

பூவரசு மரம் இலங்கை
யின் உரைவுலப்பு பகுதிகளில்
பறவுகள் வளர்கின்றன. பூவரசு மரங்களை வெலிகளுக்கும்
நிழல் மரங்களைவும் பாளிக்
கின்றனர். பூவரசு மரங்களில்
பூதிகள் நிறைந்துகாணப்பட-
தாலும் காய்கள மிக அரிதா-
கவே உண்டாகின்றன. அட்டயதி
அரிதாக உண்டாகும் காய்க-
ளிகள் உள்ள விதைகளும் முளை
திறன் அற்றனவாகவேகாணப்
படுகின்றன பூவரசமரங்களைப்
பதிய முறையாலும் வெட்டுத்
துஞ்சிடாலும் இனப்பெருக-
களு செய்யலாம் பூவரச மரங்களை

ପ୍ରବୃତ୍ତି— ଶ୍ରୀ ଅକ୍ଷୀଶ୍ୟ ମର୍ମ

கப்பாவிக்கின்றவர். பொருளாதார ரீதியில் பூவரசு மரங்கள் மக்களின் வளன்த்தை ஈக்காவிட்டும் அதை ஓரி அதிகம் மாற்ற என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இப்படிப் போற்றக் கூடியதை பூவரசு மாநிலாளர்கள் கொண்டிருந்தாலும் அவை பெருங்காற்றைக் காம்பினிற்கும் சக்திவாய்ந்தவை. இதே போற்ற தற்காலிக்கீலதான்

நன்றாக முழுவளர்ச்சியடை
ந்த பூர்வக மரங்களின் மையத்
தில் பொந்துகள் உண்டாகின்றன. பூர்வக மரங்களின் வைராஞ்
செறிந்தவையாய் இருந்து
போதிலும் அதன் மையத்தில்
ரொந்துகள் அமைந்திருப்பத
ஆல் இவ்வகைமரத்தை மர
வேலைகளிசெய்யப் பாதிப்ப

பூவரச மரத்தினி தண்டின் யைப்பகுதியிலுள்ள கலங்கள் இறந்து உகிக்கப்போவதன் வேலையே பொந்துகள் உண்டா கின்றன. மையத்தைச் சுற்றி யுள்ள பகுதியில் அமைந்திருக்கும் கங்கள் கெருக்கமாக அமைந்திருப்பதால் நடுப்பகுதி ஆகு ஆதரவு கொடுத்துதான் பூவரச மரங்களின் பெருந்தன்மைதான் என்ன?

கர்ப்பினித் தாய்மாரின்
கவனத்திற்கு . . .

தாய்மை இறைவனால் கீர்ப்பினீக்கி பட்டினி
மாதரிகளுக்கு அளிக்கப்பட்ட கிடப்பதாலும் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் ஒரு கொடுமையாகும். அத்தாய் கோராது. தாய்மை எப்பிய மையே பிரச்நத்தியை உரு நாலைக்கு உணவு அளவில் வாக்கு கிண்றது. எனவே உண்ணதமான சந்ததியை உரு கூடிக்காண ப்படுவதிலும் வாசிக்குவதற்கு நோயற்ற பார்க்க, உணவு தரத்திலும் வாழ்வு தேவை. தாய்மை நன்கு செழித்து வரைந்து தன்மையிலும் அதிகரித்து வேறுள்ளிருப்பு நான் சேப் கிருக்கவேண்டும். நேரம் தவ பக்கமையாகவும் திடமாகவும் மூலம் ஒரி உணவுக்கும் பக்கமையாகவும் திடமாகவும் அடுத்த உணவுக்கும் ஐந்து வர்கழுதியும். ஒரு நல்ல மணி அவகாசம் விட்டு இலகு விலை வில சீரணமாகும் உணவுவசச் சாப்பிடவேண்டும். இரவில் கண் விழிப்பதும் கூடாது, உண்டவுடன் உறங்குவதும் பார்க்கலாம். ஏதே போல் படிப்பதும் கூட சீரண உறுப் புக்களைப் பாரிக்கும். சிறிது அன்னையானவை நன்கு திட நூலை அடுத்தபின் படிக்கலாம். காத்திரமாகவுட், கக்கேதியா கவும் இருந்தாகிதான் அவன் ஆனால் அதிர்ச்சி, துயரம்,

டாக்டர் இந்திரா துர்மலிங்கம்

உதரத்தில் வளரும் சிகுவும் சோகமான்வற்றைப் படிக் அறிவுடனும், ஆற்றலுடனும் கவோ பார்க்கவேர கூடாது. ஆரோக்கியத்துடனும் வள இது நரம்பு மண்டலத்தைப் படிக் கும். எனவே தாய்மை பாதிப்பதுடன் சிச்சை வழும் நிலைய அடைந்துள்ள கண பாதித்துகும். எனவே அமிகிய வரும் தமது ஆரோக்கியத் தை நண்கு கவனிக்கவேண்டும். காட்சிகளையும், மகிஞ்சித் தரக்கூடிய வற்றையும் வரசிக்கவேண்டும்.

எமது நாட்டில் கரிப்பினி
கல் அதிகம் பேர் உடல்நல
மின்றி, நல்லிருந்தமின்றி,
உற்சாகமநறு பின்யாளி
களாகி தோற்றுமளிக்கிறார்
னன். இற்கு முதற் காரணம்
வறுமை. அடுத்த காரணம்
பெண்ணுடையவன் தன் கண
வண்ணும், பின்னொக்ளையும்
கவனித்து அவர்களின் தேவை
யைப் பூர்த்திக்கீற்ற முயல்
கிறுன். அத்துடன் அதிகாரியில்
எழும்பி, இரவு நித்
நிறைக்குப் போகும் என வும்
ஒப்பு இருப்பதில்லை. போதி
யளவு வருவாயில்லாதபடி

தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகள் எந்தக் கலையில்
இறந்து விளங்கவேண்டுமென
விரும்புகிறார்களோ, அதை
சிற்றுதையில் அக்களையைப் பற்
நிப் படிப்பதாலும், கேட்ப
தாலும், உரையாடுவதாலும்
அடிகுழந்தைகள் எதிர்காலத்
நில் அக்களையில் வல்லவாகு
உதவுமென ஆராய்ச்சியா
ளர் கருதுகின்றார்கள், எனவே
சிட்டாட்டம், கரம் போன்ற
குதாட்டங்களை பொழுத
போக்காக விளையாடுவதை
மும் தாய்ராவன் தவிர்ப்பது
நலம்.

யாக மனமும் பாதிக்கப்படும். நமை.
முறையான உணவு, உறக் கம், ஒய்வு, மகிழ்ச்சி. இல்லாததினால் கால்க்கிரமத்தில் அவளது தேச நிலை பாதிக்கப் படுகிறது. ஒரு கரிப்பவதி இரு ஜிவன்களுக்கு உணவுட்ட வேண்டுமென்பதை மறக்க வாாதா.

பொருள்கள் என்பதை கூடும்
வாச இக்காலத்தில் தாய்த்
குத் தேவை. கூடும் வளர்ச்சிக்
கும், குருதி விருத்திக்கும்,
இழையங்களை ஆக்குவதற்கும்
பாதுகாப்பதற்கும் தேவை
யாகும். பால், இறைச்சி, மின்
கருவாடு, முட்டை முதலிய
வற்றில் புதும் நிறைந்து
ஈணப்படுகிறது.
கரிப்பக்கிள் வளரும் சிசு
அளவு தனிக்குத் தேவையா
கூடும் வைப் புதுதுயிர்ப்பு வேரிக்
வின் உதவியினால் பெற்று
கொள்ளுகின்றது

(2) பொந்தகளில் வசிக்கு
உயிரினங்களுக்கு இருப்பிடத்
தைக் கொடுத்துஉட்டு அதை
உயிரினங்களின் இறந்த வகை
களையும் கழிவுப் பொருட்களை
யும் விவரிக்கின்றது. அதை
வின் எச்சங்களையும் காலத்
யில் உகியை பின்னர் பூர்வ
மரம் புதுதுயிர்ப்பு வேரிகளின்
தைவியினால் உயின்தி உணவு

காப்பதற்கு வரும் சூசனை எலும்பாக்கத்துக்கும் பிற்காலத்தில் பறந்தன சீராக முளைப்பதற்கும் குருதி உறை வதற்கும் கசிசியம் தேவைப் படுவதால், இருமடங்கு கல்சியம் தாய்க்குத் தேவை பாரும்.

முலவருகின் தேவைக்கு
மட்டுமன்றி பிறந்த பின்பு
தேவைக்கும் சிகவின் ஈரவில்
இரும்புச்சத்துச் சேமித்து
வைக்கப்படுவதாலும், குறுதி
யின் நிறத்துச்சு முங்கிய அமசு
மாகியபடியாலும் இரும்புச்
சத்துயும் தாயானவைக் கூடுத
லாக எடுக்கவேண்டும்.
தானிய முளை கள், பசளி,
அகத்தியிலை, முட்டை, ஈர
வில் இரும்புச்சத்து அதிக
மண்ண.

மற்றும் அவொடின் போசு
பரசு, சோடியம் என்பன
சிறியளவில் தேவை. உயிர்ச்
சத்துக்கள் அணைத்தும் மிக
அதிகளவில் தேவையாகும்.
எனவே இவை ஏவிலாவற்றை
யும் சமங்கப் பெறுவதற்குத்
நாயானவளி பால், முட்டை,
கருவாடு, ஈரலி, மீன், இலைக்
கறி, உடன் பழங்கள், மஞ்சள்
நிற காய்கறி, பருப்பு வெண்
ணைய், தயிர் என்பன தின
மும் உண்ணவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் மதியபோச
எத்துக்குப் பிறகு ஏதாவது

ஒரு பழம் காப்பிடுவது நன்று. நல்ல உணவுடன் ஆறுதலை போதியவு நித்திரை, சுத்த மான குழல் எனபன மிகவும் அவசியமாகும். இவற்றைத் தாயானவள் தனது திட்காதி திரமான குழந்தைக்காக வேணுக் கடைப்பிடித்தல் வேணும்.



இப்படியான வேர்களினுல் பின்ல் மினக்யாகாது

முஞ்சியடைந்த பூவரசமரக் கள் ஒரளவு இளமையை மீண்டும் பெற்று தமது வாழ்வைத் தொடர்கின்றன. எனவே இவ்வேரிகளை புத்துயிர்ப்புவேரிகள் என அழைப்பதில் தவறில்லை.

(3) மழைகாலங்களில் மரக்கிளைளிலிருந்து வழியும் நீரில் ஒரு பகுதி மரங்களிலுள்ள பொந்துக்களின் வாயிலாக பொந்துக்களின் உள்ளே செல்கின்றன. இந்த நீரானது பொந்தைச் சுற்றி உட்புறமாக காணப்படும் பஞ்சபோன்ற இறந்து உங்களைக் கணக்கால் ஆனைப்படுக்கயினை உறிஞ்சி வைக்கப்படுகின்றது. இப்படியாக உறிஞ்சி வைக்கப்பட்ட நீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக புத்துயிர்ப்பு வேரிகளினுடைய உறிஞ்சப்படுகின்றது. மேலும் பொந்துகள் முடிய அறைகள் போல ஓணப்படுவதால் இப்பொந்துகளில் நுளைந்த நீரானது இலுகுசீல் ஆவியாகி வெளி யேறிவிடாமல் பல நாட்களுக்கு கேமதிதுவைக்கப்பட்டு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக பல நாட்களுக்கு பாவிக்கப்படுகின்றது. மேற்காறியவற்றிலிருந்து பூவரச மரங்கள் எவ்வளவு தான் எளிமையாக எங்கள் கண்களுக்குத் தோற்றினாலும் அவை தமிழுக்கு எவ்வளவு இருக்கின்றன.

(1) பொற்றுதலச் சுற்றியுள்ள கடியங்களை முடிமறைத்து உக்கிய கலங்களில் இருந்து ஒரீ வைத்திருக்கின்றன என்று அளவு தண்ணுத் தேவையான தெரியவருகின்றது.

(2) பொந்துகளில் வசிக்கும் உயிரினங்களுக்கு இருப்பிடத் தைச் சொடுத்துவிட்டு அவ் எனையோ அல்லேல் கட்டுரை எனையோ உபயோகியாது சுய மாகச் சிடைக்கப்பெற்ற தரவு களை மட்டும் உபயோகித்து எழுதப்பட்டது.

“ செல்வு இந்தியா ம்

(5-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)
 கோல நிற்றசே வட்டநிழல்
 குறுகினா குணம் போல
 வென் நிழலே ரழ மதவெதிர்
 வென்னவிலாத தெண்ணீர்
 கால நின்றன சந்திர
 காந்தமா விக்கயே.
 சைவசித்தாந்த சாத்திரப்
 வினாமார்த்தம் விளைவு

தன் கவுக்கும் நிலை பேதம்,
வ பேதம், பேதா பேதம்
என்னும் மூன்று நிலை
களிலும் வேறுவதொன்று;
அதுவே அத்துவிதம் எனக்
கூறப்படுகிறது.

‘அதந்தினால் விளைவதாய்
உடலுயிர்க்கண அருக்கண
அறிவெலாளிபோற் பிறவரும்
அத்துவிதமாகும்.’
என இந்நிலையைச் சிவப்பிர
காசம் நூற்றும்.

மதுரையப்பதியில் ஒரு விதி
யில் பளிங்குக் கற்காலாகிய
மேல் விடுகள் உண்டு. அந்த
மேல் விடுகளில் இருந்து விசு
கிறந் தூளியில் பல நிலை இயற்
பொருட்களும், இயங்கிபற்
பொருட்களும், அதனுடன்
கலந்து விளங்குகின்றன. இக்
காட்சி பார்க்கும் புலவருக்கு
மதுரையப்பதியில் வெள்ளி
மன்றில் ஆடிய இறைவனின்
மலர் போன்ற திருவடியில்
ஒன்றி ஒன்றும் ஆகாமல்
வேறு ஆகாமல் கலந்த பல
உயிர்களின் நிலையை நினை
வது விடுக.

‘குன்ற நேரிபளிக் குபரிகை
நிரதொறும் குழிமி
நின்ற பல சரா சரமுமந்
நீழுவாய் வெச் ளி

மன்ற கம்பொலிந் தாடிய
மலரடி நிமில்புக்
கொன்றி யோற்றறஃ
கலத்த பல இயிர்நிலை
யக்னை.
இந்தப் பாடடிகள் திருவிளை
யாடற் புராணம் நகரப்பட
வந்தின் வீட்டை

