உ

சிவமயம்

தெல்லிப்பளை பன்னாலையைச் சேர்ந்த

அமரர் திரு. சிவசம்பு முருகையா

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

15-03-2005

உ

சிவமயம்

தெல்லிப்பளை பன்னாலையைச் சேர்ந்த

அமரர்

திரு. சிவசம்பு முருகையா

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவுமலர்

15-03-2005

சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் திகழ்ந்து
அன்போடும் பண்போடும்
பாசத்தோடும் பேணிப் பாதுகாத்து
எம்மை நல்வழி நடாத்தி
இன்று வானுறையும் தெய்வமாகி விட்ட
எமது அன்புத் தெய்வத்தின்
பொன்னடிகளில் காணிக்கையாக
இந்நினைவு மலரினைச்
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்,
குடும்பத்தினர்.

உ

அமரர் திரு. சிவசம்பு முருகையா

தோற்றம்: 20-07-1944

மறைவு: 13-02-2005

திதி வெண்பா

ஆண்டு தாரணமான நற் மாசி
பூண்ட பூர்வபட்சத்தில் - நீண்ட புகழ்
சிவசம்பு முருகையா காசினி மறந்து
கலந்தனனே இறைபதம் என்றறி.

உ

திருமுறைத் தோத்திரப் பாக்கள்

பஞ்சபுராணம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினை
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

இடரினும் தளரினும் எனதுறு நோய்
தொடரினும் உன கழல் தொழுதெழுவேன்
கடல் தனிலமு தொடு கலந்த நஞ்சை
மிடறினில் அடக்கிய வேதியனே
இதுவோ எனை ஆளுமாறு ஈவதொன்றெனக் கில்லையேல்
அதுவோ வுன தின்னருள் ஆவடுதுறை அரனே.

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்மு புறம்புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவதினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்

செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளங்
குளிரவென் கண் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

சீருந்திருவும் பொலிய சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்
பெற்றதார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகுங் கழற உழறி
உமைமண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

வேதநெறி தழைத்தோங்க மிகுசைவத் துறை விளங்கப்
பூதபரம் பரைபொலியப் புனிதவாய் மலர்ந்தழுத
சீதவள வயற் புகலித் திருஞான சம்பந்தர்
பாதமலர் தலைக் கொண்டு திருத்தொண்டு பரவுவாம்.

திருப்புராணம்

பக்தியால் யானுன்னைப் பலகாலும்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற் கருள்வாயே
உத்தமா தானசற் குணர்நேயா
ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா
வித்தகா ஞானசற் திநிபாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திரு. சிவசம்பு முருகையா அவர்களின்
வாழ்க்கை வரலாறு

வலிகாமம் வடக்கில் மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் ஒருங்கே அமையப்பெற்று மாருதப்புரவீகவல்லி என்னும் நாமங்கொண்ட அரசிளங்குமரியின் குதிரை முகத்தைமாற்றி பேரழகியாக்கிய புண்ணிய பூமியாம் மாவையம்பதிச் சூழலிலே அமைந்துள்ள கொல்லங்கலட்டிக்கிராமம் கல்விமான்களையும் சைவச் சான்றோர்களையும் தன்னகத்தே கொண்ட பழம் பெரும்பகுதியாகும். அத்திருவூரிலே மாவைக் கந்தனையே தமது குல தெய்வமாகக் கொண்டு அல்லும் பகலும் அவன் நினைவிலேயே வாழ்ந்து வந்த திரு. சிவசம்பு அவர்களும் அவர்தம்பாரியார் பார்வதிதேவி அவர்களும் செய்த நற்றவப்பயனால் அமரர் திரு. முருகையா அவர்கள் 20.07.1944 ஆம் ஆண்டு திருஅவதாரம் செய்தார். இவருக்கு சிவனேஸ்வரி, புவனேஸ்வரி ஆகிய இரு மூத்த சகோதரிகளும் அருணாசலம் சுவாமிநாதன் ஆகிய இரு தம்பிமாரும் நகுலேஸ்வரி தங்கேஸ்வரி ஆகிய இரு தங்கைமாரும் உளர்.

இவர் தனது ஆரம்பக்கல்வியை கொல்லங்கலட்டி தமிழ்கலவன் பாடசாலையில் ஆரம்பித்துப் பின் பன்னாலை சேர்கனகசபை வித்தியாசாலையில் சாதாரண தரம் O/L வரை கல்விகற்று முதல் மாணாக்கனாகக் விளங்கினார். விளையாட்டுத்துறையிலும் மிகச் சிறந்த வீரனாகவும் விளங்கினார். அதுமட்டுமன்றி ஆருயிர்கட்கெல்லாம் சேவை பல செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணத்தால் உந்தப் பட்டு மக்கள் சேவையை மகேஸ்வரன் பூசையாகக்கருதி எங்கெல்லாம் தன் சேவை தேவைப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் தன் தன்நலமற்ற தொண்டை அன்போடும் ஆர்வத்தோடும் செய்து முடிப்பார். அன்பாலும், பண்பாலும் தொண்டாலும் மக்கள் மன்றத்தின் நன்மதிப்பைப் பெற்று வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த பெருந்தகையே இவர்.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

என்னும் வள்ளுவர் கோன் வாக்கிற்கு இலக்கணமாக வாழ்ந்து காட்டிய பெருமை இவருக்கேயுண்டு. பத்தொன்பதாவது வயதில் தனது பெற்றோருக்காகவும் சகோதரருக்காகவும் மாவிட்டபுரம் வாளித் தொழிற்சாலையில் பணியாற்றி வந்தார். சிரித்த முகமும் சிங்கார வேலனின் சிந்தனையின் வெளிப்பாடாக நீறணிந்த நெற்றியில் சந்தனப் பொட்டுடன் இவர் உலாவரும் காட்சியைக் காணும் அன்பர்கள் பொட்டுமாமா என அன்போடும் பண்பாடும் அழைப்பர். 1974 ஆண்டு மின்சார சபையில் கடமையாற்றிய போது பன்னாலையை வதிவிடமாகக் கொண்ட திரு. முருகையா - மாணிக்கம் தம்பதியினரின் சிரேஸ்ட தவப்புதல்வி சரஸ்வதிதேவியை இறை அருளால் திருமணம் செய்து கொண்டார். புகுந்த இடமான பன்னாலை தெல்லிப்பளை என்னும் புண்ணிய பூமியில் 23-08-1976 ஆண்டு நற்றவப் பயனால் ஓர் ஆண்மகவைப் பெற்று அப்பிள்ளைக்குத் கிரிதரன் என்னும் நாமம் சூட்டி பேருவகையுடனும் பெரும் பாசத்துடனும் சீராட்டில் பாராட்டி வளர்த்து வந்தார். இக்காலப் பகுதியில் தனது தொழிலுடன் உழவுத் தொழிலையும் மேற்கொண்டு சிறந்த விவசாயியாகத் திகழ்ந்தார். 22-10-1977 ஆண்டு இன்னும் ஓர் ஆண்மகவைப் பெற்று கிருபாகரன் என்னும் நாமம் சூட்டி முன்னவரைப் போலவே வளர்த்து வந்தார். 26-07-1979 ம் ஆண்டு ஒரு பெண்குழந்தையைப் பெற்று அனுசா எனப் பெயர் சூட்டி பேரன்புடன் வளர்த்து வந்தார். 14-11-1983 ஆம் ஆண்டு ஒரு பெண் குழந்தையைப் பெற்று அருளினி என நாமம் சூட்டிப் பாசத்துடன் வளர்த்து வந்தார். 1984 ஆம் ஆண்டு வேலையின் நிமிர்த்தம் சவுதி அரேபியாவுக்குச் சென்றார். 1987 ஆண்டில் தீராத கொடிய நோயான நீரிழிவு நோயால் பீடிக்கப்பட்டார். அக்காலப் பகுதியில் தனது புகுந்த இடமாகிய பன்னாலையில் வீடொன்றைக் கட்டினார். அதன் பின் 1992 ஆண்டு சவுதி அரேபியாவில் இருந்து திரும்பி கொழும்பு வந்து கொழும்பில் வசித்த தனது மூத்த சகோதரியுடன் தனது மனைவி மக்களைச்

சந்தித்தார். இதன் பின் யாழ் வைத்தியசாலையில் நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கத்தில் சேவையாற்றினார். 1995 ஆம் ஆண்டு இராணுவ ஆக்கிரமிப்பால் பாதிக்கப்பட்டுக் கரவெட்டியூரில் தனது குடும்பத்தினருடன் தற்காலிகமாக வாழ்ந்து வந்தார். 1996 ஆண்டு குடும்பத்துடன் கிளாலி பாதையூடாக வன்னிக்குச் சென்று குடியேறினார். அவ்விடத்தில் மல்லாவி மருத்துவமனை நோயாளர் நலம்புரிச் சங்கத்தில் கடமையாற்றினார். 1997 ஆண்டு ஜெயசிக்குரு இராணுவ நடவடிக்கையால் மாங்குளத்திலிருந்து இடம் பெயர்ந்து இல 103 பாலிநகர் வவுனிக்குளம் என்னுமிடத்தில் குடும்பத்தினருடன் வசித்து வந்தார். 1999 ஆம் ஆண்டு நீரிழிவு நோயினால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு மரணப்பிடியிலிருந்து விடுதலை பெற்றார். இக்காலப் பகுதியில் நான்கு பிள்ளைகளையும் உயர்தரக் கல்வி A/L வரை கல்விச் செல்வத்தை வழங்கி அகமகிழ்ந்தார். 2001 ஆம் ஆண்டு தனது சிரேஸ்ட புதல்வி அனுசாவை நற்குணக்குன்றாகத்திகழும் முருகையா சிவநேசனுக்கு(சுவிஸ்) திருமணம் நிச்சயித்து மன்னாருக்கு அழைத்துச் சென்று மன்னார் நகரசபை மண்டபத்தில் 19-01-2002 ல் இறையருளால் திருமண விழா நிறைவேறியது. 2003 ம் ஆண்டு தனது தொழிலை மாற்றி மல்லாவியில் தமிழ் நிலா நகைத்தொழிலகத்தில் காவலராகக் கடமையாற்றினார். 23-09-2004 ஆம் ஆண்டு சுவிசில் பேரன்பிறந்த செய்தி கேட்டு பேருவகை அடைந்து அன்பர்களுக்கு இனிப்புப் பண்டங்கள் வழங்கி மகிழ்ந்தார். கொடிய நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு 13-02-2005 ஆண்டு எவருமே எதிர்பாராவிதத்தில் இவ்வுலக வாழ்வை நீத்து இறைவனடி சேர்ந்தார்.

அவரது ஆத்மா சாந்தி அடைவதாக.
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மனைவி புலம்பல்

மாலையிட்ட நாள் முதலாய் மறந்தேனும் விட்டேனோ
வேலை பல இருப்பினும் உன் கடமை தவறினனோ
பிள்ளைகள் பரிதாபம் பாராமல் மறந்தாயே
கண்ணெனவே எமை யெல்லாம் பாசமாக காத்தாயே.

தாவி தரிக்கிகையிலே அக்கினியைச் சாட்சி வைத்து
வேதம் பலவோதியரைக் சாட்சி வைத்தும் ஐயா
சபையோரைச் சாட்சி வைத்தும் உமைப்பிரியேன்
என்றெல்லாம் சொல்லிச் சொல்லாமல் சென்றனையோ.

கன்னியாய் உனை அடைந்தேன் காரணம் அறியாது
என்னில் என் பிழைகண்டு கைம்பெண்ணாக்கிவிட்டாய்
கொடியநோய் பிடித்தும் அயராது உழைத்தாயே
கனத்திடும் என் நெஞ்சக்குமுறல்களை சொல்லிட வார்த்தையில்லையே.

கட்டிலிலும் மெத்தையிலும் கண்ணுறக்கம் கொண்டாயே
ஒரு துளி நீரும் அருந்தாமல் சென்றிங்களே
மண்ணிடையே இன்றெம்மை வருந்தவிட்டு
விண்ணடைந்தீர் இத்துன்பம் தாங்குவோமோ.

மூத்த ஆண்மகன் புலம்பல்

பெற்று வளர்த்திப் பெயரிட்டுப்
பேருலகில் பெருமையுடன் வாழ வைத்து
நற்பழக்கம் பலவுமே எமக்கு
நாளும் நன்கு சொல்லித்தந்து
புத்திமதி பல சொல்லி வழிப்படுத்திநீரே
நீங்கள் பிரிந்த துயர் என்னி
ஏங்கித் திக்கின்றோம் இங்கே.

இளைய ஆண்மகன் புலம்பல்

அப்பா என்று அன்பாக அழைத்தோமே
அன்பான வார்த்தைகளால் அரவணைப்பீரே
காலாற நடந்து வந்து சொன்ன கதைகள் எங்கே
பாசத்தாலும் நேசத்தாலும் எம்மைக் கவர்ந்தீர்கள்
எம்மை விட்டு வெகுதூரம் எங்கே சென்றீர்கள்
உங்கள் புன்னகை முகம் கானத்துடிக்கின்றோம் இங்கே.

மூத்த பெண்மகள் புலம்பல்

அன்புள்ளம் கொண்ட எம் ஆருயிர் அப்பா
எம்மீது நீங்கள் காட்டிய அன்பு எங்கே
ஓய்வின்றி அயராது உழைத்து எம்மை
நல்வழிப்படுத்து நீங்களே
நம்மையே வால் வெல்லாம் செய்து விட்டு
நாம் வருந்தப் பிரிந்திட்டீர் தாங்குவமே!

இளைய பெண்மகள் புலம்பல்

அன்புடைய தந்தையென எம்முடன் இருந்தீர்
அறிவாலும் பண்பாலும் வளம்மிக்வே சேர்த்தீர்
ஓய்வின்றி இருக்காமல் உழைத்தெம்மைக் காத்தீரே
அன்பாக அறிவுரைகள் பல சொல்லுவீரே
நாட்டு நிலமை தன்னாலெம்மைப் புலம் பெயரச்
செய்த போதும் பக்குவமாய் யெம்மைப்
பேணிக் காத்து வந்தீரே
கொடிய நோய் பிடித்தும் அயராது உழைத்தீரே
இடையிலெம்மைத் தவிக்க விட்டு எங்கு
சென்றீர் அப்பா உங்கள் நினைவு என்றும்
மாறாமல் தினம் தினம்
அஞ்சலி செய்கின்றேன்.

மருமகன் புலம்பல்

பிள்ளைகள் போல் எங்களிலும் அன்புகாட்ட
பெருங்குணத்தால் மதிப்பாக நடந்து கொண்டீர்
எவ்வளவும் குறை காண உள்ளம் கொண்டீர்
எமைப்பிரிந்தீர் எவ்வாறு தாங்குவோமே!

பேரன் பேத்தி புலம்பல்

அம்மப்பா என்று அழைக்கவே கிடைக்கவேயில்லை
அம்மப்பா பார்க்க குடுத்து வைக்கவில்லை
என் விதி என்னவென நான் அறியேன்
என்னை பார்க்காமல் பிரிந்து சென்றீரே!

சகோதரர்கள் புலம்பல்

கூடிப்பிறந்தோமே சோதரமே கற்பகமே
கூட்ட மறந்தாயோ சோதரனே கற்பகமே
கைசோர மெய்சோர எங்களை கல்லாக்கிவிட்டு
காசினியில் ஈசன் கால் சேர்ந்தனையோ சகோதரனே

மைத்துனர் புலம்பல்

அன்புடன் எம்மையனைத்த அத்தானே எங்கு சென்றீர்
பண்பொடு பலகதைகள் பகன்றுமே நின்றீர் அத்தான்
இன்றுமைப் பிரிந்ததாலே இதமெலாங் கெட்டோமத்தான்
மண்ணில் உம்மை நாம் காண்பது எப்போதுதான்

மருமக்கள் மனத்துயர்

மாதவம் செய்ததினால் மாமாவென்றுமைக்கண்டேன்
பேணியே எம்மீது பேரன்புகொண்டீரே
எம் சேய்கள் இனியாரிடந்தான் ஆறிடுமோ
மாமாவென்றழைக்க இனியாருளார் இவ்வுலகில்.

பெறாமக்கள் புலம்பல்

பெறாமக்களாம் எங்களிலே அன்பு வைத்தீர்
பெரிதும் எங்கள் வளர்ச்சியிலே மகிழ்ச்சி கண்டீர்
சீரான குணமெல்லாம் நிறைந்த நீங்கள்
பழத்தொடு இனிய நல்ல பண்டங்கள் பலவுந்தந்து
தூரத்தே கண்டாலும் துள்ளியே குதித்திடுவோம்
ஏங்கியே தவிக்கின்றோம் இனியேது செய்திடுவோம்.

நண்பர்கள் உறவினர்கள் அயலவர்கள் புலம்பல்

விருத்தோம்பல் உபசரித்தல் உறவினராம் நம்மை
விரும்பியே வரவேற்றல் எந்நாளும் புரிந்தீர்
மருந்தே போல் பயன்பட்டீர் நம்மையெல்லாம்
மண்ணகத்தே நாம் வாடபிரிந்திட்டீர் அந்தோ.

தேற்றம்

மண்ணுலகில் பிறந்தோர்கள் எல்லாரும் ஒருநாள்
மண்ணுலகை விட்டே தான் விண்ணுலகை அடைவார்
திண்ணம் இது என அறிந்தே உள்ளத்தில் தோன்றும்
துன்பத்தை நீக்கியே தேற்றம் அடைவோமே.

ஆன்மா சாந்தியடைக!

நான் கண்ட மாமனிதன்

அன்பென்னும் திருவறியாத் தன்மையாலே அகிலத்தில் மாந்தரெல்லாம் துன்பங்கள் வருகின்ற புன்மை நெறியில் தூய்மை இழந்து தவித்திடும் இந்நாளில் அனைத்துயிர் ஒன்று ண்ணி அரும்பசி எவர்கு மாற்றி மனதிலே பேதா பேதம் வஞ்சம், பொய், களவு, சூது சினத்தினையும் தவிர்த்து யாவும் சிவனென்று சேவை பல செய்து வாழ்ந்து காட்டிய மாமனிதரே அமரர் திரு. முருகையா என்பது என் கருத்தாகும்.

அறிவிற்கு வணக்கம் அறியாமையுடன் போராட்டம் ஏழைக்கிரங்கல் அன்பிற்கு அறைகூவல் இவை அனைத்தும் இப் பெருந்தகையின் சீரயகுணாம்சமாகும். பல்லாண்டு காலம் இவருடன் நெருங்கிப் பழகி இவரின் பண்பட்ட உள்ளத்தில் புதைந்து கிடந்த மாபெருந் தத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது பற்றிப் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

"அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின்
இல் வாழ்க்கை பண்பும் பயனுமது"
ஈன்றாள் பசி காண்பானுயினும்
செய்யற்க சான்றோர் பழிக்கும் வினே"
ஈதல் இசைபட வாழ்தல்
அதுவல்லது ஊதியமில்லை உயிர்க்கு
செல்விருந்தோம்பி வருவிருந்து பாத்திருபான்
நல்லவிருந்து வானத்தவர்க்கு"

என்னும் பொய்யா மொழிப்புலவரின் வாக்கிற்கு இலக்கணமாகத் திகழ்ந்தவரே அமரர் திரு. முருகையா அவர்கள். அன்னாரின் பேரிழப்பால் துன்பச் சுமைதாங்கியாகத் துடிக்கு அவரின் குடும்ப அங்கத்தினர் அனைவர்க்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திக்கும் ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்கும் இன்னருள் பாரிக்குமாறு கோலமா மஞ்யை தன்னில் குலவியகுமரன் சுடர்க்கரத்திருக்கும் வெற்றிவாகை சூடும் வேலை உணர்வு பூர்வமாகப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

வை. இரத்தினம் (பண்டிதர்)
165. திருவள்ளுவர்நகர்.
யோகபுரம்

அன்பின் சிகரமான அண்ணாவே

போற்றி புகழும் சிவசம்புவின் குடும்பத்தில் தோன்றிய மதிப்பிட முடியாத மாணிக்கமாக தோன்றிய எங்கள் மூத்த அண்ணாவே!

சகோதரங்கள் எங்களுக்கு ஒரு அண்ணாவாக மட்டுமல்ல அன்னையாக தந்தையாக இருந்து அன்பும் பாசமும் காட்டி பண்புடனும் மதிப்புடனும் வாழ பல உதவிகள் புரிந்த எங்கள் ஒவ்வொரு சந்தோசத்திலும் துன்பத்திலும் பக்கமிருந்து பாசத்தை பொழிந்து வாழ்வித்த உத்தம அண்ணாவே எப்படி அண்ணா உங்களால் எங்களை பிரிய முடிந்தது.

உங்கள் மேல் உயர்வான எண்ணமும் அன்பும் பாசமும் நிறைந்த சகோதர சகோதரிகள் மைத்துனர்கள் மைத்துனிகள் மருமகன் என்று அனைவருடனும் சிரித்து பேசி பகிடிகள் கூறி உளம் விட்டு சிரிப்பீரே அந்த சிரிப்பு எங்கே அண்ணா!

இன்று சோர்விலா மனைவியிருக்க சகோதர சகோதரிகள் பிள்ளைகள் மருமக்கள் உற்றார், உறவினர் நண்பர் என ஒரு கோடி சனமிருக்க காலன் உங்களை கவர்ந்து விட்டானே எங்களை யார் இனி அன்பு காட்டி ஆதரவு அளிப்பார். வேதனையால் கண்ணீர் விட்டு கலங்குகிறோம்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய சிவபூதராயர் திருப்பாதம் பணிந்து வேண்டுகின்றோம்.

சகோதரங்கள்
பிள்ளைகள்.

மூத்த சகோதரியினதும் மருமக்களினதும் புலம்பல்

என தருமைத் தம்பியே, எமது குடும்பத்தில் மூத்த ஆண்பிறப்பே, மூத்த அக்கா என்றழைப்பாயே, அந்த பெரிய அத்தாருடன் சேர்ந்து எனது கருகம்பனை வீடு கட்டும் சேவைக்காக முன்வந்து செய்தாயே உனது பெரிய அத்தார் சேவைக்காக வெளியூர் சென்றபோதெல்லாம் எனது தோட்ட வேலைகளில் எனக்கு பக்கதுணையாக நின்று உதவிய என் ஆசைத் தம்பியே உன் இனிய முகத்தை இனி எங்கே காண்போம். மூத்த அக்காவிற்கும் அத்தாருக்கும் நீர் கொடுத்த மதிப்பையும் மரியாதையையும் நாம் எப்படி மறப்பது. என்று சிறுவயது தொடக்கம் பழகிய அந்த நாட்கள் என்மனதில் என்றும் பசுமையாய் நிழலாடுகின்றதய்யா நீர் பிரிந்து 31 நாள் ஆகியது. உன்னுடைய பிரிவால் உள்ளமுருகி மனம் வெதும்பி இறைவனை வேண்டுவதைத் தவிர எனக்கு வேறு ஒன்றும் தெரியவில்லை. உனது ஆத்மா இறைவனிடம் இரண்டறக்கலப்பதாக.

எங்களின் மூத்தமாமாவே மனிதருள் மாணிக்கமே உங்களை நாங்கள் மாமாவாக பெற்றெடுக்க என்னதவம் செய்தோமோ, எங்களை சாந்தினி, குமுதினி, வதனி, தம்பி, பாமா என அன்பாய் அழைப்பீர்களே, உங்களின் அன்பு முகத்தை நாம் இனி எங்கே காண்பது. மூத்த அக்காவின் பிள்ளைகள் என்று எங்களை எல்லோரிடமும் பெருமையாக சொல்வீர்களே உங்களின் வாழ்க்கையில் காலன் இவ்வாறு விளையாடியது ஏனோ! உங்களின் வயதில் பலர் நல்ல நிலையில் இருக்க உங்களை மட்டும் மேல் உலகு இறைவன் கூப்பிட்டதேனோ? எங்களின் சுகதுக்கங்ககளில் என்றும் எங்களுடனிருந்து காலத்தின் தேவைக்கு ஏற்ப கருமமாற்றினீரே! பெரியமாமா என்றும் பொட்டு மாமா என்றும் அன்பாக அழைக்கப்பட்ட நீங்கள், உங்கள் மூத்த அக்காவின் பிள்ளைகள் உங்களிடம் விட்டு வெளிநாடுகளில் வாழ்வதால் எங்கள் அம்மாவைக் காணும் போதெல்லாம் எங்களின் சுகம் விராரிக்கத் தவறாத உத்தமரே உங்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல பூதராயப் பெருமானை வேண்டுகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி

"நெருதல் உளனொருவன் இன்றில்லை யென்றும்
பெருமை யுடைத்தில் வுலகு."

திருவள்ளுவர்.

பன்னாலை சிவபூதராஜர், வரத்தலம் கற்பக
விநாயகர் தேவஸ்தான ஆதீன கர்த்தா

ம. மகேந்திரசர்மா

ஆன்மசாந்தியுரை

கொல்லங்கலட்டி பெரியவிடையை பிறப்பிடமாகவும் பன்னாலையை வதிவிடமாகவும் கொண்ட சிவசம்பு முருகையா அவர்கள் கடந்த 13-02-2005 மாசி மாதப் பிறப்பாகிய தினத்திலே அவர் செய்த புண்ணிய தினத்திலே அவர் செய்த புண்ணிய பலத்திலே விண்ணுலகு ஏகினார்.

அமரர் அவர்கள் சிவபூதராயர் மீது ஆழ்ந்த பக்தியும் நிறைவான அன்பும் பூண்டவர். அதனால் சித்திரை மாதத்தில் வரும் பௌர்ணமி தின அபிஷேகத்திலும் ஒரு பங்கும் திருவிழாவை பக்தி சித்தையுடன் குறைவில்லாமல் செய்து வந்த குணக்குன்று அதுமட்டும் மல்ல 12ம் திருவிழாவின் ஒரு பங்குதாரராக பங்கு பற்றி அதனையும் பக்தி பூர்வமாக செய்த பண்பாளர். இதைத் தவிர சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் வருத்தலம் கற்பக விநாயகருக்கு தம்மால் இயன்ற கைங்கரியங்களை அவ்வப்போது செய்து வந்த செம்மையாளன் அத்தகைய பக்திமான தற்போது காண்பது அரிது. அவரின் இழப்பு எமது ஆலயத்திற்கும் கிராமத்திற்கும் இழப்பு என்பதில் ஐயமில்லை.

அவரின் பிரிவால் தவிர்த்து இருக்கும் அனைவருக்கும் குறிப்பாக அவரின் குடும்பத்தினருக்கும் மற்றும் ஏனையோருக்கும் எல்லாம் வல்ல சிவபூதவராயர் என்றும் நிறைவான மனச் சாந்தியை அளிக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்து நிறைவு செய்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

ம. மகேந்திரசர்மா
ஆதீன கர்த்தா
வருத்தலம் கற்பக விநாயக
தேவஸ்தானம்.

நல்ல மனிதன்

உழவுத் தொழிலை மேன்மையான தொழிலாகச் செய்து வாழ்ந்த குடும்பத்தில் பிறந்த அமரர் சிவசம்பு முருகையா மாணவனாக இருந்த காலந்தொட்டு நல்ல பிள்ளையாக வளர்ந்தவர். இவர் ஆண்களுள் மூத்தமகன் கல்வி கற்கின்ற காலத்தில் தந்தையின் விவசாயச் செய்கைக்கு உதவி செய்து கொண்டே படித்தவர்.

பெற்றார் சொற்கேட்டு வாழ்ந்தவர். பெற்றார், சகோதரங்கள், அயவலர்கள் யாவருடனும் அன்பாக வாழ்ந்தவர். இவரது இரண்டு ஆண் சகோதரர்களும், மூன்று ப பெண் சகோதர்களும் இடம் பெயர்ந்த நிலையிலும் சிறப்பாக வாழ்கின்றனர். முருகையா அவர்கள் நல்லறம் என்னும் இல்லறம் நடத்துவதற்குச் சிறப்பான துணை கிடைத்து இன்பமாக வாழ்ந்து நன் மக்களைப் பெற்றுச் சீராக வாழ்ந்தார். மனைவி மக்களோடும், பிறரோடும் இன் சொல் பேசி வாழ்ந்தார்.

இவர் மிகப் பொறுமைசாலி, வெள்ளை உள்ளம் உள்ளவர். உள்ளத்தாற் பொய்யாது ஒழுகியவர். அழுக்காறு என்று சொல்லப்படுகின்ற பொறாமை, கோபம், வன்சொல் முதலான தீய குணங்கள் இவரிடம் புக முடியாமற் போய் விட்டன. எவருக்கும் தீமை செய்யாதவர். தீவினைப்பால் சிறிதும் எண்ணாதவர். பன்னாலைப் பூதவராயரில் மிகுந்த பற்றுள்ளவர். முயற்சியுடையவர். "எவருடனும் சண்டை இடாதே", "ஆறுவது

சினம்" "அன்பாய் இரு" இவைபோன்ற முது மொழிகளை முதலாம் வகுப்பில் கற்ற இவர் முதுமையிலும் அவற்றைக் கடைப்பிடித்து வாழ்ந்த மனிதன்.

இலங்கை மின்சாரசபையில் தொழில் புரிந்த இவர் சிறிது காலம் வெளிநாடு சென்று உழைத்தவர். பின் இங்கு வந்து கமத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர். போர்க்காலச் சூழ்நிலையில் இடம் பெயர்ந்து வடமராட்சியில் சில மாதங்கள் துன்பப் பட்டவர். பின்பு வன்னி சென்று அல்லல் அனுபவித்தவர். நாட்டுப் பற்று இருந்தபடியால் துன்பங்களைத் தாங்கிக் கொண்டார். உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனஞ் செலுத்த முடியாத நிலை இருந்தது.

இவரது பிள்ளைகள் நல்லவர்களாகவும், வல்லவர்களாகவும் வளர்ந்து விட்டனர். நல்ல நிலைக்கு வந்து விட்டோம் என்று வன்னியில் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கின்ற காலத்தில் 'உடன் பிறந்தே கொல்லும் வியாதி' பீடித்து விட்டது. இந்தப் பூமியை விட்டுச் செல்ல வேண்டிய நிலைக்கு வந்து விட்டார். சிவனடி சேர்ந்தார். இவரது ஆன்மா நற்கதி அடையவேண்டும் என்று இறைவனைப் பிரார்த்திப்போம்.

கொல்லங்கலட்டி,
தெல்லிப்பழை.

வே. தனபாலசிங்கம்
ஓய்வு பெற்ற அதிபர்.

நீரிழிவு நோய் பற்றிய குறிப்புக்கள்

நீரிழிவு உலகெங்கும் பல இலட்சக் கணக்கானோரைப் பீடித்துள்ள முக்கிய நோயாகும். பெரியோர் முதல் சிறுவர் வரை பலரும் நீரிழிவால் அவதிப்படுகின்றனர். மருத்துவர்கள் இதனைக் கிளைக்கோசூரியா (Glycosuria) என்கின்றனர். இந்நோயை டயபிரீஸ் (Diabetes) என்றே பொதுவாக அழைக்கின்றனர். இது கிரேக்க மொழிப் பெயராகும். அரிடாயஸ் என்ற கிரேக்கரே இப்பெயரை வைத்தார். இந்நோயுள்ளவர்களின் சிறுநீரைத் தேனீக்கள் விரும்புவதை அவதானித்த ரோமானியர்கள் இந்நிலையினை டயபிரீஸ் மெலிரஸ் (Diabetes Msllitus) என்று அழைத்தனர். இந்தியாவில் இது சர்க்கரை நோய் எனவும், நமது நாட்டில் சலரோகம் எனவும் வழங்கப்படுகிறது.

கி.பி. 10 ஆம் நூற்றாண்டில் அரேபிய மருத்துவரான ஹக்கீம் அபிசென்னா தேன் போன்ற ஒன்று சிறுநீரில் வெளியேறுகிறது என்று தனது அவதானத்தை வெளியிட்டார். அதே போல கி.பி. 17 ஆம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்து மருத்துவரான வில்லிஸ் என்பவர் நீரிழிவு நோயாளியின் சிறுநீரைப் பரிசோதித்து, அது தேனைப் போல உள்ளது எனக் குறிப்பிட்டார். ஜோர்ஜ் பேணாட் என்பவர் கல்லீரலில் குளுக்கோஸ் உற்பத்தி அதிகமாவதே இதற்குக் காரணம் என்றார். ஆங்கில மருத்துவத்தில் நீண்ட காலத்தின் பின்னரே நீரிழிவுக்கான காரணம் கண்டறியப்பட்டது. ஆனால் இற்றைக்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்திய மருத்துவர்களான சுரகர், சுஸ்ருதர் ஆகியோர் எழுதிய மருத்துவ நூல்களில் பிரமேகம், மதுமேகம் என்று நீரிழிவைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பரம்பரைத் தன்மையும் உடல் பருமனாவதுமே இதற்குக் காரணம் என்றும், இவர்கள் சோம்பலுக்கு இடங்கொடுக்காது உடற்

பயிற்சிகளில் ஈடுபடவேண்டும் என்றும் சமஸ்கிருத நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

நீரிழிவை உடற்கூற்று நோயாக (Constitutional Disease) ஆங்கில மருத்துவம் கருதுகிறது. உண்மையில் கூறின் அது உடற்கூற்றில் ஏற்படும் சிக்கலேயாகும்.

நமது உடலிலுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஒன்றான சதையி (Pancreas) என்பதில் இலங்ககான் சிறுதட்டுக்கள் (Islets of Lunger hans) உள்ளன. இங்கு இன்சுலின் (Insulin), குளுக்ககோன் (Glucagon) ஆகிய ஓமோன்கள் சுரக்கின்றன. இன்சுலின் ஆனது ஈரலில் (Liver) குளுக்கோஸை கிளைக்கோசனாகச் சேமிக்கச் செய்கிறது. குளுக்ககோன் கிளைக்கோசனை மீண்டும் குளுக்கோசாக மாற்றுகின்றது. நமது உடலில் குளுக்கோஸின் அளவு ஒரு சீராக இருப்பதற்கு இவை உதவுகின்றன.

குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரிக்கும் நிலையே நீரிழிவாகும். உடலில் போதியளவு இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யப்படாத போதோ, உடலானது இன்சுலினைச் சரியான அளவில் பயன்படுத்தாத போதோ அது நீரிழிவு எனப்படுகின்றது.

நீரிழிவானது இரு வகையானது. முதலாவது வகை சிறுவர்களில் ஏற்படும். சதையியானது இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாது விடும் நிலையில் இது நேரும். இவர்கள் இன்சுலினை ஊசி மூலம் பெற வேண்டும். மற்றவகை 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும். சதையியில் போதியளவு இன்சுலின் சுரக்கப்படாமலோ, உடலானது இன்சுலினை முறையாகப் பயன்படுத்தாமலோ உள்ள நிலை இதுவாகும். இவர்கள் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், மாத்திரைகளால் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். சிலவேளை இன்சுலினை உள்ளெடுக்க நேரிடலாம்.

நீரிழிவை வேறு இரு வகைகளிலும் ஆங்கில மருத்துவம் நோக்குகின்றது.

1. டயபிரீஸ் மெலிடஸ் Diabetes Melitus

இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் உயர்வெல்லம் (குளுக்கோஸ்) காணப்படுவது இதுவாகும். இதைச் சித்த மருத்துவம் மதுமேகம் என்கிறது.

2. டயபிரீஸ் இன்சிபைடஸ் Diabetes Insipidus

அதிக சிறுநீர் வெளியேறுவதே இதுவாகும். சித்தமருத்துவத்தில் இந் நோயானது அதி மூத்திரம் என வழங்கப்படுகிறது. சுமார் 12 லீற்றர் வரை சிறுநீர் கழியும். இதனால் நோயாளி இளைத்துப் போவதுடன் சிறுநீரின் அடர்த்தியும் குறைந்து விடும்.

நீரிழிவுக்கு இன்சுலின் ஏற்றும் நிலைமை பெரும்பாலும் இடம்பெறுகின்றது. இன்சுலினை 1921 ஆம் ஆண்டில் கனடா நாட்டு மருத்துவரான கிரான்ற் பான்ரிங் (Grant Banting) கண்டு பிடித்தார். அவர் நாயொன்றின் சதையியிலிருந்து இன்சுலினைப் பிரித்தெடுத்து, இறக்கும் நிலையிலிருந்த சிறுவனுக்குப் பயன் படுத்தினார். சிறுவன் உயிர் பிழைத்தான். அதே வேளை சதையி அகற்றப்பட்ட நாய் உயிரிழந்தது. தற்போது மாட்டின் சதையியிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப் பட்ட இன்சுலினே பயன் படுத்தப் படுகிறது.

நீரிழிவு உள்ளதா எனக் கண்டறிய சிறுநீர், இரத்தப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

சிறுநீர்ப்பரிசோதனை

பி.பி சுகர் ரெஸ்ற் (Post Prandial Test) என அழைக்கப்படும் சிறுநீர் பரிசோதனைக்கு பெனடிக் கரைசல் (Benedicts Solution) பயன்படுகின்றது. இத்திரவத்தை ஒரு சோதனைக் குழாயில் இட்டு வெப்பமேற்ற வேண்டும். அதற்குள் 8 துளி சிறுநீரை ஊற்றி மேலுஞ் சூடாக்க வேண்டும். நீல நிறமான இக்கரைசல் நிறம் மாறாவிடின் சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இல்லை என்று பொருள். பச்சை நிறமானால் 0.5 வீதமும், மஞ்சள் நிறமானால் 1.0 வீதமும், செம்மஞ்சள் நிறமானால் 1.5 வீதமும், மண்ணிறமான, காவித் தன்மையான நிறமானால் 2.0 வீதமும் குளுக்கோஸ் உண்டு எனக் கொள்ளலாம். உணவு உட்கொண்டு இரு மணி நேரத்தின் பின்னரே

இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்.

இரத்தப் பரிசோதனை

G.T.T. (Glucose Tolerance Test) எனப்படும் இப் பரிசோதனையில் நோயாளி பன்னிரண்டு மணி நேரம் உணவு உட்கொள்ளாதிருக்க வேண்டும். இரவு 8 மணியிலிருந்து காலை 8 மணி வரை உணவேதும் உட்கொள்ளாத நிலையில், காலை 8 மணிக்கு இரத்தமும், சிறு நீரும் பரிசோதிக்கப்படும். அதன் பின்னர் 200 மில்லி லீற்றர் நீரில் 50 கிராம் குளுக் கோஸைக் கரைத்து உட் கொள்ளச் செய்யப்படும். பின்னர் 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 என அரைமணி நேரத்துக்கு ஒன்றாக நான்கு தடவை இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படும். இப் பரிசோதனையின் போது இரத்தத்திலுள்ள குளுக் கோஸின் அளவு 180 மில்லி கிராமுக்கு அதிகமாக இருந்தால் நீரிழிவு உள்ளது என்று அர்த்தமாகும்.

நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும். அதனால் தாகம் அதிகரிக்கும்.

2. உடல் நிறை குறை வதுடன், உடலும் மெலியும்.

3. பசியெடுக்கும். இனிப்புச்சுவை மீது விருப்ப மேற்படும்.

4. களைப்பும் சோர்வு மாக இருக்கும். நித்திரை வரும். எனினும் இரவில் சிறுநீர் கழிக்கச் செல்வதால் நித்திரை குழம்ப நேரிடும்.

5. சிறுநீர்த் துவாரத் தசைகளிலும் தோலிலும் எரிவு, அரிப்பு என்பன உண்டாகும்.

6. உடலில் கட்டிகள், பருக்கள் தோன்றும். இவை புண்ணாகும். இப்புண்களோ, காயங்களோ எளிதில் மாற மாட்டாது.

7. கண் பார்வை படிப்படியாக மங்கும்.

தேகப்பயிற்சி

நீரிழிவு நோயா ளருக்கான தேகப் பயிற்சி களில் முக்கியமானது நடைப் பயிற்சியாகும். பண்டைய சமஸ்கிருத மருத்துவ நூல் களில் பசுவை விரட்டிச் செல்வது வலியுறுத்தப் படுகிறது. அதேபோல மலையை வலம் வருதலும் (கிரிப் பிரதட்சணம்) நீரிழிவு நோயாளருக்கான தேகப்

பயிற்சியாகக் கூறப் பட்டுள்ளது. அமெரிக்க மருத்துவர்கள் காலையில் அரைமணி நேர வேக நடையை நீரிழிவு உட்பட பல நோய்களுக்கான மருத்து வமாகக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இரத்தத்தில் குளுக் கோஸின் அளவு அதிகரித்து, அதிகநாள் உயிர்வாழ மாட்டாரெனக் கருதப்பட்ட ஜெர்மனியரான வோல்ரர் டெய்ன் என்ற அரசியல்வாதி நடைப் பயிற்சியை மேற் கொண்டதால் குளுக் கோஸின் அளவு ஆச்சரியப் படத் தக்க அளவில் குறைந்து கொண்டதாக ஒரு நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நடக்கா விடினும் துள்ளிக்குதித்தல், குந்தி எழும்புதல், நீந்துதல் போன்ற உடற் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடலாம்.

அது மட்டுமன்றி பிரணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி), யோகாசனம் முதலியன மூலமும் நீரிழி வைக் கட்டுப் படுத்தலாம். இந்தியாவில் இதற்கென யோகா கிளினிக்குகளும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆங்கிலமருந்துகள்

நீரிழிவு நோய்க்கென டயனில் (Daonil), மெற் போமின் (Metformin) முதலிய மருந்துகள் ஆங்கில மருத்து வத்தில் உள்ளன. இவற்றை மருத்துவரின் ஆலோச னையின் பிரகாரம் விற்றமின் களையும் சேர்த்துப் பயன் படுத்த வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளர் அருந்தக் கூடிய வகையில் சில பானங்களும், இனிப்பு வகைகளும், கொழுப் பற்ற பால்மா வகைகளும் தற்போது கடைகளில் விற்கப் படுகின்றன. ஐரோப்பிய நாடுகளில் நீரிழிவு நோயா ளருக்கென தனியாக எல்லா வித உணவுகளும் பானங் களும் விற்கப்படுகின்றன.

இன்சுலின் ஏற்றும் சிறுவன்

தமிழ் மருத்துவம்

முறை (1)

முள்ளங்கிக் கிழங்கு	-	*2 (நசுக்கியது)*
முற்றிய வேப்பிலை	-	*25 கிராம்*
மாவிலை	-	*25 கிராம்*

இவைகளை கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து அனுதினமும் காலையில் 100 மில்லி லீற்றர் கசாயம் நாவினால் ருசித்து வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வரவேண்டும். தினமும் கசாயத்தை சிறிது சூடேற்றி அதிலிருந்து 100 மில்லி லீற்றர் கசாயத்தை எடுத்து குடித்து வரவேண்டும்.

உணவு முறை:

வழக்கமாக அவரவர் உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும் (தொந்தரவளிக்காத) உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். இனிப்பு வகைகளை மிகமிகக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவு உணவில் பாதியளவு உணவுதான் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தேவைக்குத் தக்கபடி 10 அல்லது 30 நாட்கள் கசாயம் குடித்து வரலாம்.

முறை (2)

மாத்திரை தயாரிப்பு முறைப்படி மாத்திரையாகச் செய்தும் வேளை 1 க்கு - 3 மாத்திரை - 3 வேளை சாப்பிடலாம்.

முறை (3)

உடலில் புண் உண்டாகி எளிதில் ஆறாத புண்பாடுடைய நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்தி பலன் அடையலாம்.

அறுகம்புல்	-	*25 கிராம்*
நாவல் மர இலை	-	*25 கிராம்*
அத்தி இலை	-	*25 கிராம்*
தண்ணீர்	-	*1 1/2 லீற்றர்*

கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லி லீற்றரும் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லி லீற்றரும் நாவினால் ருசித்துக் குடித்துவர வேண்டும்.

மொத்தம் 30 தினங்கள் அருந்தி வரலாம். உடம்பின் மேலேயுள்ள ஆறாத புண்களுக்கு அத்தி இலை, வேப்பிலை, மஞ்சள்பொடி இவைகளை அரைத்து (இலுப்பை எண்ணெய் தேவைக்கேற்ப விட்டுக் கலந்து) இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன்னர் புண்களின் மீது தடவிக்கொள்ளலாம்.

இரவு உணவு அரை வயிறுதான் சாப்பிட வேண்டும். பகலில் பப்பாளிப்பழம் கிடைத்தால் உணவுக்குப் பின் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

48 நாளைக்கு பப்பாசிப்பழம், நாவற்பழம் மாறிமாறிச் சாப்பிடலாம். பிழிந்த எள்ளுப்பிண்ணாக்கை சர்க்கரை கலந்து இரு வேளை உண்ணலாம். நாவற்பழக் கொட்டையை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

வெந்தயம், வெந்தயஇலை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்துத் தயிரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மாந்தளிர், மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து காலையில் வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கவும். பேரீச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது. நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சம அளவு தேனும், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியும் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிட நீரிழிவு நீங்கும். தோடம்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றைச் சாப்பிடலாம். பாவற்காய், வெங்காயம், நாவற்பழக் கொட்டை நீரிழிவுக்குப் பயன்படுகிறது. வல்லாரைஇலை, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ என்பவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

சாதிக்காய், காந்தம், சாதிபத்திரி, அபின், கோரோசனை, காய்ச்சுக்கட்டி இவைகளை ஓர் நிறையாய்ப் பொடித்துத் தேன் சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் உண்ண மேக நீரிழிவு தீரும்.

ஆவாரங்கொழுந்து, ஆவாரம்பூவரிசி, கீழ்க்காய்நெல்லி, சிற்றிலைப்பாலாடை, ஆவாரையிலை இவைகளைச் சமமாய் இடித்து எருமை மோரிற்போட்டு 1/2 -படியாய் வற்றவைத்து அதிமதுரத்தை அரைத்து ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவில் கல்மதம், நெல்லிப்பருப்பு வகைக்குப் பலம் -

அளவில் கல்மதம், நெல்லிப்பருப்பு வகைக்குப் பலம் - 1/4, தேற்றாவிதை - 4 இவைகளை மேற்படி மோரிலரைத்துக் கொண்டு எலுமிச்சங்காய் அளவில் மேற்படி மோரிற் கலக்கிக் கொடுக்கவும். இவ்வாறு 10 - நாள் உண்ண நீரிழிவு தீரும்.

சாதிக்காய், பத்தரி, கராம்பு, அபின், காந்தம், சாதிலிங்கம், ஆவாரைவிதை, மருளூமத்தம் விதை, பொரித்த பொரிகாரம் இவைகளை ஓர் நிறையாய்ப் பொடித்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கழஞ்சு வீதம் தேனிற் கொடுக்க நீரிழிவு தீரும்.

விடதாரி, விளா, கட்டுக்கொடி இவைகளின் கொழுந்து, ஆவாரம்பட்டை ஆகியவற்றில் வகைக்கொரு பிடி எருமைமோர் வார்த்தரைத்து வேளை ஒன்றுக்குக் கொட்டைப்பாக்குப் அளவில் எருமைமோரிற் கரைத்து 20 - நாளிருநேரஞ் சாப்பிட நீரிழிவு தீரும்.

நீரிழிவுக் குடிநீர்

நாவற்பட்டை, மருதம் பட்டை, வேப்பம் பட்டை, கடலழிஞ்சிப் பட்டை, சிறு குறிஞ்சா இலை, நெல்லிக்காய்.

நீரிழிவுக்கான இலைக்கஞ்சி

முருங்கையிலை, முள்ளுக்கீரையிலை, அறக்கீரையிலை கொவ்வையிலை ஆகியவை சேர்ந்தது.

நீரிழிவு நோயாளி தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. சீனி, பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ், தேன், கற்கண்டு, சர்க்கரை, ஜாம், பழச்சாறு, தகரத்தில் அடைத்த பழவகை, இனிப்பு வகை, சொக்கலேற், இனிப்புப் பானங்கள், ரின்பால் முதலிய சீனி சேர்க்கப்பட்ட பாலுணவுகள்.
2. கேக் வகை, இனிப்பான பிஸ்கட் வகை, புடிங் வகை, தடிப்பான பாணியுணவு, ஐஸ்கிறீம் வகை.
3. மதுபானம்.
4. கோர்லிக்ஸ், வீவா, புரோட்டினெக்ஸ், நெஸ்ரமோல்ட், மைலோ முதலிய பால்மாவகை.

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு
(1500 கிலோ கலோரி)

காலை உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேனீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
தானிய வகை (50ப) பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி	-	2
இடியப்பம்	-	3
பிட்டு	-	3
பாண்	-	1/4இறாத்தல்
உப்புமா	-	1கோப்பை

பின் காலை

கதலி வாழைப்பழம்	-	1

மதியம்

சோறு	-	1 1/2 கோப்பை
அசைவம்	-	மீன் 2 துண்டு அல்லது இறைச்சி 1/2 கோப்பை முட்டை 1
பருப்பு	-	1/2 கோப்பை
தயிர்	-	1/2 கோப்பை, மரக்கறி
மரக்கறி 1	-	விரும்பிய அளவில் உண்ணக் கூடியவை
மரக்கறி 2	-	1/2 கோப்பை மட்டும் உண்ணக் கூடியவை

தேனீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேனீர் அல்லது கோப்பியுடன்)

2 கிறீம்கிறக்கர் பிஸ்கட் அல்லது 1/4 கோப்பை சுண்டல்

இரவு உணவு

தானிய வகை	-	இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா (காலை உணவு அளவுகளில்)
கறிவகை	-	மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம்

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகை

- *ஜம்பு 20 - விளாம்பழம் 1*
- *கொய்யாப்பழம் 1 - புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)*
- *பப்பாளிப் பழம் 2"X3" துண்டு 1*

மரக்கறி 1

- கோவா	- காய்ப்பப்பாசி	- வெந்தயம்
- சிறுகீரை	- பாகற்காய்	- கத்தரி
- தக்காளி	- போஞ்சி	- புடோலங்காய்
- வாழைப்பூ	- மிளகாய்	- வெண்டைக்காய்

மரக்கறி 2

- அகத்தி	- பீற்றூட் (பச்சையாக)
- முருங்கைக்காய்	- கரட் (பச்சையாக)
- முருங்கை இலை	- வெங்காயம்

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- தெளிந்த சூப்	- தக்காளி
- எலுமிச்சை	- கோவா
- மரக்கறி சலட்	- சீனி சேர்க்காத தேனீர் அல்லது கோப்பி
- பலசரக்கு வகை	- அச்சாறு

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும். நீரழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின் அது பாரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாது போனால் பின்வரும் பிரச்சினைகள் நேரும்.

1. சிறுநீரகச் சிக்கல் தோன்றும். சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்து படிப்படியாக இயங்க மறுக்கலாம்.

2. நரம்புத் தொகுதி பாதிப்புற்று, அதன் மூலம் உடலின் புலனுணர்வுத் திறனில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். அத்துடன் சிறுநீர்ப்பை, இரைப்பை, குடல் போன்ற உள்ளுறுப்புக்களிலும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

3. குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு என்பன ஏற்படலாம்.

4. வில்லையில் ஏற்படும் கட்காசம் காரணமாக கண்பார்வையில் கோளாறு ஏற்பட்டு, நாளடைவில் குருட்டுத் தன்மையும் ஏற்படலாம்.

சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்.
2. தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
3. காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடிய அளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. கால் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக் குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

துயர் சுமந்த நேரத்தில்
துணைநின்ற தூயோர்க்கு.....
எம் இதய நன்றி!

எம்மினிய குடும்பத் தலைவன்
எமைப்பிரிந்த வேளை
நாம் துயரிற் துடித்த நேரத்தில்
உடனிருந்து உதவி செய்தோர்,
உறுதுயரை நீக்க ஆறுதல் அளித்தோர்,
ஆனபல பணிசெய்த அன்பர்கள்,
இறுதி யாத்திரையில் கலந்து கொண்டோர்,
தொலைபேசி மூலம், கடித மூலம், பத்திரிகை மூலம்
அனுதாபம் தெரிவித்தோர்,
அந்தியேட்டி மற்றும் வீட்டுக்கிருத்தியக் கிரியைகளில்
கலந்து கொள்வோர்க்கும்,
இவ் நினைவு மலர் வெளியிடுவதற்கு உதவிய
அச்சகத்தினருக்கும், அனைவருக்கும் இதயம்
நெகிழும் இனிய நன்றி நவில்கின்றோம்

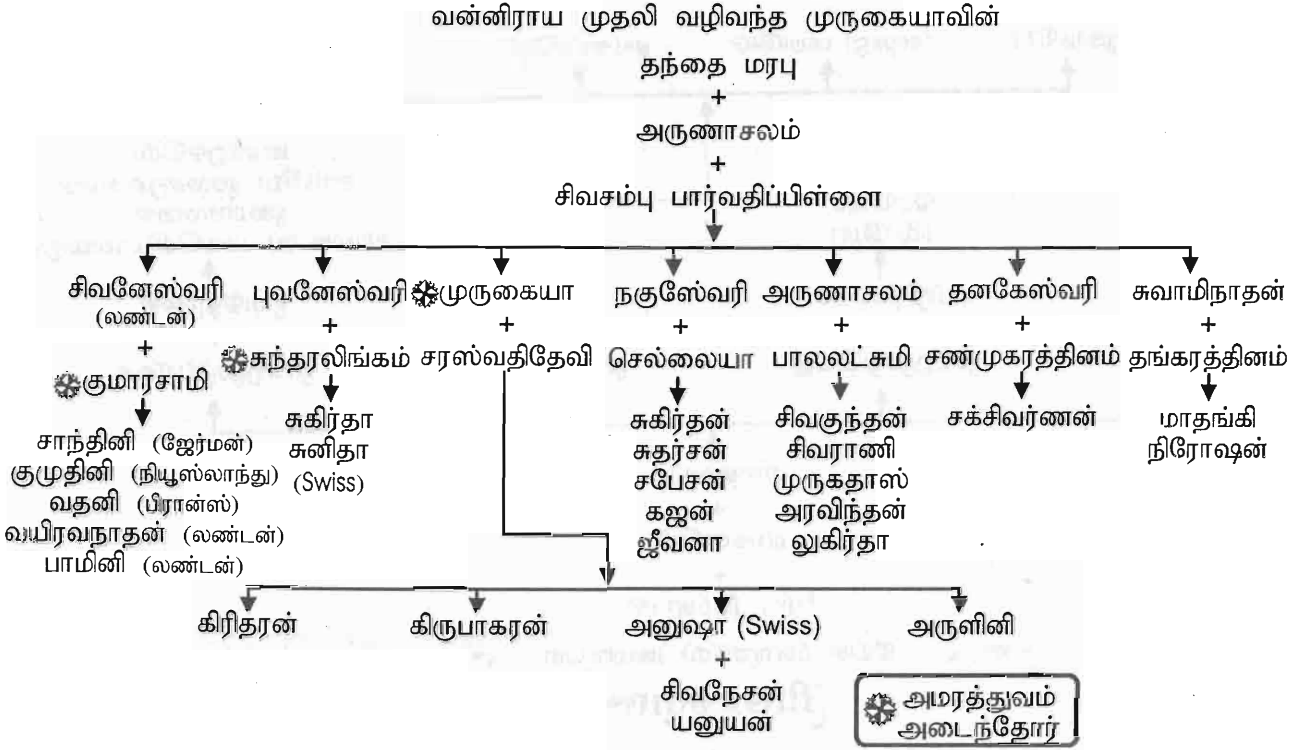
நிரந்தர முகவரி:
கொட்டடி,
பன்னாலை,
தெல்லிப்பளை.

தற்காலிக முகவரி:
முருகன் வீதி,
உரும்பிராய் கிழக்கு,
உரும்பிராய்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

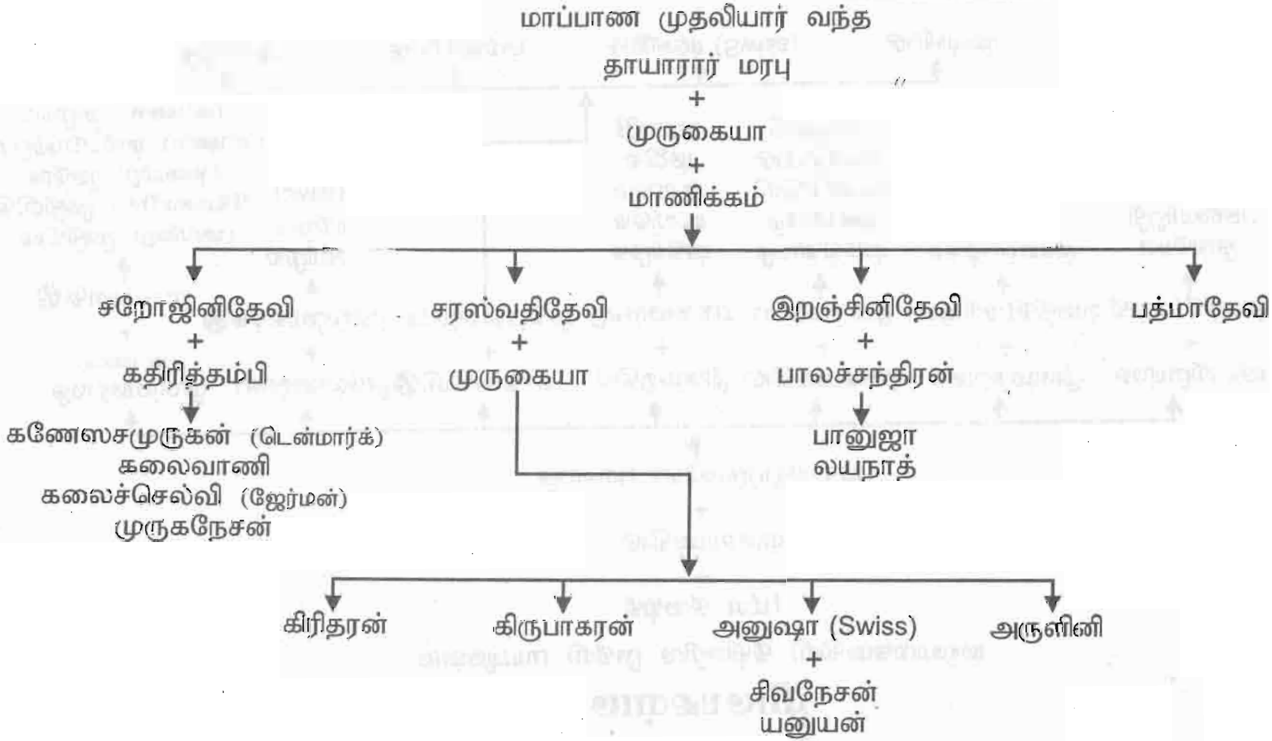
Guru Printers, 56, Adiyapatham Road, Thirunelvely.

வம்சாவழி



வன்னிராய முதலி வழிவந்த முருகையாவின்
தந்தை மரபு
+
அருணாசலம்
+
சிவசம்பு பார்வதிப்பிள்ளை
சிவனேஸ்வரி (லண்டன்)
+
❁குமாரசாமி
சாந்தினி (ஜேர்மன்)
குமுதினி (நியூஸ்லாந்து)
வதனி (பிரான்ஸ்)
வயிரவநாதன் (லண்டன்)
பாமினி (லண்டன்)
புவனேஸ்வரி
+
❁சுந்தரலிங்கம்
சுகிர்தா
சுனிதா (Swiss)
❁முருகையா
+
சரஸ்வதிதேவி
கிரிதரன்
கிருபாகரன்
அனுஷா (Swiss)
+
சிவநேசன்
யனுயன்
அருளினி
நகுலேஸ்வரி
+
செல்லையா
சுகிர்தன்
சுதர்சன்
சபேசன்
கஜன்
ஜீவனா
அருணாசலம்
+
பாலலட்சுமி
சிவகுந்தன்
சிவராணி
முருகதாஸ்
அரவிந்தன்
லுகிர்தா
தனகேஸ்வரி
+
சண்முகரத்தினம்
சக்சிவர்ணன்
சுவாமிநாதன்
+
தங்கரத்தினம்
மாதங்கி
நிரோஷன்
❁ அமரத்துவம் அடைந்தோர்

வம்சாவழி


மாப்பாண முதலியார் வந்த
தாயாரார் மரபு
+
முருகையா
+
மாணிக்கம்
சறோஜினிதேவி
+
கதிரித்தம்பி
கணேஸசமுருகன் (டென்மார்க்)
கலைவாணி
கலைச்செல்வி (ஜேர்மன்)
முருகநேசன்
சரஸ்வதிதேவி
+
முருகையா
இறஞ்சினிதேவி
+
பாலச்சந்திரன்
பானுஜா
லயநாத்
பத்மாதேவி
கிரிதரன்
கிருபாகரன்
அனுஷா (Swiss)
+
சிவநேசன்
யனுயன்
அருளினி

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்.
எதற்காக நீ அழுகிறாய்
எதை நீ கொண்டுவந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு
எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
அது வீணாவதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொருநாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.

"இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்"

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்.

Guru Printers, 56, Adiyapatham Road, Thirunelvely.