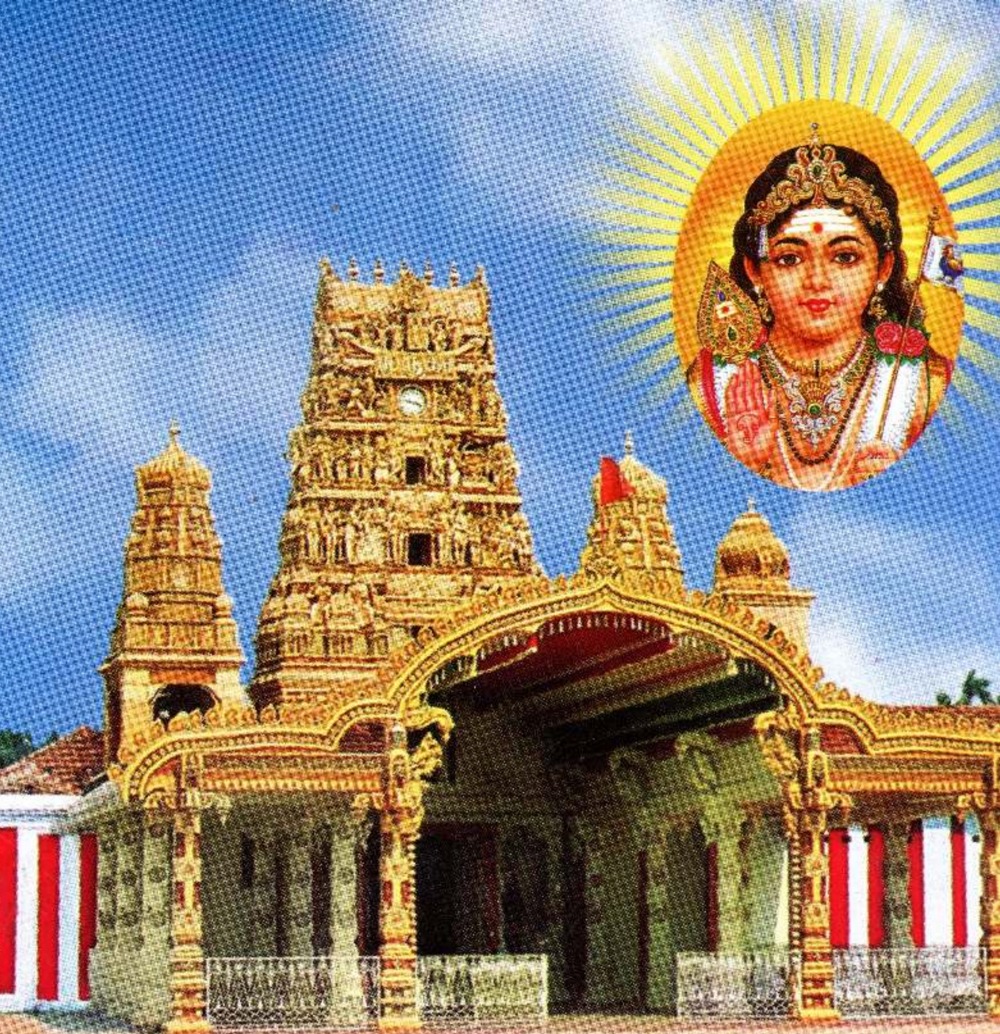


யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்
வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

திருமதி. பராசக்தி குணரத்தினம்

அவர்களின் சிவப்பதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

20.09.2015

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

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

உ
சிவமயம்

யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்
வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

திருமதி. பராசக்தி குணரத்தினம்

அவர்களின் சிவப்பதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

20.09.2015

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

உ

சமர்ப்பணம்

இப்பூவுலகில் எம் நல்வாழ்விற்கும்
வளர்ச்சிக்கும் தன்னையே
மெழுகுவர்த்தியாக உருக்கி மனிதருள்
மாணிக்கமாய் அனைவர் மீதும் பாசம்
நிறைந்தவராய் இனமெல்லாம் இன்புடன்
வாழ ஏற்ற நற்பணிகள் காத்து வையத்துள்
வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த எங்கள் அன்புத்
தெய்வத்தின் பாதக் கமலங்களிற்கு இவ்
இனிய மலரினைக்
காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

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

இவ்வண்ணம்
குடும்பத்தினர்

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

ௐ
சிவமயம்

தோற்றம்
13.06.1945

மறைவு
20.08.2015

அமரர்

திருமதி பராசக்தி குணரத்தினம்

"திதிவெண்பா"

ஆண்டு மன்மத ஆவணித் திங்கள்
பூண்ட பூர்வபக்க ஷஷ்டி நாளில் - மாண்புமிகு
பராசக்தி எனும் நல்லாள் நானிலம் நீங்கி
பரந்தாமன் பாதமடைந்தாள்.

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

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

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

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

தேவாரம்

கோல மால்வரை மத்தென நாட்டிக்
கோள ரவுசுற் றிக்கடைந்த தெழுந்த
ஆல நஞ்சுகண் டவர்மிக இனிய
அமரர் கட்கருள் புரிவது கருதி
நீல மார்கடல் விடந்தனை யுண்டு
கண்டத் தேவைத்த பித்தறீ செய்த
சீலங் கண்டுநின் திருவடி யடைந்தேன்
செழும்பொ ழில்தரும் புன்கூரு ளாயே

திருவாசகம்

மாறிநின் றென்னை மயக்கிடும் வஞ்சப்
புலனைந்தின் வழியடைத் தமுதே
ஊறிநின் றென்னுள் எழுபரஞ் சோதி
உள்ளவா காணவந் தருளாய்
தேறலின் தெளிவே சிவபெருமானே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஈறிலாப் பதங்கள் யாவையுங் கடந்த
இன்கமே என்னுடை அன்பே

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

திருவிசைப்பா

நீறணிபவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன்செ ம்பலத் தரசே
ஏறணி சொடியெம் மீசனே யுன்னைத்
தொண்டனேன் இசையுமா றிசையே

திருப்பல்லாண்டு

தாதையைத் தாளற வீசிய சண்டிக்கும்
அண்டத் தொடுமுடனே
பூதலத் தோறும் வணங்கப் பொற்கோயிலும்
போகமும் அருளிச்
சோதி மணிமுடித் தாமமும் நாமமுந்
தொண்டர்க்கு நாயகமும்
பாத கத்துக்கப் பரிசு வைத்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

ஐந்து பேரறிவும் கண்களே கொள்ள
அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும்
சிந்தனையே ஆகக் குணமொரு மூன்றும்
திருந்துசாந் துவிகமே ஆக
இந்துவாழ் சடையான ஆடமா னந்த
எல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்
வந்தபே ரின்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து
மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்

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

திருப்புகழ்

அபகார நிந்தைபட் டுழலாதே
அறியாத வஞ்சரைக் குறியாதே
உபதேச மந்திரப் பொருளாலே
உனைநா னினைந்தருட் பெறுவேனே
இபமா முகன் தனக் க்ளையோனே
இமவான் மடந்தையுந் தமிபாலா
செபமாலை தந்தசற் குரநாதா
திருவாவினன்குடிப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

ஆறிரு தடந்தோள் வாழ்க
ஆறுமுகம் வாழ்க வெற்பைக்
கூறுசெய் தனிவேல் வாழ்க
குக்குடம் வாழ்க செய்வேள்
ஏறிய மஞ்ஞை வாழ்க
யானை தன் னணங்கு வாழ்க
மாறிலா வள்ளி வாழ்க
வாழ்கசீ ரடியா ரெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர் திருமதி பராசக்தி குணரத்தினம் அவர்களின் வாழ்வியல் பற்றி

ஈழத் திருநாட்டின் சென்னியாக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தில் நிறைந்த சமயப் பற்றும் உயரிய உழைப்பும் நிறைந்த சிவன் பண்ணை வீதி, கொட்டடியில் வசித்து வந்த நடராசா செல்லம்மா தம்பதியரிற்கு மூன்றாவது புத்திரியாக 1945ம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 13ம் திகதி பராசக்தி அவர்கள் வந்துதித்தார். இவர் தனது மூத்த சகோதரர்களாக நல்லைநாதன், விஜயலட்சுமி மற்றும் இளைய சகோதரர்களாக கந்தசாமி, கதிர்காமநாதன், ராணி, யோகேஸ்வரி ஆகியோரையும் அடையப் பெற்றார். தனது பெற்றோரதும் சகோதரர்களினதும் அவரணைப்புடன் யாழ்ப்பாணத்திலேயே தனது கல்வியையும், ஆரம்ப வாழ்க்கையையும் தொடர்ந்தார். பின்பு தனது பதினெட்டு வயதில் புங்குடுதீவைச் சேர்ந்த குணரத்தினம் என்பவரை மணமுடித்து இல்லற வாழ்வை இனிதே ஆரம்பித்தார். ராஜ்குமார், ரஜனி எனும் இரு குழந்தைகளைப் பெற்று கண்ணை இமை காப்பது போல் சீராட்டி வளர்த்து வந்தார். இந்நிலையில் மணமுடித்து மூன்றாவது வருடத்தில் தனது கணவரை இழந்து தவித்தார்.

1985ம் ஆண்டு அவரது மூத்த சகோதரியான விஜயலட்சுமி தனது 5வது குழந்தையைப் பிரசவித்த மறுதினம் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் உயிர் நீத்தார். இவ்வேளையில் அவரது ஏனைய குழந்தைகளான சுபாஜினி, சுதாஜினி, சுரேந்திரன், சுவேந்திரன் ஆகியோர் தமது சின்னஞ்சிறு வயதில் தங்களது அருமைத் தாயாரை இழந்து பரிதவிக்கையில் அவர்களையும் தனது கையிலெடுத்து அவர்கள் வாழ்விற்கு ஒளியூட்டினார். சகோதரியின் 5வது குழந்தைக்கு அவரது ஞாபகார்த்தமாக விஜயதர்சினி என பெயர் சூட்டி வளர்ப்புத் தாயானார்.

மிகவும் கொடிய போர்க் கால சூழ்நிலையில் பல்வேறு இன்னல்களிற்கு மத்தியில் தனது சகோதரர்களின் உதவியுடன் அந்த ஏழு குழந்தைகளையும் வளர்த்து வந்தார். தனது மூத்தமகனான ராஜ்குமாரை குமுதினிக்கும் இளைய மகளான ரஜனியை யோகேஸ்வரனிற்கும் மணமுடித்து கொடுத்து அவர்கள் சுவிஸ்லாந்திலும் ஜேர்மனியிலும் இனிதே வாழ்ந்து வருவதைக் கண்டு புழகாங்கிதமடைந்தார். தனது 60வது வயதில் அங்கு சென்று தனது பேரக் குழந்தைகளான தனு, திலோசன், ரஜிவன் ஆகியோருடன்

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

சந்தோஷமாகப் பொழுதைக் கழித்தார்.

தனது வளர்ப்புக் குழந்தைகளில் சுபாஜினி, சுதாஜினி, சுவேந்திரன் ஆகியோரை ஆசிரியர்களாகவும், சுரேந்திரனை மருத்துவராகவும், விஜயதர்சினியை யாழ் வேம்படி மகளிர் கல்லூரியில் உயர்கல்வி பெறச் செய்தும் பெருமை கொண்டார். இவர் தனது ஏனைய சகோதரர்களின் இன்மை மறுமைகளில் முன்னின்று உதவி செய்வதில் வல்லவர். அவர்கள் மூலம் மகேந்திரன், சறோஜினிதேவி, யோகம், இராமநாதன், மகாதேவன் ஆகிய மைத்துனர்களையும் அமையப் பெற்றார்.

இவரை ஆஸ்துமா எனும் சுவாச நோய் மிகவும் வாட்டி வந்தது. இதனால் இறுதி காலத்தில் சுவாசிப்பதற்கே மிகுந்த சிர மத்தை எதிர்கொண்டார். தனது வளர்ப்பு மகனான சுரேந்திரனின் அரவணைப்பில் கொடிய நோய்த் தாக்கத்திலிருந்து நிவாரணம் பெற்றார். இந்நிலையில் இறுதி ஒரு வாரகாலமாக தெல்லிப்பளை ஆதார வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பினார். இக்காலத்தில் அவரது மற்றைய வளர்ப்பு மகனான சுவேந்திரன் லண்டனிலிருந்து திரும்பிய வேளை அவரு டனும் அளவளாவி மகிழ்வுற்றார். பின்னர் 20.08.2015 அன்று காலை மீண்டும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப் பட்டு 12.30 மணியளவில் தனது 70வது வயதில் இறைவனடி சேர்ந்தார்.

இவர் தன் வாழ் நாள் முழுவதும் தன் குழந்தைகளினதும் சகோதரர்களின் குழந்தை களிலும் அளவு கடந்த பாசத்தையும் அன்புணர்ச்சியையும் மட்டுமன்றி அவர்களை சிறந்த அடைவுகளை பெறுவதற்கும் முன் னின்று உழைத்து அவர்களுக்காகவே தன்மை முழுமையாக அர்ப் பணித்தார் என்பதை யாராலும் மறுத்துரைக்க முடியாது. மற்றும் அவர்களுக்கு சிறந்த வழிகாட்டியாகவும், அமைந்து அவர்தம் வளர்ச்சியை கண்டு மனமுவந்து வாழ்ந்ததை யும் அனைவரும் அறிந்ததே. எமது வாழ் நாள் முழுவதும் அவர்தம் நினைவுகளும் தியாகமும் ஆளுமையும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்க ளிலும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் என்பதை உணர்கின்றோம். அவர் எமக்காற்றிய அனைத்தையும் எவராலும் ஈடுசெய்யமுடியாதவை. எம் இனிய அன்னையை இனி எங்கு காண்போமோ இறைவா.

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி அடைவதாக!

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

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

ஜம்பு நாவல்

"மற்றும் ஒரு கற்பகதரு ஜம்பு..."

எளிமையும் எண்ணற்ற சத்துக்களையும் கொண்டது ஜம்பு. இது வேர் முதல் இலை வரை பயன்படக் கூடியதும் மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டதும், கோடை கால தாகத்தையும், பசியையும் தீர்க்கும் ஒரு அருமருந்தும் ஆகும்.

ஜம்பு மரத்தினுடைய வரலாறு. பயன்கள், எப்படி நடுவது என்பவை பற்றிப் பார்ப்போம்.

ஜம்பு மரத்தின் வரலாறு :

1. முதலில் ஜம்பு மரத்தின் பெயர்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். தமிழிலே 'ஜம்பு' என்றழைப்பதுபோல் ஆங்கிலத்தில் இதனை றோஸ் அப்பிள் (Rose apple), பெல் பழம் (Bell fruit), றோயல் அப்பில் (Royal apple), வாக்ஸ் பழம் (Wax fruit) என்றழைப்பார்கள்.
2. அதிலும் தாய்வான் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் கருஞ்சிவப்பு நிறமான ஜம்பு பழத்தை (Blackpearl) அதாவது கறுப்பு முத்து என்று அழைப்பார்கள்.
3. இதனுடைய தாவரவியல் விஞ்ஞானப் பெயர் Syzgium samarangense ஆகும்.
4. ஜம்புமரம் இந்தியா, இந்தோனேஷியா நாடுகளினதும், அந்தமான், நிக்கோபார், மலேயா தீவுகளின் கடற்கரையோர காடுகளினதும் சுதேச மரமாகும்.
5. அதன்பிறகு, வரலாற்றுக்கு முந்திய காலத்திலேயே பிலிப்பைன்ஸ் தீவுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
6. அதன்பிறகு இலங்கை உட்பட தென்கிழக்காசிய நாடுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
7. அசோகச் சக்கரவர்த்தியின் மகன் 'மகிந்த' என்ற மன்னன் ஜம்பு மரத்தை இந்தியாவில் இருந்து கொண்டு வந்து இலங்கை மன்னன் தேவநம்பியதீசனிடம் கொடுத்ததாக மகாவம்ச

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

வரலாறு கூறுகிறது.

8. ஜம்புமரம் உயர்வெப்ப மண்டலத்தின் தாழ் நிலங்களில் மிகச் சிறப்பாக வளரக்கூடியது.

9. இலங்கையின் காலநிலையைப் பொறுத்தவரையில் இது மிகவும் சிறப்பாக வளரக்கூடியது. அதுவும் பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள் ஜம்பு மரம் கனிகளைத் தரக்கூடிய காலமாகும்.

10. ஒரு மரத்தில் இருந்து 700 வரையான கனிகளைப் பெறமுடியும்.

11. ஒரு மரம் 15 அடி முதல் 50 அடி வரையும் வளரக்கூடியது.

12. முன்னைய காலங்களில் ஜம்பு பழமரங்களை வீட்டில் அழகுக்காக பயன்படுத்துவார்கள். ஆனால் ஜம்புப் பழங்களை உண்டுபார்த்தபின் இப்போது இந்த ஜம்பு மரத்துக்கும் எமது இந்து ஜம்பு மரத்துக்கும் எமது இந்து புராணக் கதைகளும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்பதை அறிய முடிகிறது.

13. விஷ்ணு புராணத்தில் இந்தப் பிரபஞ்சம், 7 தீவு கண்டங்களையும் அதனைச் சூழவுள்ள 5 சமுத்திரங்களையும் பிரிக்கப்பட்டது. ஒரு கண்டத்தில் ஜம்பு மரங்கள் செறிந்து காணப்பட்டதால் ஜம்புத் தீவு அதாவது ஜம்பு மரங்களின் நாடு என்று அழைக்கப்பட்டது என்று விஷ்ணு புராணம் கூறப்படுகிறது.

எம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த அயல் நாடான இந்தியாவே முன்பு ஜம்புத்தீவு என்றழைக்கப்பட்டது.

14. விஷ்ணு புராணத்தின் இன்னுமொரு பகுதியில் இந்த ஜம்புப் பழங்கள் மிகவும் பெரியன. அதாவது யானையளவு பெரியன எனவும் மலையொன்றின் உச்சியிலே காணப்பட்ட ஜம்பு மரங்களில் இருந்து கீழே விழுந்து வெளிப்பட்ட பழச்சாறுகள் எல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து நதியாக ஓடியது எனவும் அதுவே ஜம்பு நதி எனவும் கூறப்படுகிறது.

15. அதைவிட இன்று இந்தியாவின் திருச்சிராப்பள்ளியின் ஸ்ரீ ரங்கத்தில் ஜம்புகேஸ்வர கோயிலின் ஸ்தல புராணத்தில் இன்றும் கோயிலில் காணப்படுகின்ற ஜம்பு மரத்தின் கீழுள்ள சிவலிங்கம் பற்றி ஒரு கதை இருக்கிறது.

சிவபெருமான் ஒருநாள் மரமொன்றின் கீழ் இருந்து

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

தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும்பொழுது. அருகில் உள்ள மரமொன்றிலிருந்து பழம் ஒன்று இவர் அருகில் விழுந்தது. சிவபெருமான் அந்தப் பழத்தை எடுத்து உண்டுவிட்டு, அதனுடைய வித்தை வெளியே துப்பினார். அந்த வித்திலிருந்து முளைத்த மரமே ஜம்பு மரமாகவும் சிவபெருமானே சிவலிங்கமாகவும் அவ்விடத்தில் இன்றும் வழிபடப்படுகிறது.

16. இராமாயணத்தில் இராமர் 14 ஆண்டு கால வனவாசத்தின்போது காட்டிலுள்ள இந்த ஜம்புப் பழங்களை உண்டார் எனவும் இராமாயணக் கதைகள் கூறுகின்றன.

17. இந்த ஜம்புமரம் பெரிய மரக்கொப்புகளைக் கொண்டதும், பெரிய நிழல் தரக்கூடிய குளிர்ச்சியான மரம் என்பதால் பல ஞானிகள், யோகிகள் இந்த மரத்தின் கீழே அமர்ந்து தியானம் செய்தார்கள் என பல கதைகள் உண்டு.

பழம் :

உணவாகப் பயன்படுகிறது. நீர்த்தன்மை கூடிய பழம் உடலின் குளிர்மையைப் பேணுகிறது. பழத்தில் பழச்சாறு செய்து பருகலாம். ஒரு சலரோக நோயாளியைப் பார்த்து ஒரு துண்டு மாம்பழம் உண்ணுங்கள் என்போம். ஒரு துண்டு சுவைத்தவரால் மீதியை விட்டு வைக்க மனம் வராது. இவ்வாறு உண்டு, சலரோகம் கட்டுப்பாடு இழந்து அறிமுகமானது ஒரு கொடை இந்தப் பழத்தை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம் கெடுதல் இல்லை.

ஜம்புப்பழம், இலை, பூ, விதைகள், வேர், பட்டை என்பவற்றில் மருத்துத் தன்மைகள் இருப்பதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள் ளன. சில ஆய்வுகள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

ஜம்புப்பழம் விற்றமின் சி கூடிய உணவாகவும், நார்த்தன்மை கூடிய உணவாகவும் காணப்படுகிறது. நார்த்தன்மை காரணமாக உடலின் கொழுப்புத் தன்மை அதாவது cholesterol குறைவடைவ தால் ஏற்படும் சலரோக நோயாளிகளில் மாச்சத்து வெல்லமாக மாறுவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஜம்புப்பழ வித்தில் jumboline என்ற இரசாயனப் பதார்த்தம் காணப்படுகிறது. இது சலத்தில் வெளியேறும் வெல்லத்தின் அளவைக் குறைப்பதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

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

ஜம்புப் பழம் மறைமுகமாக மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறைக் குறைப்பதற்காக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. ஜம்புப் பழச்சாறு மூளை, ஈரல்களுக்கு நன்மையளிப்பதாகவும், ஜம்புப் பூவிலிருந்து பெறப்படும் சாறு காய்ச்சலைக் குறைப்பதாக வும், இலைகளிலிருந்து பெறப்படும் சாறு இருமல், மூட்டு வாதத்துக்கு பயன்படுவதாயும் சிறுநீரின் அளவை அதிகரிக்கும். (diuretic) தன்மையைக் கொண்டிருப்பதாயும் ஆய்வுகள் கூறு கின்றன. ஜம்புப்பழ நோயைக் குறைக்கும் தன்மை காணப்படுவதா கவும், வேரில் வலிப்பு மருத்துவம் தவிர விதைகள் நீக்கப்பட்ட பழத்திலிருந்து - பன்னீர், இலைச் சாற்றிலிருந்து வாசனைத் திரவியம் (perfume) மரத்திலிருந்து வயலின், கிற்றார் போன்ற இசைக்கருவிகளும் உருவாக்கப்படுகின்றன.

நடுவது எப்படி :

கீழ்வருவனவற்றை கருத்தில் கொண்டு நடவேண்டும்.

2x2x2 அடி நீளம், அகலம், ஆழம் கொண்ட குழி வெட்டவும், மரக்கன்றுகளை இயற்கை உரம் கொண்டு மூடவும்.

முதற்கிழமை ஒவ்வொரு நாளும் நீர் ஊற்றவும்.

இரண்டாவது கிழமை இரண்டு நாள்களுக்கு ஒருமுறை நீர் ஊற்றவும், மூன்றாவது கிழமை மூன்று நாள்களுக்கு ஒரு முறை நீருற்றவும்.

மூன்று மாதங்கள் கடந்தபின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள பக்க கிளைகளை கத்தரித்து விடுவதன் மூலம் நேராக வளர்க்க முடியும். சிறிய நிலப் பரப்புகள் உள்ள வீடுகளிலும் வளர்க்க முடியும் வருடத்துக்கு இரு தடவைகள் பழங்களைத் தரக்கூடியது. வலை கொண்டு மரத்தை மூடுவதன் மூலமும், பைகள் கொண்டு பழங்களை மறைப்பதன் மூலமும், பறவைகளின் தாக்கத்திலிருந்து பழங்களை பாதுகாக்கலாம். வீட்டிற்கொரு ஜம்புமரம் நடுவோம் பயன்பெறுவோம்.

நன்றி
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

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

உடல் நலத்துக்கு சிறந்தவை
ஜம்புப் பழமும் ஜம்பு ஜுஸும்

கோடைகாலம் வந்தாலே அனைவருக்கும் பழங்கள் ஞாபகத்துக்கு வந்துவிடும். தண்ணீர்த்தாகம். வெப்பம் என்பவற்றி லிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும். கண்களைக் கவரும் சிவப்பு வண்ணத்தில் பயிரிடப்படும் ருசியான ஜம்புப் பழத்தை இந்தக் கோடையில் உண்டு பயன்பெறுவோம்.

ஜம்புப்பழம் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். உயிர்ச்சத்து C கொண்டதும், சுவையானதும், கண்களைக் கவரும் நிறம் உடையதும், குழந்தைகளுக்கு விருப்பமானதும், கோடை காலத்துக்கு ஏற்றதுமான ஜம்புப் பழம், உடல் எடையைக் குறைக்க வும், மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்கவும் உதவும் ஜம்புப் பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் (100C இற்கு கணக்கிடப்பட்டுள்ளது)

ஈரப்பதன்	-	83.7 (g)
புரதம்	-	0.7 (g)
கொழுப்பு	-	0.3 (g)
நார்ப்பொருள்	-	0.9 (g)
மாப்பொருள்	-	14.0 (g)
சக்தி	-	62 (Kcal)
கல்சியம்	-	15mg
இரும்பு	-	0.43mg
கரோட்டின்	-	48 micro g
விற்றமின் C	-	18mg

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

ஜம்பு ஜுஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

ஜம்புப் பழங்கள் - 10 (விதை நீக்கப்பட்டவை)

பால் - 2 கப்

வனிலா - ஒரு தேக்கரண்டி

ஐஸ்கட்டி

கஜு - 25g

பிளம்ஸ் - 25g

மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு (விரும்பினால்)

உப்புத்தூள் - சிறிதளவு (விரும்பினால்)

செய்முறை : ஜம்புப்பழங்கள், தண்ணீர், பால், வனிலா, மிளகுத் தூள் (விரும்பினால்), உப்பு (விரும்பினால்) இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து அடிக்கவும். பின் கஜு, பிளம்ஸ், ஐஸ்கட்டி போன்றவற்றுடன் சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

பழங்களில் கலோரிப் பெறுமானம் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது. இதனால் உடற்பருமனைக் குறைத்து, ஆரோக்கியமான உடலைப் பேண முடியும். எண்ணற்ற சத்துக்களைக் கொண்டது ஜம்புப்பழம், தண்ணீர்த் தாகத்துக்கு மாத்திரமல்லாமல், உயிர்ச் சத்து, கனியுப்புக்கள் நிறைந்த ஒரு பழமாகவும் இது திகழ்கின்றது. நீரிழிவு நோயாளர்களும் ஜம்புப்பழத்தை உட்கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு கரட் ஜுஸுடன் ஜம்பு ஜுஸையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

பழமுதிர்ச்சோலைகளாக இல்லாது போனாலும், வீட்டிற்கு ஒரு ஜம்பு மரம் நட்டுப் பயன்பெறுவோம்.

நன்றி
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.
போதனா வைத்தியசாலை. யாழ்ப்பாணம்.

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

திருமதி பராசக்தி குணரத்தினம்

தோற்றம்
13.06.1945

மறைவு
20.08.2015

கண்கள் கலங்குகிறதே காற்று வீசமறுக்கிறதே
உம் மறைவு செய்தி கேட்டு நெஞ்சு
வெடித்து விடும் போல் இருக்கிறதே
நேற்றுவரை வாழ்ந்த வாழ்க்கை இன்று
பாரை விட்டு போனதேனோ? கதறி அழும் - உம்
உறவுக்கு யார் இனி ஆறுதல் சொல்வார்
மீண்டும் உம் வரவை எதிர்பார்த்து ஏங்குகின்றோம்
கண் திறந்து பாராயோ? கவலைகள் தான் தீராதோ?

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திப்பதுடன் அன்னாரின் குடும்பத்தாருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி...

வைத்திய கலாநிதி சுரேந்திரனின் நண்பர்கள்

சண் உணவகம்
நிர்வாகம், ஊழியர்கள்,
தட்டாதெரு, கே.கே.எஸ் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்

கண்ணீர் அஞ்சலி

Dr. சுரேந்திரன் (தெல்லிப்பளை ஆதார வைத்தியசாலை)
அவர்களின் அன்புத் தாயார்

அமரர் திருமதி. பராசக்தி குணரத்தினம்

நேற்றுவரை எம்முடன் வாழ்ந்து இன்று... காற்றோடு கலந்துவிட்ட எம் தலைவியே!
கூற்றுவன் கொடியவன் உங்களை ஏன் அழைத்தான்
மடிந்தீர்கள் என்பதை நம்பவே முடியவில்லை சிரித்த உங்கள் முகம்
அன்போடும் பண்போடும் பேசும் உங்கள் உதடுகள் மறக்குமா இனி எப்போதும்
மறைந்தும் மறையாத ஜோதியாய் எப்போதும் எங்கள் மனத்தில் வாழ்வீர்கள்..
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றுள்ள குடும்பத்தாருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன்
ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்
சுன்னாகம் ஸ்ரேசன் கிளினிக், தெல்லிப்பளை மெடி பாமசி, ஆரோக்கியா பாமசி
(நிர்வாகத்தினர், ஊழியர்கள்)

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்
13
-
06
-
1945

மறைவு
20
-
08
-
2015

எமது வைத்திய விடுதியில் கடமையாற்றும் வைத்திய உத்தியாகத்தர்
Dr. K. சுரேந்திரன் அவர்களின் அன்புத் தாயார்

அமரர் திருமதி பராசக்தி குணரத்திணம்

அமைதியான புன்சிரிப்பும்
ஆழ்ந்த சிந்தனையும் கொண்டு
கனிவு மொழி பேசும்
கள்ளமில்லா வெள்ளை மனமும்
புன்னகை பூத்த பொன்முகமும் மறைந்ததேனோ?
கண்களெல்லாம் கடலாய்ப் பொங்க
கலங்க விட்டு எங்கு சென்றீர்கள்?
அமைதியாய் மரணத் திரையினிலே
மௌனமாய் மறைந்ததேனோ?

அன்னாரது பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு, அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பிரிவால் துயருறும்

உத்தியோகத்தர்கள், ஊழியர்கள்
விடுதி இல.04 ஆதார வைத்தியசாலை
தெல்லிப்பளை.

22.08.2015

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

மண்ணில்
13 ✦ 06 ✦ 1945

விண்ணில்
20 ✦ 08 ✦ 2015

அமரர்

திருமதி குணரத்தினம் பராசக்தி

நேற்றிருந்தார் இன்றில்லையென்ற
நீர்க்குமிழி வாழ்வதனை
நிசமாக்கிச் சென்றுவிட்டீர்
நெஞ்சமெல்லாம் வேகிறது
ஆரழுதும் ஆவதென்ன
இறைவனுக்குள் சேர்ந்தென்றும்
அடைந்திடுவீர் இன்பமென
அஞ்சலித்தோம் நாம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!1 சாந்தி!!!

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்,
சுதர்சன், சுபாஜினி குடும்பம்,
ஜோன்சன் குடும்பம்,
ரவீந்திரன் குடும்பம்,
யசோ,
நாதன் உணவகம், நல்லூர்.

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

Dr. சுரேந்திரன் (தெல்லிப்பளை ஆதார வைத்தியசாலை)

அவர்களின் அன்புத் தாயார்

அமரர் திருமதி. பராசக்தி குணரத்தினம்

அன்புக்கும் பண்புக்கும் இருப்பிடமாயிருந்தீர்

ஆதரவு மொழி பேசி இன்முகங்காட்டினீர்

இன்று உங்கள் பிரிவு கேட்டு மனம் வேதனையுறுகின்றோம்

நீங்கள் மறைந்து போனாலும் உங்கள் சிரித்த முகமும்

அன்பு வார்த்தைகளும் எம் கண்முன்னே காட்சியாகி

எதிரொலித்து எம் நெஞ்சைப் பிழிகிறது காலனவன் - உம்

உயிர் பறித்துச் சென்றானே இனி காணமுடியாத சோகநிலையோடு

இங்கிருந்தே ஏங்கியழுகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

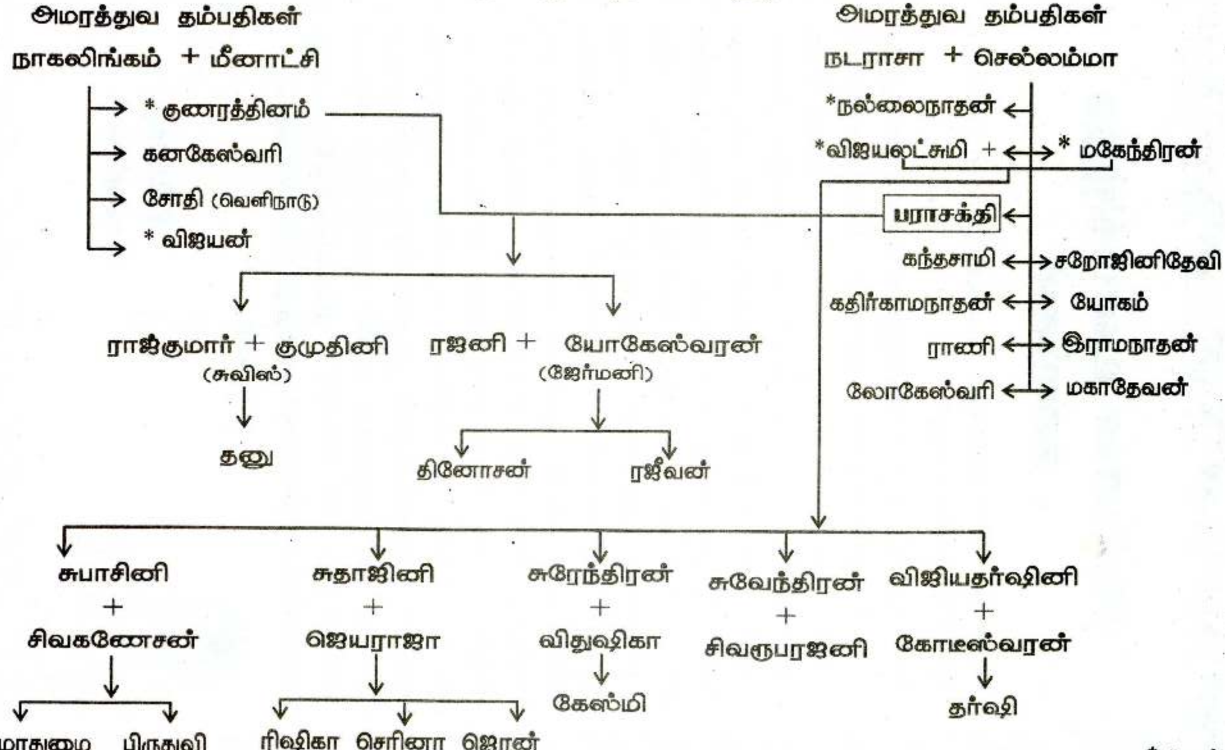
அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றுள்ள குடும்பத்தாருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்

Ak Printers, Kokuvil.

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

குலமுறை கிளத்தல்



* அமரர்

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

அன்பான உளமகிழ்ந்த நன்றிகள்

"என்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

எங்கள் பேரன்புக்கும் பாசத்திற்குமுரிய அன்புத் தாய் அமரர் பராசக்தி குணரத்தினம் அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு தெல்லிப்பளை ஆதார வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்ற காலப்பகுதியில் அன்புடன் பராமரித்த வைத்திய நிபுணர், வைத்தியர்கள், தாதியர்கள், வைத்தியசாலை ஊழியர்கள் அனைவரிற்கும் எமது உளமார்ந்த நன்றிகள். மற்றும் அவர்களின் பிரிவுச் செய்தி கேட்டு ஓடிவந்து உதவிகள் புரிந்த உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள், நேரில் வந்து ஆறுதல் கூறியவர்கள், தொலைபேசி மூலம் ஆறுதல் கூறியவர்கள், கண்ணீர் அஞ்சலி பிரசுரங்கள், பதாதைகள், வெளியிட்ட நண்பர்கள், மலர்வளையம் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியவர்கள், இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டவர் கள், உடனிருந்து பல வழிகளில் உதவிகள் புரிந்தவர்கள், அந்தியேட்டி சபிண்டீகரணம் முதலான கிரியைகளில் கலந்து சிறப்பித்த அனைவருக்கும் மற்றும் இம்மலரினை சிறப்புற அச்சிட்டு தந்த 'AK Printers' - அச்சகத்தினருக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றிகள்.

இங்ஙனம்,
குடும்பத்தினர்.

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

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

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