

அமரர். கந்தைதாயா சிவசுப்பிரமணியம்

நீரைவு மலர்

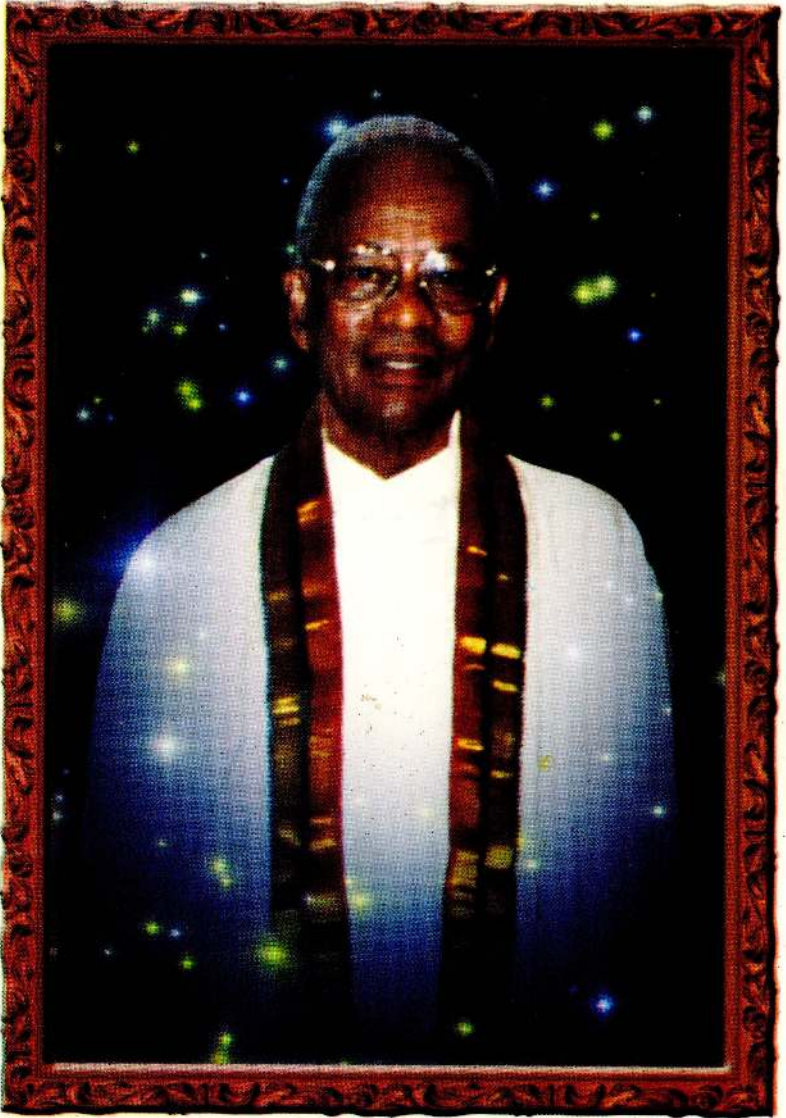


திதி நிர்ணயப்பாடல்

சீர்மிகுந்தோர் வாழும்பை
சிவசுப் பிரமணியம்
பேர்புகழோன் பெருங்குணவான்
பெட்புறவே வாழ்ந்தனன்காண்
ஏர்சுபானு தைபூர்வம்
எண்ணுந் திருதியையில்
நீர்சொரியும் சடைமுடியான்
நிமலனடி மேவினனே.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 श्रीकृष्णार्जुनसंवादे
 अर्जुनस्य उवाच ॥
 द्रुपदमुनिर्वाच ॥
 अर्जुनस्य उवाच ॥
 द्रुपदमुनिर्वाच ॥
 अर्जुनस्य उवाच ॥
 द्रुपदमुनिर्वाच ॥
 अर्जुनस्य उवाच ॥
 द्रुपदमुनिर्वाच ॥

உரும்பிராய் வடக்கு



ஓமரர்

கந்தையா சீவசுப்பிரமணியம்

(பிறந்தகம் - கொக்குவில் கிழக்கு)

மலர்வு:

23-12-1923

உதிர்வு:

24-01-2004

உ-
சிவமயம்



பஞ்சபுராணம்

வீநாயகர் காப்பு

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் றேனே.

தேவாரம்

பேயடையா பிரிவெய்தும் பிள்ளையினோ டுள்ளநினைவு
ஆயினவே வரம்பெறுவர் ஐயுறவேண்டா ஒன்றும்
வேயனதோ ஞமைபங்கன் வெண்காட்டு முக்குளநீர்
தோய்வினையார் அவர்தம்மைத் தோயாவாம் தீவினையே.

தீருவாசகம்

பால் நினைந்தாட்டுந் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெரு மானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

தீருவீசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயாநீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள்கொடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே.

தீருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கண்
மெய்ப்படி யார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டும் கொடுத்துங் குடிகுடி
யீசற்காட் செய்ம்மின் குழாம் புகுந்
தண்டங் கடந்த பொருளள
வில்லதோ ரானந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டு மின்று மென்றுமுள்ள
பொருளென்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா வளவுமாகிச்
சோதியா யுணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகி
பேதியா வேகமாகிப் பெண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியா நிற்கும்தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி! போற்றி!

தீருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள்சற் குருவாகிப்
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகநேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதுபெய்க மலிவளம் சுரக்கமன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள்வாழ்க
நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

வாழ்க்கை வரலாறு

இந்துப் பெருங்கடலிடை இலங்குகின்ற முத் தெனப் படும் இலங்கை மணித்தீவினிலே பொங்கும் செல்வத்திலும் பெருகும் கல்வி கேள்விகளிலும் என்றும் சிறந்திருக்கும் யாழ்ப்பாணத் திருநகரில் கல்விச் சாலைகளும் நீர்தேக்கும் சுனைகளும் விளை தரும் நன்நிலங்களும் நெடித்தோங்கும் மரங்களும் சூழவளமான கொக்குவில் பதியில் பேர் சொல்ல வாழ்ந்த கந்தையா நாகம்மா தம்பதிகளின் ஏகபுத்திரனாக ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து இருபத்து மூன்றாம் ஆண்டு மார்சுழி மாதம் இருபத்து மூன்றாம்நாள் அமரர் சிவசுப்பிரமணியம் பிறந்தார்.

தனது ஆரம்பக் கல்வியை கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலும் உயர்கல்வியை யாழ். இந்துக் கல்லூரியிலும் சிறப்பாகப் பெற்ற இவர், பின் தான் நாட்டம் கொண்ட துறையாகிய தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து ஆகியவற்றை இந்தியாவிலே பயின்று தாயகம் திரும்பினார். இங்கு நீதிமன்ற முதலியாராக அரச சேவையிலே இணைந்து கொண்டார். 1952ம் ஆண்டு சீரும் சிறப்புமிக்க உரும்பிராயிலே அக்காலத்தில் கட்டட படவரைபுகளில் பெயர் சொல்லும் புகழ் பெற்றிருந்தவர் செனகரத்தினம். செனகரத்தினம் மல்லிகை புஷ்பம் தம்பதிகளின் சிரேஷ்ட புதல்வியான மங்கையற்கரசியை இல்வாழ்வின் நந்துணையாக சிவசுப்பிரமணியம் கைப்பிடித்தார். இவர்களது இல்லற வாழ்விலே சாந்த பவானி, சிவகரன், சிவயோகன், முரளிதரன், சுதாகரன் சந்திரவதனி என பிள்ளைகள் அறுவரைப் பெற்று மகிழ்வெய்தினார். அப்பிள்ளைகள் அனைவரும் சீரும் சிறப்பும் பெற்று வாழும் வகை கண்டனர்.

1989-ம் ஆண்டு சிவசுப்பிரமணியம் அவர்கள் அகில இலங்கை சமாதான நீதவானாக சத்தியப் பிரமாணம் செய்து கொண்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. நீதிமன்ற முதலியாராக இருந்ததன் பின்னர் யாழ் கச்சேரிக்கு இடமாற்றம் பெற்று அப்போதைய யாழ் அரச அதிபரின் பிரத்தியேகச் செயலாளராக இருந்து அரச சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். தனது ஓய்வுக் காலத்தை கனடாவிலே கழித்தார். வாழ் காலத்திலே மகள்வழிப் பூட்டனையும் காணும் பேறு பெற்றார். வாழ்க்கையிலே பிறருக்காக பல நன்மைகளைச் செய்த அமரர் தனது வாழ்வை நேர்வழியிலே கழித்து நோய் நொடி, பாய் படுக்கை என்ற வதிப்படாமலேயே 2004-ம் ஆண்டு தை மாதம் 24-ம் நாள் அமைதியுடனும் சாந்தமுடனும் இறையெய்தினார். அமரரின் ஆன்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!



அப்பப்பா...!
 நேற்றிருந்த நீங்கள்
 இன்றில்லையெனில்...!
 வாழ்த்துக்கள் கூறியெமை
 வாழவைத்தீர்கள்.
 வையகத்தில் எமக்கு உரிய
 உறவென்றிருந்தீர்கள்
 கல்வியே பேறென்று
 எடுத்துரைப்பீர்கள்
 உம் நினைப்பை எம்
 மனது கொண்டோம்
 நேற்றிருந்த நீங்கள்
 இன்றில்லையெனில்...!
 தேற்றுவர் இன்றித்
 தேம்பிக்கிடக்கின்றோம்.

சுதர்ஷினி, டிலக்ட்ஷன்.

வாழ்வது மாயமான தென்பது உண்மை
 வாழ்ந்ததும் நினைவு என்பதும் திண்மை
 வாழ்ந்தால் இன்றும் எம் சிறப்பை இரசிப்பார்
 வாழ்வார் மோட்சத்தில் எம்நினைவாகவே
 எம் அப்பப்பா!

மதுரா, பிரியங்கள்.

எமது அப்பப்பா!

தூய உள்ளத்திற்கு இலக்கணமாய்!
சேவை உள்ளத்திற்கும் இலக்கணமாய்,
அனைவருக்கும் நல்லதோர்
எடுத்துக் காட்டாய் வாழ்வில் ஓர்
உன்னத நிலையை அடைந்து - எம்மைத்
தூயரக் கடலில் விட்டுச் சென்ற எம்
அப்பப்பாவை ஒரு நிமிடம் நினைக்கையிலே
மனம் உருகுகின்றது.

ஒருவருக்கும் இடையூறின்றி அனைவரிடமும்
அன்புடனும் சிநேகிதத்துடனும் பழகி,
வாழ்ந்திடில் இவர் போல் வாழ வேண்டும்
இல்லையேல் வாழ்வில் அர்த்தமில்லை
என்று கூறுமளவுக்கு அனைத்து
நெஞ்சங்களிலும் உயர் இடம் பிடித்த - அப்
பெருமைக்குரியவரின் இறுதிப் பயணம்
நிறைவு பெறப் பிரார்த்திப்போம்.

பேரன்மார்
சீவகரன் கஜனந்,
சீவகரன் பவனந்.

எங்கள் தாத்தா
வாழும்போது விருட்சமாயும்
வீழும்போது விதையாயும்
வாழ்ந்தவர். வையம்
வாழ்நாள் முழுவதும்
நிலைபெற்றிருப்பார்.

சஞ்சயன், தனஞ்சயன், ஐஸ்வர்யா.

FOR OUR BELOVED APPAPAH,

You were a man of honour & dignity.
Your merits were noble & of admirable length.
As a grandfather you have always been kind, loving
& supportive but no words can truly describe
how wonderful you were. You were always
there to encourage us & to congratulate us on
special occasions, standing by our sides, smiling
with happiness & pride. Academic achievement
has always been your main expectancy & hope
for all your grandchildren. Just recently for my
18th birthday, I recall you asking me when I would be
going to university & wondering if you would still
be with us to witness this occasion. I still remember
the tears in your eyes when I told you not to worry,
for every single one of us, your grandchildren, would
make you proud by fulfilling your wish.

Dearest appapah!

you will always remain in our hearts. We believe that
you are in a better place, watching over us and that you will
continue to illuminate our paths as you always have.
We were not prepared to loose you but may time
soften the pain until all that remains is the beauty of
the memories. With each new day, you grow dearer than
before & as time passes you are loved even more.
May God bess your heart & soul.

On behalf of all your
Grandchildren
JERANI, MELANI.

Speech was given by Jerani at Ogden
Funeral Home, Toronto, Canada.

காகீகா

உண்மையின் கண் நின்று
நேர்மையின் வழி சென்று
கூர்மையின் மதி கொண்டு
முறுவலில் வள்ளலாய்...
ஆணவத்தில் ஏழையாய்...!

கைப்பிடித்த கணவனாய்
அரவணைப்பில் தந்தையாய்
அன்பதிலே மாமனுமாய்
பாசத்தில் பேரனாய்
பெருமையிலே பூட்டனுமாய்
காலத்தின் தடங்களிலே
உம்பதங்கள் உறுதியாய்...!

இனி...!
கோலத்தின் தோற்றமது
கண்விழிக்கு எட்டாது
கண்ணிமைக்கும் வேளையதில்
உம்உருவம் விலகாது
நீங்காத பாசம் கொண்டு
நித்தமும் நீர் பேசும்
கலகலத்த குரல்வந்து
என்றென்றும் எம் நினைவிருக்கும்.



பேரர்
துஷீ, மயூ, கோதை.

'Smiles' - Shorten the miles between Souls.

சுவ பரக கர்யகர்

மரணச்சடங்கு - சூர்ணோத்சவம்

தந்தை தாயாருக்கு மூத்த புதல்வனே கிரியை செய்ய வேண்டும். தந்தைக்குச் சிரேஷ்ட புத்திரனும், தாயாருக்குக் கனிஷ்ட புத்திரனும், புத்திரர் தவிர்ந்த பின்வருவோரும் கிரியை செய்ய உரிமையுடையவர்: 1. புத்திரன், 2. மனைவி, 3. மகள், 4. தமையன், 5. இளைய சகோதரர், 6. சகோதரன் புதல்வர், 7. பிதா, 8. தாய், 9. மருமகன், 10. சகோதரி, 11. சகோதரன் புத்திரன், 12. பிதாவழிச் சபிண்டன், 13. சமனோதகன், 14. தாய்வழிச் சபிண்டன், 15. தாயின் சமனோதகன், 16. சீடன், 17. குரு, 18. மகள் கணவன், 19. தோழன், 20. அரசன். இவர்களுள் புத்திரனே பிரதானமானவன். பிரதான கர்த்தா இல்லை யாகில் அடுத்தவர் வரிசையாகப் பிரதானமானவர். சில நூல்களில் 32 பேர் கூறப்பட்டுள்ளனர். புத்திரன் அல்லாத ஒருவர் கர்த்தாவாகக் கிரியை செய்வதாகில் அவர் தனது பெற்றோரில் ஒருவருக்காவது கிரியை செய்தவராக இருத்தல் வேண்டும்.

புத்திரர் இங்கில்லாத காரணத்தினால் மரணக்கிரியை வேறு ஆசெளச வழியிலுள்ளவர் ஒருவர் செய்தால் புத்திரர் பின்னர் வருவராகில் எஞ்சிய கிரியைகளைப் புத்திரர் செய்யலாம். அதே போல் புத்திரர் மரணக்கிரியைகளைச் செய்து மற்றைய கிரியைகளுக்கு நிற்கமுடியாது விட்டால் மற்றைய கிரியைகளை வேறு ஒருவர் கர்த்தாவாக இருந்து செய்யலாம். ஆனால் இவரையும் ஆரம்பக் கிரியையிலேயே கர்த்தாவுடன் சேர்த்து கிரியைகள் செய்ய வேண்டும்.

அந்தியேட்டிக்கிரியை மாத்திரம் 21 நாட்களுக்கு மேலும் 31 நாட்களுக்குள்ளும் செய்யலாம். புத்திரர் வெளியூர் போக வேண்டும் என்பதற்காக, இத்தினங்கட்கு முன்னதாக அந்தியேட்டி, சபிண்டகரணம் முதலியவற்றை செய்ய முடியாது.

மரணக்கிரியை நடைபெற உள்ள இடத்தில் மண்டபம் அமைத்து வெள்ளை கட்டி, மாவிலை, தோரணம், பூச்சரம் முதலியவற்றால் அலங்கரித்து அந்த இடத்தை கோமயத்தினால் மெழுக வேண்டும். மரணக்கிரியையின் போது (பக்தி ஸ்தோத்திரம்) திருமுறைகள் ஓத வேண்டும்.

மரணக்கிரியையில் சூர்ணோத்சவம் செய்யப்படும். நடுவில் ருத்திர கும்பமும், அதனைச் சுற்றி அட்டதிக்குப் பாலகர் கும்பமும், மேற்குப்பக்கத்தில் உரல். உலக்கை. பேரிக்குப் பதிலாக மணி, மயானத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் மண்குடக்கும்பமாகியவை வைக்கப்படும். இக்கும்பத்தை மயானத்திற்குக் கொண்டு செல்வது வழக்கமாகவுள்ளது. குரு உரிய கிரியைகள், பூசைகள் வழிபாடுகள் செய்வார்.

அபிஷேகம் முதலியன செய்யும் பொருட்டு பிரேதத்தை வீட்டின் தென்புறத்தில் வடக்கு நோக்கி (தெற்குப் பக்கம் சிரசாக) கிடத்த வேண்டும். பின்னர் கர்த்தா அரப்பு எண்ணெய் முதலியன சிரசில் வைப்பார். ஆசௌசகாரர்களும் அரப்பு எண்ணெய் முதலியன சிரசில் வைப்பார்கள். பின்னர் அரிசிமா, மஞ்சள் மா, அபிஷேகக் கூட்டு (ஆமலகம்) பால், தயிர், இளநீர் முதலியவற்றால் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். கர்த்தா மேற்கு முகமாக நின்று சங்கராக்கிரமமாக அதாவது கீழிருந்து மேலாக கர்த்தாவின் புறங்கையினால் வேறு ஒருவர் உதவியுடன் இவ்வபிஷேகம் நடைபெறுதல் வேண்டும். பின்னர் கும்ப அபிஷேகம் நடைபெறும். அதாவது பன்னீர் போன்ற வாசனைப் பொருட்கள் முதலியவற்றைச் சிரசிலே சாத்த வேண்டும். பின்னர் பிரேதத்தை அலங்கரித்து மண்டபத்திற்குக் கொண்டு வந்து தெற்குப் பக்கமாக தலையை வைத்து திருநீறு சங்காரக் கிரகமமாக சாத்த வேண்டும். பின்னர் சுண்ணம் இடிக்கப்படும்.

அறுகு, மஞ்சள்பொடி, என்பவற்றை உரலில் இட்டு பேரிக்குப் பதிலாக மணியடித்து 81 பத மந்திரம் சொல்லி எட்டுத்தரம் இடித்துப் பின்பு, திருப்பொற்சண்ணப் பாட்டுப்

பாடி, சுண்ணாமிடிக்க வேண்டும். பின்னர் சுண்ணப் பொடியை கர்த்தா பிரேதத்தின் இரு கண்களிலும் சாத்தி நீருடன் சேர்த்து பிரேதத்தின் முழு உடலிலும் தெளித்தல் (புரோட்சித்தல்) வேண்டும். இது தற்காலம் நடைபெறும் முறையாகும். (சுண்ணாமிடித்து சுண்ணப்பொடியும் சேர்த்து பிரேத அபிஷேகம் நடைபெற வேண்டும் என்பது சாஸ்திர விதியாகும்)

பின்னர் பெண்கள் வாய்க்கரிசி இட்டு பிரேதத்தின் வாய், கை, கால், விரல்கள் ஆகியவற்றைக் கட்டிப் பூத உடலை வஸ்திரத்தால் மூடிக்கட்டிப் படையில் வைத்துக் கால் முன்பக்கமாக மயானத்திற்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

கர்த்தா நெருப்புச் சட்டியுடன் பூத உடலுக்கு முன்பாகவும் ஆசௌச உரிமையாளர்கள் பூத உடலுக்குப் பின்பாகவும் செல்ல வேண்டும். ஆசௌசமில்லாதவர் பின்செல்லல் கூடாது. மயானத்தை அடைந்து தெற்கே சிரசாக முதலில் தலைப்பக்கமும் பின்னர் கால்ப்பக்கமுமாக இறக்குக. மயானத்தில் வடக்குத் தெற்காக விறகுகளை அடுக்கி அதன் மேல் பூதவுடலை வைத்துச் சுற்றத்தார் வாய்க்கரிசி போடுதல் வேண்டும். பின்னர் கர்த்தா மட்குடத்தை இடது தோளில் வைத்து சிதையை (அப்பிரதடணமாக) இடப்பக்கமாகச் சுற்றி வந்து குடத்தைத் தலைப்பக்கத்தில் வைத்துக் கும்பஜலம், அரிசி, சொர்ணம்(பவுண்) அல்லது காசுடன் வாய்க்கரிசியிட்டுப் பின்னர் குடத்தை முன்போல இடத்தோளில் வைத்துக் கொள்ளியைக் கையில் கொண்டு சிதையை இடப்புறமாக மூன்று முறை சுற்றிவர வேண்டும். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் குடத்தில் கத்தி நுனியால் துவாரமிட்டு குடநீர் ஒழுகும்படி செய்து மூன்றாவது சுற்று முடித்துத் தலைப்பாகத்தில் தெற்கு முகமாக நின்று பின்புறமாகப் பிரணவம் சொல்லிக் கொள்ளியை பிரேதத்தின் சிரசில் வைத்துக் குடத்தை முன்புறமாக உடையும் படி போட்டுவிட்டு, பின்பு கால்மாட்டில் சென்று பவித்திரம், பூணூல் ஆகியவற்றைச் சிதையிலே போட்டு (தனக்கு மூத்தவராகில்) விழுந்து நமஸ்கரித்துத் திரும்பிப்பாராமல் செல்லவேண்டும்.

மரணித்தவரும், கர்த்தாவும் மச்ச மாமிச போசனம் இல்லாதவர்களாயின் இறந்தவருக்கு உடன் மயானத்திலே அந்தியேட்டிக் கிரியை செய்து தகனம் செய்யப்படும்.

அஸ்தி சஞ்சயனம் - காடாற்று - சாம்பல் அள்ளல்

தகனத்திற்கு அடுத்த நாள் அல்லது முன்றாம், ஐந்தாம், ஏழாம், ஒன்பதாம் நாள்கள் ஒன்றில் அஸ்தி சஞ்சயனம் செய்க. தகனம் செய்யப்பட்ட இடத்தை காலப்பக்கமாக இருந்து தலைப்பக்கமாகத் தண்ணீர் ஊற்றி அக்கினியை அணைக்கவும். தலைப்பக்கத்தில் விளக்கேற்றி கும்பம் வைத்துப் பூசை அபிஷேகத் திரவியங்களை வைக்கவும். மண்கலசத்தில் பாலூற்றி அதைத் தலைப்பக்கத்தில் ஒரு முக்காலியில் வைக்கவும். தவிர்க்கப்பட்ட உடல் எலும்பு மேனியில் (சங்காரக் கிரமமாக) அபிஷேகத் திரவியங்களால் அபிஷேகம் செய்க. கர்த்தா மேற்கு நோக்கி நின்று புறங்கையால் இன்னொருவரின் உதவியுடன் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் முழங்கால்கள் (சத்தியோசாதனம்) நாபி (வாமதேவம்), மார்பு(அகோரம்), நெற்றி(தற்புருஷம்) தலை (ஈசானம்) ஆகிய ஐந்து இடங்களிலும் உள்ள எலும்புகளில் ஒவ்வொன்றையும் கிரமப்படியே எடுத்து தலைமாட்டிலுள்ள பாலுள்ள கலசத்தில் வைத்து அக்கலசத்தை வஸ்திரத்தால் மூடவும், பின்னர் மிகுதி எலும்புகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து ஒரு கடகத்தில் எடுத்து வைக்கவும். பின்னர் அவ்விடத்தைச் சுத்தம் செய்து பண்படுத்தி நவதானியம் விதைத்து நெற்பொரி, மாஅடை, தாம்பூலம், பழம் முதலியவை களைப் பூதப்பிரேத பைசாசங்களின் பொருட்டுப் பலியிட்டு, முன்னர் கலசத்தில் எடுத்த அஸ்திச் சாம்பலையும், புண்ணிய தீர்த்தம், சமுத்திரமாகியவற்றில் கர்த்தா வடக்கு முகமாக நின்று தெற்குப் பக்கமாகப் போட்டுக் கரைத்து விடவும். பின்னர் கர்த்தா அந்த நீர்நிலையில் ஸ்நானம் செய்து அங்கு நக்கினப் பிரச்சாதனம் என்னும் நக்கின தானம் செய்யவேண்டும். ஒரு குடத்தில் பச்சை அரிசியை நிரப்பி அக்குடத்தைச்

சுற்றி வஸ்திரம் கட்டி வெங்கலப் பாத்திரத்தில் (விளக்கு) நெய்யூற்றி குடும்பஸ்தராக உள்ள சிவப் பிராமணர்க்கு பரமசிவனை தியானித்துத் தானமாகக் கொடுக்கவும். இறந்தவரின் நிருவாணம், பசி, தாகம், இருள்களை நீக்கும் பொருட்டு இத்தானம் செய்யப்படுகின்றது. அஸ்தியின் ஒரு பகுதியை அந்தியேட்டிக் கிரியைக்காகவோ அல்லது காசி கங்கை முதலிய புண்ணிய தீர்த்தங்களில் கரைப்பதற்காகவோ எடுத்து வைப்பது தவறாகும்.

எட்டுக்கிரியை

இக்கிரியை பற்றி பத்ததிகளிலோ, ஆகமங்களிலோ எதுவும் குறிப்பிடப்படவில்லை. ஆனால் இது ஒரு நாட்டு வழக்கமாக வந்துள்ளது. தகனதினம் தொடக்கம் சபிண்டகரணம் வரை இறந்தவரது படத்தை வீட்டில் ஒரு இடத்தில் வைத்து விளக்கேற்றி, தண்ணீர், இளநீர் வைத்துத் தாம் உண்ணும் உணவில் ஒரு சிறு பகுதியை அங்கு படைத்து தூபதீபம் காட்டி பூசித்து வரும் வழமை உண்டு. அஸ்திசஞ்சயனத்தின் பின் எட்டாம் நாளுக்கு முன்னர் ஒரு தினத்தில் இறந்தவர் விரும்பிச் சாப்பிட்ட எல்லாப் பண்டங்களும் (உண்பன, தின்பன, பருகுவன) படைத்து தூபதீபம் காட்டி எட்டுக் கிரியையை முடிப்பார்கள். (சில ஊர்களில் மச்சமாமிசம் உண்பவர்களாக இருப்பினும் அந்தியேட்டி முடியும் வரை, மச்ச மாமிசம் படைப்பதில்லை). அசௌசகாரர்கள் அங்கு சாப்பிடுவார்கள். (இவை பிரபூதபலி என்ற கிரியைக்குச் சமனாக நடைபெறுகின்றது.)

அந்தியேட்டி - கல்லெடுப்பு

அந்தியேட்டி சமய அந்தியேட்டி, விஷேட அந்தியேட்டி, நிருவாண அந்தியேட்டி என மூன்று வகைப்படும். இங்கு சமய அந்தியேட்டி பற்றிய விபரங்களே தரப்படுகின்றன. விசேட அந்தியேட்டி, நிருவாண அந்தியேட்டி பிரேதத்தில் (கட்டையில்) தகனத்திற்கு முன்னர் செய்யப்படும். மச்சமாமிசம் புசியாதவர் கட்டும் சமய அந்தியேட்டி பிரேதத்தில் செய்யப்படும்.

அந்தியேட்டி இறந்த 21ம் நாளின் மேல் 31ம் நாளுக்கொன்று செய்யலாம். புத்திரை அல்லாத வேறு ஒருவர் கர்த்தாவாக இருப்பின் சுப நாள் பார்த்து அந்தியேட்டி செய்ய வேண்டும். நதிக்கரை குளக்கரை, நந்தவனம், வீடு ஆகிய இடங்களில் அந்தியேட்டி செய்யலாம். அந்தியேட்டி என்பது இறுதியிற் செய்யும் யாகம் எனப் பொருள்படும். பிரேதசீர்த்திற்குப் பதிலாக தர்ப்பையினால் புத்தலிகா செய்யப்பட்டு அந்தியேட்டிக் கிரியை செய்யப்படும்.

சூர்ணோத்தவக்கிரியை எல்லாம் முடித்து புத்தலிகாவைத் தகனம் செய்வார்கள். இதைப் புனர்த்தகனம் எனக் குறிப்பிடுவர். பின்பு அங்கு பாஷாணம் (கல்லு) ஸ்தாபித்து அதற்கு அபிஷேகம், பூசை முதலியன செய்து தர்ப்பணம், பிண்டம், ருத்ரபலி, பிரபூதபலி (முன்னர் எட்டுக்குச் செய்தது போன்று) செய்யப்படும். இங்கு 30 பிண்டங்கள் இடப்படும். இப்பிண்டங்கள் பச்சையரிசிச் சாதம், கறிவகைகள், பலகாரவகைகள், பழவகைகள், பட்சணங்களாகியவை சேர்த்துப் பிசைந்து உருட்டி இடவேண்டும். வாலஸாதகம்(எள்ளோடு சேர்த்துத் தர்ப்பணம்) செய்யப்படும். இங்கு 525 தர்ப்பணம் செய்யப்படும். இவை ஏகோத்திர விருத்தி என அழைக்கப்படும். ருத்திர பலி சிவப்பிரீதியின் பொருட்டு செய்யப்படுவது. பின்னர் பாஷாணத்திற்கு தூபதீபம் காட்டி பூசை முடித்து கும்பம், பாஷாணம், பிண்டமாகியவற்றை அலங்கரிக்கப் பட்ட பல்லக்கில் வைத்து மங்கல வாத்தியத்துடன் எடுத்துச் சென்று நீர்நிலையடைந்து பிண்டத்தை ஒருவரும், அவர் பின் கும்பத்தை ஒருவரும். அவர்பின் பாஷாணத்தை ஒரு வருமாக எடுத்துச் சென்று கர்த்தா இடுப்பளவு தண்ணீரில் வடக்குமுகமாக நின்று தலைக்கு மேலாகத் தெற்குப் பக்கமாக பிண்டத்தை முன்னும், பின்னர் கும்பத்தை வடக்குப் பக்கமாக ஜலத்தில் விட்டு ஸ்நானம் செய்து, வீட்டு வாசலை அடைந்து வேப்பிலை தின்று அக்கி, சாணம், மண், வெண்கடுகு ஆகியவற்றை ஸ்பரிசித்து (தொட்டு) கல்லின் மேல் கால்வைத்து (வீட்டிற்குள் செல்லும், கர்த்தாவிற்கு ஆராத்தி எடுப்பதும் உண்டு. உலக்கையைக் கடந்து செல்லும் வழக்கமும் உண்டு. இவை வைதீகக் கிரியை முறையாகும்.)

வீட்டுக்கிரியை - சபிண்டகரணம்

வீடுகமுவிச் சுத்தம் செய்து புண்ணியாகவாசனம் செய்த பின்னர் வீட்டுக் கிரியையைச் செய்ய வேண்டும். அந்தியேட்டிக் கிரியை முப்பதாம் நாளும், வீட்டுக் கிரியையை முப்பத்தொராம் நாளும் நம்மவர் செய்வது வழமையாக உள்ளது. எமக்கு ஆசௌசம் முப்பது நாட்கள். அதாவது முப்பத்தொராம் நாள் ஆசௌசம் நீங்கும். அதன் பின்னர் தான் புண்ணியாகவாசனம் செய்ய வேண்டும். முப்பதாம் நாள் அந்தியேட்டி செய்து அன்று புண்ணியாகவாசனம் செய்து முப்பத்திரண்டாம் நாள் அந்தியேட்டி செய்து அன்று மாலை புண்ணியாகவாசனம் செய்வதும் நல்லது.

வீட்டுக்கிரியை பிராமண ஆசாரியரைக் கொண்டு செய்தல் வேண்டும். தானம் ஏற்கும் தகுதி பிராமணருக்குத் தான் உண்டு. முதலில் விக்னேஸ்வரன் பூசை முதலிய கிரியைகளைச் செய்து நவசிரார்த்தம், ஏகோத்திர விருத்தி, சம்கிதை, இடபதானம், ஏகோதிட்டம், மாசிகங்கள், சோதகும்பசிரார்த்தம், சபிண்டகரணம் ஆகிய கிரியைகள் நடைபெறும்.

நவசீரார்த்தம்

நவம் - புதியது: எனவே முதலில் செய்யும் சிரார்த்தம், நவசிரார்த்தத்தால் பிரேதத் தன்மை நீங்கும். சந்தனம், புஷ்பம், தூபதீபமின்றி பச்சை அரிசி, காய்கறி வகைகள் தானம் செய்வது நவசிரார்த்தமாம்.

ஏகோத்தம் வீருத்தி

இதை இங்கு இரணிய தானமாகச் செய்யவும். விபரம் அந்தியேட்டிக் கிரியையில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

சம்கிதை - சங்கிதை சீரார்த்தம்

இதை இங்கு இரணிய தானமாகச் செய்யவும். விபரம் அந்தியேட்டிக் கிரியைகளில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

இடபதானம் - இடபோத்சாணம்

எருதுக்கு அலங்காரம் செய்து அதனைப் பூசித்து தானம் செய்தல், இறந்தவருடைய தானதரும் பலன்களை தரும் வடிவிலான இடபத்தின் மூலம் சிவபெருமானிடத்தில் சேர்ப்பித்தல்.

ஆன்மாவை இறைவனது திருவருள் வழியின் கண் நிற்குமாறு செய்தலாகும். இடபதானத்திற்கு எருது கொடுக்க வசதியில்லாதவர்கள் ஒரு தாம்பாளத்தில் அரிசியைப் பரப்பி அதிலே இடபதேவரை ஆவாகனம் செய்து பூசித்து வழிபாடு செய்த பின்னர் கர்த்தாவானவர் தமது இருகரங்களாலும் இடபதேவரைப் பற்றி ஒவ்வொரு திக்கிலும் கொண்டு சென்றதாகப் பாவித்து அதற்குரிய மந்திரங்களைக் கூறி வழிபாடு செய்து அதனை தட்சணை முதலிய வற்றுடன் தானமாகக் கொடுக்கவும்.

ஏகோதிட்டம்

இது இறந்தவரைக் குறித்துச் செய்யப்படும் தானமாகும். சற்பாத்திரான ஒரு குருவை மேற்கு முகமாக இருக்கச் செய்து, ஆசனம் கொடுத்து, சந்தனம், புஷ்பம், எள்ளு ஆகியவை கொடுத்து உபசாரங்கள் செய்து கர்த்தாவின் சக்திக்குத் தக்கவாறு தானங்கள் கொடுக்க வேண்டும். ஏகோதிட்டத்திற்கு இருபத்து நான்கு தானங்கள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. அவையாவன: பவித்திரம், பூணூல், கமண்டலம், உருத்திராக்கம், பாதுகை (மிதியடி), தண்டம், கௌபீனம், விபூதிப்பை, யோகப்பட்டம், குடை, குல்லாய், மேல்வஸ்திரம் (சால்வை), வஸ்திரம், பொன், மோந்திரம், ரத்தினம், நெய், வெண்ணெய், பசு, பூமி, போசனத்திற்கு வேண்டிய பொருட்கள், சர்வதானியங்கள், சர்வ அலங்காரப் பொருட்கள், தாசீதாசர்கள். இவற்றில் சிலவற்றை இரணியதானம் (காசு) ஆகவும் கொடுக்கலாம். பின்னர் ஏகோதிட்டத்திற்கு ஒரு பிண்டமிட்டு அதற்கு சந்தன பத்திர புஷ்பம் சாத்தி தூபதீபம் காட்டி பூசிக்கவும். ஏகோதிட்டக்குருவை வழியனுப்பி அந்த இடத்தைச் சுத்தி பண்ணி கர்த்தா ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். ஆசாரியார்

மீண்டும் புண்ணியாகவாசனம் செய்து பஞ்சகவ்வியத்தினாலே தன்னையும் கர்த்தாவையும் இடபத்தையும் பொருளையும் சுத்தம் செய்து கொள்வார். ஏகோதிட்டம் ஏற்கும் குருவை இழந்தவராக வரித்துச் செய்வதனால் அங்கு ஆசௌசம் ஏற்படுகின்றது. இதனாலே தான் மேற்கூறியவாறு சுத்திகள் செய்யப்படுகின்றன.

மாசீகங்கள்

மாசிகங்கள் முதல் வருடம் முழுவதும் இறந்த திதியில் செய்யப்படும் சிரார்த்தமாகும். ஏகோதிட்டத்தோடு முதல் மாசிகம் முடிவுற்றதாகக் கருதப்படும். எஞ்சியிருப்பது பதினொரு திதியில் வரும் மாசிகமாகும். இவற்றுடன் இடைக்கால மாசிகங்கள் நான்கு சேர்த்து பதினைந்து மாசிகங்கள் கொள்ளப்படும். இறந்த திதியிலிருந்து 27-ம் நாள் களுக்கு மேல் 30-ம் நாள்களுக்குள் செய்வது ஊன மாசிகம். 40 நாள்களுக்கு மேல் 45-ம் நாள்களுக்குள் செய்வது ஊன திரிபட்ச மாசிகம். 170-ம் நாள்களுக்கு மேல் 180-ம் நாள் களுக்கிடையில் செய்வது ஊனஷா மாசிகம். 350-ம் நாள் களுக்கு மேல் 365-ம் நாள்களுக்குள் செய்வது ஊன ஆப்திக மாசிகம். இந்த இடைக்கால நான்கு மாசிகங்கட்கும் திதி நியமம் கொள்ளப்படுவதில்லை. செய்யும் தினம் சுபதினமாக இருக்க வேண்டும். இந்தப் பதினைந்து மாசிகங்களையும் ஒன்று சேர்த்து ஏகோதிட்டத்திற்குப் பின்னர் செய்வது வழக்கம். மாசிக தானம் செய்வது ஒரு மாசிகத் திற்கு ஒரு பிண்டமாக பதினைந்து பிண்டமிட்டு சந்தனம், பத்திர புஷ்பம் சாத்தி, தூபதீபம் காட்டிப் பூசித்து தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்டபடி 15 மாசிகங்களையும் ஒன்றாகச் செய்தாலும் அந்த மாசிகங்களை மாதாந்தம் அந்தந்தத் திதியில் செய்வது முறையாகும். சபிண்டக்குப்பின் மாதாமாதம் செய்யப்படும் மாசிகங்கட்கு நிமித்தம் பிண்டம் தேவையில்லை. பிதிரர்களுடன் ஒன்றாகவே கொண்டு மூன்று பிண்டம் இடுக.

சோதகும்பசீரார்த்தம் - சொர்க்கபாதேயம்

நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தை அன்னத்துடன் தானம் செய்யவும். இச்சீரார்த்தத்தால் பசி, தாகம் தீரும்.

வைதரணீ கோதானம்

பசுவைத் தானமாகக் கொடுக்கவும். இது இரணிய தானமாகவும் செய்யலாம்.

சபிண்டகரணம்

சபிண்டகரணம் செய்வதன் பொருள் ஆத்மாவின் பிரேதத்தன்மை நீங்கி பிதிர்த்துவ தன்மை அடைதலாகும். அதன் மூலம் இறந்த உயிர் தன் பிரேதத்துவ தோஷம் முற்றாக நீங்கி பிதிர் தத்துவத்தை அடையினும் அடையும். அல்லது தேவதத்துவம் அடையினும் அடையும். தனக்குத் தகுதியுண்டேல் சிவதத்துவத்தை அடையும். இக்கிரியைகளில் தேவர் பொருட்டு நந்தி, மாகாளர் என இருபெரும் பிதிர் பொருட்டு கந்தர், சண்டர், கணாதீசர் என மூவரும் அதிதி, அப்பியாகதர் என இருவரின் நிமித்தம் (இறந்தவர் பொருட்டு நியமிக்கப்படுவார்) ஆகிய எண்மர் சபிண்டயில் அமர்த்தப்படுவர். தேவர் இருவரும் மேற்குப் பக்கத்தில் வடக்கு முகமாகவும் நிமித்தர் கிழக்குப் பக்கத்தில் மேற்கு முகமாகவும் மற்றைய இருவரும் நிமிர்த்தருக்கு வடக்கு, மேற்கு முகமாகவும் அமர்த்தப்படுவர். இவர்களுக்கு ஆசனம் கொடுத்து உபசாரங்கள் செய்து பூசைகள் முடித்துத் தானங்கள் கொடுத்து பின்னர் சபிண்டகரணம் நடைபெறும். குறிப்பிட்ட உபசாரங்கள் பூசைகள் தேவர்கள் பொருட்டு இருத்தப்பட்ட குருமாருக்குச் செய்யும் பொழுது கர்த்தா பூணூலை வலது பக்கமாக அணிய வேண்டும். பிதிர் களுக்குப் பூசை செய்யுமிடத்து இடது பக்கமாக பூணூல் அணிய வேண்டும். சபிண்டயில் பிண்டதானம் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். வாழையிலையைத் தெற்கு நுனியாகப் போட்டு தெற்கு நுனியாக இரு தர்ப்பைகள் வைத்து மேற்குப் பக்க தர்ப்பையில், இறந்தவர்

தந்தையாகில் பிதா, பாட்டன், யூட்டன் ஆகியோருக்கும், கிழக்குப் பக்கத் தர்ப்பையில் இறந்தவருக்காக (நிமித்தம்) பெரிய அளவு பிண்டம் இட வேண்டும். இறந்தவர் தாயாராகில் இதே போன்று தாய், பாட்டி, யூட்டி ஆகியோருக்குப் பிண்டம் இட வேண்டும். பிண்டம் வடக்கில் இருந்து தொடங்கிய வரிசையாக தெற்கு நோக்கி இடல் வேண்டும். தெற்கு நோக்கி இருந்து இடது முழங்காலை ஊன்றியிருந்து பிண்டம் நோக்கி தர்ப்பணம் இட வேண்டும். பின்னர் பிண்டத்திற்கு மஞ்சள், சந்தனம், பத்திர புஷ்பம் முதலியன சாத்தி தூபதீபம் காட்டிப் பூசிக்க வேண்டும். நைவேத்தியங்கள் வைத்து பூசை வழிபாடு செய்து திருமுறை ஓதி, சரம கவிபாடி, தர்ப்பணம் செய்து கர்த்தாவும் உறவினர்களும் வணங்கி முடிவில் நிமித்த பிண்டத்தில் சாத்தப்பட்ட பத்திர புஷ்பங்களை எடுத்து பிதிரர் பிண்டத்தோடு சேர்த்தல் மூலம் இறந்த நிமித்தர் பிதிரர்களோடு ஒன்றானவர் என்று கருதப்படுகின்றது. நிமித்த பிண்டத்தை மூன்று பகுதியாகப் பாகம் செய்து பிதிரர் பிண்டங்களுடன் தனித்தனி சேர்க்கும் முறையும் உண்டு. சபிண்டியில் தகப்பன் அல்லது தாய் பிள்ளைக்குச் செய்தாலும், தமையன் தம்பிக்குச் செய்தாலும், தாய்மாமன் மருமகளுக்குச் செய்தாலும் மூத்தோர் இளையோருக்கு பிண்டம் இடும் பொழுது நிமிர்த்தர் பிண்டம் மாத்திரம் இட்டுக் கிரியைகளை முடிக்குக.

பச்சை அரிசிமா, உழுத்தம்மா, பால், தயிர், நெய், தேன், எள்ளு இவை பிண்டத்திற்குச் சேர்க்கப்படும் பொருளாகும்.

இங்கு ஒரு விடயத்தை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். புத்திரன் புத்திரி அல்லாத ஒருவர் கிரியை செய்தால் பிண்டம் போடும் பொழுது இறந்தவருக்கு (பிதிருக்கு) மட்டும் பிண்டம் போடவேண்டும். இது ஏகோ திட்ட விதானம், பிதா, பாட்டன், யூட்டன் ஆகியோருக்கு பிண்டம் போடக்கூடாது. ஆசாரியருக்கு பாட்டன், பாட்டி, உயிருடன் இருக்கும் விடயத்தைத் தெரிவிக்காது விட்டால் தவறுகள் ஏற்படும்.

கிரியைகள் முடித்த பின்னர் குருமாருக்குத் தட்சணை கொடுத்து வணங்கி ஆசீர்வாதம் பெற்று அவர்களை வலமாகப் பின்தொடர்ந்து சென்று வழி அனுப்புக. பிண்டத்தைப் பசவுக்குக் கொடுக்கவும். அல்லது புண்ணிய தீர்த்தத்திலே போடவும்.

ஆப்தீக சீரார்த்தம்

இதை ஆட்டைத்திவசம் எனக் கூறுவர். முதலாவது வருட முடிவில் இறந்த திதியிற் செய்யப்படும் சிரார்த்தம் இதில் நிமித்தருக்குப் பிண்டம் இல்லை. இதுவே அபரக் கிரியைகளின் பூர்த்தியாகும்.

வருட சீரார்த்தம்

வருடா வருடம் இறந்த திதியிற் சிரார்த்தம் செய்யப்படும். சிரார்த்தம் என்பது சிரத்தையுடன் செய்யப்படுவது எனப் பொருள்படும். மகன் தந்தைக்குச் சிரார்த்தம் செய்யும் பொழுது தகப்பன், பேரன், பூட்டன் ஆகிய மூவருக்கும் மூன்று பிண்டங்களை கிழக்குப் பக்கமாக உள்ள தர்ப்பையிலும் வம்சத்திலும் வம்சத்தில் உள்ள பிதிரர்கள் எல்லோருக்குமாக ஒரு பிண்டத்தை மேற்குப் பக்கமாக உள்ள தர்ப்பையிலும் இடல் வேண்டும். மகன் தாயாருக்குச் செய்யும் சிரார்த்தத்தில் தாய், தகப்பனுடைய தாய், பேரனுடைய தாய் ஆகிய மூவருக்கும் மூன்று பிண்டங்களும் வம்ச பிண்டம் ஒன்றும் இடுதல் வேண்டும்.

பிள்ளையில்லாத கணவனுக்கு அல்லது மனைவிக்கு இருப்பவர் ஒருவர் சிரார்த்தம் செய்யலாம்.

தாய் தகப்பன் இருவருக்கும் ஒரே தினத்தில் சிரார்த்தம் வந்தால் இரு சிரார்த்தங்களையும் செய்யலாம். (ஆசௌச காரணத்தினால் இப்படி வரலாம்.)

மறதியில் சிரார்த்தம் செய்யத் தவறின் வேறு தினத்தில் அச்சிரார்த்தம் செய்யக் கூடாது. எதிர்வரும் அமாவாசை தினத்தில் அச்சிரார்த்தத்தைச் செய்யலாம். சிரார்த்தம் கர்த்தாவுக்கு இயலுமான காலம் வரை செய்ய வேண்டும்.

சீரார்த்தம் செய்யுமிடம்

தன் வீடு, திருநந்தவனம், மலை, புண்ணிய தீர்த்தக் கரை, திருக்கோயில், குருவின்மனை ஆகிய இடங்களில் சீரார்த்தம் செய்யலாம்.

சீரார்த்தம் செய்யும் காலம்

சூரியன் உதயம் முதல் ஆறு நாழிகை வரை (6.00-8.24) பிராதக் காலம். அதற்கு மேல் 12 நாழிகை வரை (8.24-10.48) சங்கல காலம். அதற்கு மேல் 18 நாழிகை வரை (10.48 - 1.12) மத்தியான காலம், அதற்கு மேல் 24 நாழிகை வரை 1.12 - 3.36) அபரான்ன காலம். அதற்கு மேல் 30 நாழிகை வரை (3.36 - 6.00) சாயாரண காலம். மத்தியான காலத்தில் (10.48 - 1.12) ஏகோதிட்டமும், அபரான்ன காலத்தில் (1.12 - 3.36) பிதிர் சீரார்த்தமும் செய்க (சூரிய உதயம் 6 மணிக்குப் பிந்தினால் அங்ஙனம் பிந்திய நிமிடத்தைக் கூட்டுக.

சீரார்த்த தீனத்தில் செய்யத் தக்கவைகள்

திருக்கோயிலில் அபிஷேகம், பூசை முதலியவை செய்யலாம்.

சீரார்த்த தீனத்தில் செய்யத் தகாதவைகள்

நெல்குத்துதல், பிச்சையிடுதல், தயிர்கடைதல், நெய் முதலிய பொருள்களை வாங்குதல், கொடுத்தல், முதலியன தகாதனவாம்.

சீரார்த்தத்திற்குரிய தீரவியங்கள்

எள்ளு, பச்சையரிசி, கோதுமை, பயறு, உழுந்து, சர்க்கரை, தேன், பசுவின் பால், தயிர், நெய், எண்ணெய், உப்பு, புளி, மிளகு, சீரகம், மஞ்சள், கடுகு, இஞ்சிக் கிழங்கு, வாழையிலை, தேங்காய், இளநீர், புடோலங்காய், பயற்றங்காய், அவரைக்காய், பாகற்காய், எலுமிச்சம்பழம், நெல்லிக்காய், சிறு கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, கீரை, முல்லையிலை, முசுட்டையிலை காரையிலை, பிரண்டை, கருவேப்பிலை, வெற்றிலை, பாக்கு, ஏலம், சுக்கு. கராம்பு,

சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, முதலியனவாம். மிளகாய், பூசனிக்காய், கத்தரிக்காய் முதலியன சேர்க்கலாம் எனச் சில நூல்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

ஆகாத திரவியங்கள்

கடலை, பீர்க்கங்காய், நீற்றுப் பூசனிக்காய், சுரைக்காய், கத்தரிக்காய், அத்திக்காய், முருங்கைக்காய், வாழைப்பூ, வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, கொவ்வை, எருமை, ஆடு ஆகியவற்றின் பால், தயிர் முதலியனவாம்.

சீரார்த்தத்திற்கு உபயோகமாகும் பத்திர புஷ்பங்கள்

துளசி, வில்வம், தாமரை, சண்பகம், அறுகு, புன்னை, நந்தியாவர்த்தம், எள்ளுப்பூ, மருக்கொழுந்து, வெற்றிவேர் முதலியன.

ஆகாத பத்திர புஷ்பங்கள்

மகிழம் பூ, தாமம்பூ, அலரிப்பூ, சிறுசண்பகப்பூ முதலியனவாம்.

மஹாளயம்

புரட்டாதி மாசத்து அபரபட்சம் (அமாவாசைக்கு முன் 15 நாட்கள்) பிதிர்களின் திருப்தி வேண்டி இச்சீரார்த்தம் செய்யப்படும். வருட சீரார்த்தம் செய்ய இயலாத வர்கள் மஹாளயமாவது செய்ய வேண்டும். மற்றைய சீரார்த்தங்களிலே ஏற்படும் குறைகளுக்கு இது சாந்தியாக அமையும். தந்தை, தாய், இருவரும் இறந்திருப்பின் இருவருக்குமாக தனித்தனியே பிண்டமிடல் வேண்டும். இது பிதிர்களுக்கு இராப் போசனமாகும்.

அமாவாசை நாளில் விரதமிருந்து பிதிர் திருப்திக்காக எள்ளும் தண்ணீரும் இறைத்தல் தந்தை, தாய் வர்க்கம் இரண்டினுக்கும் இது நன்மை பயக்கும். இவை ஆட்டைத் திதியின் பின் செய்ய வேண்டும்.

தநீஷ்டா பஞ்சமி

அவிட்டம், சதயம், பூரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி ஆகிய ஐந்து நட்சத்திரங்களில் மரணித்தால் பஞ்சமி தோஷமுண்டு. இறந்த வீட்டில் கும்பம், தீபம், ஜலம் இவைகளை வைத்து பசமாடு கட்டி வைத்து வீட்டில் நெற்பொரி, நவதானியம் தூவுதல் வேண்டும். அவிட்ட நட்சத்திரத்துக்கு மூன்று மாதமும், பூரட்டாதி நட்சத்திரத்திற்கு ஒரு மாதமும், ரேவதி நட்சத்திரத்திற்கு அரை மாதமும் தோஷமாம். நீங்க பஞ்சமி சாந்தி செய்ய வேண்டும்.

வருந்த வேண்டா

“இவன் பிறப்பதுமில்லை. இவன் ஒரு முறை இருந்து பின்னர் இல்லாது போவதுமில்லை. இவன் பிறப்பற்றான். அனவரதன். இவன் சாகுவதன், பழையோன், உடம்பு கொல்லப்படுகையில் இவன் கொல்லப்படான்.”

“ரைந்த துணிகளைக் கழற்றி எறிந்துவிட்டு மனிதன் புதிய துணிகள் கொள்ளுமாறு போல, ஆத்மா ரைந்த உடல்களைக் களைந்து புதியனவற்றை எய்துகிறான்.”

“இவனை ஆயுதங்கள் வெட்டமாட்டா, தீ எரிக்காது நீர் இவனை நனைக்காது, காற்று உலர்த்தாது.”

“உயிர்களின் ஆரம்பம் தெரியவில்லை, நடு நிலைமை தெளிவுடையது, இவற்றின் இறுதியுந் தெளிவில்லை. இதில் துயர்ப்படுவதென்ன?”

எல்லோருடம்பிலுமுள்ள இந்த ஆத்மா கொல்ல முடியாதவன். ஆதலால், நீ எந்த உயிரின் பொருட்டும் வருந்துதல் வேண்டா.”

- பகவத் கீதை

சீத்த மருத்துவ குறிப்புகள்

நீர், நெருப்பு, காற்று, மண், விண் எனப்படும் பஞ்ச மூலங்களால் உருவானதே இந்த வையகம். இந்த வைய கத்தில் பிறந்து வாழும் அனைத்து வகை உயிரினங்களும் தாவரங்களும் இந்தப் பஞ்ச மூலங்களால் ஆனவையே யாகும். இதனால்தான் அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம் என்பர்.

மனித உடலுக்கு ஏற்படும் கோளாறுகள் பொது வாக பெரும்பாலும் மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. வாதம் (காற்று), பித்தம் (வெப்பம்) சிலேத்தமம் (நீர்) என்பனவையே அவையாகும். இவை மனித உடலில் 4:2:1 என்ற அளவில் இருக்க வேண்டும்.

வாதம் காற்றினாலும், பித்தம் உஷ்ணத்தினாலும் சிலேத்தமம் நீரினாலும் ஏற்படுபவை. காற்றும், நீரும், உஷ்ணமும் குறைந்தாலும் கூடினாலும் நோய் ஏற்படும்.

வாத உடல் குறிப்புகள்.

நாடி மெதுவாய் நடக்கும். மலம் இறுகும். கொட்டாவி தோன்றும். உடலில் மிகுந்த அசதி ஏற்படும். புத்தி மந்தப்படும். சுரோணிதம் குன்றி போகம் குறையும். உடல் குளிர்ச்சியடைந்து எதிலும் சோம்பலான உணர்வு தோன்றும்.

பித்த உடல் குறிப்புகள்.

நாடி விரைவாய் நடக்கும். இளமையிலேயே தலை முடி நரைக்கும். கடைக்கண்கள் சிவந்து காணப்படும். பாலுறவு எண்ணங்கள் மிகுதியாய்த் தோன்றி உள்ளத் தையும் உடலையும் அலைக்கழிக்கும். உடல் வெப்பமாய்க் காணப்படும். கடினமான எந்த வேலைகளையும் செய்யக் கூடிய ஆற்றலை உடல் பெற்றிருக்கும்.

சீலேத்தம உடல் குறிப்புகள்.

நாடி அதிக அளவில் மிரட்சி கொண்டதாய்க் காணப்படும். குறைந்த பலமுடையதாய்த் தோன்றும். உடலுறவு தொடர்பான இச்சைகள் குறைந்து காணப்படும். ஆன்மீக நாட்டம் மிகுதியாய் ஏற்படும். அடிக்கடி உடல் வியர்க்கும்.

நாடிகள் வீளக்கம்.

மனித உடலில் 72,000 தசை நாடி நரம்புகள் உந்திச் சுழியிலிருந்து எழுந்து கீழ் மேலாய் உடல் முழுவதும் பீர்க்கன் கூடு போல் பரவி நிற்கும். இந்த உடலில் இடைகலை, பிங்கலை. சுழிமுனை. அலம்புடை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குவை, சங்கினி, கிம்புருடன், குரு என்ற தசநாடி 10 வகைப்படும்.

இவற்றுள் மற்ற ஏழும் நீக்கி இடைகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை ஆகிய மூன்றும் மிக முக்கியமானவையாகக் கருதப்படுகின்றன.

மானுட உடலில் 72,000 நாடிகள் (நரம்புகள்) இருப்பதாக மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. அவற்றின் விவரம்:

தலையில் 15,000, பிடரியில் 6,000, கண்களில் 4,000, மூக்கில் 3,380, செவிகளில் 3,300, கண்டத்தில் 5,000, இரு கரங்களில் 3,000, விரல்களில் முண்டத்தில் 2,170, இடையின் கீழ் 8,000, லிங்கத்தில் 7,000, மூலத்தில் 5,000 சந்து களில் 2,000, பாதங்களில் 5,150, ஆக மொத்தம் 72,000.

ஒரு நாளைக்கு 60 நாழிகை. நாழிகை ஒன்றுக்கு 360 சுவாசமாக ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசமாகும். இடைகலை, பிங்கலை, சுழிமுனையாகிய வாத, பித்த, சிலேத்தும நாடிகள் முறையே ஓடும்.

இடைகலை 14 அங்குல அளவு ஓடும். இதுவே, வாதநாடி மாத்திரை 1-பிங்கலை 12 அங்குல அளவு நாடும். இது பித்தநாடி மாத்திரை அரை சுழிமுனை, இரு நாசித்துவாரங்களிலும் உபயமாய்ப் பிரிந்தோடும். இது சிலேத்தும நாடி, மாத்திரை கால், வாத மலத்திலும், பித்த நீரிலும், சிலேத்துமம் விந்திலும் அடங்கும்.

கசப்பு:

நரம்புக்குப் பெரும் பலத்தைத் தருவது கசப்புச் சுவை. உடலில் எல்லா உறுப்புகளையும் உறுதியடையச் செய்வது கசப்புச் சுவையேயாகும். தினமும் காலையில்

வெறும் வயிற்றில் இரண்டு வேப்பிலைகள் அல்லது இரண்டு வில்வ இலைகள் ஆகியவற்றை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகும். கசப்புச் சுவை உள்ளாள், நல்லெண்ணெய், கடுகு, கசகசா, சீரகம், பூண்டு, ஓமம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி இலை, முருங்கைக்காய், பாகற்காய். கோவைக்காய், சுண்டைக்காய், கத்தரிக்காய் (பிஞ்சு), வேப்பம்பூ, கரிசலாங்கண்ணி, ஆவாரம்பூ, அகத்திக்கீரை, வல்லாரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, தூது வளைக்கீரை, முடக்கொத்தான் கீரை, வேப்பிலை ஆகியவற்றை அளவுடன் பயன்படுத்தி வரலாம்.

துவர்ப்பு:

உடலின் இயக்கத்திற்கு முக்கியமான ரத்தத்தை வளர்ப்பது துவர்ப்புச்சுவை. கல்லீரல், பித்தப்பை ஆகியன இதனால் சக்தி பெறுகின்றன. புண்களை ஆற்றும் சக்தியும் இதற்குண்டு. ரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ரத்தம் குறைந்தால் சோர்வு, காமாலை, உடல் வெளுத்துப் போதல் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படக் கூடும். ரத்தம் குறையும் போது உடலுக்கும், உழைப்பிற்கும், வயதிற்கும் ஏற்ற அளவு உணவை உண்பதாலும், நடைப் பயிற்சி, எளிய உடற்பயிற்சி போன்றவற்றாலும் ஓரளவு ரத்தத்தைப் பெறலாம். சப்போட்டாப் பழத்தைப் பயன்படுத்துவது மிக நல்லது. சப்போட்டா கிடைக்காத நேர்த்தி அத்திப் பழத்தை உண்டு வரலாம். உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்பட்டுவிடும். இரண்டு பேரிச்சம்பழங்களை, அதனுள் வெள்ளைப்பூண்டுப் பற்களைப் பொதிந்து சாப்பிட்டு வருவதும் நல்லது. பருப்பு வகைகள், நெல்லிக்காய், அத்திக்காய், கடுக்காய். களாக்காய், ஈச்சங்காய், தேங்காய், சப்போட்டாப்பழம், விளாம்பழம், மாம்பருப்பு, வாழைப்பூ, வாழைப்பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, வில்வ இலை, மணித்தக்காளிக் கீரை போன்ற துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களை அளவுடன் பயன்படுத்தி வரலாம்.

இனிப்பு:

இனிப்புச் சுவை உடலை வளர்ப்பது. உடலில் எடையைக் கூட்டும். தசையை வளர்ப்பது இனிப்புச் சுவையேயாகும்.

அரிசி, பருப்பு, கிழங்கு போன்றவற்றில் இனிப்புச் சுவை மிகுதி. அதிக உடலுழைப்பு இல்லாதிருப்பது, பகல் நேரத்தில் தூக்கம், எதைப் பற்றியும் கவலையின்றி இருத்தல் ஆகியவை தசையை அதிகமாக வளர்த்து விடக்கூடும். ஆனால் கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, கோதுமை போன்றவற்றை முக்கிய உணவாகக் கொள்பவர்களுக்கு அதிக தசை வளர்ச்சி இருந்தாலும் அதனால் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. சர்க்கரை, வெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை, கற்கண்டு, கரும்பு, வாழைப்பழம், கமலா ஆரஞ்சுப்பழம், சாத்துக்குடிப்பழம் ஆகியவற்றில் இனிப்புச் சுவை உண்டு. தினமும் 5,6 பேர்ச்சம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வருவது மிகமிக நல்லது.

காரம்:

காரச்சுவை உமிழ் நீர் சுரக்க மிகவும் உதவி செய்து அதன் மூலம் உண்ணும் உணவு நன்கு சீரணமாக உதவுகின்றது.

காரத்தை அளவுடன் பயன்படுத்த வேண்டும். காரத்துக்காக மிளகாயைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக மிளகைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது. காரத்தை அளவுடன் பயன்படுத்தினால் புண்களை ஆற்ற உதவும். அளவு அதிகமானால் வயிற்றில் புண் உண்டாகும். மலம் கழியும் போதும், சிறுநீர் கழியும் போதும் எரிச்சல் ஏற்படும். சீரணத் தன்மையின் இயல்பில் மாற்றம் ஏற்படும்.

புளிப்பு:

நாம் உண்ணும் உணவைச் சீரணிக்கப் புளிப்புச் சுவை உதவுவதுடன் ரத்தத்திலுள்ள அழுக்குகளை அகற்றும் தன்மையுடையது. குழம்பு, சாம்பார் என்பவற்றை யெல்லாம் விட, புளியைக் கரைத்துச் சேர்த்து வைக்கும்

ரசம், சாப்பாட்டில் முக்கியமாகத் தேவை என்பது இதன் காரணமாகத்தான். சுவையான புளிப்பு, இனிப்பு கலந்த பண்டங்களை உண்டால் அவை கொழுப்பாக மாறி, உடலைப் பார்வைக்கு அழகாகத் தோன்றச் செய்கிறது. ரத்தத்திலுள்ள சூட்டையும் குறைக்கும் தன்மை புளிப்புக்கு உண்டு. புளிப்பு அளவுக்கு மீறி அதிகமாகும் போது, மலச்சிக்கல் ஏற்படும். புளிப்புச் சுவைக்காக புளியைவிட அதற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழத்தைப் பயன்படுத்துவதும் நல்ல முறையேயாகும். எலுமிச்சம்பழம். புளியங்காய், புளி, புளியங்கொழுந்து, மாங்காய்ப்பிஞ்சு, நாரத்தங்காய், கொத்தவரைக்காய், வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், காராமணிக்காய், வாழைக்காய், சேனைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு உலர்ந்த மொச்சை, உலர்ந்த பட்டாணி, உலர்ந்த காராமணி, வெண்ணெய் போன்றவற்றில் புளிப்புச்சுவை மிகுதியாய் உள்ளது.

உப்பு:

“உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே” என்ற பழமொழியை நாம் அறிவோம். அளவான உப்பு சுவையானது. அதுவே அளவுக்கு மீறினால் சுவையற்றதாகும். உடலுக்குத் தீங்கானதாகவும் ஆகிவிடும். உப்புச்சுவை அதிகமானால் கை, கால், முகம் ஆகியவற்றில் வீக்கம் தோன்றும். தோல் நோய்கள் உண்டாகும். ரத்த அழுத்தம் உண்டாகலாம். உப்பைத் தனியாகப் பயன்படுத்தாமல் சூடுபடுத்தும் உணவுப் பொருள்களில் கலந்து பயன்படுத்துவதே சிறப்பு.

இளநீர், நுங்கு, அருநெல்லிக்காய், கொத்துமல்லி விதை, வெங்காயம், வெங்காயத்தாள், முள்ளங்கி, முள்ளங்கிக்கீரை, முளைக்கீரை, கீரைத்துண்டு, வெள்ளைப் பூசணி போன்ற வற்றில் உப்பு இயற்கையாக உள்ளது.

முக அழகைப் பாதுகாக்க...

காலையில் எழுந்ததும் அவரைஇலைச்சாற்றை முகத்தில் தடவி வைத்திருந்து, ஒரு மணிநேரம் கழித்துக் குளித்து வருவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டால் முகம் நாள் முழுவதும் பளபளப்பாயிருக்கும்.

சந்தனத்தை நீரில் கரைத்து அத்துடன் பாசிப்பயறு சேர்த்து ஊறவைத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து முகத்தில் தடவிச் சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்து வந்தால் முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

தலைமுடியைப் பாதுகாக்க...

ஆலமரத்தின் இளம்பிஞ்சுவேர்களை எடுத்துவந்து, செம்பரத்தைப் பூக்களையும் சேர்த்து காயவைத்து பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணையுடன் அந்தத்தூளைப் போட்டு ஊறவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் தலைமுடி கறுப்பாக வளரும்.

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சாறெடுத்து, இந்தச் சாற்றை ஊற்றி நெல்லிக்காயை அம்மியில் வைத்து நன்கு மைபோல அரைத்தெடுத்து, தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்னர் குளித்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும்.

தலைவலி குணமாக

மருதோன்றி இலையைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து சிறிது தாய்ப்பால் விட்டு விழுதாக அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி விரைவில் குணமாகும்.

சளியினால் தலைப்பாரம் ஏற்பட்டிருக்குமானால் சில கிராம்புகளை எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நெற்றியின் மேல் பற்றாக இட்டால் தலைப்பாரம் நீங்கும்.

கண்களைப் பாதுகாக்க...

சிறிதளவு தாய்ப்பாலுடன் சிறிதளவு ஆமணக்கு எண்ணெயையும் கலந்து, அதில் இரண்டு சொட்டு அளவு எண்ணெயைக் கண்களில் இரவில் தூங்குவதற்கு முன் விட்டுப் படுத்துத் தூங்கி எழுந்தால் மறுநாள் காலையில் கண்வலி நீங்கிக் குணமாகும்.

காதுநோய்கள் குணமாக...

பனை மரத்தின் மட்டையை வெட்டி, நெருப்பில் வாட்டிப் பிழிந்து அதன் சாற்றை எடுத்து, காத்தில் 2,3 சொட்டு விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

காது வலியால் அவதிப்படும் சிலருக்குக் காத்தில் சீழ் வடிவக்கூடும். அத்தகையவர்கள் மாதுளம் பழத்தைப் பிழிந்து சாற்றை எடுத்து, பின்பு அதைச் சற்று நேரம் சூடு படுத்தி ஆற வைத்து, வலியுள்ள காத்தில் இரண்டு துளிகள் விட்டால் சீழ் வடிவது நிற்கும்.

சளித்தொல்லை குணமாக...

தூதுவளையின் இலைகளைச் சேகரம் செய்து வந்து நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து அத்துடன் சிறி தளவு பச்சரிசியைச் சேர்த்து அரைத்து, ரொட்டி போல் தட்டி தோசை கல்லில் போட்டு நெய்விட்டு வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சுச் சளி குறைந்து குணமாகும்.

சக்கு, மிளகு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம் ஆகிய பொருள்களைச் சமஅளவு எடுத்து 100 மி.லி. தண்ணீரி லிட்டு பாதியளவாக வற்றும் வரை காய்ச்சி எடுத்து, அந்த நீரை ஒரு நாளைக்கு இருவேளை எனக் காலை, மாலை பருகி வந்தால் சளித்தொல்லை அகலும்.

பல் வலி குணமாக...

பல் வலி உள்ளவர்கள், காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு நெல்லிக்காயை நசுக்கி சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றை வாயில் ஊற்றி (விழுங்கி விடாமல்) அப்படியே சற்று நேரம் வைத்திருந்து கொப்பளித்துப் பிறகு உமிழ்ந்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் பல் நோய்கள் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையின் சாற்றைப் பிழிந் தெடுத்து, அந்தச் சாற்றை வலியுள்ள பற்களின் ஈறுகளின் மீது தேய்த்தால் பல் வலி நீங்கும்.

வாய் நாற்றம் நீங்க...

ஒரு மண் சட்டியில் 20 கிராம் படிகாரத்தைப் போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கரைய விட்டு அந்தத் தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பையும் போட்டு அந்தத் தண்ணீரால் தினசரி வாயைக் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் நீங்கும்.

வாய்நாற்றம் உள்ளவர்கள் தினமும் காலையில் எழுந்து பல் துலக்கியதும் வெறு வயிற்றில் அரை லீற்றர் அளவுக்குத் தண்ணீரைப் பருகிவிட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை தண்ணீர் கலந்து அதனால் வாயைக் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் அகலும்.

நெஞ்சுவலி குணமாக...

அகத்திக் கீரையை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்து, நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து சின்னமாக இடித்துத் தூள் செய்து சலித்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் காலை, மாலை இரு வேளையும் இரண்டு தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீரில் கலக்கி குடித்து வந்தால் நாள் டைவில் நெஞ்சுவலி குணமாகும்.

ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றுடன், ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்துக் கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால், இதயம் சம்பந்தமான எவ்விதமான கோளாறுகளும் ஏற்படா திருக்க உதவும்.

இருமல் குணமாக...

உடல் உஷ்ணமாவதன் காரணமாகச் சிலருக்கு வறட்டு இருமல் ஏற்பட்டுத் தொல்லை தரும். இந்தத் தொல்லை உள்ளவர்கள் இரண்டு வெங்காயங்களை நசுக்கி சாறு பிழிந்து மோருடன் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளை பருகி வந்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

கடுக்காய், சிற்றரத்தை ஆகிய இரண்டையும் மண் சட்டி ஒன்றில் போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்து, தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இருமல் வரும் நேரங்களில் அரை தேக்கரண்டி தூளை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கடை

வாய்ப்பு பகுதியில் அடக்கிக் கொண்டு, சாற்றை மட்டும் உள்ளே இறக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

வீக்கல் குணமாக...

கொத்துமல்லி, சோம்பு, ஆகிய இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து வாணலியில் போட்டு, சிவக்க வறுத் தெடுத்து அரைத்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில் கால் தேக்கரண்டி அளவு தூளை எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து பருகினால் உடனே விக்கல் நின்றுவிடும்.

சீரகம், திப்பில் ஆகியவை இரண்டும் கைப்பிடி அளவில் எடுத்து அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து தேன் சிறிதளவு கலந்து நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டிச் சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாக...

அத்தி மரத்தைச் சிறிது கத்தியால் கீறினால் கிடைக்கும் அந்தப் பாலைக்கொண்டு வந்து அதனுடன் சம அளவு வெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த பேதி நிற்கும்.

வில்வப் பிஞ்சைப் பறித்து எடுத்து வந்து, அத்துடன் சம அளவு எள்ளையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து, ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் கலக்கி, சிறிது நெய்யும் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் சீத பேதி விரைவில் குணமாகும்.

வயிற்றுப்போக்கைக் குணமாக்க ஒர் எளிய மருந்து

வெங்காயம், நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை ஆகிய மூன்றும் வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு, வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி அத்துடன் நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து சிறிது பசும்பால் தெளித்து விழுதாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் சரிபாதியை எடுத்து 150 மி.லி. பசும்பாலில் சேர்த்து காலையிலும், அதேபோல மறுபாதியை எடுத்து 150 மி.லி. பசும்பாலில் சேர்த்து மாலையிலும் உட்கொள்ளவும். வயிற்

றுப்போக்கு குணமாகும்வரை இம்மருந்தை உட்கொண்டு வரவும்.

சின்ன வெங்காயம் 250 கிராம் வாங்கிவந்து மேல் தோலை உரித்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றுடன் 25 கிராம் பசும் நெய்யும் சேர்த்து காலை, மாலை தினமும் இருவேளை பருகி வந்தால் ரத்தபேதி படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

அல்சர் என்னும் குடற்புண் குணமாக...

குடற்புண் உள்ளவர்கள் நாள்தோறும் சிறிதளவு அகத்திக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் படிப்படியாய்க் குடற்புண் குணமாகும்.

குடற்புண் உள்ளவர்கள் காலையில் உணவுக்குப் பின் இளநீரின் தண்ணீரைப் பருகிவருவது குடற்புண்ணை ஆற்றச் சிறந்த மருந்தாகும்.

நுரையீரல் நோய் குணமாக...

நாயுருவிச் செடியின் விதைகளை எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து, பிறகு இடித்துத் தூள் செய்து சலித்துப் பத்திரமாக எடுத்துக் கொண்டு, தினமும் காலை, மாலை என இருவேளை இரண்டு தேக்கரண்டி தூளைப் பசுவின் பாலில் போட்டுக் கலந்து பருகி வந்தால் நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.

ஆரஞ்சுப் பழங்களைத் தினசரியோ அல்லது அடிக் கடியோ சாப்பிட்டு வந்தால் ஈரல் சம்பந்தமான வலிகள் குணமாகும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க...

வாழைத்தண்டை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

இரவில் நல்ல கனிந்த பூவன் வாழைப்பழங்கள் அல்லது மாம்பழங்களைச் சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாய்க் கொண்டு விட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

மூல நோய் குணமாக...

மாதுளம் பழுத்தின் தோலைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரைக் கொண்டு மலம் கழித்தபின் மல வாயைக் கழுவி வந்தால் அங்கே ஏற்பட்டுள்ள புண் குணமாகி ரத்தப் போக்கும் நிற்கும்.

நூறு கிராம் வெங்காயம், நூறு கிராம் வெள்ளைப் பூண்டு இரண்டையும் நன்கு தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மணித்தக்காளி இலைகளை நிறையப் பறித்து வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து இடித்து 500 மி.லி. சாறெடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் 500 மி.லி. சாற்றுக்கு 100மி.லி. என்ற அளவில் விளக்கெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, நன்கு வெந்து சிவந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். நன்றாக ஆறியதும் 10 கிராம் கடுகு ரோகினியை வறுத்துப் பொடி செய்து மருந்தில் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மருந்திலிருந்து காலை, மாலை என இரு வேளையும் வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உட்கொண்டு வந்தால் சிறிது சிறிதாக மூலச்சூடு நீங்கி குணமாகும்.

வாய்வுத் தொல்லை குணமாக...

வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டு, இஞ்சி ஒரு துண்டு ஆகிய இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்தெடுத்து வாய்வுப் பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் வாய்வுத் தொல்லை குணமாகும்.

கக்கை இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படும் நேரங்களில் அரைத் தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீரில் கலந்து பருகினால் வாய்வுத் தொல்லை குணமாகும்.

வாந்தி குணமாக...

நார்த்த மர இலைகளைச் சுத்தம் செய்து உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணிந்து பித்த வாந்தியும் நிற்கும்.

எலுமிச்சை இலைகளைப் பறித்து அம்மியில் வைத்து நீர்விட்டு அரைத்து, சிறிய உப்புப் போட்டு தண்ணீரில் கலந்து பருகினால் வாந்தி வருவது நிற்கும்.

பீத்தம் குணமாக...

பித்தம் அதிகமாக உள்ளதெனத் தெரிந்தால் அவர்கள் தினசரி வாழைப்பழத்தை உட்கொண்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.

இஞ்சித் துண்டு ஒன்றை எடுத்துக் கழவி, தோல் நீக்கி சிறிய வில்லைகளாக நறுக்கி அத்துடன் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து வாணலியில் இட்டு அடுப்பிலேற்றி வதக்கிய பிறகு மேலும் அத்துடன் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி அத்துடன் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் கலந்து குடித்து வந்தால் பித்தத்தால் ஏற்பட்ட மயக்கம் குணமாகும்.

காமாலை நோய் குணமாக...

நூறு கிராம் வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் சாற்றுடன் 50 மி.லி. அளவு புளித்த காடி நீரையும் சேர்த்து காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காலை, மாலை எனத் தினமும் இருவேளை வீதம் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பருகிவந்தால் காமாலை படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

கரப்பான் இலையை அம்மியில் வைத்து, சிறிது பசும்பால் விட்டு மைபோல அரைத்தெடுத்து, சூடான பசுவின் பாலில் கலந்து குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் கட்டுப்படும்.

குறிப்பு: காமாலை நோய் கண்டவர்கள் பலாப்பழத்தைக் கண்டிப்பாகச் சாப்பிடக் கூடாது. தண்ணீர் நிறையப் பருக வேண்டும். இளநீர், வாழைத் தண்டுச் சாறு, அறுகம்புல் சாறு ஆகியவற்றைப் பருக வேண்டும்.

இரைப்பு, நோய் (ஆஸ்துமா) குணமாக...

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றையும் சம அளவுக்கு எடுத்து இடித்துப் பொடி செய்து, சலித்து வைத்துக் கொண்டு அந்தத் தூளில் 2 கிராம் எடுத்து, 5 மி.லி அளவுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் இரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) குணமாகும்.

தூதுவளைப் பூக்களைப் பறித்து வந்து பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, அந்தப் பாலைப் பருகி வந்தால் இரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) குணமாகும்.

நீரிழிவு நோய் குணமாக...

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் உணவில் தினசரியோ அல்லது அடிக்கடியோ வெந்தயக்கீரையைச் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்

பத்து நாவல் பழத்தின் கொட்டைகளை எடுத்து இடித்து தண்ணீரில் போட்டு சுண்டக்காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அந்தத் தண்ணீரை ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை என இருவேளை பருகி வந்தால் நீரிழிவு படிப்படியாகக் குணமாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாக...

மாம்பழ சீசனில் அடிக்கடி மாம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். ஆனால் வெப்ப உடல்வாகு உள்ளவர்கள் அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

அத்திப் பழத்தை சுத்தம் செய்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பழங்கள் என்ற அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.

சிறுநீரக நோய்கள் குணமாக...

இளம் வாழைத்தண்டுகளை வாங்கி வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறெடுத்து அந்தச் சாற்றில் ஒரு டம்ளர் அளவுக்கு நாஸ்தோறும் பருகி வந்தால் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்கள் கரைந்து விடும். அல்லது வாழைத் தண்டைப் பொரியல் செய்து உணவுடன் சேர்த்து உட்கொள்வதும் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்களைக் கரைக்கும்.

தக்காளிப் பழங்களைப் பிழிந்து அதன் சாற்றை எடுத்து அடிக்கடி பருகி வந்தாலும், சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து அடைப்பு நீங்கிக் குணமாகும். (விதைகளை நீக்கி விடவேண்டும்.)

மூட்டுவலி குணமாக...

மீன் எண்ணெய் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை என இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிடுவதுடன் சிறிது எண்ணெயை வலியுள்ள மூட்டுகளின் மீதும் தடவி வந்தால் மூட்டுவலி படிப்படியாய்க் குறைந்து குணமாகும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் ஒன்று, சிறிது சாம்பிராணி, ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு ஆகிய மூன்றையும் அம்மியில் வைத்து சிறிது நீர் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுச் சூடாக்கி. கை பொறுக்கும் பக்குவத்தில் எடுத்து மூட்டுவலி உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் மூட்டுவலி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து வந்து குணமாகும்.

வாத நோய் குணமாக...

நாஸ்தோறும் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு பச்சை வெங்காயத்தின் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து பருகி வந்தால் பக்கவாத நோய் நாளடைவில் குணமாகும்.

வாத நோயின் விளைவாக வலி ஏற்படும் இடங்களில் எருக்கம் பாலைத் தடவி நன்கு அழுத்தித் தேய்த்து விட்டால் வாத நோயினால் ஏற்பட்ட வலி மறையும்.

காசநோய் குணமாக...

நாவல் மரத்தின் பூக்களையும் சிறிதளவு திப்பிலியையும் சேர்த்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து. துணியில் கொட்டிச் சலித்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் காலை, மாலை இரு வேளையும் இத்தூளில் இரண்டு சிட்டிகை அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோய் படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

செம்பரத்தைப் பூக்களைச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டிச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் காசநோய் குணமாகும்.

காலரா குணமாக...

எட்டி மரத்தின் வலப்புற வேர்களை வெட்டி எடுத்துவந்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிச் சுத்தம் செய்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொதிக்க வைத்து, பிறகு இறக்கி வடிகட்டி அந்த நீரைப் பருகி வந்தால் காலரா குணமாகும். (இதை அருந்தும் பொழுது அரிசிக் கஞ்சி மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும்.)

காலரா நோய் பரவுவதாகத் தெரிந்தால் சில பாது காப்பு முறைகளை முன்னெச்சரிக்கையாக மேற்கொள்ளுவது நலம். வீட்டின் ஓரங்களிலும் வெளியிலும் அசுத்தங்கள் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பகுதிகளில் கிருமிநாசினியைத் (டெட்டாலை) தெளித்து வைத்திருக்க வேண்டும். குடிக்கும் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களை அரிந்து போட்டு வைக்க வேண்டும். கிராமப்புறமாய் இருந்தால் பசுஞ் சாணத்துடன் சூடான தண்ணீரைக் கலந்து வரைத்து வீட்டைச் சுற்றிலும் தெளித்து வைத்திருக்கலாம். இம்முறைகளால் காலரா தொற்றுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

உடல் எரிச்சல் குணமாக...

கீழாநெல்லிச் செடியைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து சிறிது நீர்விட்டு மைபோல அரைத்தெடுத்து குளிக்கும்

பொழுது இதை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நாளடைவில் உடலில் ஏற்படும் நமைச்சல் ஆகியவை நீங்கும்.

கீழ்காய்நெல்லிச் செடியை அரைக்கும்பொழுது இள நீர்த் தண்ணீரைச் சேர்த்து அரைத்து அதை உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் குளிர்ச்சியடைந்து எரிச்சல் குறையத் தொடங்கும்.

ரத்தக் கொதிப்பு குணமாக...

மூன்று பற்கள் வெள்ளைப் பூண்டை எடுத்துத் தோலுரித்து நசுக்கி 150 மி.லி. பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சவும். பால் கொதித்து வந்து பூண்டுப் பற்கள் வெந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு பின் சிறிது ஆறியதும் பாலைக் குடித்து விட்டு பூண்டுப் பற்களையும் நன்றாக மென்று விழுங்கிவிடவும். இம்மாதிரி தினமும் செய்து வந்தால் நாளடைவில் படிப்படியாக ரத்தக் கொதிப்பு அடங்கிக் குணமாகும்.

அகத்திக்கீரையை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தக்கொதிப்பு படிப்படியாய்க் குணமாகும்.

உடல் வலிமை பெற...

உடல் நன்கு வளர்ச்சி பெற்று, நரம்புத் தளர்ச்சி யின்றி நன்கு சுறுசுறுப்பாக இருந்துவர பீற்றாட்டை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து உட்கொண்டு வருவது நல்ல பலனைத் தரும்.

நோய்வாய்ப்பட்டதன் காரணமாக உடல் பலவீன மடைந்திருப்பவர்கள் ஆரஞ்சுப் பழங்களை அடிக்கடி சாப் பிட்டு வந்தால் இழந்த சக்தியைத் திரும்பப் பெறலாம்.

உடல் பெரியதாக (பருமணாக) ஆக...

காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் வேப்பங் கொழுந்துகள் சிலவற்றை அப்படியே மென்று தின்று விட்டு, அதன்மேல் பால், தயிர், நெய், வேர்க்

கடலை போன்றவற்றை அதிக அளவில் தினசரி உட்கொண்டு வந்தால் நாளடைவில் படிப்படியாய் உடம்பில் சதைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டு பருமனாகும்.

பச்சை வேர்க்கடலை 100 கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு அதன்மேல் ஒரு தம்ளர் பாலும், ஒரு நேந்திரம் பழமும் நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் விரைவில் பருமனாகி நல்ல வலி மையும் பெறும்.

உடல் சீறியதாக ஆக (பருமனைக் குறைக்க)...

கீரை வகைகளில் பொன்னாவரைக் கீரை என்பது ஒரு கீரையாகும். இக்கீரையை சமையலில் அடிக்கடி சேர்த்துச் சமைத்து உண்டு வந்தால் உடலில் உள்ள தூர்நீர் யாவும் வியர்வை சிறுநீர் ஆகியவற்றின் மூலமாக வெளியேறி உடல் பருமனும் குறைந்து கச்சிதமான தோற்றத்தைத் தரும். அறுகம்புல், வெண்பூசணி, வாழைத்தண்டு ஆகிய மூன்றின் சாற்றில் ஏதாவதொரு சாற்றை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் ஒரு டம்ளர் (100 மி.லி) அளவு பருகி வந்தால் உடல் பருமன் படிப்படியாய்க் குறைந்து அழகிய தோற்றத்தைப் பெறும்.

காய்ச்சல் குணமாக...

வில்வ மரத்தின் வேர்களைப் பறித்து வந்து கழுவிச் சுத்தம் செய்து, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது நீர் ஊற்றி ஒரு நாள் இரவு முழுவதும் ஊற வைத்திருந்து, மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரை உட்கொண்டால் எந்த விதமான காய்ச்சலும் உடனே குணமாகும்.

தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் வெண் நொச்சி இலைகளைப் போட்டு அதில் வரும் நீராவியை முகர்ந்தால் குப்பென்று வியர்வை வெளியேறி கடும்காய்ச்சலும் குணமாகும்.

இரவில் நல்ல தூக்கம் பெற...

ஒரு கப் தயிரில் 2,3 சின்ன வெங்காயங்களை அரிந்து போட்டு அந்த தயிரையும் வெங்காயத்தையும் சாப்பிட்டால் இரவில் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

காய்ச்சிய பசுவின் பாலுடன் சிறிது ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றையும் கலந்து பருகினால் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

கசகசாவில் சிறிது எடுத்து அத்துடன் சிறிதளவு பால் விட்டு விழுதாக அரைத்து அந்த விழுதைச் சாப்பிட்டு விட்டு அதன்மேல் சிறிது தண்ணீரைப் பருகினால் சிறிது நேரத்தில் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

தோல் வீயாதீர்கள் குணமாக...

நெல்லிக்காயுடன் பச்சைப் பயற்றைக் கலந்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து இதை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மறையும்.

வில்வ இலைகளைப் பறித்து வந்து இளம் வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து இடித்துத் தூள்செய்து கொள்ளவும். பின்னர் அந்தத்தூளை மெல்லிய சல்லடையில் சலித்து எடுத்துப் பத்திரமாக வைத்துக்கொண்டு தினமும் அந்தத் தூளில் சிறிது எடுத்து, உடம்புக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தோல் நோய்கள் அணுகா.

சொறி சீரங்கு குணமாக...

பொன்னாவரை இலையுடன் சிறிது மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்து உடம்பில் பூசிக் குளித்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு மறையும்.

பூவரசு மரத்தின் இலைகளைப் பறித்துக்கொண்டு வந்து அதை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துப் பின் அதை எரித்துச் சாம்பலாக்கி வைத்துக் கொண்டு அந்தச் சாம்பலைத் தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து தேய்த்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.

ரத்தம் சுத்தமாக...

நெல்லிக்காயை அடிக்கடி மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கி ரத்தம் சுத்தமாகும்.

கருஞ்செப்பை மரத்தின் பட்டையைச் சுத்தம் செய்து காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து வலித்துப் பத்திரமாக ஒரு போத்தலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை என ஒரு நாளைக்கு இருவேளை இந்தத் தூளில் 2 சிட்டிகை எடுத்து சூடான பசுவின் பாலின் போட்டுக் கலந்து பருகி வந்தால் ரத்தம் கெட்டிருந்தால் சுத்தமாவதுடன் மேலும் கெடாமலும் பாதுகாக்கும்.

ஆண்மைக் குறைவு நீங்க...

100 மி.லி. பசுவின் பாலில் சிறிது உழுத்தம்பருப் பைப் போட்டு சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்து ஊற வைத்து அந்த உழுந்தம் பருப்பைக் காயவைத்து எடுத்து அரைத்துத் தூளாக்கி அத்துடன் சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

இரவில் படுக்கைக்குப் போவதற்கு சிறிது நேரத்துக்கு முன்னர் தினசரி ஒரு மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மைக்குறைவு நீங்கும்.

தொழுநோய் குணமாக...

தொழுநோய் தொடக்க நிலையில் உள்ளவர்கள் மருதோன்றிக் கொழுந்து இலைகளையும் அதன் பூவையும் சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து காலை, மாலை இருவேளை அரைத் தேக்கரண்டி வீதம் சாற்றையும் அதே அளவு தேனையும் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் தொழுநோய் படிப்படியாகக் குறைந்து குணமாகும்.

பப்பாளிப்பழத்தைத் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் தொழுநோய் விரைவில் குறைந்து குணமாகும்.

பலவகைப்பட்ட காயங்கள், கட்டிகள், புண்கள் குணமாக...

ஏதேனும் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது அஜாகக்கிரதையாலோ, விளையாட்டின் பொழுதோ தலையில் அடிபட்டு விடும். அதனால் ரத்தக்காயம் ஏற்பட்டு ரத்தம் கட்டிவிடுவதுமுண்டு. இக்காயத்தைச் சத்தப்படுத்த பின்வரும் சிகிச்சை முறையைக் கையாளலாம். மஞ்சள், நெல் ஆகிய இரண்டும் சிறிதளவு தேவை. மேற்கண்ட இரண்டிலும் சம அளவு எடுத்து. அம்மியில் வைத்து சிறிதளவு தண்ணீரைச் சேர்த்து மைப்பதத்திற்கு வரும் வரை நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். முதலில் தலையில் அடிபட்ட இடத்தில் காயத்தைச் சுற்றியுள்ள இடத்தில் உள்ள ரோமங்களை நீக்கி விடவும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள கலவையை எடுத்து காயத்தின் மீது கவனமாகப் பற்றுப் போட்டு விடவும். இந்தப் பற்று காற்றுப் படுவதன் காரணமாகத் தானாக நன்கு ஒட்டிக் கொள்வ துடன் காய்ந்துவிடும். சுமார் இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஆகும் வரை தலையிலேயே காயத்துடன் சேர்ந்து ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். பின்னர் தானாகவே இந்தப்பற்று உதிர்ந்துவிடும். அப்படி விழுந்தாலே காயம் ஆறிவிட்ட தாகப் பொருள். காயம் சற்று சிறிதாக இருப்பின் ஓரிரு நாளில் கூட உதிர்ந்து குணமாகிவிடும். அல்லது காயம் ஆறுவதற்கு முன் வேறு காரணங்கள் ஏதனாலாவது போட்ட பற்று கீழே உதிர்ந்து விடுமாயின் மேற்சொன்ன முறையில் கலவையை அரைத்து மீண்டும் ஒருமுறை பற்றுப் போட்டுவிடவும். ஓரிருநாளில் காயம் ஆறிக் குணமாகும்.

நெருப்பினால் ஏற்பட்ட புண்கள் குணமாக...

மஞ்சள், புளியம்பட்டை (நன்கு காய்ந்தது) தேங் காயெண்ணெய் ஆகியன இதற்குத் தேவை. முதலில் புளியமரத்தின் பட்டையை நன்றாக இடித்துத் தூளாக்கி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதேபோல மஞ்சளையும் நன்றாகத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மேற்சொன்ன ஏதேனும் காரணங்களால் காயம்

ஏற்பட்ட இடத்தை நன்றாகத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பிறகு அதன்மீது தேங்காய் எண்ணெயை நன்கு தேய்த்துவிடவும். இவ்வாறு காயத்தின் மேல் தேங்காய் எண்ணெயைத் தேய்த்துவிட்டு அது காய்ந்து விடுவதற்கு முன் அதன்மேலேயே தயார் செய்து வைத்துள்ள தூளில் சிறிது எடுத்து நன்கு தூவி விடவும். காயத்தின் மேல் இவ்வாறு மஞ்சள், புளியம்பட்டைத் தூளைத் தூவி வந்தால் தீக்காயம் பட்ட புண்கள் விரைவில் ஆறிவிடும்.

சேற்றுப் புண்கள் குணமாக...

முதலில் மஞ்சள் கிழங்கை எடுத்து ஒரு கல்லில் நன்றாக அரைத்து, அதைத் தனியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். அரைத்தெடுத்த மஞ்சள் விழுதுக்குச் சமமான அளவுக்குச் சுண்ணாம்பைக் குழைத்தெடுத்து இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் கொள்ளவும். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் முதலில் நல்ல தண்ணீரால் சேற்றுப்புண் இருக்கும் கால் விரல்களை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும். ஈரம் சிறிதுமில்லாமல் நன்கு துடைத்துவிட வேண்டும். பின்னர் அதன்மீது ஏற்கனவே அரைத்தெடுத்து வைத்துள்ள மஞ்சள் விழுதை நன்றாகத் தடவிவிடவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால் சேற்றுப் புண் ஏற்பட்ட இடத்தில் இருந்த வலி அரிப்பு யாவும் நீங்கி, சேற்றுப் புண்களும் குணமாகிவிடும். மூன்று நாட்களில் குணமாகவில்லையெனில் மேலும் ஓரிருநாள் இச்சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் உடனே புண்கள் ஆறிவிடும்.

எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றையும் சிறிது உளுந்து மாவையும் கலந்து அந்தக் கலவையை சேற்றுப் புண்ணின் மீது தடவிவந்தால் சேற்றுப்புண் குணமாகும்.

வெட்டுக்காயம் குணமாக...

புங்க மரத்தின் இலைகளைப் பறித்து வந்து காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து வாணலியில் போட்டு சிற்றாமணக்கு எண்ணெயை விட்டு அடுப்பிலேற்றி வறுத்தெடுத்து அத்துடன் சிறிது தேங்காயெண்ணெயைச் சேர்த்துக் குழைத்து வெட்டுக்காயத்தின் மீது வைத்துத் துணியால் கட்டினால் வெட்டுக்காயம் குணமாகும்.

ஒதிய மரத்தின் பட்டையைப் பிய்த்து எடுத்து வந்து தட்டிக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றைக் காயத்தின் மீது தடவி விட்டு மீண்டும் அதே பட்டையை விழுதாக அரைத்துக் காயத்தின்மீது வைத்துக் கட்டிவந்தால் சில நாட்களில் வெட்டுக்காயம் ஆறிவிடும்.

ரத்தக்கட்டு குணமாக...

சில காயங்கள் வெளியில் தெரியாது, அடிபட்டு ரத்தம் கட்டிக் கொண்டு உள் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டால் வெளியில் தெரியாது. ஆனால் வலி மட்டும் மிகுதியாய் இருக்கும். வீக்கமோ ரத்தம் வடிதலோ இராது. இது போன்ற காயங்களை குணப்படுத்தப் பின்வரும் முறை உதவும். மஞ்சள், கரியபவளம், காசக்கட்டி, நெல், கஸ்தூரி ஆகிய ஐந்து பொருட்களையும் சம அளவில் எடுத்து எல்லாவற்றையும் அம்மியில் வைத்து அவ்வப்போது சிறிது தண்ணீர் விட்டு விழுதுப்பதம் வரும்படி நன்கு அரைத் தெடுக்கவும். ஓர் இரும்புக் கரண்டி அல்லது சிறிய இரும்பு வாணலியை அடுப்பிலேற்றி அரைத்து வைத்துள்ள விழுதை அதில் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்து வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். சூடு தாங்கும் அளவு ஆறியதும் ரத்தக்கட்டு உள்ள பகுதியின் மீது இந்த விழுதில் சிறிதளவு எடுத்துப் பற்றாகப் போடவும். மறுநாள் முன்பு போட்ட பற்றைத் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்திவிட்டு அதே போல மீண்டும் பற்றுப் போடவும். இப்படி முன்று அல்லது நான்கு முறை செய்தால் ரத்தக் கட்டுக்காயம் குணமாகும். இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய குறிப்பு என்னவென்றால் ஆறிய விழுது காயத்தைக் குணமாக் காது. பற்றுப் போட்டது போக மீதி இருந்து அதை மீண்டும் பயன்படுத்த நேரும்போது கண்டிப்பாக லேசாகச் சூடு படுத்தித்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வெயில் கொப்புளங்கள் குணமாக...

வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் கொப்புளங்கள் குணமாக, வெங்காயம் ஒன்றை அடுப்பில் போட்டுச் சுட்டெடுத்து அத்துடன் சிறிது மஞ்சள் தூள், சிறிது பசு

நெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்தெடுத்து வெயில் கொப்புளங்களின் மீது கவனமாகப் பூசினால் கொப்புளங்கள் விரைவில் பழுத்து உடைந்து குணமாகும்.

வெள்ளைப்பூண்டு ஒன்றின் பற்களைத் தோலு ரித்துச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து நசுக்கிச் சாறு பிழிந்து, அத்துடன் எலுமிச்சம்பழம் ஒன்றைப் பிழிந் தெடுத்து சாற்றுடன் கலந்து குழைத்து கக்கூஸ்படை என்னும் புண்கள் உள்ள இடத்தைச் சுத்தம் செய்து தடவி வந்தால் 7, 8 நாட்களில் மேற்கூறிய புண்கள் குணமாகும்.

நாள்பட்ட புண்கள் குணமாக...

வெள்ளைப் பூண்டு ஐந்தை எடுத்துத் தோலை உரித்துக் கொண்டு அத்துடன் 15 கிராம் வசம்பு, 15 கிராம் மாவிலங்கப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொண்டு இதை நான்கு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணையுடன் சேர்த்துக்கலக்கி வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மருந்தில் கோழி இறகினால் சிறிதளவு எடுத்து ஆறாமல் நாள்பட்ட புண்ணின் மீது தடவி விடவும். காலை மாலை இரு வேளையும் இவ்வாறு தடவி வந்தால் நாட்பட்ட புண்களும் ஆறிவிடும்.

இதற்கு இன்னுமொரு மருந்து

வசம்பு, ஊமத்தம் வேர் ஆகியவை வகைக்கு 2 கிராம் வாங்கி வரவும். இத்துடன் வெள்ளைப் பூண்டு ஐந்தையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுக்கவும். இந்த விழுதை 100 மி.லி நல்லெண்ணையில் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். மருந்துப் பொருள்கள் வெந்து சிவந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். ஆறியதும் நாள் பட்ட புண்களின்மீது இம்மருந்தைப் பூசி வந்தால் விரைவில் புண்கள் ஆறிவிடும்.

மருக்கொழுந்துச் செடியைப் பறித்து வேரை நீக்கி விட்டுக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்துத் தூள்செய்து நல்லெண்ணையில் கலந்து

வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது புண்களின் மீது தடவி வந்தால் தீப்புண்கள் குணமாகும்.

பல்வேறு வகையான வீஷக்கடிகளின் பாதிப்பிலிருந்து நிவாரணம் பெற...

சின்ன வெங்காயம் இரண்டைச் சாறு பிழிந்து எடுத்துக்கொண்டு அந்தச் சாற்றில் சிறு துண்டு பெருங் காயத்தை உரைத்துச் சேர்த்து, தேள் கொட்டிய இடத்தில் காலை, மாலை என இருவேளை பற்றுப் போட்டு வந்தால் தேள்க்கடியின் விஷம் இறங்கி, வலி நீங்கி குணமாகும்.

சின்ன வெங்காயத்தை எடுத்து அதன் மேல் தோலை நீக்கிவிட்டுச் சரிபாதியாக அரிந்து ஒரு துண்டை, தேள் கொட்டிய இடத்தில் வைத்து நன்றாக அழுத்தித் தேய்க்கவும். நான்கு அல்லது ஐந்து வெங்காயங்களை அரிந்து இவ்வாறு செய்தால் கடிபட்ட இடத்தில் கொடுக் குத் தங்கியிருந்தால் அதுவும் வெளியாகிவிடும். விஷத் தன்மையும் நீங்கி வலியும் குறையும்.

குழந்தைகளின் நோய்கள் (கோளாறுகள்) குணமாக...

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து கொடுத்துச் சாப்பிட வைத்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கணைச்சுடு நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் பூச்சிகள் இருந்து தொல்லை கொடுத்து வந்தால், வசம்பு ஒரு துண்டு எடுத்து நெருப்பில் சுட்டுப் பொடி செய்து, அந்தப் பொடியைத் தேனில் குழைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துச் சாப்பிட வைத்தால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும்.

பெண்களின் நோய்கள் (கோளாறுகள்) குணமாக...

பெண்களுக்கு மாத விலக்கின்போது அதிக அளவில் ரத்தம் வெளியேறினால் சோர்வு ஏற்படும். அந்தச் சமயங்களில் கோதுமையை அப்படியேயோ அல்லது குருணையாக உடைத்தோ தண்ணீரில் போட்டு கஞ்சியாகச் செய்து ஒரு நாளைக்கு இருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

அத்தியப்பமுப்பு, சோற்றுக்கற்றாழை வேர், கடுக் காய், களிப்பாக்கு, கருவேலங்கொழுந்து ஆகிய அனைத் திலும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு 300 மி. லீ. தண்ணீர் விட்டு மூன்றில் ஒரு பகுதியாய்ச் சுண்டும் வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து, பின் எடுத்து ஆறவைத்து போத்தலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை, மாலை 2 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் பெரும்பாடு குணமாகும்.

பெண்கள் கருக்குழியில் ஏற்படும் ஆறு வித நோய்களுக்கு மருந்து

1. கருக்குழியில் பாசி பற்றிய நோய்க்கு...

கோழிப்பத்து, பருத்தி விதைப்பருப்பு ஆகிய வற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, மாதவிலக்காயிருந்து குளித்து மூன்று நாள் வரை இம்மருந்தை பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே தேய்த்து, பின் உடலுறவு கொண்டால் பாசி நீங்கிக் கர்ப்பமுண்டாகும்.

2. கருக்குழியில் வாய்வீன் காரணமாக ஏற்படும் நோய்க்கு

பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து பெண்ணுறுப்பினுள் பூசி மூன்று நாள் உடலுறவு கொண்டால் வாய்வு நீங்கி கர்ப்பம் தரிக்கும்.

3. கருக்குழியில் தசை வளர்ந்துள்ள நோய்க்கு...

திப்பிலி, கோளிப்பத்து, கற்பூரம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே பூசியபின் உடலுறவு கொண்டால் தசை வளர்ந்திருக்கும் குறைபாடு நீங்கிக் கர்ப்பம் உண்டாகும்.

4. கருக்குழியில் புழு இருந்தால்...

பெருங்காயம், இந்துப்பு, அரிதாரம் சம அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்தெடுத்து பெண்ணுறுப்பினுள் உள்ளே பூசிவிட்டு உடலுறவு கொண்டால் புழுக்கள் வெளியேறிக் கர்ப்பம் உண்டாகும்.

5. கருக்குழியில் ரத்தம் கட்டிய நோய்க்கு...

கஜக்காய், பச்சைக் கற்பூரம், புனுகு, சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து அரைத்தெடுத்து, மாதவிலக்கு ஆகிக் குறித்த மூன்று நாளைக்கும் உட்கொண்டு வந்தால் மேற்கண்ட நோய் குணமாகிக் கர்ப்பம் தரிக்கும்.

6. கருக்குழி மதர்த்துக் கொழுத்திருக்கும் நோய்க்கு...

அதிமதுரம், நற்சீரகம், குங்குமப்பு ஆகியவற்றை சம எடை எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்தெடுத்து மூன்று நாள்களுக்கு பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே பூசிய பின் உடலுறவு கொண்டால் மேற்கண்ட குறைபாடு நீங்கிக் கர்ப்பம் தரிக்கும். மேற்கூறிய மருந்தில் சிறிதளவு எடுத்து ஆண் உறுப்பின்மேல் பூசி உடலுறவு கொண்டாலும் மகப் பேற்றுக்கு வழி வகுக்கும்.

கருப்பை நோய்கள் எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவான மருந்து

பூண்டு 35 கிராம், இந்துப்பு, கல்லுப்பு, வளையலுப்பு, வெடியுப்பு, நவச்சாரம், சவர்க்காரம், பெருங்காயம் ஆகியன வகைக்கு 10.5 கிராம் வாளத்தோடு நீக்கி பருப்பினுள்ளே இருக்கும் இலை போன்றவற்றை நீக்கித் தூய்மை செய்த வாளம் 35 கிராம் ஆகிய அனைத்தையும் இடித்துத் தூள் செய்து முற்றிய மூன்று தேங்காய்ப்பூவின் மத்தியில் வைத்துப் பிட்டவியலாய் அவித்தெடுத்து, பால் பிழிந்து அதைக் காய்ச்சி, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து உட்கொண்டால் கழ்ச்சல் ஆகும்.

மருந்துணவு: போர்ச்சோறு உண்டால் எல்லாவிதக் கருப்
பைப் பிணிகளும் நீங்கிக் கர்ப்பம் உண்டாகும்.

வயிற்றில் இறந்த குழந்தையை வெளியே வரச்செய்ய...

புகையிலைபை நன்கு கருகும் அளவு வறுத்து,
அதில் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி நன்கு வற்றிய பின்
மிளகு, ஓமம், பெருங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றைப்
பொடி செய்து காய்ச்சி அரைக்கால் படி அளவு (சுமார் 100
மி.லி. அளவு) உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் இறந்த குழந்தை
வெளிவந்து விடும்.

- உத்தமதாளி வேரை அரைத்துக் கொடுத்தால்
- நிலக்குமிழும் வேரை அரைத்துக் கொடுத்தால்
- பிரண்டைவேர், குறிஞ்சா வேர் இரண்டையும்
அரைத்து வயிற்றின் மேல் பூசினால்.
- கள்ளிவேரைக் காடித் தண்ணீரில் அரைத்துக்கொடுத்தால்
- பெருங்காயமும் உப்பும் கலந்து பழங்காடி விட்டு அரைத்
துக் கொடுத்தால் இறந்த குழந்தை வெளியே வரும்.



நன்றி நவிலல்



எமது

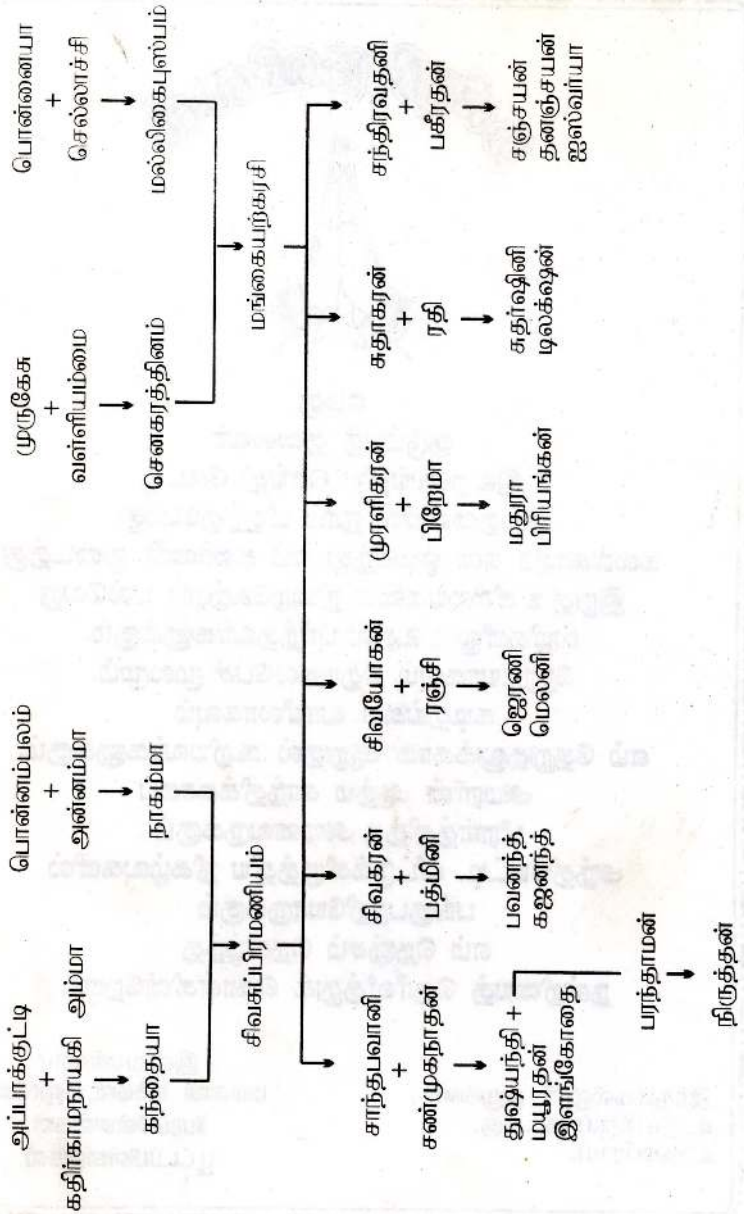
குடும்பத் தலைவர்
இறையெய்திய செய்தி கேட்டு
வேதனையில் நாம் மிதந்தபோது
கலங்காதீர் என ஓடிவந்து எம் கண்ணீர் துடைத்து
இறுதிக் கிரியைகளை நிறைவேற்றப் பல்வேறு
வழிகளிலும் உதவி புரிந்தவர்களுக்கும்,
நேரடியாகவும், தொலைபேசி மூலமும்,
கடிதங்கள் வாயிலாகவும்
எம் தேறுதலுக்காக ஆறுதல் கூறியவர்களுக்கும்,
அமரரின் ஆத்ம சாந்திக்காகப்
பிரார்த்தித்த அனைவருக்கும்,
அந்தியேட்டி, வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வுகளில்
பங்குபற்றியோருக்கும்
எம் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த
நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இந்துக்கல்லூரி ஒழுங்கை,
உரும்பிராய் வடக்கு,
உரும்பிராய்.

இவ்வண்ணம்
மனைவி மக்கள், மருமக்கள்,
பேரப்பிள்ளைகள்,
பூட்டப்பிள்ளைகள்.

Boasco Artone Printers - Nallur.

வம்சாவழி





ஓடயம்பதி ஸ்ரீ கற்பகவிநாயகர் தேவஸ்தானம்
உரும்பிராய்

Boasco Artone Printers.Nallur.

e-mail-boasco_boss@hotmail.com

Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org