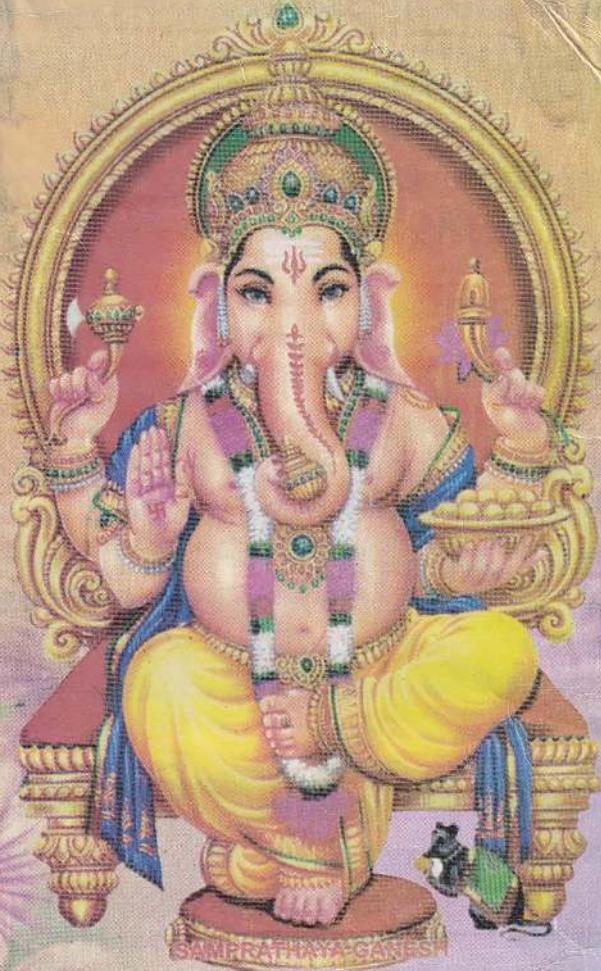


வ  
சிவமயம்



SAMPRAHTHAYA GANESHA

மூர்த୍ତி

# திருமதி மகேஸ்வரி நடராசா

அவர்களின்

சிவபதம் எழ்தியினம் குறித்கு

நினைவு மலர்

15.09.2007

5

6

ஷ  
சிவாம்யம்



பிறப்பு  
09.08.1915

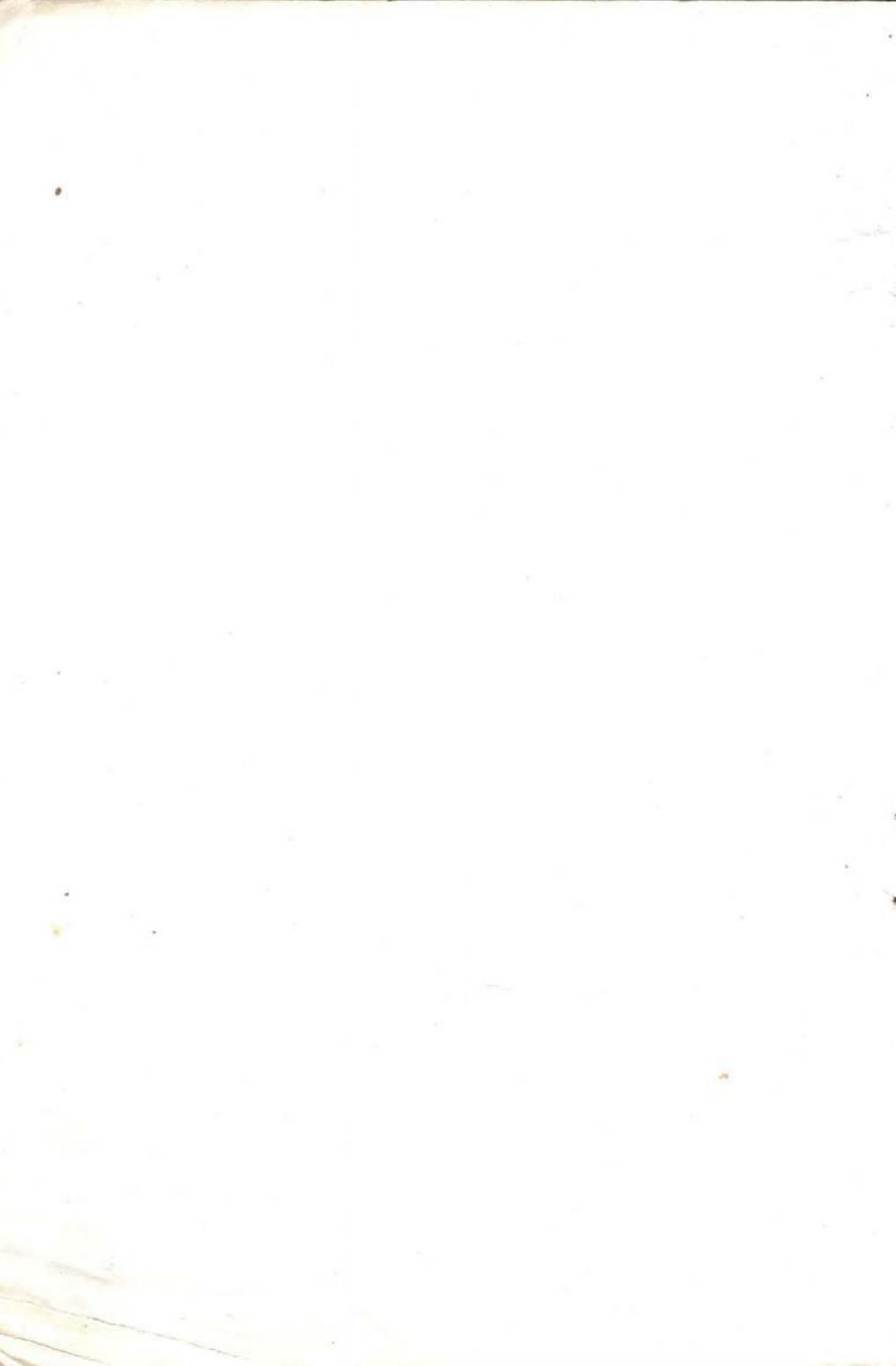
அமர்

இறப்பு  
16.08.2007

# மகேஸ்வரி நடராஜா

அவர்களின்  
திதிவெண்மா

சர்வசித்து ஒண்டு ஆழ மாதம்  
பூர்வ பக்க நிறைந்த திருத்தியை திதியதனில்  
பார் புகழ் வாழ்ந்த சீரார் மகேஸ்வரி யென்பார் கைணந்தார்  
கிறைபாதம் உற்ற மன் வாழ்வைத் துறந்தார்.





முதல்:- துநி

## விநாயகர் ஸ்லோகம்

ஓம் சக்லாம் பரதம் விஷ்ணும்  
சசி வர்ணம் சதுரப் புஜம்  
ப்ரஸன்ன வதனம் தியாயேத் ஸர்வ  
விக்னோய சாந்தாயே!

## காயத்தீரி மந்திரம்

ஓம் பூர் புவஸ் ஸவ  
தத் ஸவிதூர் வரேண்யம்  
பாகோ தேவஸ்ய தீமஹி  
தியோ யோந ப்ரசோத யாந்

## சரஸ்வதி யந்தாதி

ஆயகலைக எறுபத்து நான்கினையும்  
ஏய உணர்விக்கும் என்னம்மை - தூய  
உருப்பளிங்கு போல்வாள் என்னுள்ளதினுள்ளே  
இருப்பளிங்கு வாராதிடர்





## பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்மூலம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொற்  
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்  
ஆதலால் வாணோரும் ஆனைமுகத்தானைக்  
காதலாற் சூப்புவர் தம்மை.

## தேவாரம்

அங்கமும் வேதமும் ஓதும் நாவர்  
அந்தனர் நாளும் அடி பரவ  
மங்குல் மதிதவழி மாடவீதி  
மருகல் நிலவிய மைந்தா சொல்லால்  
செங்கையலாற் புனல் செல்வமல்குஞ்  
சீர் கொள் செங்காட்டங் குடியதனுள்  
கங்குல் விளங்கெரி யேந்தியாடுங்  
கணப தீச்சரங் காமுறவே.

## திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலை மனியே  
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே  
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்  
புழுத்தலைப் புலையனே உனக்குச்  
செம்மையே யாய சிவபதம் அளித்த  
செல்வமே சிவபெரு மானே  
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
எங்கெழுங் தருஞுவ தினியே.

## திருவிசைப்பா

ஓளிவளர் விளக்கேயுலப்பிலா ஒன்றே  
 உணர்வுகுழ் கடந்ததோ உணர்வே  
 தெளிவளர் பனிங்கின் தீரளமளிக் குன்றே  
 சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே  
 அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கணியே  
 அம்பலம் ஆடரங்காக  
 வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்  
 தொண்ணேன் விளம்புமா விளம்பே.

## திருப்பல்லாண் டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி யழுகிடப்  
 பார்க்ட ஸ்த்ரீரான்  
 மாலுக்குச் சக்கர மன்றஞருள் செய்தவன்  
 மன்னியதில்லை தன்னுள்  
 ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்  
 சிற்றம்பலலே மிடமாகப்  
 பாலித்து நட்டம் பமில வல்லானுக்கே  
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

## பெரியபுராணம்

ஐந்தபே ரநிவுங் கண்களே கொள்ள<sup>1</sup>  
 வளப்பருங் கரணங்க ணான்குஞ்  
 சிந்தையே யாகக் குணிமாரு முன்றும்  
 திருந்துசாத் தவிகமே யாக  
 இந்துவாழ் சடையா னாடுமா னந்த  
 வெல்லையில் தனிப்பிருங் கூத்தின்  
 வந்தபே ரின்ப வெள்ளத்துட்ட டிளைத்து  
 மாறிலா மகிழ்ச்சியின் மலர்ந்தார்.

## திருப்புதழ்

கைத்தல நிறைகனி யப்பமொ டவல்பொரி  
 கப்பிய கரிமுகன் அடிபேணிக்  
 கற்றிடு மடியவர் புத்திமி லுறைபவர்  
 கற்பக மெனவினை கடிதேகும்  
 மத்தமும் மதியமும் வைத்திடு மரன்மகன்  
 மற்பொரு திரள்புய மதயானை  
 மத்தள வயிற்றன உத்தமி புதல்வனை  
 மட்டவிழ் மலர்கொடு பணிவேணை  
 முப்புர மெருசெய்த அச்சிவ னுறைதம்  
 அச்சது பொடிசெய்த அதிதீரா  
 அத்துய ரதுகொடு கப்பிர மணிபடும்  
 அப்புன மதனிடை மிபமாகி  
 அக்குற மகனுட னச்சிறு முருகனை  
 அக்கண மணமருள் பெருமானே.

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதுபியக் மலிவளம் சுரக்க மன்னன்  
 கோன்முறை யரசிசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
 நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
 மேன்மை கொன் கைவந்தீ விளங்குக இலகவிமல்லாம்.

திருச்சிறங்கம்



**அமர். திருமதி. மகேஸ்வரி நடராசா அவர்களின்  
வாழ்க்கைக்கச் சுவநூல்கள்**

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்து என விளங்கும் இலங்கையின் சிரசு எனக் கொள்ளப்படும் யாழ்ந்திரில் கலை, கல்வி, விளையாட்டு ஆகிய துறைகளில் பெயர் பெற்று விளங்கும் அரியாலையில் நீர் நோச்சித்தாழ்வு சித்தி விநாயகர் அருள் பாலிக்கும் ஊரில் உயர் வேளாளர் குலத்தில் புகழ் பூத்த விசுவார் குடும்பத்தில் நாகவிளங்கம் சின்னம்மா தப்பதியினரின் இரண்டாவது புத்திரியாக 09.06.1915 ம் திகதியில் அமர் மகேஸ்வரி அவதரித்தார். அன்னார் ஆரப்பக்கல்வியை தனது தாய்மாணாகிய அமர் தமிழுத்து (பிரதம புகைமிரதப் பாதுகாவலர்) அவர்களுடன் வழங்கு காங்கேசன்துறை நடேஸ்வராக் கல்லூரியிலும் இணைநிலைக் கல்வியை கண்டுக்குளி மகளீர் கல்லூரியில் ஆங்கில மௌழி மூலம் கற்று சிறந்து விளங்கினார்.

அன்னார் சொந்த மைத்துநராகிய ஒய்வுபெற்ற ஒடிற்றர் அமர் நடராசாவைக் கரம் பற்றிய அமர் சரஸ்வதியை மூத்த சகோதரியாகவும், ஒய்வுபெற்ற புகைமிரத சேவை உத்தியோகத்தர் அமர் சிவகுருவைக் கரம் பற்றிய அமர் பாஞ்சோதியை இளைய சகோதரியாகவும் அமர் குணரட்டம் (ஒய்வு பெற்ற ஆசிரியர்), அமர் அமரசிங்கம் (ஒய்வுபெற்ற பிரதம விகிதர்), அமர் துறைராசா (ஒய்வு பெற்ற தபாலதிபர்), திரு. இராசாரத்தினம் (ஒய்வு பெற்ற புகைமிரதத் தலைமைப் பாதுகாவலர்) என்போரை உடன் பிறப்புகளாகவும் கொண்டு பெருமையடைந்தார்.

அன்னார் நாகமணி அன்னம்மா தம்பதியினரின் ஏக புத்திரனாகிய அமர் நாகமணி நடராசாவுடன் இல்லற பந்தத்தில் இணைந்தார்.

கணவரின் தொழில் முன்னேற்றத்துக்கும், சமூக சமய, கலை சேவைகளுக்கும் “மணைத்தக்க மாண்புடையாகி” உறுதுணையாக இருந்தன் பயனாக தனது கணவர் 1998 அரியாலை கடேசிய திரு நாள் கொண்டாட்ட விழாவில் ஆற்றிய சமூக சேவைத்துறைக்கும் 1999ம் ஆண்டு அரியாலை சனசமூக நிலையத்தினரால் கொண்டாய்ப்

பொன் விழாவில் ஆற்றிய சேவைக்கும் கௌரவிக்கப்பட்டமைக்கும் அன்னாரின் பங்களிப்பும் உண்டு என்பதை மறுக்க முடியாது.

தனது கணவர் ஆற்றிய சமூக சேவையின் பயனாக கணவர் அமரத்துவம் அடைந்த பின்பும் அறியாலை சனசமூக நிலையத்தின் தமது கலை மெய்வல்லுவர் போட்டிக்கான இல்லங்களின் பெயர்களில் ஒன்றுக்கு நடராசா இல்லம் எனப் பெயர் குட்டிக் கௌரவித்தமை கண்டு மகிழ்ந்தார்.

அன்னார் கண்ட இல்லறத்தின் பேராக சாந்தராசா (பிரதமபுகைமிரதப் பாதுகாவலர் - மருதானை), பிரேமாவதி (ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை யா/ கனகரட்னம் மத்திய மகாவித்தியாலயம்), பாஸ்கரன் (Managing Director - Apothecas Pvt) Ltd Colombo) ஆகியோர்களை முக்கணிகளாகப் பெற்று முறையே ஸ்கந்தசோதி (ஆசிரியை யா/ கனகரட்னம் மத்திய மகாவித்தியாலயம்), கனகவின்கம் (ஓய்வு பெற்ற பொது முகாமைத்துவ உதவியாளர், மதுவரித் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்) சால்ஜீவதயாபரி (ஆசிரியை கொழும்பு இராமநாதன் இந்து மகளிர் கல்லூரி) ஆகியோரை மணம் புரிவித்து மகிழ்ந்தார்.

இதன் பேராக பேர்களாக அபிராமி, Dr. சிதரன் (யாழ் போதனா வைத்தியசாலை) சசிகரன் (பொறியியலாளர் நிகெஷ்ட யாழ் மாவட்ட செயலகம்) ஆகியேர் முறையே கலைத்துறை, வைத்தியத்துறை, பொறியல் துறை ஆகியவற்றில் பட்டதாரிகளாகத் திகழ்வதைக் கண்டு மனம் புரித்தார்.

அன்னார் எம்மை விட்டு 2007.08.01ம் திகதி பூர்வகக் திருத்தியை திதியில் தனது 92 வது அகவைவில் தாம் பிறந்து வாழ்ந்த இடத்தைப் பின்து இறைவன் பாதங்களைச் சென்றுவருந்து விப்பர் இவருது ஆங்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல சித்தி விநாயகரையும் பிரபங்குளம் மகாமாரி அம்மனையும் பிராந்தியப் போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

## அன்பான அம்முமாவுக்கு / அபிபமுமாவுக்கு.

அன்புடனும் பண்புடனும் அவனியில் உற்றார் உறவினர் அயலோர் எல்லோரும் போற்றிட வாழ்ந்த அம்மம்மா! அப்பம்மா! எம்மை விட்டுப் பிரிந்ததை எண்ணும் போது எம் நெஞ்சம் துயருறுகின்றது. உங்கள் மக்களை பார், போற்ற வளர்த்து வாழவேத்து அவர் தம் பிள்ளைகளாகிய எம்மையும் கண்ணின் மணி போல சீராட்டி, பாராட்டி வளர்த்து நாம் செய்த குறும்புகளையும் கண்டு சினக்காது சிரிப்பிகள். குழந்தைகளாக நாம் மொழி பேசத் தொங்கிய போது எம் மொழியில் திருத்தங்கள் கூறி ஆங்கில உச்சரிப்பை அவதானித்து, திருத்தமான மொழி பேசக் கற்றுக் கொடுத்த குரு நீங்கள் அத்துடன் நற்பண்புகளை எடுத்துரைத்து சுவையான சிற்றுண்டிகளை விதம் விதமாகச் செய்து தந்து எம்மை வளர்த்திகள்.

நாம் எங்கு சென்றாலும் வரத் தாமதமானால் வழிமேல் விழி வைத்து வாசலில் காத்திருப்பிர்களே அம்மம்மா!

நோய் வாய்ப்பட்டிருந்த வேளையில் கூட நாங்கள் சாப்பிடும் வரை சாப்பிடாமல் பொறுத்திருப்பிர்களே அம்மம்மா!

வெளியில் சென்று வீடு திரும்பும் போது உங்கள் குரலால் வரவேற்கப்படும் நாங்கள் இனி உங்கள் குரலைக் கேட்க முடியாதே!

-பேரப்பிள்ளைகள்-



## **MAHES AMMAH**

### **Mahes ammah! Dearest Mahes Ammah!**

So you too have stepped across in to the un known!

I wanted to hear your voice and feel so sad that I couldn't get you on the phone in time and managed to get Prema only after you had gone.

I will Record my thoughts sothat your memory will remain fragrant in our family annals for eternity.

The first etchings in my memory of you Mahes Ammah is you clutching the telegram with the terrible news of Appah's brother Balasingam drowning in colombo hear our gate, as all of us howled and wailed out aloud I was really scared of telegrams after that Only ammah and you studied at chundikuli and then you got house bound, like all unmarried girls.

I remember your wedding day You made a Pretty bride, slim fair in your jungle Koorai and sittappah smart in his 'Marukarai' paddu verty and thalaipa arriving in a slow - moving car with - everyone walking along.

You always took care of your health and though you worried that sittppah didn't take enough care of himself Both of you were great companions.

I visted you in Kokuvil at prema's house in 2004 and was suprised to see you so intently reading the news paper You looked thin but fit and spoke wilk such anguish at losing sittappah so switty and suddenly.

I loved sittapph a lot to and shared you feelings of griet and loss at his sudden and sad demise.

You lived for your family Mahes ammah and we are lucky that you lavished affection on me and Chandra too when we lived wilk you all and Ammammah till the early forties.

Thank you Mahes Ammah! I shall always remember you with great gratitude.

**Lalitha Brodie**

## “ஆண்டிறோர் அமிரிதம்” Canada.

- \* கடவுளின் பேராற்றல் மெல்லிய பூங்காற்றில் இருக்கிறது. புற்காற்றில் அல்ல.
- \* பிறர் குற்றங்களைக் கண்டு தண்டிக்கு முன் உன்னிடுமிள்ள பாரிய குற்றங்களைக் காண்.
- \* உன்னிடம் வேலை பார்த்தவனின் வியர்வை உல்லவதற்கு முன் அவன் கூவியைக்கொடு.
- \* தாயைப் பார்த்து பெண்ணைடு சுரத்தை பார்த்து முதலிடு நிலத்தைப் பார்த்து பரிசு.
- \* சாவில் பல ஒன்றாகும் வாழ்வில் ஒன்று பலவாகும்.
- \* தினமும் நாம் செய்யும் வேலை தான் நமக்கு உற்ற தோழன்.
- \* பிறருக்கு நன்மை செய்யப் பிறந்த நீ தீமையாவது செய்யாது இரு.
- \* கூத்தைக் கண்டு மகிழாதே அது துக்கத்தின் ஓர் வித அலங்காரம்.
- \* துன்பங்களை உன்னிடம் குடி வைக்காதே அது உன்னை இறுதியில் அழித்து விடும்.
- \* கோப் பாம்பு குழலுக்கு அடங்கும் கொதிக்கும் நெஞ்சை குளிர்மொழி அணைக்கும்.
- \* கடனோடு காலையில் எழுவதைவிட பட்டினியோடு இரவில் படுப்பதுமேல்.
- \* தன்பங்கு தாலைன்ற தம்பியும், தம்பியோடு இன்புற்று வாழாத் தனமயனும் வல்லாண்மை பேசும் மனையாழும், இம்முன்றும் சொல்லாமல் வந்த கூற்றுவன்.
- \* அவசர புத்தியும் அடக்கா முன்கோப்பும் அன்பின் பலணைக் கெட்டுக்கும் ஈர்த்தமும் சுற்குணமும் சதா பலணைக் கொடுக்கும்.
- \* முதலில் அமைதியுடன் இருந்து விட்டுப் பிறகு களியம் வரும் போது பதறுவதைவிட பகற்றுமாக இருந்து விட்டு களியத்தின் போது அமைதியாக இருப்பதே மேல்.
- \* அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல் தேகத்தை நிடப்பட வைத்துக் கொள்ளல், நன்றாக உழைத்தல், எனிய வழியு வாழ்தல், கஸ்ததைப் பொறுத்தையுடன் சமாளித்தல், வாழ்க்கையில் வெற்றி தரும்.
- \* எவன் தனக்கு சம்பந்தமற்ற தாயும் உனக்கு இரகசியமாய் உள்ளதுமான விஷயத்தை கூர்வையாய் விசாரிக்கிறானோ அவன் விஷயத்தில் கவனமாயிரு.
- \* மூட்களின் நப்பில் உயிர் வாழ்வதை விட விவேகிகளின் பகையையில் வாழ்வதே மேல்.

## மருத்துவம்.....

- \* சக்கும் கருப்படியும் சேந்து குடிநீராக்கி குடித்துவர~டல் தள்ளச்சி நீங்கும் நன்கு பசி எடுக்கும்.
- \* சக்கைச்சுட்டு பணங்கட்டி நாலில் ஒரு பங்கு சேந்து அறைத்து குளம்பு பதமாக எடுத்து காலை மாலை கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் பொருமல் ஏய்ய தீரும்.
- \* சக்கு (வேர்க்கொம்பு) ன் சிறிது உப்பு சேந்து அறைத்துச் சாப்பி, வாயு, ஓங்காளம், இரைச்சல் தீரும். நன்குபசி எடுக்கும்.
- \* முருக்கைக்கீற்றியுடன் கச்சானெச் சேந்து சமையல் செய்தால் “பாதாம் பருபின்” சத்து இருக்கும்.
- \* வஸ்லாரை இலைகள் ஜந்துடன் மிளகு மூன்று சேந்து மென்று காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.
- \* மூட்டுவெலி போக்கும் முடக்கற்றாமை இலை, மூலம் தீர்க்கும் வஸ்லாரையிலை (ஒரு பழமொழி) படைகள் நீங்கும் தகரையிலை: பக்கவாதம் போக்கும் தாளிமிலை என்பது எவ்வளவு உண்மை.
- \* உடலைக்காக்க உழுங்கு ஏயத்தைப் போக்க ஓமம் உடல் வலுக்க என்று, ஊளைச்சதை குறைக்க கொள்ளு இளமை காக்க இஞ்சி, இழந்த சக்தி பெற பார்லிக்கங்கி.
- \* வெள்ளியிஞ்சால் சிறுநீருத்தைக் காக்கலாம். வெந்தயத்தால் வெள்ளைப் போக்கைக் காக்கலாம். நீக்கலாம்.
- \* மண்சுடியில் வேப்பிலைகளைப் போட்டு வாயை மூடி நன்கு சம்பளாகும் வரை அடுப்பில் வைத்துவிடவும். சாம்பல் ஆனதும் பொடி செய்து மூன்று கிராம் எடுத்து ஜந்து கிராம் தேவில் குழுத்துச் சாப்பி வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.
- \* அண்ணாசிப்பழத்தை தேன் தோய்ந்து நூற்பது நாட்கள் மதிய உணவுடன் சாப்பிட்டு வர உடல் நல்லபலம் பெறும்.

### பசியில்லையா.....

நன்னரி வேரை கசாயம் செய்து சாப்பிட்டுவர பசி எடுக்கும் இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கறுவா, வேர்க்கொம்பு, திய்யலி ஆகியவற்றை அரைத்து மாத்திரையாக்கி தினமும் வாயில் போட்டு நீருடன் வாயில் விழுங்க பசி எடுக்கும்.

### படுக்கைப் புண்ணா.....

கடுக்காய்த் தூளை தேந்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து புண் உள்ள இடத்தில் பூசிவர படுக்கைப் புண் நீங்கும் குப்பைமேனி இலையையும் மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கலந்து புண் மீது பூசலாம்.

### தலைப்பாராமா.....

விழுதி, புழுங்கல் அரிசி, குருக்கன் ஏதாவதொன்றை பொட்டலமாக்கி தலைக்கு வைத்து தூங்கினால் தலைப்பாரம் நீங்கும்.

### தூக்கமின்மையா.....

நன்கு கனிந்த மாம்பும் உண்டு பசும்பாலையும் அருந்தினால் தூக்கம் வரும் கசகசாவைப் பாலில் போட்டு காய்ச்சிக் குடித்தால் தூக்கம் வரும், சுடு நீருக்குள் (மெல்லிய குட்டில்) காலை வைத்து சிறிது நேரத்தில் காலைக் கழுவி துடைத்து தூங்கினால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

### தேமல் கடியா.....

ஒரு வெற்றிலையும் ஆறு மிளகையும் அரைத்து பூசினால் தேமல் குறையும், பயாளிப்பத்தை தேமல் உள்ள இடத்தில் தேய்த்தாலும் தேமல் நீங்கும்.

### தொண்டை வளியா.....

எலுமிச்சம் பழசூற்றை கடவைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து மூன்று தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை வலி நீங்கும்.

### நக்க கொதிபா.....

குடான் சோறு உப்பு, வெங்காயச் சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து நக்க கொதிப்பன் இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் வளி போகும் மருதாணி இலையுடன் சிறிதனவு படிகார உப்பைக் கலந்து நகத்தின் மீது பூச நக்க கொதிப்பு நீங்கும்.

### ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க.....

தீனசரி ஒரு கரண்டி தேன் இரு கரண்டி பால் இரு கரண்டி கரட்சாறு மூன்றையும் கலந்து குடித்துவர ஞாபகசக்தி பெருகும். கறுவா வேர்க்கொப்பு இரண்டையும் பொடி செய்து வெந்தில் கொதிக்க விட்டு காலை மாலை சாபிட்டு வர ஞாபக சக்தி பெருகும்.

### குழந்தை எதையாவது விழுங்கி விட்டால்.....

சக்கரை வள்ளிக் கிழங்கையோ அல்லது முட்டைக் கோசையோ வேக வைத்து சாபிடக் கொடுத்தால் குழந்தை விழுங்கிய பொருள் மலத்துடன் வெளிவரும்.

### பல்வளிக்குதா.....

எள் எடுத்து மென்று விழுங்க பல்வளி நீங்கும் கறுவா எடுத்து நெருப்பில் கட்டு சாபிட்டால் பல்வளி நீங்கும் ஓய்ம் பூடு கராப்பு, கற்பூரும் என்பவற்றை துளசிச் சாற்றுதன் கலந்து பற்களுக்கு பூசிவர பல்வளி நீங்கும்.

### பூச்சித் தொல்லையா.....

அரணை பல்வி விழுந்த உணவை உட்கொண்டால் வாந்தியும் மயக்கமும் ஏற்படும் நக்குத் தடிக்கும் இதற்கு சாற்றைச் செடியின் வேரை அறைத்து உண்டால் நோய் நீங்கும்.

### வயிர்றுப் புன் வேதனையா.....

மணித்தக்காளி அல்லது பசளிக் கீரையை தொடர்ந்து சாபிட்டு வர நோய் தணியும்.

வயிற்றுப் போக்கா.....

கஞ்சிமில் உட்புச் சேத்துக் குடித்தால் வயிற்றுப் போக்கு நீங்கும் கசக்கா, இஞ்சி, மாதுளம் பிஞ்சு, இளங்காய், எலக்காய், கறிவேய்பிலை, கறுவா வாழூக்காய், வெங்காயம் எலுமிச்சும் பழம் என்பவை வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும், கொய்யா மரக்கொழுந்தை கசாயம் செய்து சாபிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நீங்கும்.

வயிறு பெரிதாகிறதா.....

வாழூத் தண்ணை தினசரி சாபிட்டு வந்தால் வயிறு சுருங்கும்.

மூதகுவனி தொல்ளைபா.....

வாயு சம்ரந்தமாக முதுகு வலி ஏற்படின் முருங்கைக் கீரை சாற்றை சிறிது உட்புக் கலந்து குடிக்க முதுகு வலி நீங்கும்.

கண்களில் தூக விழுந்ததா.....

கண்களில் தூக விழுந்தால் கண்ணைக் கசக்காமல் ஒரு துளி வெண்ணைய் எடுத்து கண் மீது கட்டிவிடுங்கள் சற்று நேரத்தில் தூக வெளியேறி கண் பிரகாசமாகும்.

கண்ணில் நீர் வடிந்தால்.....

வெறும் வயிற்றில் பாதாம் பருப்பைச் சாபிட்டால் கண்ணீர் வடிவது நின்றுவிடும்.

காது வலிக்கிறதா.....

வெள்ளைப் பூண்ணை வாதுமை எண்ணையில் காய்ச்சி காதில் ஒரு துளி விட வலிபோகும்.

காலில் கண்ணாடி ஏறியதா.....

கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் ஓமத்தை வெஸ்த்துடன் அரைத்து கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் கட்ட சின்ன கண்ணாடித் துண்டுகூட வெளியில் வந்துவிடும்.

காமாளை நீங்குமா.....

வேப்பிலைச் சாற்றை அருந்திவர காமாளை நீங்கும்.

உள்ளவு நீங்குமா.....

சம அளவு நொக்கி இலைகளையும் தாழை இலைகளையும் சுடவைத்து அந்நில் குளிக்க உள்ளவு நீங்கும்.

ஆறாதா புண் அவதியா.....

ஆறாதா புண்ணின் மேல் வேப்பெண்ணையை சுடவைத்து இளஞ்குப்பில் பூசிவர புண் ஆறும்.

அனங்கி உண்டா.....

யேயங் கொழுந்து அல்லது துளிச் சாற்றை தினமும் குடித்து வந்தால் அலங்கி நீங்கும்.

தொய்வு வேதனையா.....

கலியாண முருங்கையினை ஒரு பிடி நன்றாக அரைத்து அரிசிமாவுடன் கலந்து வெங்காயம் சேந்த்து ஆயிலில் வேக வைத்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட ஆஸ்துமா, இளைப்பு, இருமல் குணமாகும்.

நாரிப்பிழிப்பு அவள்தையா.....

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணெய், கலந்து அடுப்பில் வைத்து கரும் பத்திற்கு காய்ச்சி வடிகப்பி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்தல் வேண்டும் குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்புவளி நீங்க இதனைப் பூசலாம்.

கங்கல் வளர வேண்டுமா.....

தேங்காய் எண்ணெயில் 100 செம்பரத்தம் பூவைப் போட்டு காய்ச்சி இந்த எண்ணெய்யை தலையில் தடவி வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வளரும்.

பூணக்கடி.....

பூண வணங்கி என்னும் குப்பை மேனியின் வேர்ப்படையை அரைத்து இலங்கையை அளவு பச்ப்பாவில் கொடுக்க பூணக்கடி விஷம் நீங்கும்.

தேன் பூரான் கடி.....

\* தேன் பூரான் கடித்தால் ஈர வெங்காயத்தை நசித்து கடிவாயில் வைத்து சிறிது நேரம் நேரம் தேய்த்துவர கடுப்பு உடனே நீங்கும்.

- \* நவசாரத்தில் சிறிது எடுத்து கண்ணாம்பை வைக்க அது நிராகிவிடும் அந்த நிலில் சொட்டு கடிவாயில் விட விஷ வேதனை மாறும்.
- \* எவிக்செவிக்களினின் இலையை ஓடித்து அதில் இருந்து வரும் பாலை கடிவாயில் வைக்க வேதனை மாறும்.
- \* கடிவாயிலில் தேசிக்காய் புளியை பூச விஷம் நீங்கும்.
- \* 10 மிளகு ஒரு வெற்றிலையை எடுத்து வாயில் போட்டு மெல்ல விஷம் நீங்கும்.
- \* எருக்கலம் பாலை கடிவாயில் பூசினாலும் சிறிதனவு பழப்புளியிடன் கண்ணாம்பு கலந்து கடித்த இடத்தில் பூசினாலும் குணமாகும்.
- \* தேசிப்பழப்புளி விதையை எடுத்து கொநிக்கவைத்து உப்பு கலந்து அருத்த விஷம் இரத்தத்துக்கு பரவாமல் தடுக்கலாம்.

### மயிர்க் கொட்டி.....

- \* மயிர்க் கொட்டி மயிர் பட்ட இடத்தில் வீக்கம் தினவு, சொறிவு ஸ்பட்டு ஞோயாளி அவதிப்படுவதுண்டு, இதற்கு நல்லெண்ணைய் பூசி அப்மயிர்களை கூரிய கத்திமினால் வழித்து எடுக்க வேண்டும்.
- \* மயிர்க் கொட்டி மயிர் கண்ணுக்குள் விழுந்தால் நன்றாகப் பழுத்த தேங்கதவி வாழைப்பழத்தை தோல் நீக்கி விட்டு அதை நல்லெண்ணையில் போட்டு எடுத்து கண்ணில் வைத்துக் கட்டி படுத்துறங்க குணமாகும்.

### தேனி குளவி கொட்டினால்.....

- தேனி குளவி கொட்டினால் கடித்த இடத்தில் பெருங்காயத்தை
- \* அரைத்துப் பூசினால் வலி தீரும்.
- கண்ணாம்பு, ஓட்டறை இரண்டையும் அரைத்துப் பூசினால்
- \* வேதனை நீங்கும்.
- \* உருளைக்கிழங்கை சீவி அரைத்து கடிவாயில் கட்டினால் குணமாகும்.

- \* நாய்ருவி பூண்டின் கொழுஞ்சைக் கசக்கி கடித்த இடத்தில் பூசினால் வலிநீங்கும்.
- \* ஒரு சிலையில் மன்னன்னென்யை நன்றத்து கடித்த இடத்தில் தடவி வர வேதனை குறையும்.

கரப்பான் பூச்சிக் கடி.....

- \* கரப்பான் பூச்சிக் கடி விஷமானது, மஞ்சளுடன் சிறிது கண்ணாய்ப் பலந்து பூசினால் போதும் புண் மாற சிறிதளவு தேங்காய் என்னென்ய பூசிவரவும்.

பனிமுகச் சிலந்திக்கடி.....

- \* பலங்காமின் பாலை கடிவாயில் வைத்து நெருப்பு மூடிய தேங்காய் பொச்சியை அதன் மேல் பிடிக்க விஷம் மாறும்.
- \* புவிமுகச் சிலந்தியின் விஷம் நீங்க தென்னோலையின் அடி மட்டையை சாறு பிழிந்து ஒரு அவுண்ஸ் சாறு குடிக்கக் கொடுக்க பேதியாகி விஷம் மாறும்.



## நோய்கள் பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள்

### 1. உயர் குருதி அமுக்கம்:-

1. அதிகளவு வியர்வை.
2. தலையடி தலைசுற்று நெஞ்சு படபடப்பு, மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருதல், இரவில் அதிகசலம் கழித்தல், மூச்சுத்தினரல்.

### குருதி அமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்:-

உடல்நிறையை குறைத்தல், ஓரளவு உடலால் வேலை செய்தல், மதுபானம் தவிர்த்தல் புகையிடத்தல் தலீந்தல், மன அழுத்தத்தை நிக்குதல், உணர்ச்சிவச்சப்படுதல் கோபம் என்பவற்றை தவிர்த்தல், கோபி, தேநீர் அருந்துவதை குறைத்தல் வைத்திய ஆஸோசனைப்படி மருந்து எடுத்தல்.

### உயர் குருதி அமுக்கத்தால் பாதிக்கப்படும் அங்கங்கள்:-

1. இதயக் குருதிச் சுற்றோட்டம்.
2. மூளை, நரம்புத் தொகுதி.
3. சிறுநீரகம்.
4. கண்.

### 2. சல்ரோகம்:-

1. பரம்பரையில் 12.5% வர வாய்ப்புண்டு.
2. மேலதிக உடல் நிறை.
3. அடிக்கடி அதிகமாக உணவு உண்ணும் பழக்கம்.
4. அதிக இனிப்புணவுகள் உண்ணும் பழக்கம்.
5. மதுபானம் அருந்துதல்.
6. சிறுபிள்ளைகளுக்கு வைரச நோய் பாதிப்பால் ஏற்படலாம்.

### சல்ரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது:-

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு.
2. தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்கு செல்லுதல்.
3. காயம் ஏற்படுவதை தவிர்த்தல்.

4. கால் நகம் வெட்டி சுத்தம் பேணுதல், பாதனி அணிதல்
5. காயம் ஏற்படின் வைத்திய சிகிச்சை பெறுதல்
6. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருத்தல்.
7. மருந்துக் குளிசை / ஊசி போடுதல் வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுத்தல்.

**குருதியில் கீலிச்சுத்து குறையும் போது ஏற்படும் அங்குறிகள்:-**  
படபடப்பு, அதிக சோர்வு, தலைச்சுற்று, மயக்கம், தலையிடி அதிகவியர்வை, வளிப்பு.

**ருதலுதவி:-**

இவ் அங்குறிகள் ஏற்படின் நோயாளியின் வாயில் குனுக்கோக அல்லது கீனியை இட வேண்டும் பின் வைத்தியசாஸ்க்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

### 3. பற்றுநோய்:-

**பற்றுநோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவுகள்:-**

1. அதிக கொழுப்பு, புரத உணவுகள்.
2. அதிக குடான உணவுகள்.
3. மிகையான உப்பு சீர்ந்த உணவு.
4. நார்த்தன்மை குறைவான உணவு.
5. செயற்கை உணவுகள்.
6. பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகள்.
7. விற்றமின் A, இரும்புச்சுத்து குறைவு.
8. வெற்றிலை, மதுபானம், புகைத்தல்.

**பற்று நோயின் அறிகுறிகள்:-**

உணவு விழுங்குவதில் கடினம், தொடர்சியான இருமல், வமிறுநோ, இரத்தப்போக்கு, மார்பில் அல்லது உடலில் கட்டிகள், மாராத புண், உடல் மெலிதல், பசிமின்றை, சறுக்கறுப்பின்மை, களைப்பு, நீண்டபுநாள் காய்ச்சல், மாராத மஞ்சள் காமானை.

## யாழ் தொகைபேசி இலக்கங்கள்

UNICEF - 2276,6074

UNDP -2277

ICRC - 2568

GTZ - 2203, 2635

## யாத்சாவகங்கள்

யாழ் இந்து மகளிர் கல்லூரி - 2346

யாழ் மத்திய கல்லூரி - 2184

வேம்படி மகளிர் கல்லூரி - 2187

சண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரி - 2338

யாழ் இந்து கல்லூரி - 2431, 2553

சென். பற்றியிக்ஸ் - 2388

சென். ஜேஜன்ஸ் - 2432

கொக்குலில் இந்துக்கல்லூரி - 2646

வசாவிளான் மத்திய மகா வித்தியாலயம் - 6771

மகாஜனாக் கல்லூரி - 3981

மாணிப்பாய் இந்துக்கல்லூரி - 2658

மாணிப்பாய் மகளிர் கல்லூரி - 2788

## உடுபால் அறைவகங்கள்

திருநெல்வேலி - 2265

நல்லூர் - 2252

கொக்குலில் - 2750

மாணிப்பாய் - 2630, 2650

சண்டிக்குளி - 2550

## வாங்கிகள்

தேசிய சேமிப்பு வங்கி (ஆஸ்பத்திரி வீதி) - 2696

மக்கள் வங்கி (ஸ்ராண்டினிதி) - 2698

இலங்கை வங்கி (ஸ்ராண்டினிதி) - 2759, 2760

மக்கள் வங்கி (பல்கலைக்கழகம்) - 2072

ஹர்றன் நான்மை வங்கி (யழிப்பாணம்) - 2787, 3463

இலங்கை வங்கி (ஆஸ்பத்திரி வீதி) - 2636

- கொம்பஷல் வங்கி (யாழ்ப்பாணம்) - 2176  
 இவங்கை வங்கி (மாணிப்பாய்) - 2603  
 மின்சாரசபை (யாழ்ப்பாணம்) - 2498, 2609  
 மின்சாரசபை (கன்னகம்) - 3001, 3002  
 தேர்தல் அலுவலகம் - 2655  
 மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு - 2021  
 உதயன் பத்திரிகை - 2083, 3837  
 டிப்போ (கோண்டாவில்) - 2207, 2280  
 யாழ் தொழில் நுட்பக் கல்லூரி - 2358  
 நல்லூர் பிரதேச சபை - 2700  
 யாழ். தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி - 2736  
 யாழ் போதனை வைத்தியசாலை (O.P.D) - 2261  
 பிரதேச செயலர் (நல்லூர்) - 2208  
 யாழ் அப்பலோ வைத்தியசாலை - 3305  
 கொனிக்கா கலர் ஸாப் - 3493  
 யாழ் மாநகர ஆணையாளர் - 2275  
 யாழ் அரசாங்க அதிபர் அலுவலகம் - 2355  
 திருநெல்வேலி விவசாய ஆராய்ச்சி நிலையம் - 2174  
 மாணிப்பாய் பிரதேச சபை - 2706

### அவசர தொகையைச் செயற்படுத்து.....

- யாழ். அரசினர் வைத்தியசாலை - 3348  
 திருநெல்வேலி நேர்சிங்கோம் - 2263  
 கோவிகுறைஞ் - 2512  
 அப்பலோ வைத்தியசாலை - 3305  
 சம்பந்தர் சிகிச்சை நிலையம் - 7259  
 நடன முருகன் வைத்தியசாலை - 3635  
 யாழ். பொதுநூலகம் - 2019 :  
 யாழ் மத்திய பேருந்து நிலையம் - 2281  
 கோண்டாவில் பஸ்டிப்போ - 2207  
 யாழ். மாநகரசபை - 2275  
 யாழ். மின்சாரசபை - 2496  
 யாழ். தீயனைக்கும் பண்ட - 3536  
 யாழ். செயலகம் - 2235  
 யாழ். பிரதேச செயலகம் - 2209  
 யாழ். பொலிஸ் நிலையம் - 2222  
 யாழ். நீதிமன்றம் - 2357

யாழ். தபால்கம் - 2250  
 சர்ச்டேசு சென்றிலுவைவக் சங்கம் - 2026  
 போருட் - 2177  
 U.N.H.C.R - 2005  
 ரஹ்லோஸ்ட்ரி (கண்ணிவெடி அகற்றும் பிரிவ) - 3779  
 T.R.R.O - 2416  
 கைதடி முதியோர் இல்லம் - 0602- 213526  
 உதயன் - 2030, 2083, 3837  
 வலம்புரி - 3387  
 தினக்குரல் - 2127  
 முற்றன் நஷனல் வங்கி - 2787  
 இலங்கை வங்கி - 2760  
 வாந்தக வங்கி - 3148  
 தேசிய சேமிப்பு வங்கி - 2735  
 செலான் வங்கி - 2735  
 யாழ் தொலைத்தொடர்பு பரிவர்த்தன நிலையம் (ரெவிக்கோம்) - 2211  
 EXPO விமான சேவை - 6297  
 வயன் எயர் - 2504  
 செரண்டிப் - 3916  
 சண்டெல் - 011-4747000



# நன்றி நவில்கின்றோம்



எங்கள் குடும்பத் தலைவி

**அமரர். திருமதி. மட்சேந்வரி நடராசா** (அவர்கள்)

\* சுகமினமுற்று யாழ் போதனாசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட  
பொழுது அவர் முதுமையானவராக இருந்த பொழுதும்  
மனம் கோணாது பலமுறை பரிசோதித்தும் வைத்தியம்  
செய்தும் அரும்பாடுபட்ட வைத்தியர்களுக்கும் மற்றும்  
வைத்தியசாலை ஊழியர்களுக்கும்

- \* மரணச் செய்தி கேட்டு உடனே வந்து உதவிகள் செய்த  
உறவினர்கள் நண்பர்களுக்கும்
- \* மலர் வனையம் வைத்தும் உள்ளாட்டிலும்  
வெளிநாடுகளிலிருந்தும் தொலைபேசிகள் மூலமாகவும்,  
தந்திகள் மூலமாகவும் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும்.
- \* மரணச்சடங்கு அந்தியேட்டி சபின்டிகரண நிகழ்வுகளில்  
பங்கு கொண்டவர்களுக்கும்
- \* இம்மலரை அழகுபட அச்சிட்டு உதவிய.... கஜா Comuptor  
caniter அவர்களுக்கும்

எமது இதயம் கனித்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இங்குணம்  
குடும்பத்தினர்.



~~2Bx250~~ 2875 0  
~~25~~  
115

~~26~~ 50x130 = 6500  
~~375~~ 950 0  
190x100

400 190x80 16.00 0  
3750

950 0  
19750  
5000 0  
24750

# கீதாராம



திருவே உலக நியத்யம்,  
எனது படைப்பின் சாராம்சுமானும்.

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

கனி போட்டோ, வீட்டிலோ அன் கொம்பியுட்டர் பிரின்டெரஸ், யாழ்ப்பாளைம்.

“எங் நடந்ததோ,  
அங் நம்ராகவே நடந்தத்.  
எங் நடக்கிறதோ,  
அங் நம்ராகவே நடக்கிறத்.  
எங் நடக்க இருக்கிறதோ,  
அங்கே நம்ராகவே நடக்கும்.  
இன்வுடையதை எதை சீழுந்தாய்?  
எதற்காக நீ இடிகிறாய்?  
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்.  
மீதை நீ இழப்பதற்கு.  
எதை நீ பயத்திடுந்தாய்,  
அங் வீணாவதற்கு.  
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,  
அங் இங்கிருந்தே எநுக்கப்பலட்ட.  
எதைக் கொடுத்தாயோ,  
அங் இங்கேயே கொடுக்கப்பலட்ட.  
எங் இன்று இன்வுடையதோ,  
அங் நாளை  
ஏற்றிருந்துமையதாகிறது.  
ஏற்றிருந்தான்,  
அல்லிருந்துமையதாகு.”

