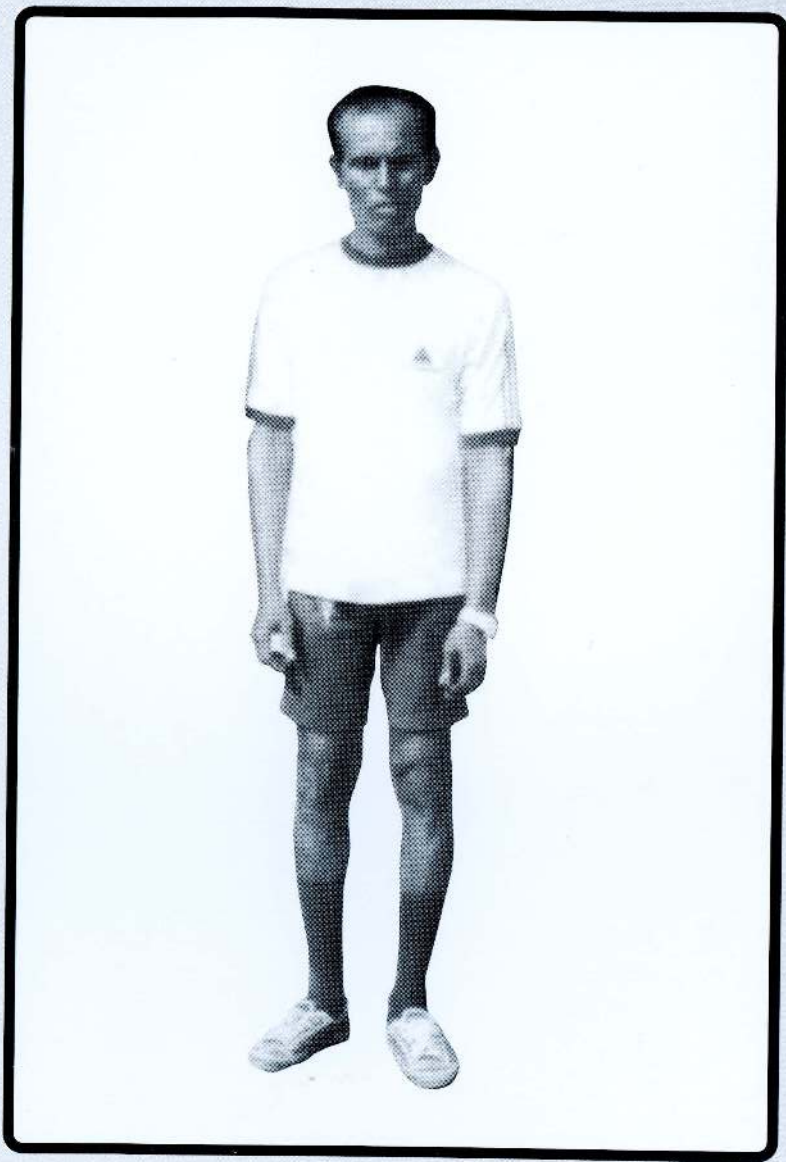
ஒவ்வாமை காரணமாக உணவுவகை வெப்பதப்ப நிலை காரணமாக உடலில் அசௌகரியம் ஏற்பட்டு நீர்வடியத் தொடங்கும் இதற்கு,

- 1) மாதுளம் பூச்சாறு, அறுகம்புல் சாறும் சம அளவில் எடுத்து கலந்து ஒருசில துளிகள் மூக்கினுள் விட இரத்தம், நீர் வடிதல் நீங்கும்.

- 2) பிரண்டையை சிறு தீயில் வாட்டி பிழிந்து எடுத்த சாற்றினை மூக்கினுள்விட சுகம் கிடைக்கும்
- 3) மூக்குத்தூள் மாசிக்காயைப் பொடிசெய்து மூக்குப்பொடி போடுவது போல பாவிக்க சுகம் கிடைக்கும்.
- 4) கற்பூரத்தை நீரில் கலக்கி மூக்கில் விட்டால் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.
- 5) பஞ்சில் நல்லெண்ணெய் அல்லது குங்குமம்பூ எண்ணெய் அல்லது வேப்பெண்ணெய் ஏதாவது ஒன்றினை நனைத்து மூக்கினுள் வைக்க இரத்தம், நீர் வடிதல் நிற்கும்.
- 6) ஆடாதோடை இலைச்சாறும் தேனும் சமன் எடை கலந்து 2-3 நாட்கள் உட்கொள்ள விரைவில் குணமாகும்.

11. ஜீரணத்துக்குப் பொதுவாகப் பாவிக்கும் குடிநீர்

- 1) கொத்தமல்லி, மிளகு, கரம்பு, பற்படாகம், சித்தரத்தை, கண்டங்கத்தரி, இக்கிரி, நற்சீரகம், இஞ்சி / வேர்க்கொம்பு அவரவர் வீரியத்திற்கேற்ப குடிநீர் கொடுக்க சுக ஜீரணங்களும் நீங்கும்.





நடுக்கத்துடன் கூடிய ஜீரணத்துக்கு

- 1) மேற்கூறிய சரக்குகளுடன் மரமஞ்சள் சிறுதுண்டு சேர்த்து அவித்து தினமிருவேளை கொடுக்க உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- 2) வில்வமிலை, வேப்பங்கொழுந்து, துளசி இலை, மிளகு 4, 5 இலை வகை 2 கிராம் எடுத்து அரைத்து உருண்டை செய்து உட்கொடுக்க ஜூரம் நீங்கி உடல்வலிமை பெறும்.

12. தலைவலி

தலைவலி தொடர்ந்தும் இருக்கும். விட்டுவிட்டும் இடித்துக் கொண்டேயும் இருக்கும். இதற்கு முக்கியமாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் மலச்சிக்கலைப் போக்க வேண்டும். தலைவலிக்கு முக்கிய காரணம் கண் வருத்தம். பல் வருத்தம், மலச்சிக்கல் ஆகும்.

- 1) மலச்சிக்கலைப் போக்க முதலில் சுடுக்காய் பேதி, ஆமணக்கு எண்ணெய் போன்றவற்றை வயதுக்கேற்ப பாவித்து கொள்ளவேண்டும்.
- 2) சுக்கு, மிளகு, திற்பிலி இவற்றை பொடி செய்து 2 கிராம் எடுத்து தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர வாய்வுக் கோளாறு நீங்கும்.

வெளிப்பிரயோகமாக

- 1) சுக்கைப் பொடிசெய்து நீரில் குழப்பி நெற்றியில் இடச் சுகம் கிடைக்கும். சுக்குக்குப் பதிலாக இஞ்சியை எடுத்துக் கொள்ளலாம். சுரத்துடன் கூடிய தலைவலிக்கு கடுக்காயை நீர்விட்டரைத்து உள்ளங்காலில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்

குழந்தைகளுக்கு - குங்குமப் பூவை அரைத்து நெற்றியில் போடலாம். மேலும் பொதுவாக

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

சீரகத் தைலம் - சீரகத்தை பொடிசெய்து வெற்றிலையின் சாறும், மிளகுப் பொடியும் இலாமிச்ச வேரும் சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்துவர பூரண சுகம் கிடைக்கும்.

13. என்றும் இளமையுடன் இருக்க

காலையில் இஞ்சிச்சாறு, பகலில் சுக்குப் பொடி, இரவில் கடுக்காய்பொடியை வெந் நீரில் நேரத்துக்கேற்ப அருந்துங்கள்.

14. ஞாபகத்தி அதிகரிக்க

- 1) வல்லாரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடிசெய்து பசுப்பாலில் கலக்கி 30 நாட்கள் உள் எடுத்துவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- 2) அப்பிள் பழத்தை வேகவைத்து பசுப்பாலில் தினசரி காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர ஞாபகசக்தி வலிமை பெறும்.
- 3) வெண்டைக்காயை ஆவியில் அவித்து மிளகு உப்புடன் சாப்பிட ஞாபகசக்தி உண்டாகும்.

14) மூளை வலுவடைய

பசுப்பாலும் தேனும் தனித்தும் பிஞ்சு வெண்டைக்காயை பச்சையாக அதில் தொட்டும் சாப்பிட்டுவர மூளை வலுப்பெறும்.

15. உடல் பருமன் குறைய

- 1) வாழைத்தண்டுச் சாற்றை காலையில் வெறும் வயிற்றில் (300ml) குடித்துவர பருத்தவர்களின் கொழுப்புக் கரைந்து உடல் எடையும் குறையும்.

- 2) வாழைத்தண்டுச் சாற்றுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, தேசிப்புளியும் சேர்த்தரைத்து கொதிக்க வைத்து காலையில் குடிப்பது போல் குடித்துவர பருமனும் குறைந்து இரத்த அழுத்தமும் குறையும்.

- 3) பப்பாளிக்காயை வாரம் 3 நாள் சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.

- 4) 1 மேசைக்கரண்டி தேன் 40ml நீரில் கலந்து காலையில் குடித்துவர எடைகுறையும்.

16. சுறுசுறுப்பிற்கும் இளமைத் தோற்றத்திற்கும்

- 1) வெண்தாமரைப்பூ, ஓரிதழ் தாமரை, கீழ்காய் நெல்லி, இந்த மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து உலர்த்தி பொடித்து காலை, மாலை பாலில் உட்கொண்டுவர நாடி தளர்ந்தவர்கள் இளமைபெற்று சுறுசுறுப்பாக இருப்பர்.

17. கட்டி உடைய

- 1) ஊமத்தை இலைச்சாறில் அரிசிமா சேர்த்து குழைத்து கட்டிமீது போடல்
- 2) உள்ளியும் கண்ணாம்பும் சேர்த்துப் போடல்
- 3) ஊமத்தை இலையில் விளக்கெண்ணெய் தடவி வாட்டிப் போடல்.

4) மல்லிகைப் பூவை அரைத்து வீக்கம் உள்ள கட்டியில் போடல்.

5) புகையிலையை வாயில் சப்பி கட்டிமேல் போடல்.

6) வெங்காயத்தை சுட்டுப்போடல்

7) கோதுமைமாவை நீரில் குழைத்துப் போடல்.

18. சொறி சிரங்கு, படர்தாமரை, தேமல்

1) வெள்ளறாகும் மஞ்சளும் சேர்த்து நீர் விட்டரைத்து உடம்பில் பூசி ஒருமணி நேரம் சென்றபின் கழுவலாம்.

2) கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து நல்லெண்ணெய் யில் குழப்பி பூசலாம்.

3) குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு, முள்முருக்கம் இலை, இலந்தை சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் பூசி வெந்நீரில் கழுவவேண்டும்.

4) திருக்கொண்டல் கொழுந்தை தேசிப்புளி விட்டரைத்து படர்தாமரை, சொறி உள்ள இடத்திற்கு பூசலாம்.

5) சந்தனக் கட்டையை தேசிப்புளி விட்டரைத்து பூச தேமல் குணமாகும்.

6) மருதாணியிலையை சலவைச் சோப்புடன் சேர்த்து அரைத்து தேமலில் போட்டுவர குணமாகும்.

7) பொதுவாக சருமத்தில் ஏற்படும் தொற்று வியாதிக்கு கற்பூரவள்ளி இலை, திருநீற்றுப் பச்சையிலை இரண்டையும் கசக்கி நன்கு தேய்த்துவர மூன்று நாளில் குணமாகும்.

8) பெருங்காயச் சாற்றுடன் வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து தேமல் உள்ள இடத்தில் போட சுகம் கிடைக்கும்.

9) அலரி இலையை தேங்காய் எண்ணெயில் அரைத்துப் போட்டு வர தேமல், படர்தாமரை குணமாகும்.

19. வரும்பாடு

1) அசோக மரப்பட்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்து 1/4 - 1 மேசைக்கரண்டி கொடுத்துவர தணியும்.

2) தென்னம்பாளைப் பூவுடன் பசுப்பால் விட்டிடித்துப் பிழிந்தசாறு 1 ஆழாக்கு - 75 மி.லீ. காலை, மாலை மூன்று நாள் பருக குணமாகும்.

3) நாவற்பட்டை, ஒதியம்பட்டை வகை 1 பிடி எடுத்து இடித்து சட்டியில் இட்டு குடிநீர் செய்து கொடுக்கலாம்.

அத்துடன் பால், நெய், அதிமதுரத்தாள் என்பவற்றை மேற்கூறிய பட்டைகளுடன் சேர்த்து மூன்று நாள் மூன்றுவேளை கொடுக்கத் தீராத பெரும்பாடு தீரும்.

- 4) நற்சீரகம், இஞ்சி / வேர்க்கொம்பு, மிளகு, உள்ளி அரைத்து சாப்பிட்டாலும் சுகம் வரும்.
- 5) தேங்காய்ப்பால், பசுவின்பால் 600ml எடுத்து முள்முருக்கம் பூவையரைத்து பனைவெல்லம் 180gஇல் சேர்த்து லேகியமாக்கி தேசிக் காயளவு 10 நாட்கள் சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.

உணவு

நோய் தீவிரமாக இருக்கும் போது நெற்பொரி, சவ்வரிசி காய்ச்சிக் கொடுத்தல், கத்தரிப் பிஞ்சு, ஈரல், பால், மோர், நெய், வெண்ணெய், முட்டை, கீரை வகை என்பவற்றை உபயோகித்தல்.

20. மாதவிலக்கு ஒழுங்காக்க (தள்ளிப்போதல்)

- 1) பப்பாளி விதையை பொடிசெய்து 5 கிராம் அளவு வெல்லத்துடன் சாப்பிட்டுவர தடைப்பட்ட விலக்கு வெளியேறும்.
- 2) கரியபவளம் 10g, பெருங்காயம் 10 கிராம் சேர்த்து இடித்து தேன்விட்டு மாத்திரை செய்து மூன்று நாள் கொடுக்க சுககம் வெளியேறும்.

- 3) எள்ளு 100g, கருஞ்சீரகம் 50கிராம், 2 கப் நீரில் இரவு ஊறவைத்து காலையில் நீரை அருந்தினால் மாதவிலக்கு ஆகும்.

21. வெள்ளை / வெட்டை

- 1) பொடுதலை இலையுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்துக் கொடுத்துவரலாம்
- 2) அம்மான் பச்சயரிசிப் பூண்டை வேருடன் எடுத்துக் கழுவி அம்மியில் வைத்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு பசும் பாலில் கலக்கிப் பருகவும். ஆறுவேளை சாப்பிட வெட்டை நோய் நீங்கும்.

புளி, காரம் நீக்கிய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

- 3) சீரகம், வெங்காயம், இஞ்சி சமம் எடுத்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு பசும்பாலுடன் பருகவும். புளி நீக்கவும்.

நோய் வராமல் உடல் நலமாக வாழ

- 01) சூரியோதயத்திற்கு முன் அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல் வேண்டும்.
- 02) மல ஜல நிவர்த்தியினை செய்தல் வேண்டும்.

- 03) மலச்சிக்கல் உள்ளவராயின் எழுந்தவுடன் பல்துலக்கி முகம் கழுவி தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் 12 அவுன்ஸ் பருகி சிறிது உலாவி வர நிவர்த்தியாகும்.
- 04) ஆலங்குச்சி அல்லது தூரிகை கொண்டு பல்துலக்கி முகம் கழுவ வேண்டும்.
- 05) குளிர்ந்த நீர் அல்லது வெந்நீரில் தினந்தோறும் நீராட வேண்டும்.
- 06) சுத்தமான குவாயினால் துவட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.
- 07) நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒருபோதும் வாயினால் சுவாசித்தல் ஆகாது.
- 08) காலை உணவு அருந்தியபின் தொழிலில் ஈடுபட வேண்டும்.
- 09) உணவு அருந்தும்போது பேசக்கூடாது. உணவை நன்கு மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
- 10) பிறர் மனம் கவலைப்பட பேசக்கூடாது. தன் காரியத்தில் நிதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 11) தினசரி உணவு வகையில் காய்கறிகள், கீரைவகை, பழவகை, நெய், மோர் சேர்க்க வேண்டும்.
- 12) பகல் உணவைவிட இரவு உணவு குறைவாகவும் எளிய வகையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- 13) இரவுணவு தேவைக்கு குறைவாக உள்ள ளெடுத்தல் வேண்டும். காலங்கடந்து சாப்பிடக்கூடாது. இதனால் சமிபாடு குழம்பும். கெட்ட கனவுகள் தோன்றும்.
- 14) இரவில் சாப்பிட்டதும் சற்று உலாவிவிட்டு தூங்கப் போகவேண்டும். உணவு அருந்திய பிறகு வேலை செய்தல் ஆகாது.
- 15) கோபப்படக்கூடாது. கோபம் ஏற்பட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்த நோய் உண்டாகும்.
- 16) மனதில் கவலைகூடாது அமைதி வேண்டும். "நம்மால் தான் எல்லாம் நடைபெறுகிறது" என எண்ணினால் மனதிலே சாந்தி இராது. நினைத்தபடி நிறைவேறவில்லையே என்ற ஏக்கமே மனக்கவலையை உண்டாக்குகிறது.
- 17) உப்பும் சர்க்கரையும் குறைவாக உண்ண வேண்டும். ஏண்ணெயும் உறைப்பும் குறைக்க வேண்டும். நாக்குக்கு அடிமையாகக் கூடாது.
- 18) வாரம் இருமுறை அல்லது அவசியம் ஒரு தடவையாவது சனிக்கிழமையில் நல்லெண்ணெய் தேய்த்து நீராடவேண்டும்.

19) பாதணியின்றி நடத்தல் ஆகாது. இதனால் எச்சில் கிருமிகள் படாது. உஷ்ணம் நேரடியாக உடம்பில் படாது.

20) மாலைவேளையில் ஒரு மைல் தூரம் நடத்தல் வேண்டும். இதனால் உடலும் உள்ளமும் நன்மை அடையும்.

21) பள்ளத்தில் தலைவைத்து படுத்தலாகாது.

22) ஆண்கள் இடப்பக்கமும் பெண்கள் வலப்பக்கமுமாக சரிந்து படுத்துத் தூங்க வேண்டும். சுலபமாக உண்ட உணவு ஜீரணமாகும்.

23) தாம்பூலம் போடுவதாயின் ஒருநாளிற்கு மூன்று தடவைக்கு மேல் போடவேண்டாம்.

24) புகைப்பிடித்தலை விலக்கவேண்டும். பொடி போடுதல், புகைப்பிடித்தல், புகையிலை சாப்பிடுதல் யாவும் உடலுக்கு கெடுதியாதாகும்.

25) உணவு உண்டபின் ஒவ்வொரு முறையும் பல்லைச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். வாய் கொப்பளிக் வேண்டும். உடல் உறுப்புக்களில் பல்லில்தான் விஜசக்தி அதிகம்.

26) அழுகிய பழங்கள், காய்கறிகள், பழைய உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இவை மிகமிகக் கெடுதியைக் கொடுப்பன.

27) திசரி ஓய்வாக இருந்து நல்ல நூல்களைப் படிப்பதால் ஐம்புலன்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

28) குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு இரவுநேரத்தில் அமைதியாகத் தூங்கவேண்டும்.

29) செயலில் சுத்தமும் சிந்தனையில் நல்ல கருத்துக்களும் இருப்பின் உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

30) உணவில் இருந்து தாம்பத்திய உறவுவரை மிதம் வேண்டும். மாதம் இருமுறை மருவ வேண்டும்.

31) நல்ல உணவு, நல்ல சிந்தனை, நல்லவர்கள் நட்பு என்றும் உடல் நலத்தைத் தருவதாகும்.

உடலானது உறுதியாக இருக்க

1) இஞ்சியை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி தேனில் ஊறப் போட்டு (இரண்டு கிழமை) தினந்தோறும் சாப்பிட்டுவர நரை திரை நீங்கும். மூப்பு இன்றி உடல் அழகுபெறும். குரல் இனிமையாக வரும்.

2) கடுக்காய்த் தோலை சூரணித்து 1 - 2 கிராம் மாலை வேளையில் வெந்நீரில் அருந்திவர அறிவு பெருகும். நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கும்.

- 3) மரத்தில் முதிர்ந்த நெல்லிக்கனியை எடுத்து பாலுடன் உட்கொள்ளுங்கள். உடல் பொன்னிறமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.
- 4) கீழ்காய் நெல்லிச் சமூலத்தை அரைத்து மோருடன் கலந்து உட்கொள்ள கல்லீரல் வியாதிகள் சுகமாகும்.
- 5) பொன்னாங்காணி சமூலத்தை அரைத்து தினசரி சாப்பிட்டு வர கண் வியாதிகள் நீங்கும். கண்பார்வை நன்றாக இருக்கும். உடல் பொன்னிறமாகும், நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும். தலைமுடி வளரும், ஞாபக சக்தி உண்டாகும்.
- 6) வல்லாரையை சாப்பிட்டால் ஞாபகசக்தி உண்டாகும். பாலுடன் சாப்பிட நரம்பு சம்பந்தமான ரோகங்கள் நீங்கும். இரத்தம் தூய்மை அடையும் முடி வளரும்.
- 7) அறுகம்புல்லுடன் மிளகு சேர்த்து நீர்விட்டு அரைத்து 15 நாட்களுக்கு உட்கொண்டுவர இரத்தசக்தி ஏற்பட்டு எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும். அறுகம்புல்லை இரவு நீரில் ஊறப்போட்டு காலையில் உட்கொள்ள உடல் குளிர்ச்சி அடையும்.

குழந்தைகளுக்கு வைத்தியம்

- 1) குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் வந்தால் வசம்பை சுட்டு அரைத்து சுண்டைக்காயளவு வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க சுகம் உண்டாகும்.
- 2) குழந்தைகளுக்கு கிரமல் குணமாக, சுட்ட வசம்புத்தூள் 1/2 தேக்கரண்டியளவு ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் தினம் மூன்றுவேளை கொடுக்க குணமாகும்.
- 3) வாந்திபேதி குணமாக, வசம்பு, மல்லி, சீரகம் மூன்றையும் பொடித்து அவித்தநீர் அரை டம்ளர் வீதம் 1/2 மணிக் கொருமுறை கொடுத்துவர குணமாகும்.
- 4) வயிற்று வலி குணமாக, வசம்பு 5 கிராம், அதிமதுரம் 5 கிராம், குடிநீர் செய்து கொடுக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.
- 5) வயிற்றுப்போக்கு நிற்க, வசம்பு சுட்டகரி, சீரகத்தூள் இவற்றுடன் தேன் கலந்து கொடுத்தல், மாதுளம் பிஞ்சை அவித்து எடுத்த நீர் தேன்கலந்து கொடுத்தல், மங்குஸ்தான் பழ ஒரு அவித்த நீர் தேன் கலந்து கொடுத்தல்.

6) இரும்பல் குணமாக

தூதுவளை, கற்பூரவள்ளியிலை, துளசி இவற்றில் ஏதாவதொன்றின் சாறை தேன் அல்லது பனங்கட்டி கலந்து கொடுத்தல்.

7) சிறுகுழந்தைகளுக்கு

குங்குமப்பூ, கோரோசனை, கஸ்தூரி (முக்கூட்டு குளிகை) மூன்றும் சேர்ந்த குளிகை ஒன்று காலையில் தாய்ப்பாலிலோ முற்கூறிய இலைவகையின் ஒன்றினது சாறிலோ கொடுக்க இரும்பல் குணமாகும்.

8) சிறுகுழந்தைகளுக்கு கிரந்தி அவியல் ஏற்படாது கிரந்தி எண்ணெய் வைத்தல் வேண்டும். அவ்வேளையில் எண்ணெய் ஒரு சிலதுளி நாக்கில் தடவிவர வயிற்றுக் கோளாறு எதுவும் உண்டாகாது. தேகத்தில் புண் ஏற்படாது. அத்துடன் குழந்தைக்கு குளிக்க வார்க்கும்போது சிறுநீர் பெய்யும். அப்போது ஒருசில துளி எடுத்து வாயில் விட வேண்டும். இதனால் அக்குழந்தைக்கு எவ்வித வருத்தமும் ஏற்படாது என ஆன்றோர் கூறுவர்.

22. கால் ஆணி

1) தற்காலத்தில் இது பலருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது. காலில் மட்டுமல்ல கைகளிலும் ஏற்படுகிறது. காலில் ஆணி ஏற்படுவதற்கு காரணம் வெறுங்காலுடன் நடக்கும்போது சிறிய

உலோகத் துண்டுகள், கூரிய கற்கள், போத்தல் ஓடுகள் குத்துவது, அது தோலில் தங்குவதால் ஏற்படுவதாகும். இது பிறபொருள் உள்ளே தங்கி அதை மூடி தசை வளர்வதாகும். இதனை வெட்டுவது கூரிய ஆயும் கொண்டு கிளறுவது கவனத்திற்குரியதாகும்.

சத்திர சிகிச்சையே சிறந்தது.

கால் ஆணி உள்ள இடத்தில் சலவைச் சோப்பும் சுண்ணாம்பும் கலந்து இரவு போட்டு விட்டு காலையில் பார்க்கும் போது அந்த இடம் அப்படியே வரைபோன்று வட்டமாக இருக்கும். அதனை மெதுவாக தட்டி தட்டி எடுத்தல் வேண்டும்.

2) தேங்காய் எண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய் வகை 100ml, நிலவேம்பு, கடுக்காய் த்தோல், காட்டாமணக்கு வேரின் பட்டைவகை 50இலும், 3 எண்ணெயும் ஒன்றாகக் கலந்து சட்டியில் ஊத்தி மற்றைய மூன்றையும் நன்கு அரைத்து எண்ணெயில் கலந்து மூடி சிறு தீயாக எரித்து இறக்கி ஆறவிடவும். இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் பாவிக்கலாம். கால் வீக்கத்திற்கும், மூட்டு வீக்கத்திற்கும் பயன் படுத்தலாம்.

23. கால் வீக்கத்திற்கு

- 1) காட்டாமணக்கு இலைகளை இரும்புச் சட்டியில் போட்டு ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிக்கொள்ளவும். இளம் குட்டுடன் வீக்கப் பகுதியில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.
- 2) வேலிப் பருத்திச் சாற்றுடன் சுண்ணாம்பைச் சேர்த்து குழைத்து வீக்கத்திற்குத் தடவி வர குணமாகும்.

24. கால் சுளுக்கிற்கு

தேங்காய் எண்ணெய், மஞ்சள், தேசிக்காய்த் துண்டு போட்டு காய்ச்சி இறக்கி ஆறிவரும் வேளையில் கற்பூரத்தை பொடி செய்து போட்டு காய்ச்சி கலந்து எடுத்த எண்ணெயை சுளுக்குள்ள இடத்தில் தேய்த்துவர குணமாகும்.

அதிசுருதியழுக்கம், மாரடைப்பு போன்றவற்றிற்கு கான சில யோசனைகள்

மேலைத்தேய மக்களின் வாழ்க்கை முறைகளைத் தழுவி பழக்கப்பட்ட இன்றைய கீழைத்தேய மக்களின் வாழ்வில் வேகமும் பரபரப்பும் அதிகரித்ததினாலும், இன்றைய நாட்டின் சூழ்நிலை காரணமாகவும் மக்களின் வாழ்க்கைக்கு அச்சுறுத்தலாக அதிசுருதியழுக்கம்,

மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் அமைந்துள்ளன. எனவே இவ்வியாதி ஏற்படாது பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் நோய் ஏற்பட்டவர்கள் அதன் தீவிரத் தன்மையை குறைத்துக் கொள்வதற்கும் வேண்டிய சில ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும்

மது அருந்துபவர்களுக்கும், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும், கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உட்கொள்பவர்களுக்கும், பொறுமை இழப்பவர்களுக்கும், இரவில் நித்திரை இல்லாமையாலும் மாரடைப்பு ஏற்பட ஏதுவாகின்றது.

இது பரம்பரை வியாதியாகவும் உள்ளது. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு இருந்தால் மற்றவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏற்படும் விதம்

இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்புப் படிந்து குழாயின் துவாரத்தை சிறியதாகக்கின்றது. இதனால் இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும் போது மாரடைப்பு ஏற்படும். ஆரம்பத்தில் அதிகமாக வேலை செய்யும்போது இடதுபக்க நெஞ்சில் இலேசான வலி ஏற்படும். இது 2 - 15 நிமிடங்கள் வரை இருக்கும். இதை பொருட்படுத்தாது விட்டால் இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டு தாங்க

முடியாத வலி ஏற்படும். படபடப்பு, மயக்கம், தலைச்சுற்று, மூச்சுவிடுவது கஷ்டம், கழுத்து முதுகு தாடை தோள்பட்டை இடது கைப்பக்கம் வலி உண்டாகும். கடுமையான வியர்வை இவை தோன்றும் போது மாரடைப்பின் உச்சக்கட்டம் எனலாம்.

வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டவுடன் அதை அசட்டை செய்யாது டாக்டரிடம் காட்டி E.C.G. எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். சிலவேளை மாரடைப்பும் வரும்போதும். வயிற்றில் வலி வருவதுண்டு. இந்த வலியுடன் மேற்கூறிய அறிகுறிகளும் இருந்தால் மாரடைப்பு வந்துவிட்டது என உறுதியுடன் உடன் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று E.C.G. எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உணவில் கொழுப்புச் சத்தை தவிர்த்து உள்ளெடுத்தல் வேண்டும். கொழுப்பினாலேயே கொலஸ்ட்ரோல் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றது. கொழுப்புச் சத்தில் இரண்டு வகை

i) HDL ii) IDL

இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவதில்லை

IDL - இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரோல் படிகின்றது

இது பரிசோதனையின்போது கண்டு கொள்ளப்படுகின்றது. ஒருவருக்கு கொலஸ்ட்ரோல்

இருக்கவேண்டிய அளவு 150-250Mg/di மாரடைப்பு இருக்கும் எனச் சந்தேகப்பட்டால் கொலஸ்ட்ரோல் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். அத்துடன் குருதி அழுக்கம் 90/120mm/Hg மேல் இருப்பினும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். அப்படி கொலஸ்ட்ரோல் அளவு 250Mgக்குக் கூடுமானால் LDC, HDC, Triglyceriden பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதன் அளவு கூடிக்காணப்படின் உடன் மருத்துவ சிகிச்சைக்குட்படுத்தல் வேண்டும்.

மாரடைப்பைக் குறைக்கும் வழிகள்

1. உணவு வகை

- 1) கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை முற்றாகத் தவிர்த்தல். தேங்காய்ப்பால், எண்ணெய், பட்டர், சீஸ், முட்டை, பால், நெய், மாஜரின் விலங்குக் கொழுப்புகள் அனைத்தும் தவிர்த்தல்.
- 2) கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல். ஊறுகாய், மோர்மிளகாய், வற்றல்கள், கருவாடு, ரினீன், சூப்புகை, மார்மைற என்பன தவிர்த்தல்.
- 3) முள்ளங்கி, தேங்காய்ப்பூக்கீரை, வெள்ளரி, சுரைக்காய், நற்றுப்பூசணி, பார்லி அரிசி போன்றன பாவிக்கலாம்.

- 4) உப்பை சீனியை சிறிதளவில் சேர்த்தல். குளிர்பானம் அருந்தலாகாது.
 - 5) வெள்ளை வெங்காயம் (உள்ளி) சேர்த்துக் கொள்ளல்.
 - 6) தீட்டாத அரிசி, குரக்கன், சாமை, இலைக் கறி, காய்கறி, பழவகை சேர்க்கலாம்.
 - 7) கொழுப்பற்ற மாமிச வகைகளை குறைந்தளவில் சேர்த்தல்.
 - 8) அடிக்கடி உணவு உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
 - 9) இருதய நோயாளர் இரவு உணவை இலகுவான உணவாக 6.00 மணிக்கே சாப்பிடல் வேண்டும்
 - 10) சமையலுக்கு கடலை எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் போன்றவற்றை சிறிதளவில் பயன்படுத்தலாம்.
2. புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்
 3. மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்
 4. உடல் எடையைக் குறைத்தல்
 5. இரத்த அழுக்கம் கூட உள்ளவர்கள் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வைத்திருத்தல்
 6. அவசரப் போக்கு, பொறுமை இழத்தல் இவைகளை கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.
 7. மனக்கவலை, கோபம், யோசனை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
 8. இலகுவான உடற்பயிற்சி செய்தல் நன்று

i) உடற்பயிற்சியினால் உடல் பருமன் குறையும்

ii) மன அழுத்தமும் குறையும்

அத்துடன் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வைத்தியரிடம் காட்டி அதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நெஞ்சுவலி எனக் கண்டால் வியர்வை, தலைச்சுற்று எனக் காண்பபுடன் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் சென்று பரிசீலனைக்குத் தேடுவது மனிதன் அதாவது நோயாளியின் முக்கிய செயற்பாடாகும்.

தற்போது மாரடைப்புக்கு புதிய புதிய வைத்திய முறைகளும் மருந்துகளும் நவீன அறுவைச் சிகிச்சைகளும் உள்ளன. அதை முறையே செய்து மாரடைப்பை முடிந்தவரையில் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

நீரிழிவு

இது மதுமேக வியாதி, சர்க்கரை வியாதி எனவும் அழைக்கப்படும். மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்டுள்ள மாபெரும் பிரச்சினையாக அமைந்துள்ள வியாதியாகும். இது சிறியவர் பெரியவர் என்ற தன்மையின்றி ஏற்பட்டுள்ள வியாதி. இவ்

வியாதி மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கும் சவாலாக அமைந்துள்ளது. ஏனெனில் மருத்துவ உலகம் இவ்வியாதியை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்குரிய வழிகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளதே தவிர முற்றாகக் குணப்படுத்துவதற்கு கண்டு பிடிக்கவில்லை. இந்நோய்க்கு மருத்துவரின் பங்களிப்பைவிட நோயாளியின் பங்கே முக்கியமானது. எனவே நீரிழிவு நோயாளி தனது உடல் நிலையை தானே பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதேயாகும். இது நீண்டகால வியாதி. இன்சலின் ஓமோன் குறைவாகச் சக்கப் படுவதே இதற்கான காரணமாகும்.

நீரிழிவு நோய் கிரண்டு வகைப்படும்

- 1) வயது குறைந்தவர்களுக்கு உண்டாவது
- 2) 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உண்டாவது

வயது குறைந்தவர்களுக்கு உண்டாகும் நோய்க்கு முக்கியமான இன்சலின் தேவை. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்க்கு மருந்து வில்லைகளையும் உணவையும் கொடுத்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள்

- 1) தாகம் அதிகரித்தல்
- 2) சிறுநீர் அடிக்கடி கழித்தல்
- 3) அதிக வியர்வை
- 4) அதிக பசி ஏற்படல்
- 5) எந்தளவு உணவு உட்கொண்டாலும் எடை குறையும்.

இதனால் ஏற்படும் ஏனைய அறிகுறிகளாவன:

இந்நோய் உண்டாவதால் உடம்பில் எல்லா உறுப்புக்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

- 1) அதிகளவு சிறுநீர் கழிவதால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகிறது.
- 2) கண்வில்லை வரட்சி அடைவதால் கண் பார்வை குறைகிறது.
- 3) கை கால்களில் விறைப்பு ஏற்படுகிறது.
- 4) உடலில் புண் உண்டானால் குணமாக அதிக நாட்கள் செல்கின்றது.
- 5) தோல் வியாதிகள் ஏற்படுகின்றது. (கடி, சொறி, கர்ப்பான்)
- 6) இந்நோயாளிகளுக்கு தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. (எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு)
- 7) பெருமளவில் காசநோய் தொற்று ஏற்படுகிறது

நீரிழிவு நோய் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் அது மற்றவர்க்கும் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. இது ஓர் பரம்பரை வியாதியாகும்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் அதற்கான சிகிச்சை முறைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நோயாளி உணவு உட்கொள்ளும் முறை

அதிகளவு மாச்சத்து உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

காலை 6 - 7 மணிக்கு

- 1) சர்க்கரை இல்லாத பால், தேநீர், அல்லது கோப்பி
- 2) கோதுமை ரவைக் கஞ்சி
- 3) கேழ்வரகுக் கஞ்சி
- 4) தண்ணீர் தாகத்திற்காக - ஆலரசம்பட்டை / ஆவரசம் வித்து அல்லது நாவற்கொட்டைத் தூள் இவற்றில் ஒன்றை ஊறவைத்துக் குடிக்கலாம்.
- 5) ஆவரசம்பட்டை, கடல் நஞ்சிப்பட்டை, கடுக்காய்த் தோல், தான்றித் தோல், நெல்லி வற்றல், விளாம்பட்டை வகை ஒரு பலம்

எடுத்து குடிநீர் செய்து காலையில் குடிக்கலாம்.

காலை 8 - 10 மணிக்கு

பின்வருவனவற்றில் ஏதாவதொன்று குரக்கன் பிட்டு / ஆட்டாமா ரொட்டி / குரக்கன் ரொட்டி / பயறு / உழுந்து / தோசை / இட்லி / ரவை / பூரி

காலை 10 - 11 மணிக்கு

மோர் / தேநீர் / சூப் / மாமைட் / தேசிக்காய் / நீர் / சீனி இல்லாத பழச்சாறு, (ஆரஞ்சு, அப்பிள், திராட்சை, இவற்றில் ஒன்று)

பகல் 11 - 12 மணிக்கு

பச்சையரிசி / புழுங்கல் அரிசிச் சோறுடன் (ஒரு பீலி) சாம்பார், ரசம் கீரைவகை, மோர், காய்கறி சப்பாத்தியுடன் காய்கறி, சாம்பார் கேழ்வரகுக்களி, சாம்பார், மோர்

பயன்படுத்தக்கூடிய கீரை, காய்கறிவகைகள்: சிறுகுறிஞ்சா முக்கியமான கீரையாகும். பாகற்காய் முக்கியமான காய்கறியாகும். கத்தரி, புடோல், பப்பாளி, வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு, பயறு, தக்காளி, அவரை, கோவா, முருங்கை, வெண்டி, முள்ளங்கி, துவரம்பருப்பு, லீக்ஸ், போஞ்சி, மாமிசம் உண்பவர்களுக்கு கொழுப்புற்ற இறைச்சி, மீன் என்பன சாப்பாட்டின் பின் வாழைப்பழம் பப்பாசிப் பழம் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

மாலை 3.30 - 4.30 மணிக்கு

அவித்த கடலை (பட்டாணி, சிந்தாமணி) பயறு, வடை, போண்டா (கிழங்கு வகை சேராதது) கிரீம் கிராக்கர் பிஸ்கட் இவற்றுடன் சர்க்கரை சேர்க்காத தேநீர் / கோப்பி அருந்தலாம்.

இரவு 8.00 மணிக்கு

காலை உணவு போன்று பரிமாறலாம்.

இரவு 10.00 மணிக்கு

பால் / தக்காளி ரசம் / வெள்ளரி ரசம் / காய்கறி சூப் / மாமைட்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

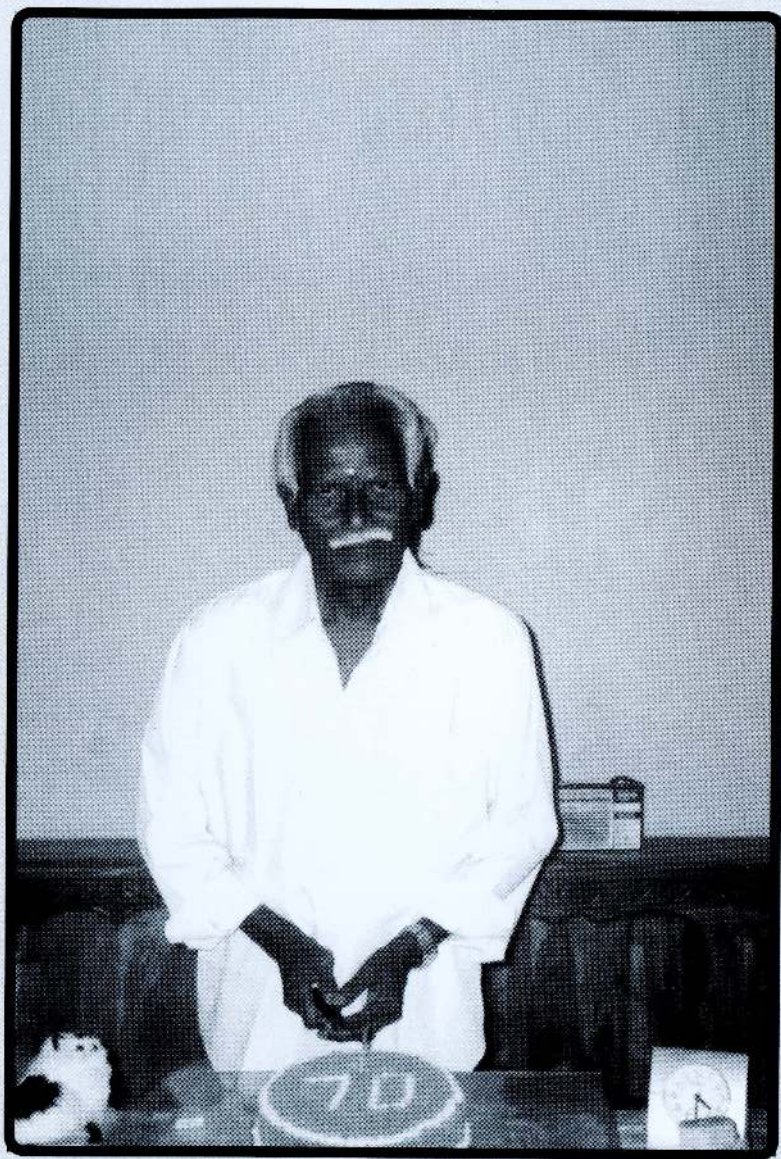
1. இனிப்புக்கள், தேன், வெல்லம், சர்க்கரை, சீனி கலந்த தீன் பண்டங்கள்
2. கேக், பிஸ்கட், ஐஸ்கிரீம், யூஸ்
3. கிழங்குவகை - பீட்டுட், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைப் பூசணி
4. வெண்ணெய், நெய்யில் பொரித்த உணவு வகை
5. மதுபானங்கள், குளிர் பானங்கள், ஹோரலிக்குஸ், போண்டிட்டா

6. அசைவ உணவுகளில் கொழுப்புச்சத்துள்ளவை (பன்றி இறைச்சி)
7. வெறுங்காலுடன் நடத்தல்
8. கூரிய ஆயுதங்களால் தாக்குப்படுதல்
9. காயங்களை துணியினால் இறுக்கக் கட்டுதல்

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் தமது உடலில் புண், காயம் ஏற்படாது பாதுகாத்தல் வேண்டும். அசட்டை செய்வார்களானால் அந்த உறுப்புகளை இழக்க வேண்டி ஏற்படும். அதிகமானோர் கால் இழந்து இருப்பதைக் காண்கின்றோம். இதற்கு நகங்கள் வெட்டி கழுவி சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இரவில் படுக்கைக்குப் போகும்போது சவர்க்காரம் போட்டு கால் விரல் களுக்கிடையே நன்கு தேய்த்துக் கழுவவேண்டும் மிருதுவான மென்மையான துணிகளையே துடைப்பதற்குப் பாவிக்க வேண்டும்.

வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போது பாதரசைகளை அணிந்து செல்லுதல் வேண்டும். சப்பாத்து அணிதல் ஆகாது. ஏனெனில் புண் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு. நோயாளியின் காற் பாதங்களில் விறைப்பு உணர்ச்சியற்ற தன்மை இருப்பதால் காலில் முள் குத்தினால், கல் உரசினால் காயம் ஏற்படும் போது வலி ஏற்படாது.

தினமும் படுக்கைக்குப் போகமுன் கால் பாதங்களில் ஏதாவது காயம் ஏற்பட்டுள்ளதா என பார்க்க வேண்டும்.



நீரிழிவு நோயாளர்களே!

நீரிழிவு நோயை கவனிக்காதுவிடின் உபத்திரவங்களாக மாறடைப்பு, அதிகருதியமுக்கம் என்பன ஏற்படலாம்.

ஆகவே மேற்கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்து வாழ்க்கையை இன்பகரமாக்குங்கள்.

சின்னஞ்சிறு மருத்துவத் துளிகள் சீல

- 1) கொண்டல் துளிரை துவையல் செய்து சாப்பிட நன்கு வயிறு கழியும்
- 2) வெள்ளைப் பூண்டை நன்றாக மென்று உண்டுவர இரத்த அழுத்தம், கொலஸ் ரோலைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- 3) வேப்பம்பூ இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- 4) உள்ளியில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பூண்டுத் தேன் வாய்ப்புண் றொன்சிலைற்றீஸ் என்பவற்றிற்கு நல்ல மருந்து.
- 5) வசம்பு, மிளகு இரண்டையும் அரைத்து பாரிசுவாதத்தில் நாக்கு மருத்து பேசமுடியாமல் இருப்பவர்களுக்கு நாக்கில் பூசி 10 - 15 நிமிடம் அப்படியே விட்டுப் பின் வசம்பு, மிளகு

சேர்த்து செய்த குடிநீரினால் வாயைக் கொப்பளிக்ப் பண்ணி வந்தால் நாக்கு திருந்தி பேசலாம்.

- 6) பெண்களின் மாதவிடாயின் போது காணப்படும் பெரும்பாடு என்பதும் அதிரத்தப் போக்கிற்கு அத்திப் பிஞ்சில் குளம்பு செய்துவர மாறும்.
- 7) விடத்தல் இலையை பிட்டு மாவுடன் கலந்து அவித்து சாப்பிட்டு வர பெரும்பாடு குணமாகும்.
- 8) தாமரைக் கிழங்கை கறி அல்லது பொரியல் செய்து சாப்பிட்டுவர மூலரோகம் குணமாகும்.
- 9) வெங்காயம், தேங்காய்ப்பால், கற்கண்டு சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்சி உண்ண வரட்டு இருமல் குணமாகும்.
- 10) செவ்வரத்தம்பூவைப் பச்சடி செய்து உண்டு வர சிறுநீர் நன்கு கழியும். காப்பிணிகளுக்கு இது மிக நன்று. குழந்தைகளின் கிரந்திக்கும் இது நன்மை பயக்கும்.



இதய விஞ்சனி

மார்ச் 21

21



05



1939



செப்டம்பர் 03

03



12



2010



எங்கள் அன்புத் தொண்டர்கள் சகி நந்தன் ஆகியோரின் அன்புத் தந்தையும், ஈஸ்வரதேவனின் அருமை மாமனாகும். இவரின் மறைவுக்கு இவ்வாறு விண்ணப்பம் கொண்டு அன்புக்கும் பாக்கிக்கும் இவர்களை மனமார விழிப்பிட்டு

அழகு

கந்தையா நாகராசா

அன்பர்களுக்கு

மெது மனம் நெகிழ்ந்த இதய அஞ்சலியைத் தெரிவிப்பதோடு அண்ணறைப் பிரிந்ததன் குடும்பத்தவர்களுடன் திரும்பும் அன்புக்கும் பாக்கிக்கும் விழிப்பிட்டு

அன்புடன் அறிவிக்கிறோம்.

ஆதலா சந்தி பெற இறைவனைப் பிரிந்திருக்கின்றோம்.

மூம் சாதி, சாதி, சாதி

சீமன் தயவுசெய்து

என்னை நீர் மனமால் அன்பு

ஆகிய நாள்களில்



ஸ்ரீ பரமானந்தா சிறுவர், முதியோர் இல்லம்
SRI PARAMANANDA CHILDREN'S AND ELDERS' HOME

(Approved tharity - Videgazette Notification No : 14930 of 30.10.70)

ஸ்தாபகர் - சுவாமி பரமானந்தா
 Founder - Swami Paramananda

வதிரி ,
 கரவெட்டி.
 இலங்கை

Vathiry
 Karaveddy.
 Sri Lanka
 05.12.2010

T.P.021-2263136

திரு/திருமதி சுந்தரம்மா . நாகராஜா குடும்பத்தினி
நந்தினி , 109/1, கோயில் வீதி, நல்லூர்
 அன்புடையார்,

அன்னதானம்

விடயம் :- 03.12.2010 அன்று திருவாரூர் கோட்டை . சூரிசேயர்
நாகராஜா

அவர்களின் மறைவுக்கு எங்கள் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தாமகர்த்தாசபை சார்பில் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம். மரணம் வரப்பிரசாதம் என்ற யோகர்சுவாமிகளுடைய திருவாக்கு ஒருவாறு ஆறுதலைத்தரும் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.



இலங்கை தேசிய பார்வையற்றோர் சம்மேளனம்
ශ්‍රී ලංකා ජාතික දෘශ්‍යාබාධිත සම්මේලනය

Sri Lanka National Federation of the Visually Handicapped

வடமாகாண அலுவலகம் උතුරු පළාත කායබාලය Northern Province Office

இல.219, அடியபாதம் வீதி
 நல்லூர் - யாழ்ப்பாணம்
 இலங்கை

නො.219, ආදියපාඳම් වීදිය
 නල්ලූර් - යාපනය
 ශ්‍රී ලංකා

No:219,Adiyapatham Road
 Nallur - Jaffna
 Sri Lanka

Bankers: NSB, Thirunelvely Branch
 Account No: 1-0108-01-4064



+94 (0)21 320 9654

அன்பார்ந்த நெஞ்சங்களுக்கு!

துயர் பகிர்வு

தங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திரு/திருமதி/செல்வன்/செல்வி.....
 அவர்கள்
 அநுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இவர்களின் பிழைகளால் ஏற்படும் தங்கள் துயரின் நாமும் பங்கு
 கொள்வதன் அவரின் ஆத்மா சாந்தியடையுமா என்று கவலைப்படுகிறோம்.

கண்ணீரிக் காணிக்கை

காமன் மடிமீதி

21



05



1939



அமரன்

கந்தையா நாகராசா

அவர்கள்

கிறையடிமீதி

03



12



2010



நேசித்த நெஞ்சமெல்லாம்
நிறைதாயருக் கானதுவோ!
இன்முறுவல் காட்டி
இனிமையாய்ப் பேசும்
புன்னகைப் பூக்கள் உதிர்த்தனவோ!
நெஞ்சம் கனக்குதையா!
கண்ணீர் நல்குதையா!
வஞ்சித்த கானைவல்
வானூலகுக் கழைத்தானோ
நம்ப முடியவில்லை நடந்த
நிகழ்வறிந்தவுடன்
பண்பான உன் வார்த்தை
என்று நாம் இலிக் கேட்போம்.

கி.வா.வி.சி. தி.மீ. அனாதை என்.சி. நேரவையில் ஊர் நிற்கும் அனாதை
எழும்பல் ஏழும்பல் இ. முகிந்தகருத்தூர் அனாதை சித்திர விழாநாடுமுறைத்
பெரிசென்ற, கி.வா.வி.சி. தி.மீ. அனாதை இலங்கைக்கிராமம்.
ஒம் சாத்தி, சாத்தி, சாத்தி

விடுவாலை ஓடிவரும்
தூரீக்கா

உலகமயம்

அழியா நிலைபெற்ற அன்னை



திருவாளர், சி. கந்தையா அவர்களின் அன்பு மனைவி,

திருவாட்டி. தங்கமுத்து

அவர்கள்

தோற்றம்:
பிரமாதீச ஹ்ர மாகி மீ

1-3-1914

மறைவு:
நள ஹ்ர பங்குனி மீ

20-3-1977



எமது உடன்பிறவா சகோதரர்களே....

அம்மன் தொண்டர்கள் என்று முறையில் நண்பர்களாகி
பின் சகோதரர்களானவர்களே..!

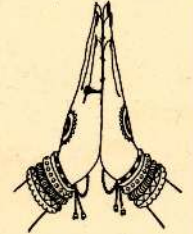
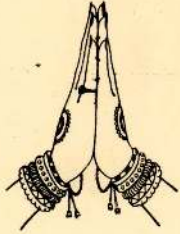


எமது தந்தையின் மரணச் செய்தியினை கேட்ட அக்கணமே
கொழும்பில் இருந்து இங்கு வரும்வரை உதவிபுரிந்த எமது
உடன்பிறவா சகோதரர்கள் இருவருக்கும் மற்றும்
கொழும்பில் எமது தந்தை மரணமுற்ற செய்தியினைக்
கேட்டு அதிர்ச்சியுற்று எமது தந்தையின் உடல் கொண்டு
வரும் முன்பே மழையினையும் பொருட்படுத்தாது எமது
இல்லத்துக்கு வருகைதந்து தேவையான உதவிகளினை
புரிந்தும், இருதிக் கிரியைகளுக்கான செயற்பாடுகளை
உரிய நேரத்தில் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தியும், எமது
தந்தையின் இறுதி உள்வலம் வரை கவந்துகொண்டு
சிறப்பித்த எமது உடன்பிறவா சகோதரர்கள் அனை
வருக்கும் எமது குடும்பத்தவரின் நன்றிகளினை
நவில்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்
(சச்சு, நன்னன்)

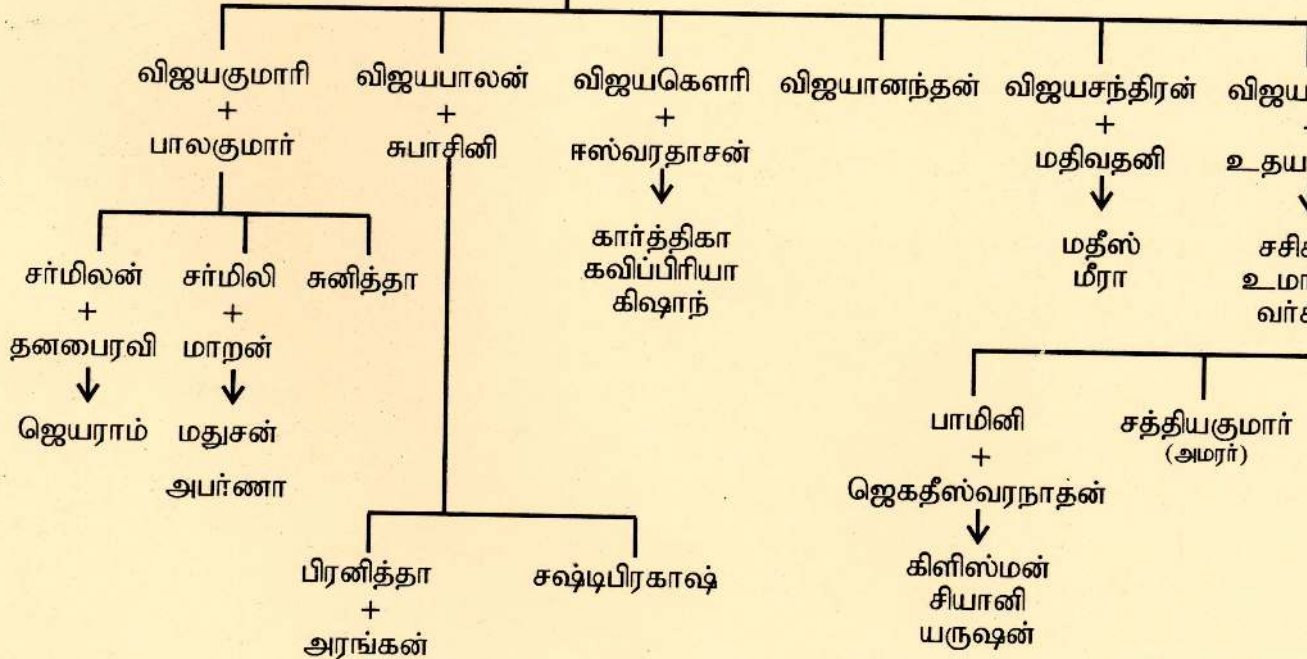
நன்றிகள்

எமது குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காகவும் அன்பிற்கும் பாசத்திற்கும் மதிப்பிற்குமுரிய எங்கள் அன்புத் தெய்வத்தின் உயிர் உள்ளவரை உள்ளத்தால் நேசித்தவர்களுக்கும். உயிர் பிரிந்தபொழுது உள்ளம் உருகியோருக்கும். நேரில் வந்து அஞ்சலி செலுத்தியோர்க்கும். அன்பு வார்த்தைகளால் ஆறுதல் அளித்த உற்றார். உறவினர்கள். நண்பர்களுக்கும். இறுதி கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும். நேரிலும். தொலைபேசி. கடிதம் மூலமாக அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும். சகல வகைகளிலும் உதவிபுரிந்து எமைத் தேற்றிய அனைத்து அன்புள்ளங்களிற்கும் மற்றும் இந்நூலை வெளியிட முன்னின்று அச்சுப் பிரதிகளை அழகுற அமைத்த போஸ்கோ பதிப்பகத்தினருக்கும் எமது மனமார்ந்த அன்பு கலந்த நன்றியறிதல்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



கந்தையா + தங்கமுத்து

நாகராசா + இராஜலட்சுமி



கந்தையா + தங்கமுத்து

ஸ்குமி

முத்துக்குமார் + சற்குணம்

விஜயகௌரி

விஜயானந்தன்

விஜயசந்திரன்

விஜயவதனி

விஜயகுமார்

+
ஸ்வரதாசன்

+
மதிவதனி

+
உதயசங்கர்

+
தேவிகா

↓
கார்த்திகா
விப்பிரியா
கிஷாந்

↓
மதீஸ்
மீரா

↓
சசிக்கா
உமாசிகா
வர்சிகா

↓
துஷ்யந்தன்
கௌதமன்
கௌதமி

பாமினி

சத்தியகுமார்
(அமரர்)

ரகுபதி

சாந்தினி

+
ஜெகதீஸ்வரநாதன்

+
முரளிதரன்

↓
உபிரகாஷ்

↓
கிளிஸ்மன்
சியானி
யருஷன்

↓
சருஷன்
அபி

