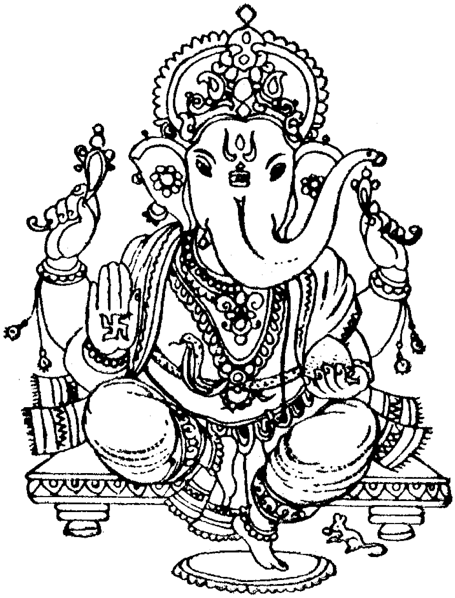
31ம் நாள் நினைவஞ்சலி

அமரர்.ரவீந்திரராசா அசோக்

தோற்றம் :- 04.12.1983 மறைவு :- 08.09.2022

உ

சிவமயம்



அமரர் ரவீந்திரராசா அசோக்

அவர்களின் நினைவாக

வெளியிடப்படும்

நினைவு மலர்

சமர்ப்பணம்

அன்பினாலே பண்பிணை வளர்த்து

வெம்பின் கதறியழ

விடை பெற்றுச் சென்ற

எங்கள் அசோக்கின்

திருப்பாதங்களுக்கு

இம்மலரினை,

கண்ணீருடன்

காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

குடும்பத்தினர்.

உ

சிவமயம்

பஞ்ச தோத்திரங்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்குஞ் செய்கருமங் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்

பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்

ஆதலால் வானோரு மானை முகத்தோனைக்

காதலாற் கூப்புவர்தங் கை.

தேவாரம்

தில்லைவாழ் அந்தணர்தம் அடியார்க்கும் அடியேன்
திருநீல கண்டத்துக் குயவனார்க் கடியேன்
இல்லையே என்னாத இயற்பகைக்கும் அடியேன்
இளையான்றன் குடிமாறன் அடியார்க்கும் அடியேன்
வெல்லுமா மிகவல்ல மெய்ப்பொருளுக் கடியேன்
விரிபொழில்சூழ் குன்றையார் விறன்மிண்டர்க் கடியேன்
அல்லிமென் முல்லையந்தார் அமர்நீதிக் கடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே.

திருவாசகம்

பண்சுமந்த பாடற் பரிசு படைத்தருளும்
பெண்சுமந்த பாகத்தன் பெம்மான் பெருந்துறையான்
விண்சுமந்த கீர்த்தி வியன்மண் டலத்தீசன்
கண்சுமந்த நெற்றிக் கடவுள் கலிமதுரை
மண்சுமந்து கூலிகொண்டு அக்கோவால் மொத்துண்டு
புண்சுமந்த பொன்மேனி பாடுதுங்காண் அம்மானாய்

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை
நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயாநீ உலாப்போந்த
அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி
கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள் கோடைத்
திரைலோக்கிய சுந்தரனே

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பத்தர்கள்
வஞ்சகர் போயகலப்
பொன்னின்செய் மண்டபத் துள்ளே புகுந்து
புவனியெல் லாம்விளங்க
அன்ன நடைமட வாள்உமை கோன்அடி
யோமுக் கருள்புரிந்து
பின்னைப் பிறவி யறுக்க நெறிதந்த பித்தற்குப்
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

அந்நகரில் அமர்ந்து அங்கண் இனிது மேவி
ஆழிபுடை சூழ்ந்து ஒலிக்கும் ஈழம் தன்னில்
மன்னு திருக்கோணமலை மகிழ்ந்த செங் கண்
மழ விடையார் தமைப் போற்றி வணங்கிப்பாடி
சென்னி மதி புனை மாட மா தோட்டத்தில்
திருக் கேதீச் சரத்து அண்ணல் செய்ய பாதம்
உன்னி மிகப் பணிந்து ஏத்தி அன்பரோடும்
உலவாத கிழி பெற்றார் உவகை உற்றார்

திருப்புகழ்

விலைக்கு மேனியி லணிக்கோவை மேகலை
தரித்த வாடையு மணிப்பூணு மாகவெ
மினுக்கு மாதர்க ளிடக்காம மூழ்கியெ ...... மயலூறி
மிகுத்த காமிய னெனப்பாரு ளோரெதிர்
நகைக்க வேயுட லெடுத்தேவி யாகுல
வெறுப்ப தாகியெ யுழைத்தேவி டாய்படு..கொடியேனைக்
கலக்க மாகவெ மலக்கூடி லேமிகு
பிணிக்கு ளாகியெ தவிக்காம லேயுனை
கவிக்கு ளாய்சொலி கடைத்தேற வேசெயு ...... மொருவாழ்வே
கதிக்கு நாதனி யுனைத்தேடி யேபுக
முரைக்கு நாயெனை யருட்பார்வை யாகவெ
கழற்கு ளாகவெ சிறப்பான தாயருள் ...... தரவேணும்
மலைக்கு நாயக சிவக்காமி நாயகர்
திருக்கு மாரனெ முகத்தாறு தேசிக
வடிப்ப மாதொரு குறப்பாவை யாள்மகிழ் ...... தருவேளே
வசிட்டர் காசிபர் தவத்தான யோகியர்
அகத்ய மாமுநி யிடைக்காடர் கீரனும்
வகுத்த பாவினில் பொருட்கோல மாய்வரு .... முருகோனே
நிலைக்கு நான்மறை மகத்தான பூசுரர்
திருக்கொ ணாமலை தலத்தாரு கோபுர
நிலைக்குள் வாயினில் கிளிப்பாடு பூதியில் ...... வருவோனே
நிகழ்த்து மேழ்பவ கடற்சூறை யாகவெ
யெடுத்த வேல்கொடு பொடித்தூள தாஎறி
நினைத்த காரிய மநுக்கூல மேபுரி ...... பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

சாந்தியின் மறு உருவம்

வாழ்வின் வசந்தங்கள் சட்டெனக் கருகி விழுந்தது போலாயிற்று. எமது நண்பர்கள் குழுவினரிடையேயான குதூகலங்களும் கொண்டாட்டங்களும் மகிழ்ச்சியான சந்திப்புகளும், பகிடிகளோடு இணைந்த அனுபவப் பகிர்வுகளும் திடீரென முற்றுப்புள்ளியிடப்பட்டு முற்றாக முடக்கப்பட்டன. ஒரு இனிமையான சகாப்தத்தின் முடிவு மூர்க்கத்தனமாக எம் மீது திணிக்கப்பட்டது. எமது நட்பு வட்டத்தில் மட்டுமின்றி இன்னும் பல பல நட்பு மற்றும் உறவு வட்டங்களும் அக் கணத்தில் அவ்வாறே நிர்க்கதியான நிலையை அடைந்ததாக உணர்ந்தார்கள்.

அதற்குக் காரணமானவரோ இவை எவை பற்றியும் அலட்டிக்கொள்ளாது தனது வழமையான புன்னகை மறையாத சாந்த வதனத்துடன் அமைதியாகக் கிடந்தார். ஆம். அசோக் தான்.

ஆம் மறக்க முடியாத துயர் தினம். ஆவணி 8 ம் திகதி மாலை அந்த துயர் செய்தி எங்களை அடைந்தது.

அது அதீத அதிர்ச்சி அளித்த சம்பவம் என்பதில் எந்த ஐயப்பாடும் இல்லை.

கள்ளமில்லாத வெள்ளை மனம் கொண்ட அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட வெகுமதி என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆனால் எங்களால்தான் அவரது பிரிவை ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

நாம் இணைந்து நடத்தும் கூடல் நிகழ்வுகள் அவரில்லாவிட்டால் அவ்வளவு கலகலப்பாக இருந்திருக்காது.

அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கிறோம் என்று நாம் சொல்லப்போவதில்லை. ஏனெனில் அவரே சாந்தியின் மறுஉருவம் அல்லவா?

நண்பர்கள்

பணம் சேர்ந்து கொண்டே இருக்குமாம்.

ஆன்மிகம்

உங்க வீட்டு ஹாலில் இந்த 5 பொருட்கள் இருந்தால் போதும் அள்ள அள்ள குறையாமல் பணம் சேர்ந்து கொண்டே இருக்குமாம்.

பொதுவாக ஒரு வீட்டில் நேர்மறை ஆற்றல்களை ஈர்க்கக்கூடிய பொருட்கள் இருந்தால் அங்கு செல்வச் செழிப்பிற்கு குறைவிருக்காது என்பது சாஸ்திர ரீதியான நம்பிக்கையாகும். ஒவ்வொரு பொருட்களுக்கும் சில அதிர்வலைகள் உண்டு. குறிப்பாக உயிருள்ள பொருள்களுக்கு அதிகம் அதிர்வலைகளை உண்டு பண்ணக் கூடிய சக்தி உண்டு.

இப்படி நம் வீட்டு ஹாலில் உயிருள்ள மற்றும் உயிரற்ற பொருட்கள் மூலம் நமக்கு செல்வ செழிப்பும் உண்டாக நாம் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன? அந்த வகையில் இந்த 5 பொருட்களைப் பற்றிய சுவாரஸ்ய தகவல்களை தெரிந்து கொள்ள தொடர்ந்து இந்த பதிவை நோக்கி பயணிப்போம்.

அதிர்ஷ்டம் தரும் பொருட்களில் முதல் வகையாக இருப்பது குபேர பொம்மை. வெளிநாடுகளில் மட்டுமல்லாமல், இந்திய நாட்டில் கூட குபேர பொம்மை விற்பனை படுஜோராக நடைபெறுகிறது.

இந்த பொம்மையை வாங்கி வைத்தால் அதிர்ஷ்டம் வருமா? என்றெல்லாம் தெரியாது. ஆனால் இதனைப் பார்க்கும் பொழுது நமக்குள் மறைந்திருக்கும் புன்னகையும், புத்துணர்வும் தானாகவே வெளியில் வருவதை நம்மால் உணர முடிகிறது.

இந்த குபேர பொம்மையை வடக்குத் திசையாக வைத்து அதன் வயிற்றில் தினமும் தடவி வந்தால் செல்வச் செழிப்பு உண்டாகும் என்பது நம்பிக்கை.

குழந்தைகளுக்கு பணத்தை சேகரிக்கும் உண்டியல் குபேர பொம்மையாக பார்த்து வாங்கி கொடுப்பது இன்னும் சிறப்பு.

இரண்டாவதாக உயிருள்ள செடிகள் வீட்டில், ஹாலில் இருப்பது அவ்வளவு விசேஷமான பலன்களைக் கொடுக்கும்.

மணி பிளான்ட், கற்றாழை, வாஸ்து ரீதியான செடிகள் போன்ற வீட்டிற்குள் வளர்க்க முடிந்த செடிகளை உங்களால் முடிந்த ஒன்றிரண்டு செடிகளை வளர்த்தால் கூட அதிலிருந்து வரும் ஆற்றல் நமக்கு நேர்மறை சக்தியை கொடுக்கும்.

தினமும் நாம் அதிக நேரம் ஹாலில் தான் புழங்கிக் கொண்டிருப்போம். இங்கு பசுமையான அந்த நிறத்தை கண்கள் வழியாக உள்வாங்கி, மூளைக்கு சென்று நம்மிடம் இருக்கும் நேர்மறை ஆற்றலைத் தூண்டி விடும்.

வீட்டிற்குள் இருக்கும் அசுத்த காற்றை நீக்கி ஆக்சிஜனை கொடுக்கக் கூடிய இந்த உயிர் உள்ள செடிகள் அதிர்ஷ்டம் தரும் பொருளாகக் காணப்படுகின்றது.

இந்த வகையில் திருஷ்டி கழிக்க கண்ணாடி டம்ளருக்குள் எலுமிச்சையை போட்டு வைப்பது இன்னும் விசேஷம்.

ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் தண்ணீரை முக்கால்வாசி நிரப்பிக் கொண்டு அதனுள் புள்ளிகள் அற்ற சுத்தமான எலுமிச்சை ஒன்றை போட்டு கொள்ள வேண்டும். இதனை வீட்டிற்கு வரும் அனைவரின் கண்களில் படும்படி ஒரு இடத்தில் தொந்தரவு தராமல் வைத்து விடுங்கள்.

எலுமிச்சையை வாரம் ஒருமுறை மாற்றிக் கொள்ளலாம். இதுவும் எதிர்மறை ஆற்றல்களை விலக்கி, நேர்மறை ஆற்றலை நிலை பெறச் செய்து செல்வ செழிப்பை உண்டாக்கும் ஒரு பரிகாரமாகும்.

அதனால் தான் பெரிய பெரிய கடைகள் முதல் தொழில் செய்யும் இடங்கள் வரை அனைத்து இடங்களிலும் இவ்வாறு செய்து வைக்கப்படுகின்றன.

ஒரு கண்ணாடி பௌலில் கொஞ்சம் ஏலக்காயை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் கிராம்பு, சோம்பு, பட்டை, பிரிஞ்சி இலை, ஜாதிக்காய், கடுக்காய், பச்சைகற்பூரம் ஆகியவற்றை ஒவ்வொரு ஸ்பூன் எடுத்து சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதனை வீட்டின் ஹாலுக்கு நடுப் பகுதியில் இருக்கும் மேஜையில் வைக்கலாம் அல்லது எல்லோரும் பார்க்கும் ஒரு பொது இடத்தில் வைக்கலாம்.

இதிலிருந்து பரவும் தெய்வீக வாசம் வீடு முழுவதும் பரவும். இதனால் லட்சுமி கடாட்சம் பெருகும். வீட்டின் செல்வ நிலை உயரும் என்பது எளிய சூட்சம பரிகாரங்கள் ஆகும். ஐந்தாவதாக வீட்டின் ஹாலில் மண் பொம்மைகள் இருப்பது அதிர்ஷ்டத்தை பெருக செய்யும்.குதிரை பொம்மை, யானை பொம்மை, மயில் பொம்மை, விநாயகர் சிலை, மகாலட்சுமி சிலை அல்லது அதிர்ஷ்டம் தரும் மண் பொம்மைகளை, மண் சிலைகளை உங்களுக்கு விருப்பம் போல வாங்கி பெரிதாக வரவேற்பறையில் வைத்து விட்டால் போதும்! அள்ள அள்ள குறையாத செல்வம் மழை தான் பொழிய போகிறது.

இதில் உங்களுக்கு பிடித்தமானதை, உங்களுக்கு முடிந்ததை நீங்கள் செய்து ஹாலில் வையுங்கள், பிறகு நடப்பதை நீங்களே பாருங்கள்.

அனைத்து பூச்சி மற்றும் பிற விஷ உயிரினங்கள் கடிகளுக்கான எளிய இயற்கை மருத்துவம் !

மிக முக்கிய குறிப்பு குறிப்பெடுத்து பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்

எந்த விஷ கடிக்கும் உடனே அலோபதி மருத்துவத்தை நாடும் சூழலில் நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய எளிய அனுபவ மருத்துவ

குறிப்புகளை தொகுத்துள்ளேன்.. பயன்படுத்தி பலன் பெறுங்கள்...எளிதில்

கிடைக்காத சில மூலிகை செடிகள் இருந்தால் அவற்றை வீட்டில் வளர்ப்பது நல்லது.

தேன் குளவி கொட்டியதற்கு.......

தேய்க்க கூடாது விஷம் இறங்கி வலி அதிகமாகும்.முள்ளை எடுத்துவிட்டு கொடுக்கு இருந்தாலும் எடுத்துவிட்டு மண்ணெண்ணெய் கடித்த இடத்தில் தேய்க்கவும்...

பூரான் கடிக்கு.........

பூராண் கடித்து விட்டால் விஷம் பரவி தடிப்பு ஏற்படும் அரிப்பு எடுக்கும்....சுண்ணாம்பு மஞ்சள், உப்பு 3 ஐயும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து கடித்த இடத்தில் தேய்த்து கொண்டே இருந்தால் விஷம் இறங்கும்...

பூனை கடித்து விட்டால்....

பூனை கடித்து விட்டால் மஞ்சள் சுண்ணாம்பு இவைகளை சம அளவு எடுத்து அரைத்து கடித்த இடத்தில் பூச குணமாகும்...

கம்பளி பூச்சி கடி...

ரோமம் பட்ட இடத்தில் அரிப்பு விக்கம் ஏற்படும்.

நல்லெண்ணெய் தேய்த்து வர அரிப்பு குறையும்.

அல்லது

முருங்கை இலை சாறு தேய்க்கவும் அல்லது வெற்றிலை சாறு தேய்க்க குணமாகும்

எறும்பு கடிக்கு

கடித்த இடத்தில் வெங்காயத்தை தேய்த்து வர குணமாகும்.

வண்டு கடித்து விட்டால்.....

பப்பாளி இலையை கசக்கி கடித்த இடத்தில் தேய்த்து தடிமனாக பற்று போல குணமாகும்..3 நாட்கள் செய்ய வேண்டும்...

அல்லது

துளசி சாறு எலுமிச்சை சாறு சம அளவு எடுத்து தடவ குணமாகும்.

சிலந்தி கடித்து விட்டால்.....

தானாக வந்து கடிக்காது.உடலில் ஏறினால் கடித்து விடும்.

ஆடாதோடை இலை 25 கிராம் எனில் பச்சை மஞ்சளூ மிளகு இரண்டும் சேர்த்து 25 கிராம் அரைத்து கடித்த இடத்தில் தேய்க்க குணமாகும்...

தேள் கொட்டியதற்கு மற்றும் பொதுவான விஷ முறிவு

இரண்டு வெற்றிலை 6 மிளகு மென்று சாப்பிட உடன் விஷம் இறங்கும்.

எலி கடித்தால்....

உடல் அரிப்பு இருக்கும் கண் சிவந்து காணப்படும்.

குப்பைமேனி இலையை நன்றாக அரைத்து எலி கடித்த இடத்தில் தினமும் காலையும் மாலையும் பூசி வந்தால், எலி கடி விஷம் இறங்கும்.

பெருச்சாளி கடி விஷம் குறைய

திப்பிலி, செஞ்சந்தனம் இவ்விரண்டையும் இடித்துப் பொடித்துச் சலித்து சூரணத்தை பத்திப்படுத்திக் கொண்டு அதில் கால் டீஸ்பூன் அளவாகத் தேனில் குழைத்து ஒருநாள் இருவேளை வீதம் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் பெருச்சாளி கடி விஷம் குறையும்.

அரணை கடித்தால்..

பனை வெல்லம் 100 கிராம் சாப்பிட விஷம் முறியும்

குரங்கு கடித்தால்

கொழுஞ்சி வேர் ,சுக்கு சம அளவு எடுத்து 5 கிராம் 3 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

குதிரை கடி

அமுக்கிரா கிழங்கு சூரணம் செய்து 2 வேளை சிட்டிகை அளவு தேனில் கலந்து சாப்பிடவும்...அவுரி சமூலம் எடுத்து அரைத்து சாறு எடுத்து கடித்த இடத்தில் பற்று போட சில நாட்களில் குணமாகும்.

நாய் கடி

சுக்கு 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், வசம்பு 10 கிராம், முருங்கை ஈர்க்கு 10 கிராம் ஆகியவற்றை 500 மில்லி தண்ணீரில் போட்டு எட்டில் ஒன்றாய் கஷாயம் செய்து எடுத்து குடித்து வந்தால் வாந்தி நின்று நாய் கடி விஷம் குறையும்.

அல்லது

வெங்காயம் சோடா உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நாய் கடித்த இடத்தில் தடவி பிறகு வெங்காய சாறை குடிக்க நாய்க்கடி விஷம் குறையும்.

பாம்பு கடிக்கு...

கடித்த பாம்பை பொறுத்து மருந்தும் மருத்துவமும் மாறுபடும்.

பொதுவாக கடிபட்ட இடத்தில் பாம்பின் ஒரு பல் பதிந்திருந்தால் அது தோலை மட்டும் தான் பாதித்திருக்கிறது என்றும், இரண்டு பல்லும் பதிந்திருந்தால் அது சதையை பாதிக்கும் என்றும், மூன்று பல் பட்டால் அது எலும்பை பாதிக்கும் என்றும், நான்கு பல் பட்டால் மூளையை பாதிக்கும் என்றும் சொல்வார்கள். பொதுவாக பற்குறி அழுத்தமாக தெரிந்தாலோ, கடிபட்ட இடம் கூர்மையான தீக்கனலில் காட்டிய ஊசியை இறக்கியது போல் எரிச்சலாக இருந்தாலே கடியின் வேகம் அதிகம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இப்படி இருக்கும் நிலையில் கிராமப்புறங்களில் விரலி மஞ்சளை நெருப்பில் காட்டி அது தணலாக இருக்கும் போது இந்த மஞ்சளின் எரிந்து கொண்டிருக்கும் பகுதியை வைத்து கடிவாயில் அழுத்துவார்கள். இதனால் பாம்பின் நஞ்சு முறிந்து விடும் என்கிறார்கள் அனுபவ வைத்தியர்கள்.

பாம்பு கடிபட்டவருக்கு ஆமணக்கு இலைகளுடன், ஏழு மிளகை சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் பாம்பின் நஞ்சு ஏறாது. மணிக்கு ஒரு தடவை இந்த மருந்தை கொடுத்து வரவேண்டும். இந்த பச்சிலை மருந்து வாந்தியை ஏற்படுத்தி நச்சை நீங்க செய்யும்.

பாம்பு கடித்த நபரை எக்காரணம் கொண்டும் தூங்க விடக்கூடாது. உப்பு, புளி, காரம், எண்ணெய் நீக்கிய வெறும் பச்சரிசியும், பாசிப்பயறும் சேர்த்து பொங்கல் செய்து சாப்பிட தரவேண்டும். பாம்பு கடி பட்டவர் மூர்ச்சையாகி விட்டால் தும்பை செடியை கசக்கி பிழிந்து சாறு எடுத்து அவரது மூக்கினுள் சிறிது விட வேண்டும். இதனால் மூர்ச்சை தெளிந்து விடும். இது தவிர அருகம் புல்லை வெண்ணெய் போல் அரைத்து கடிபட்ட இடத்தில் வைத்து கட்டினால் பாம்பின் நஞ்சு இறங்கி விடும். அருகம்புல்லின் வாசனை மூர்ச்சையை தெளிய வைக்கும்.

நஞ்சு இறங்கி கடிபட்டவர் ஓரளவு தெளிவான நிலையில் இருந்தால் அவருக்கு வேப்பிலையை வாயில் போட்டு மெல்ல சொல்ல வேண்டும். அப்போது கசப்பு தெரிந்தால் நஞ்சு வெளியாகி விட்டது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த நிலையில் தும்பை இலை, தும்பை பூ ஆகிய இரண்டையும இடித்து சாற்றை குடிக்க தரவேண்டும். இப்படியான நாட்டு வைத்திய முறையில் பாம்பு கடிபட்டவரை முதலுதவி செய்து காப்பாற்றி விடலாம்.

பாம்பு கடித்த பிறகு இந்த முதலுதவி செய்த பின் பாரம்பரிய மருத்துவரை சந்தித்து விஷ முறிவு சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

மனித கடிக்கு....

மனிதர்கள் சில நேரம் தற்காப்பிற்காக சண்டை போடும் போது கடித்து விடுவதுண்டு.விஷம் ஏறும் வாய்ப்பும் உள்ளது. அப்படி கடிப்பட்டால் கடிவாயில் கடுகடுப்பு எரிச்சல் தலைவலி மயக்கம் வந்தால் அவுரி வேர் *10* கிராம் நன்னாரி *10* கிராம் என சம அளவு எடுத்து அரைத்து கடிபட்ட இடத்தில் பூசி வர குணமாகும்.

யாருக்கும் தெரியாத கற்பூரவள்ளி இலையின் மருத்துவ குணம் (Coleus aromaticus)

பொதுவாக இந்த இலை சளி காய்ச்சல் போன்ற பிரச்சனைக்கு பயன்படுகிறது என்று நினைக்கிறோம் ஆனால் இதில் ஏராளமான நன்மைகள் இருக்கிறது.

சரி என்ன நன்மைகள் என்று பார்ப்போம்..

வறட்டு இருமல்.:. தொண்டை கட்டு நீங்க:

வறட்டு இருமல், இருமலால் ஏற்பட்ட தொண்டை கட்டு பிரச்சனை நீங்க, இதன் இலை சாருகளில் சில சொட்டுகளை தொண்டையில் படும்படி அருந்திவர இருமல், தொண்டைக்கட்டு நீங்கிவிடும்.

தோல் சம்மந்த நோய்கள் நீங்க:

நுண்கிருமி தொற்றால் நம் உடலின் தோல் பகுதிகளில் சிலருக்கு படை, அரிப்பு, சொறி போன்ற நோய்கள் இருக்கும். இதன் தீர்வான கற்பூரவள்ளி இலையினை பறித்து நன்றாக கசக்கி அதன் சாற்றை தோலில் பாதிப்பு அடைந்த இடத்தில் தடவிவர தோல் சம்மந்த அரிப்பு பிரச்னைகள் விரைவில் குணமாகும்.

எலும்பு / மூட்டு தேய்மானம் குணமாக:

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்(ழளவநழிழசழளளை) என்பது எலும்பு மற்றும் மூட்டு தேய்மானத்தை குறிக்கும் ஒரு நோயாகும். இந்த நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு எலும்புகள் மற்றும் மூட்டு பகுதிகள் தேய்மானத்தை ஏற்படுத்தும். கற்பூரவள்ளி இலைகளில் எலும்பு மற்றும் மூட்டுகளின் நலத்தை மேம்படுத்தும் ஒமேகா 6 என்ற வேதிப்பொருள் அதிகமாக நிறைந்துள்ளது.

புற்றுநோயிலிருந்து விடுபட கற்பூரவள்ளி:

இப்போது உலகளவில் அதிகம் பாதிப்படைவது புற்றுநோய்களால் என்பது தான். கற்பூரவள்ளி இலையில் நிறைந்திருக்கும் ஒமேகா 6 வேதிப்பொருள் புற்றுநோய்க்கு எதிராக செயல்படுகிறது.

மன அழுத்தம் / படபடப்பு தன்மை நீங்க:

ஒரு சிலர் தேவையற்ற விஷயங்களுக்கு அதிக பயம் மற்றும் கவலை கொள்வார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு மனதில் அமைதியின்மையும், படபடப்பு தன்மையும் ஏற்படும். கற்பூரவள்ளி இலை செடிகளின் வாசனையை அடிக்கடி சுவாசிப்பவர்களுக்கு இலையில் இருக்கக்கூடிய ரசாயன பொருட்கள் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி மன அழுத்தம், படபடப்பு தன்மையை போக்கும்.

சிறுநீரகத்தில் சேரும் உப்பை கரைக்கும் கற்பூரவள்ளி:

நமது இரத்தத்தில் உள்ள அதிகமான உப்பு மற்றும் இதர பொருளை சுத்தம் செய்து கழிவுகளை சிறுநீரகம் வழியாக உடலில் இருந்து வெளியேற்றம்

செய்கிறது. கற்பூரவள்ளி செடிகளின் இலைகள் சிறுநீரை அதிகம் பெருக்கும் தன்மை கொண்டது. கற்பூரவள்ளி சிறுநீரகத்தில் அதிகளவு சேரும் உப்பினை கரைத்து சிறுநீரக பகுதியை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும்.

ஆஸ்த்மா நோய் குணமாக:

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காற்றில் ஏற்படும் மாசுக்கள் நிறைந்த காற்றை அதிகம் சுவாசிப்பதால் சிலருக்கு ஆஸ்த்மா நோய் வர வாய்ப்புள்ளது. ஆஸ்த்மா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சில சமயங்களில் மூச்சு திணறல் ஏற்படும். ஆஸ்த்துமா நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் கற்பூரவள்ளி இலையின் சாற்றை தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஆஸ்த்மா நோயால் ஏற்படும் மூச்சு இரைப்பு பிரச்சனை நீங்கும்.

நுரையீரல் புற்றுநோயை தடுக்க:

புகைப்பிடிப்பதால் நுரையீரலில் அதிகளவு நச்சுக்கள் சேர்ந்து சுவாசிக்கும் போது சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கும் அதிக வாய்ப்புள்ளது. கற்பூரவள்ளி இலையின் சாற்றை நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டிய பின்பு அவற்றை அருந்தி வர புகைப்பிடிப்பதால் நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் நச்சுக்கள், மாசுக்கள் நீங்கிவிடும். குறிப்பாக புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை வைத்துக்கொண்டே இந்த முறையை பாலோ செய்தால் எந்த பலனும் கிடைக்காது.

அஜீரணம் / நெஞ்செரிச்சல் குணமாக:

சிலருக்கு சில வகையான உணவுகள் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்வதாலும், சிலர் நேரம் கடந்து சாப்பிடுவதாலும் உடம்பில் அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இந்த சமயத்தில் கற்பூரவள்ளி இலை சாற்றினை சிறிதளவு அருந்தினால் அஜீரண மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் பிரச்சனைக்கு உடனடி தீர்வு கிடைக்கும்.

கற்பூரவள்ளி டீயை குடித்து வந்தால் இந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்

நம் தொப்புள் என்பது நம்மை படைத்தவர் நமக்கு கொடுத்துள்ள அற்புத பரிசு. 62 வயது முதியவர் ஒருவருக்கு இடது கண் பார்வை மிக மோசமாக இருந்தது.

இரவு நேரங்களில் மிகவும் சிரமப்பட்டார். கண் மருத்துவர் பரிசோதனை செய்துவிட்டு அவரது கண்கள் மிகவும் நன்றாக இருப்பதாகவும் ஆனால் கண்களுக்கு இரத்தம் கொண்டு வரும் நரம்புகள் வறண்டுவிட்டதால் மீண்டும் பார்வை ஒருபோதும் வராது என்றும் கூறிவிட்டார்....

அறிவியல் படி, கருவுற்றவுடன் முதல் அணு உருவாகும் இடம் தொப்புள் தான். தொப்புள் உருவானவுடன், அது தாயின் நஞ்சுக்கொடியுடன் தொப்புள் கொடி மூலம் இணைக்கப்படுகிறது.

நமது தொப்புள் உண்மையிலே ஆச்சரியப்படும் ஒன்று தான். அறிவியல் படி, ஒரு மனிதன் இறந்தவுடன் 3 மணி நேரத்திற்கு தொப்புள் வெதுவெதுப்பாக இருக்குமாம்.

காரணம் ஒரு பெண் கருவுற்றதும், பெண்ணின் தொப்புள் மூலம் குழந்தையின் தொப்புள் வழியாக கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு ஊட்டச்சத்து வழங்கப்படும்.

முழுமையாக ஒரு கரு குழந்தையாக உருவாவதற்கு 270 நாட்கள் அதாவது 9 மாதங்கள் ஆகின்றன.

நமது உடம்பில் உள்ள அனைத்து நரம்புகளும் தொப்புளுடன் இணைவதற்கு இதுவே காரணம். தொப்புளே நமது உடம்பின் குவியப்புள்ளி. அதுவே உயிரும் கூட.

தொப்புளுக்குப் பின்னால் 72000 க்கும் அதிகமான நரம்புகள் உள்ளன. நமது உடம்பில் உள்ள இரத்தத்தட்டுகளின் எண்ணிக்கை புவியின் இரு மடங்கு சுற்றளவிற்குச் சமம்.

தொப்புளில் எண்ணெய் போடுவதன் மூலம் கண்கள் வறட்சி, குறைந்த கண்பார்வை, கணையம் சீரற்றத் தன்மை, குதிகால் மற்றும் உதடு வெடிப்பு, முகப் பொலிவின்மை, பளபளப்பான முடியின்மை, மூட்டுவலி, நடுக்கம்,

உடல் சோர்வு, முழங்கால் வலி, வறண்ட சருமம் ஆகியவைகளில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

கண்கள் வறட்சி நீங்க குறைந்தபார்வை சரியாக பளபளப்பான தலைமுடி பெற மெருகூட்டப்பட்ட சருமம் பெற

இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் 3 துளி சுத்தமான நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தொப்புளில் விட்டு ஒன்றரை இன்ச் தொப்புளைச் சுற்றி பரவவிடவும்.

முழங்கால் வலி குணமடைய

இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் 3 துளி விளக்கெண்ணெய் தொப்புளில் விட்டு ஒன்றரை இன்ச் தொப்புளைச் சுற்றி பரவவிடவும்.

நடுக்கம் மற்றும் சோர்வு, மூட்டுவலி மற்றும் வறண்ட சருமத்திலிருந்து நிவாரணம் பெற

இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் 3 துளி கடுகு எண்ணெய் தொப்புளில் விட்டு ஒன்றரைஇன்ச் தொப்புளைச் சுற்றி பரவவிடவும்.

தொப்புளில் ஏன் எண்ணெய்விட வேண்டும்?

எந்த நரம்பில் இரத்தம் வறண்டு உள்ளதோ அதனை உங்கள் தொப்புளால் கண்டுபிடிக்க இயலும். அதனால் தொப்புள் அந்த எண்ணெயைக் குறிப்பிட்ட வறண்ட நரம்பிற்கு அனுப்பி திறக்கச் செய்கிறது.

சிறு குழந்தைக்கு வயிறு வலியென்றால், பெரியவர்கள் காயப்பொடியுடன் தண்ணீர் அல்லது எண்ணெய் கலந்து தொப்புளை சுற்றி தடவுவது வழக்கம். சில நிமிடங்களில் குணமாகும். எண்ணெயும் அவ்வாறே வேலை செய்கிறது.

உலர்ந்த எலும்புகள் உயிர் பெற்று எழ ஒரு பிடி உலர் திராட்சை போதும்! நீரில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டால் என்ன நடக்கும் தெரியுமா?

உலர் திராட்சையில் ஆன்டி-ஆக்சிடன்ட்கள், வைட்டமின்கள், தாமிரம், இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமிலம், கால்சியம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் உள்ளிட்ட பல சத்துக்கள் உள்ளன.

திராட்சையுடன் ஒப்பிடும்போது உலர் திராட்சையில் அதைவிட ஏராளமான சத்துக்களும் பலன்களும் இருக்கின்றன. 100 கிராம் உலர்திராட்சையில் 299 கலோரிகள் உள்ளன.

நாம் ஒரு வேளை சாப்பிடும் உணவின் அளவில் இருக்கும் கலோரிகளை 100 கிராம் உலர் திராட்சையைச் சாப்பிட்டாலே பெற முடியும். உலர் திராட்சையை நீரில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டால் அதன் பலன் பன்மடங்கு அதிகரிக்கும்.

இப்போது உலர் திராட்சையை நீரில் ஊற வைத்து சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

1. ரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் உலர் திராட்சையை சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தசோகை குணமாகுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

2. உடலில் உணவு செரிமானம் எளிதாக நடைபெறுவதற்கு உலர் திராட்சை மிகவும் உதவும்.

3. உடல் எடையை அதிகரிக்க விரும்புகிறவர்கள் உலர் திராட்சையை சாப்பிட்டு வருவது நல்ல பலனை அளிக்கும்.

4. உலர் திராட்சையில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள காரணத்தினால் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு இது மிகவும் உதவுகிறது.

5. உங்களின் முடி மற்றும் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு உலர் திராட்சை மிகவும் உதவும்.

6. மஞ்சள் காமாலை நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் உலர் திராட்சை உதவுகிறது.

7. ரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உலர் திராட்சைப் பழம் உதவுகிறது.

8. மூல நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உலர்திராட்சையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது அந்த நோயில் இருந்து விடுபட உதவும்.

9. கண்களின் பார்வைத்திறனை அதிகரிக்க உலர் திராட்சையில் உள்ள வைட்டமின் ஏ மிகவும் உதவுகிறது.

10. மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உலர் திராட்சையை சாப்பிட்டால் சரி ஆகும்.

11. உங்களது எலும்பு மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உலர் திராட்சை மிகவும் உதவுகிறது.

12. உலர் திராட்சை சாப்பிடுவது உடல் சூட்டை தனிக்கவும் உதவும்.

13. எப்பொழுதும் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு சிறிது உலர்ந்த திராட்சையை தினமும் காலையில் சாப்பிடுவது நல்லது.

பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ள தங்கத் தேன்

தேனுடன் மஞ்சள் சேர்த்தால் அது தங்க நிறமாக காணப்படுவதால் தங்கத் தேன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. தங்க தேன் என்றும் அழைக்கப்படும் கோல்டன் தேன் சமீபத்திய ஆண்டுகளில் மிகவும் பிரபலமாகி வருகிறது.

இது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிக்க ஆயுர்வேத மருந்துகள் மற்றும் பிற இயற்கை வைத்தியங்களில் பயன்படுத்தப்படுவதாக கூறப்படுகிறது.

சுத்தமான தேனுக்கும் தங்கத் தேனுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் சர்க்கரை உள்ளடக்கம் தான். இருப்பினும், தங்கத் தேன் ஒரு மாற்று இனிப்பானாகப் பயன்படுத்தப்படுவது மட்டும் அல்லாது இதில் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது.

செரிமானத்திற்கு உதவும் கோல்டன் ஹனி: ஏதேனும் செரிமான பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுபவர்கள், தங்க தேன் சாப்பிடுவது சிறந்தது. வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு ஸ்பூன் தங்கத் தேனைச் சேர்த்துப் பருகுவதன் மூலம் வாயு, வீக்கம் அல்லது வயிற்றுப் பிடிப்புகள் நீங்கும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் மஞ்சள் கலந்து தேன் சாப்பிடுவது அதிக நன்மைகளைத் தரும்.

கோல்டன் தேனில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன, உடலில் கடுமையான வலி மற்றும் அல்லது பிற வகையான அழற்சியைக் குறைக்க உதவும். தினமும் ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் கலந்த தேனை எடுத்துக்கொள்வது உடலில் வலிகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும்.

வழக்கமான தேனில் இருப்பதைவிட கோல்டன் தேனில் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் அதிகமாக உள்ளன. உடலில் உள்ள தொற்று மற்றும் பாக்டீரியாவையும் அழிக்கும் திறன் கொண்டது மஞ்சள் கலந்தத் தேன். எரிச்சலைத் தணிக்கவும், சளி மற்றும் இருமலைப் போக்கவும் உதவுகிறது.

ஆய்வுகளின்படி, வெறும் தேனாக இருந்தாலும் சரி, மஞ்சள் கலந்த தேனாக இருந்தாலும் சரி, இரண்டுமே ஆரோக்கிய பண்புகளின் அடிப்படையில் சிறந்தவை.தங்க தேனில் மஞ்சள் சேர்ந்திருப்பதால், தோல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது, வலியைக் குறைக்கிறது, வீக்கம் மற்றும் செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. மறுபுறம், சாதாரண தேநீர் மற்றும் காபியில் சர்க்கரை சேர்ப்பதற்கு சாதாரண தேன் ஒரு சிறந்த மாற்றாகும் என்று கூறப்பட்டு வருகிறது.

பகவத் கீதை பொன்மொழிகள்

01. உங்கள் வாழ்வானது உங்கள் எண்ணப்படியே அமையும். எண்ணத்தை எப்போதும் தூய்மையாக வைத்திருங்கள்.

02. யாராவது உன்னை ஒதுக்கி வைத்தால், கவலை ஏன்? யார் உன்னை எந்தத் தூரத்தில் வைக்கின்றார்களோ, அந்தத் தூரத்தில் வாழக் கற்றுக்கொள். அதனால் ஒரு நஷ்டமும் இல்லை. உன்னோடு தான் நான் இருக்கின்றேன். அது போதாதா!

03. எல்லாமே ஏதோ ஓர் காரண காரியத்திற்காக நடக்கிறது. உங்களுக்கு நல்லது நடந்தாலும் ஒரு காரணம் இருக்கின்றது. தீயது நடந்தாலும் ஒரு காரணம் இருக்கின்றது.

04. புகழ் பூத்த பெருமைகளுடன் மக்கள் மன்றத்தில் நாயகனாய்ப் போற்றப்படுபவன் இழிச்செயல்களில் ஈடுபட்டு மானத்தை இழக்க நேர்ந்தால், அந்த நிலை மரணத்தை விட மோசமானது.

05. நீ எதிர்பார்க்கும் பாசம் ஓரிடத்தில் தடைப்பட்டால் அதனால் ஏற்படும் வலி அதிகம் தான். ஆனால் அதை நீ உன்னைப் பக்குவப்படுத்த பயன்படுத்திக் கொள். கடினம்தான். ஆனால் இதுவே நிரந்தரம்.

06. எதற்காகவும் மற்றவரின் மனதை புண்படுத்தாதீர். ஏனெனில் இன்று அருப்பவர் நாளை இருப்பார்களா? இறப்பார்களா? என்பதை நாம் அறியோம். ஆதலால் இருக்கும் வரை இவ்வையகத்தை இன்பத்தால் நிரப்புவோம்.

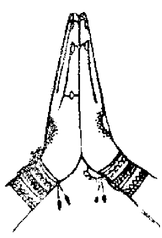
நன்றி நவிலல்

நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகள்

"எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

எம்மைவிட்டுப் பிரிந்து இறைவனடி சேர்ந்த எமது அன்பு அசோக்கின் மரணச் செய்தி கேட்டதும் நேரிலும் தொலைபேசி வாயிலாகவும் கண்ணீர் அஞ்சலி வெளியிட்டவர்களுக்கும் உதவி ஒத்தாசை புரிந்த அன்பு உள்ளங்களுக்கும், அவரது அந்தியேட்டி சபீண்டிகரண நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் எம் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்



வம்சாவழி

கந்தசாமி
+
புவனேஸ்வரி

அருணகுலசிங்கம்
+
மகேஸ்வரி

ரவீந்திரராசா + விஜயசுலோசனா

ரதிதேவி
+
பத்மநாதன்

பிரசன்னா
பிரவீணா

அசோக்

ரவிதாஸ்
+
தர்சிகா

ஜனுசன்
சபிதா

துர்க்கா
+
தவச்செல்வன்

அபினாஸ்
அக்ஷயன்
அஸ்வின்