



இராச தீபம்



அமரர்

புளியங்குடலார்

சோமகந்தரம் தனராசன்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
सर्वभूतहितं कुरु सर्वदा
सर्वदुःखहर्त्रा सर्वपापहर्त्रा
सर्वकलहर्त्रा सर्वदुष्टहर्त्रा
सर्वदुःखहर्त्रा सर्वपापहर्त्रा
सर्वकलहर्त्रा सर्वदुष्टहर्त्रा
सर्वदुःखहर्त्रा सर्वपापहर्त्रा
सर्वकलहर्त्रा सर्वदुष्टहर्त्रा



அமரர்

புனியங்கடல்

சோமசுந்தரம் தனராசன்

அவர்களின் சம்பந்தப்பெறு தந்தை

இராச தீபம்

21.11.2012

உ-
சிவமயம்



எமது அன்புத் தெய்வத்தின்
பாதார விந்தங்களுக்கு
இந்நூல்

சமர்ப்பணம்

கண்ணின்	இமைபோல்	காத்த	தலைவா!
காதலால்	உள்ளத்தைக்	காட்டிய	சீலா.
கிளைஞரைப்	போற்றும்	உத்தம	ராசா!
கீர்த்திகள்,	சீர்பெற	சீலமாய்	வாழ்ந்தோய்!
சுவலயம்	போற்றும்	குணநல	கோவே!
கூடியே	எம்முடன்	குதூகல	முற்றாய்
கெடுதல்	செய்வோர்க்கும்	கேண்மையே	செய்வாய்
கேட்டோர்க்	கெல்லாம்	கொடுத்து	மகிழ்வாய்
கைகளைப்	போன்று	காலத்தில்	உதவுவாய்
கொட்டும்	மழையில்	குடைபோல்	நின்றாய்
கோர	வெயிலில்	நிழலாய்	நின்றாய்
கௌரவம்	என்ற	கட்டுடன்	வளர்ந்தாய்
ஆடிய	உனது	ஆனந்த	நடன
நினைவுகள்	நிறைந்த	நினைவு	மலரிதை
சாந்தி	நிலைக்க	சமர்ப்பணம்	செய்கின்றோம்

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!



- 01 -

குடும்பத்தினர்

உ.
சீவமயம்

வைபத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்
வானுறையுந் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்



அன்னை மடியில்

25 * 07 * 1958

அம்பாள் அடியில்

24 * 10 * 2012

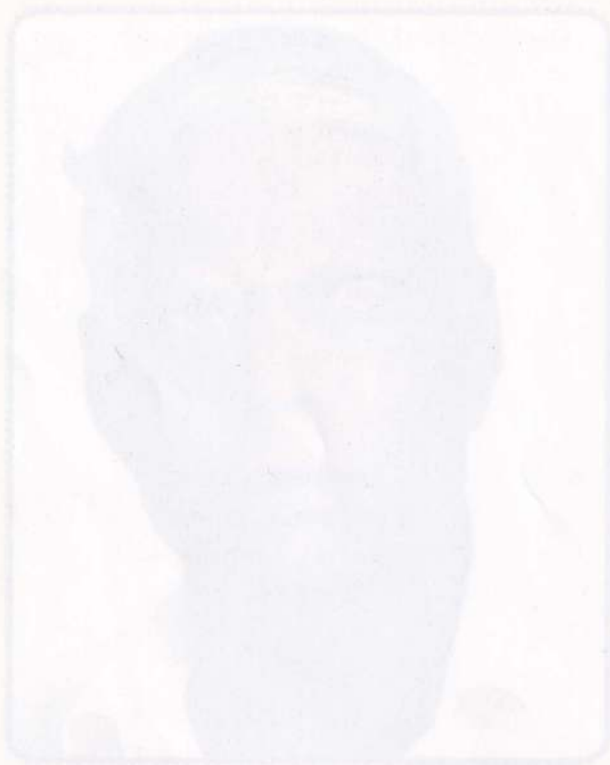
அமர் .

புளியங்கடல்

சோமசுந்தரம் தனராசன்

திதி வெண்பா

நந்தன வருட ஐய்சித் திங்கள் நாளது இருபத்திநான்கு
புதனது கிழமை விஜயதசமி நாள் - சிந்தனை வல்ல
சீராளன் தனராசன் சேவைக்கோர் வித்தகன் தான்
ஆரா உவகையுற்றான் மாரித்தாய் அழியில் காண்.



சென்னை, இந்தியா.

சென்னை, இந்தியா.

2015 + 01 + 25

25 + 07 + 1958

பக்கம்

பதிப்புரிமை

இந்த நூல் அனைத்து உரிமைகளும்

இந்த நூல் அனைத்து உரிமைகளும்
இந்த நூல் அனைத்து உரிமைகளும்
இந்த நூல் அனைத்து உரிமைகளும்
இந்த நூல் அனைத்து உரிமைகளும்

தோத்திரப் பாடல்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தி னிளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் றேனே.

தேவாரம்

பிடி அதன் உரு உமை கொள மிகு கரி அது
வடி கொடு தன அடி வழிபடும் அவர் இடர்
கடி கணபதி வர அருளினன், மிகு கொடை
வடிவினர் பயில் வலிவலம் உறை இறையே

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தவெம்பரனே
பற்று நான் பற்றிலேன் கண்டாய்
சீரோடு பொலவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பொலித்துறையுறை சிவனே
ஆரோடு நோகேன் ஆர்கெடுத்துரைத்தேன்
ஆண்ட நீயருளில்லையானால்
வார்கடலுலகில் வாழ்கிறேன் கண்டாய்
வருகவென்றுருள் புரிவாயே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே! உலப்பிலா வொன்றே!
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!
தெளிவளர் பளிங்கன் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே!
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கணியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
தெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனென் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கரமன்று அருள்
செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
சிறறம் பலமே இடமாய்
பாலித்து நடட்டம் பமில் வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

ஐந்து பேரறிவும் கண்களே கொள்ள
அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும்
சிந்தையே ஆகக் குணம் ஒரு மூன்றும்
திருந்து சாத்து விகமே ஆக
இந்து வாழ் சடையான் ஆடுமானந்த
எல்லையிற் தனிப்பெருங் கூத்தின்
வந்த பேரின்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து
மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தாள்.

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையான் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனே! சற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமானே.

திருமந்திரம்

சிவ சிவ என்கிலர் தீவினையாளர்
சிவ சிவ என்றிடத் தீவினை மாளும்
சிவ சிவ என்றடத் தேவருமாவர்
சிவ சிவ என்றிடச் சிவகதி தானே.

திருவைந்தெழுத்து

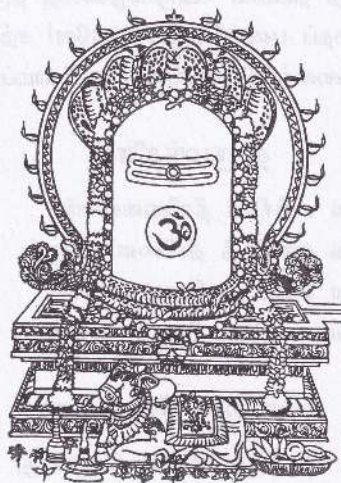
இல்லக விளக்கது இருள் கெடுப்பது
சொல்லக விளக்கது சோதியுள்ளது
பல்லக விளக்கது பலரும் காண்பது
நல்லக விளக்கது நமச்சிவாயவே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய சிவபுராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

தொல்லைமிரும் பிறவிச் சூழந் தளை நீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூ ரெங்கோன்
திருவாசக மென்னுந் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க் நாத்தன்தாள் வாழ்க்
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க்
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க்
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க்
ஏகன் அநேகன் இறைவனடி வாழ்க்
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க்
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க்
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க்
கரங்குவிவார் உண்மகிழுங் கோன்கழல்கள் வெல்க்

சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்குஞ் சீரோன்கழல் வெல்க
 ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
 தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி
 நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
 மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னனடி போற்றி
 சீரார் பெருந்துறை நம் தேவனடி போற்றி
 ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
 சிவனவன் என்சிந்தையுள் நின்ற வதனால்
 அவனருளாலே அவன்றாள் வணங்கிச்
 சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணந் தன்னை
 முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பனியான்
 கண்ணுதலான் தன் கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
 எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
 விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
 எண்ணிறந் தெல்லை இலாதானே நிற்பெருஞ்சீர்
 பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்
 புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
 பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
 வல்குரராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
 செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
 மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
 உய்யவென் னுள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
 ஐயா வெனவோங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே
 வெய்யா தணியாய் இயமான னாம்விமலா
 பொய்யா மினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
 மெஞ்ஞான மாகி மிளர்கின்ற மெய்ச்கடரே
 எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே

அஞ்ஞானத் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
 ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
 ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
 போக்குவா யென்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
 நாற்றத்தி னேரியாய் சேயாய் நணியானே
 மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே.
 கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்க ளேத்த
 மறைந்திருந்தா யெம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவ மென்னும் அருங்கமிற்பாற் கடட்டிப்
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
 மலஞ்சோரு மொன்பது வாழிற் குடிலை
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்தவ ன்பாகிக் கசிந்துள் ளருகும்
 நலந்தா னில்லாத சிறியேற்கு நல்கி
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
 தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
 நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப்
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
 ஆரா வமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
 ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
 நீராய் உருக்கி என்ஆருமிராய் நின்றானே

இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
 அன்பருக் கன்பனே யாவையுமா யல்லையுமாம்
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
 ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட ஏந்தை பெருமானே
 கூத்தமெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்
 நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
 போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
 காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாய்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேயென் சிந்தனையுள்
 ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
 வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுட்கிடப்ப
 ஆற்றேனெம் மையா அரனே ஓ என்றென்று
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
 நள்ளிருளில் நடட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
 அல்லற்பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
 சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து

திருச்சிற்றம்பலம்

புளியங்கூடல்
இந்தன்பதி மீ முத்து விநாயகர்
திருவஞ்சல்



காப்பு

திருமருவு யாழ்ப்பாண மாதின் நெற்றித்
திலகமெனத் திகழ்புளியங் கூட லூரில்
தருமருவு பதிஇந்தன் தன்னில் மேவும்
தந்தைமுத்து விநாயகர்மேல் ஊஞ்சல் பாடக்
கருமருவும் அடியம்மலம் இரிய நீடு
கருணைமழை பொழிசிவனும் உமையும் ஈன்ற
உருமருவு கடதடகும் பக்க ளிற்றின்
உபயமலாப் பதம்தினமும் காப்ப தாமே

திருவஞ்சல்

சீர்பூத்த மறைநான்கும் கால்க ளாக
சிறந்தஉப நிதமுயர் சட்ட மாக
நேர்பூத்த சிவாகமங்கள் பலகை யாக
நிலவுமெண்ணென் கலைகளொரிர் கமிற தாக
பேர்பூத்த உபாகமங்கள் விட்ட மாக
பிறங்குபிர ணவமிலங்குந் தவிச தாக
ஏர்பூத்த அருளிந்தன் பதிஓங் கார!
இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 1

திருமகள்நா யகனாதி அமரர் தங்கள்
சிந்தைமயல் அறவுதித்த வடுகன் தானும்
வருவீர பத்திரனும் சூரனோடு
வரைபிளக்க வேல்விடுத்த குமரன் தானும்
அரிகரபுத் திரனுஞ்சேர்ந்த(த) அஞ்சலிக்க

அரணர்அம் பிகையருளாம் அமிழ்தம் பெய்யும்
ஒருமுதலவ! அருளிந்தன் பதிலுங் கார!

இறைவ! முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 2

நந்திமகா காளப்பிருங் காதி யாக

நண்ணுசிவ கணங்களந்று மலர்பெய் தேத்த
விந்தைபெறும் அட்டவித்தேல் வரர்க னோடு

விளங்குபிர ணவர்முதலோர் விரவிச் சூழ
அந்தமில்சீர் உருத்திரரும் சனக னாதி

அரியமுனி வர்களும்மந் திரங்க னோம்ப
எந்தமையாள் அருளிந்தன் பதிலுங் கார!

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 3

ஆரணம்ஆ கமங்கள்தெய்வ உருக்கொண்டேத்த

அரியநவ சத்திகளும் அன்பாற் போற்ற
சீரணவு சத்தமட மாதர் தேங்கச்

சித்திபுத்தி இருபுறமும் சிறந்தே ஓங்க
காரணகா ரியமாகி அதீதன் ஆனாய்

கருதுசிவ சத்தியன்பாற் களித்தே நிற்க
ஏகமாம் அருளிந்தன் பதிலுங் கார!

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 4

மங்கலமார் பூதமைத்தும் கரணம் நான்கும்

மருவுதன்மாத் திரைகன்மேந் திரியம் ஐந்தும்
துங்கமிகும் ஞானவிந் திரியம் ஐந்தும்

துலங்குகலை காலமுதல் ஏழி னோடு
தங்குகத்த வித்தைமுதல் ஐந்தும் ஆகத்

தத்துவம்முப் பத்தாற்றி(கு) அப்பால் ஆகி
எங்குமுளாய் அருளிந்தன் பதிலுங் கார!

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 5

இந்திரன்நல் அடப்பைகொள அங்கி தீபம்

ஏந்தயமன் உடைவாளோடு இனிது மேவ
வந்துகாளாஞ் சியைநிருதி எடுப்ப நல்ல

வருணன்எழில் சிவிற்கொடு மருங்கில் தூவ
நந்துவளி கவரிகொளக் குபேர னோடு

நலங்குலவும் ஈசானன் மலரிட் டேத்த
எந்தைமுதல் அருளிந்தன் பதிலுங் கார!

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 6

திருமாலும் மலரயனும் இருகை கூப்பத்

தெவ்வுமுனி வரர்அமரர் வணங்கிப் போற்ற
வருமிரவி மதிகவிகை தாங்கி மேவ

வரமுறுநல் லடியர்மலர் மாரி தூவ
உருகவரு தும்புருநா ரதர்கள் பாட

உளம்நெகிழும் கணநாதர் துதிஒலிக்க
இருளிரிய அருளிந்தன் பதிலுங் கார

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 7

துங்கமொடு துடிமுரக சின்னம் ஒங்கத்

தூயகொடி ஆலவட்டம் பீலி தேங்க

மங்கையர்கள் எண்வகைமங் கலங்கள் தாங்க

மணமலர்கள் தூவியர மகளிர் போற்ற

துங்கமுறும் ஊர்புளியங் கூடல் வாழும்

துரியபர சிவனடியார் துதிசெய் தோங்க

எங்குநிறை அருளிந்தன் பதிலுங் கார!

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 8

நலங்கிளர்பொன் மணிஞான முடிநன் காட

ஞாலமெலாம் கடைக்கணிக்கும் விழி மூன்றாட

தலங்கிளரக் கருணைபொழி வதனம் ஆட

தரும்அபய வரதமொடு கரம்ஐந் தாட

துலங்குசித்தி புத்திகளி கூர்த்தே ஆட

தூயபூனூல் மூசிகவா கணமும் ஆட
இலங்குமெழில் அருளிந்தன பதிஓங் கார!

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 9

ஆதிசிவ பாலகரே ஆடர் ஊஞ்சல்

அன்பருளத்(து) அம்முதலே ஆடர் ஊஞ்சல்
வேதசிவா கம்பொருளே ஆடர் ஊஞ்சல்

விளங்கும்உமை திருமகனே ஆடர் ஊஞ்சல்
ஓ(து)அபர பரஞானத் துண்மை யாகி

ஒங்குசுத்த நிட்களரே ஆடர் ஊஞ்சல்
சோதிசுயஞ் சோதிபரஞ் சோதி யாகி

இறைவ!முத்து விநாயகரே ஆடர் ஊஞ்சல் 10

வாழி

அந்தணர்ஆதியர்வாழி அறங்கள் வாழி

ஆவினமும் அடியாரும் அருளால் வாழி
சந்ததமும் வேதசிவா கமங்கள் வாழி

தகவார்வெண் ணீறும்அக்க மணியும் வாழி
வந்துமழை மும்மாரி பொழிந்து வாழி

வளமுறுநல் லுலகினார் வணப்பாய் வாழி
இந்நணிந்தோன் அருளிந்தன் பதிஓங் கார!

இறைவமுத்து விநாயகர்தம் இணைந்தாள் வாழி.

எச்சரிக்கை

கடமர்கய முகனேசிவன் மகனேஎச்ச ரிக்கை

கண்மூன்றுடை யவனேகண பதியேஎச்ச ரிக்கை
திடமார்வரை யுமையாள்தரு செல்வாஎச்ச ரிக்கை

தேசார்கண ராசாசெக தீசாஎச்ச ரிக்கை

படமார்பணி மணிசேர்ந்தொளிர் முடியாய்எச்ச ரிக்கை

பரனேயருள் வடிவேமுத்தி முதலேஎச்ச ரிக்கை

தடமார்பொழில் இந்தன்பதி சார்வாய்எச்ச ரிக்கை

தகும்ஆருயிர் எவர்க்கும்அருள் தருவாய்எச்ச ரிக்கை.

பராக்கு

ஒசைதரும் ஓங்கார ஒளியே பராக்கு

உண்மைநிறை நாதவிந்தின் உருவே பராக்கு

தேசுதரு சூரியப் பிரகாசா பராக்கு

சித்திபுத்தி யானசத்தி நேசா பராக்கு

மாசிலுயிர்க் கருள்கனிந்த வரதா பராக்கு

மாமறையி னுருமுதலில் வருவாய் பராக்கு

பாசமவை நீக்கியருள் பரமா பராக்கு

பத்தர்நினை வொத்தவருள் பரனே பராக்கு

மங்களம்

சீரேறு பரமசிவ னருளுருவ தாய்வந்த

செகதீச திருமங்களம்

தெய்வமறை முதலில்கு பிரணவப் பொருளாய்ச்

சிறந்தமுதல் திருமங்களம்

பேரேறும் அடியரிடர் கெடவருள்செய் ஐங்கரப்

பெருமநற் திருமங்களம்

பிரசவிழி யரியரவின் உருவகல அருள்செயும்

பிள்ளையடி திருமங்களம்

பாரேறு மலவிருள் துரந்துபர ஞானமருள்

பாசாங்குச திருமங்களம்

பரவும்அம் பிகைபால கயமுக கணேசபர

பகவகக திருமங்களம்

காரேறு பொழில்குழும் அருளிந்தன் பதிவாழும்

கங்காகுலர் க்குமங்களம்

கவினில்கு கருணைபொழி இந்தனமர் ஆணைமுகக்

கருணாநிதிக் கடவுளே.

புனியங்கூடல் செருத்தனை என்னும் பதியில்
 எழுந்தருளியிருக்கும்
 மகாமாரியம்மன் பேரில் பரடியருளிய
 திருவுஞ்சல்



சீர்பெருகு நதிமயம் பொதியந் தெய்வச்
 சிவனுமையி னருள்பெருஞ் செல்வியாகி
 ளர்பெருகு புனியங்கூடற் பதிசேர்
 இதமருவு செருந்தனைநற் பதியில் வாழும்
 பார்பெருகும் வீரிகம மாறி பேரில்
 பரவவரும் ஊஞ்சலிசை தமிழாற் பாடத்
 தார்பெருகும் புனியங்கூடல் சேர் இந்தன்
 தந்தமுகன் இருசரணங் காப்பதாமே

1

அருமறைக ளாறுமொளிர் தம்ப மாக
 அழகுசெறி பிரணவமே விட்டமாக
 வரமருவா கமநாலேழ் கயிற தாக
 மகிமை கொள்சாத் திரமாறும் பலகை யாக
 உருமருவு மலரலங்க விலையு நல்ல
 உத்தமநற் சித்திரநவ ரத்தினமெங்குந்
 திருமருவு மூஞ்சல்மிசை யன்பு கூரத்
 தேவிமகா மாரியம்மே யாட ளுஞ்சல்

2

இந்திரனு மிமையவர்கள் யாரும் போற்ற

ஏர்கொள்முனிவோர்கள் மகிழ்த் தாசி சாற்ற
வந்தனைசெய் தன்பம்மலர் மாரி தூற்ற

மாரிகெள மாரியென்போர் மனதைத் தேற்ற
சிந்தனை வந் தனைசெய்வோர் துயரை மாற்றத்
தேவியருள் மேவிவரும் பூவை யான
செந்திருவாழ் செருத்தனை நந் பதியில் வாழும்
தேவிமகா மாரியம்மே யாட னுஞ்சல்

3

கருணைசெறி முகமசையக் குழைக ளாடக்

கனகமணி யணிகள்பளிர் பளீரென் றாடத்
தருணமிகு கிரணரத்னப் பதக்க மாடச்

சங்கிலியுந் தொங்கலுமே தயங்கியாடப்
பரிபுரநற் சரிகைவளை கலீரென் றாடப்
பரவுமடி யவரன்பு பலர்கொண்டாடத்
திருவுறையுஞ் செருந்தனைநந் பதியில் வாழும்
தேவிமகா மாரியம்மே யாட னுஞ்சல்

4

பத்திரைமுற் சத்தியுமே புறநடக்கப்

பத்தியுள்ளோர் மேனிபுள கம்பொ டிக்கச்
சங்குல மாதர்கள் கைக் குடைபி டிக்கச்

சமரபை ரவியிசைதம் புருப டிக்கக்
கத்தமிகு விஜயை ஜயை கவரி வீச
சோமுகியும் ஆசோமுகியும் சூழ்ந்து பேசச்
சித்திமா ருளஞ்சிறப்ப ஆடி னுஞ்சல்
தேவிமகா மாரியம்மே யாட னுஞ்சல்

5

ஆரணியே காரணியே யாட னுஞ்சல்

அந்தரிநந் சவுந்தரியே யாட னுஞ்சல்
பூரணிநன் னாதிரணியே யாட னுஞ்சல்

புத்திமுத்தி யருள்புரிவாய் ஆட னுஞ்சல்

ஏரணியுந் தாரணியு மெங்கள் தாயே

இனிமை பெறு மடியவர்பா விரங்கி யென்றுஞ்
கீரணியும் பூரணிமாய் ஆட னஞ்சல்

தேவிமகா மாரியம்மே யாட னஞ்சல்

6

கங்கணநா கங்களுட னங்க மின்னக்

கவிமருந் தமருகமுங் கனமாய் மன்னத்
துங்க மணிப் பணிகள் ஒளி தழைய வன்னச்
சூலகபா லமும் வாளுந் தோளும் மின்னச்
செங்கை குவித் தடியவர்கள் துன்ன வீர

சிங்கவா கனமருவுந் தேவியான
திங்கணுதல் தங்கு மக மாரி யேயென

தேவிமகா மாரியம்மே யாட னஞ்சல்

7

செந்நெ லொடு கன்னல் பமீர் வயல்கள நாளுஞ்

செழு வளமை கெழுமிவள ரழகு சூழும்
பொன்னிலமே யென்ன நித மன்ன சொர்ணம்

பொழியமழை தழைய மிக விளைய வாழும்
நன்னயஞ் சேர் செருந்தனைநற் பதியில் அன்பு
நாடி அருள் கூடி விளையாடி நீடிச்

சின்ன விடையன்ன நடைமின்னே பொன்னே

தேவிமகா மாரியம்மே யாட னஞ்சல்

8

முத்துநவ ரத்ன மணிப் பணிகள் தாழ

முளரி மலர் முகமழகு முழுதுஞ் சூழப்
பத்தி வைத்துக் கொத்து கொப்பு வாளி மின்னப்
பணிமணிக் களணியமிளர் பவள மென்னப்
புத்திமுத்தி சித்தியு மன் பர்களே கூடப்

பூரணிகா ரணியருளே புகழ்ந்து பாடச்
சித்தமகிழ வைத்து நிறைத் தாட னஞ்சல்

தேவிமகா மாரியம்மே யாட னஞ்சல்

9

மாநிலமே லரசுபுரி வீர தீர

வசுரன்னெனு மவுண்ணஞ்செய் மாயந்தீய

வானவரும் பணியமனைமுத்து வாரி

மாரியென அவன்பேரில் சோரி பாயத்

தானவனை வென்றுநின்றதாயே நீமித்

தாரணியெங் குங்கருணைத் தயவு காட்டித்

தேனனைய மொழிதிமடவார் அருகிற் கூடத்

தேவிமகா மாரியம்மே யாட ருஞ்சல்

10

அருமறையோ ரசர்வை சிரியர்கள் வாழி

அன்புசெறி காராளர் குலமும் வாழி

கருமுகிலும் பசவினமும் வாழி வாழி

கௌமாரி சிவசமய நெறிகள் வாழி

வரமருவுசரவணைநன் னகரும வாழி

வடிவுசெறி செருத்தனைநற் பதியும் வாழி

திருவள ரன் பொருபடிப்போர் கேட்போர் வாழி

தேவிமகா மாரியருள் வாழி வாழி

11

மங்களம்

தேவிமகா மாரியம்மை கோயிலுக்கு மங்களம்

திருவலகு மெழுக்குநிதம் இடுபவர்க்கு மங்களம்

கோவில்புரி பாலனத்தை யுற்றோர்க்கு மங்களம்

கும்பிடுவோர் வலம்வருவோர் யாவருக்கும் மங்களம்

நாவிலடங் காலம்மை யருளினுக்கு மங்களம்

நற்றொண்ட பலபுரியு மடியர்க்கு மங்களம்

மேவுசெருத் தனையாய திருப்பதிக்கு மங்களம்

விளக்கிடுவோர் துதிபுணைவோர் படிப்போர்க்கு மங்களம்

மருத்துவக் குறிப்புகள்

தெரிந்து வைத்திருங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றலாம்

மாரடைப்பு (Heart Attack):

திடீரென ஒருவருக்கு நெஞ்சுவலி ஏற்படுகிறது. மூச்சுத் திணறு கின்றது. மாரடைப்புப் போன்ற அறிகுறிகள் தெரிகிறது. என்ன செய்வது? டாக்டரிடம் செல்வதற்கிடையில் நிலைமை மோசமாகி விடுகிறது. இறப்பை உறுதிப்படுத்த மட்டுமே முடியும்.

இதயத்துடிப்பு நின்றுவிட்ட ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் அதைச் செயற்படுத்தத் தவறினால் இறப்பு உறுதிதான். இந்த ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் என்ன செய்ய வேண்டும்? மாரடைப்பினால் இறந்து விட்டார் என்ற நினைக்கும் அளவிற்கு சலனமற்று இருப்பவரின் இதயம் துடிப்பதில்லை. நாடித்துடிப்பு நின்றிருக்கும். மூச்சுவிடமாட்டார். இரத்த அழுத்தம் இருக்காது.

உடனே அந்த நிலையில் நோயாளியை அணுகி வாயைத் திறந்து ஏதாவது பொருள் வாயில் - சுவாசக் குழாயில் அடைத்திருக்கிறதா என்று பார்த்து அதை அகற்ற வேண்டும்.

அவர் மூச்சு விடுகிறாரா? கூர்ந்து கவனித்து இல்லை என்றால் அவருக்கு அவசரமாகத் தேவைப்படுவது ஒக்ஸிஜன் உடனே அவர் வாய்மீது ஒரு துணியைப் போட்டு உங்கள் வாயைஅவர் வாய் மீது வைத்து அழுத்தமாகக் காற்றை உட்செலுத்துப்படி ஊத வேண்டும்.

அதன் பிறகு மார்பில் எம் இரு கைகளையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்த அழுத்த வேண்டும். ஒன்று இரண்டு என்று வினாடிக்கு ஒன்றாகப் பதினைந்து முறை அழுத்த வேண்டும்.

பிறகு மீண்டும் வாய் வழியாகக் காற்றை உட்செலுத்தி மீண்டும் மார்பில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். இதனை மாறிமாறிச் செய்ய வேண்டும்.

பெரியவர்களாக இருந்தால் இரண்டு அங்குலம் வரை மாம்பை அழுத்த வேண்டும். குழந்தைகளாக இருந்தால் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை அங்குலம் அழுத்தினால் போதும். மீண்டும் ஐந்து தடவை மாம்பை அழுத்தி விட வேண்டும். அப்போது இதயம் சுருங்கி ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். பிறகு வாய்வழிக் காற்றைச் செலுத்த வேண்டும். தொடர்ந்து ஒரு நிமிடத்திற்கு இதைச் செய்ய வேண்டும். அதற்குள் இதயம் மீண்டும் இயற்கையாகத் துடிக்க ஆரம்பித்துவிடும். பின்பு உடனடியாக வைத்தியரின் உதவியை நாடவும். உங்கள் இம்முயற்சி நிச்சயம் ஒரு உயிரைக் காக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மூச்சுக்குழல் அடைப்பு:

ஒருவர் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென ஒருவருக்குத் தொண்டையில் காற்றுக் குழாயில் ஏதாவது அடைத்துக் கொண்டு பேசவோ, மூச்சுவிடவோ திணறகின்றார். அப்போது உடனடியாக அந்த அடைத்துக் கொண்ட பொருளை நீக்காவிட்டால் மூச்சுத் திணறி இறந்துவிடக்கூட வாய்ப்புண்டு.

அவரை சற்று குனிந்த மாதிரி இருக்கச் செய்து மார்புக்குக் கீழே கையால் வெட்டுவது போல் பலமாக அடித்து பிறகு பின் தோள்பட்டையில் பலமாகத் தட்ட வேண்டும். அவரை பலமாக இருமச் செய்தால் உடனே தொண்டையில் அடைத்துள்ள பொருள் வெளியே வந்து விழுந்து விடும். சின்னக் குழந்தையாக மல்லாக்கப் படுக்க வைத்த தலையை கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டபடி நெஞ்சில் ஐந்து தடவை அழுத்தம் கொடுத்துப் பிறகு கவிழ்ந்து படுக்கச் செய்து தோள்பட்டையில் ஐநூறு முறை தட்டினால் அடைத்தக் கொண்ட பொருள் வெளியே வந்துவிடும். பின்னர் தேவை ஏற்படின் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

குறிப்பு : மேற்கூறிய இரண்டு அவசர உயிர் மீட்டல் முறைகளும் எளிதானவை. ஆனால் முறையான பயிற்சி அவசியம். அப்படியான ஒரு நெருக்கடி நிலை வரும்வரை பொறுத்திராமல் நண்பர்கள், உறவினர்களை வைத்த இப்பயிற்சியைப் பழகிக் கொள்வது நல்லது. உயிர் காக்கும் சிகிச்சைகள் இவை எப்போது தேவைப்படும் என்பது தெரியாது.

விஷம் உட்கொண்டவருக்கான உடன் முதலுதவி:

தற்கொலை செய்து கொள்வோர் பின்பற்றும் பல வழிமுறைகளில் விஷம் அருந்துவதும் ஒன்று. பெற்றோர் கவனக் குறைவாக இருக்கும் சமயத்தில் சில குழந்தைகள் விஷம் என்பதை அறியாமல் வாயில் வைத்து விழுங்கிவிடுவதும் உண்டு.

எதுவானாலும் விஷம் உட்கொண்டவரைப் பார்த்தவுடன் எவ்வளவு விரைவாக விஷத்தை இரைப்பையிலிருந்து வெளியேற்றுகின்றோமோ அவ்வளவு விரைவாக நோயாளி குணமடைவார் என்பதால் முதலுதவி செய்பவர் விரைந்து செயற்பட வேண்டும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரண்டு கரண்டி சமையல் உப்பு வீதம் சுமார் ஐந்து டம்ளர் உப்புத் தண்ணீர் குடிக்க வைக்க வேண்டும். அல்லது ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் சுமார் பதினைந்து கிராம் கடுகுத்தூள் போட்டு ஐந்து டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வைக்கலாம். பின் இரண்டு விரல்களை வாய்க்குள் நுளைத்து நாக்கின் உட்பக்கத்தை அழுத்தமாகத் தேய்த்து வாந்தி எடுக்கச் செய்யவும்.

அடுத்து முக்கியமாக நான்கு மணி நேரத்துக்குள் உட்கொண்ட விஷம் இரத்தத்தில் கலந்து விடும் அபாயம் இருப்பதால் விஷம் அருந்தி நான்கு மணி நேரத்துக்குள் இரைப்பையைக் கழுவ வேண்டியதும், அடுத்து விஷமுறிவுக்கு மாற்று மருந்து கொடுப்பது, விஷம் உண்டவரின் இரத்த அழுத்தம், சுவாசநிலை, சிறுநீர் பிரிதல், இதயத்துடிப்பு ஆகியன சரிவர இயங்கத் தேவையான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது அவசியம். இது மருத்துவரின் பணியாகும். எனவே முதலுதவி முடிந்து எவ்வளவு சீக்கிரம் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்தச் செல்ல முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் எடுத்தச் செல்ல வேண்டும். இந்த உயிர் மீட்டல் செயற்பாட்டை விரைவாகவும் அவதானத்துடனும் செய்வது முக்கியமாகும்.

குறிப்பு: அமிலம், காரம், மண்ணெண்ணெய் ஆகியவற்றைக் குடித்தவர்கட்கும், ஆழ்நிலை மயக்கத்தில் உள்ளவர்கட்கும், வலிக்கு வந்து இழுத்துக் கொண்டிருப்பவர்கட்கும் வாந்தி எடுக்க கண்டிப்பாக முயற்சிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் விஷம் மூச்சுக்குழாய் வழியாக நுரைமிரலைத் தாக்கி நோயாளி உடன் இறக்க நேரிடலாம்.

நோய்களும் அதற்கான எளிய மூலிகை வைத்தியமும்

இதயவலி :

திடீரென்று இதய வலி ஏற்பட்டு அவதியுறுவோருக்கு ஒரு வெற்றிலையுடன் கொஞ்சம் கஸ்தூரியை வைத்த மென்று தின்னக் கொடுத்தால் போதுமானது. வலி உடனே நின்றுவிடும்.

மலச்சிக்கல் :

சிலர் நீடித்த மலச்சிக்கலால் அவதியுறுவர். அவர்கள் பாலில் பேரீச்சம்பழம் போட்டு வேக வைத்த அருந்தி வந்தால் போதும் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

வாய்நாற்றம் :

வாய் நாற்றம் அதிகம் இருந்தால் பேசும் போது எதிரில் உள்ளவரின் வயிற்றைப் பிசையும். முகத்தைச் சுழிக்கச் செய்யும் அத்தகையவர் நாள்தோறும் நீரில் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைப் பிழிந்து அந்நீரில் வாய் கொப்பளித்து வர நாற்றம் நீங்கும்.

நீடித்த வயிற்றுப்போக்கு :

நீடித்த வயிற்றுப் போக்குக்கு பிரண்டைக் கொழுந்து நல்ல மருந்தாகும். அதை நன்றாக உலர்த்தி பின் தூளாக்கி இரண்டு சிட்டிகை அளவு உள்ளுக்கச் சாப்பிட வயிற்றுப் போக்கு கட்டுப்படும்.

பித்தம் தணிய :

பித்தம் அதிகரித்தால் காய்ச்சல், மயக்கம், வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு. அதற்கு எளிய வைத்தியமாக வேப்பம் பூவைப் பறித்த வந்து சுத்தப்படுத்தி நெய்யில் வதக்கி துவையலாக அரைத்துச் சாப்பிட பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை நீங்கும்.

நகச்சுற்று :

நகச்சுற்று வந்து விட்டதா? செலவெதுவும் இல்லாமல் மஞ்சளூன் சிறிது கண்ணாம்பைக் கூட்டி நன்றாக அரைத்து அப்பாகத்தில் வைத்து

மெல்லிய துணியால் கட்டி வந்தால் போதும். சீக்கிரம் குணமாகும். அல்லது மருதாணி இலைகளுடன் படிகார உப்பைச் சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து எந்த விரலில் நகச்சுற்றோ அதில் மருதாணி போல் இரவில் போட்டுக் கொள்ளவும் காலைமில் நகச்சுற்றக் காணாமல் போயிருக்கும்.

மூலநோய் குணமாக :

மூலநோய்க்கு எளிய வைத்தியமாக முடக்கொற்றான் வேரைக் கஷாயமிட்டு தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரக் குணமாகும். அல்லது ஒரு கிராம் உலர்ந்த வெண்பூண்டுப் பொடியை ஐந்து கிராம் எள் எண்ணையுடன் கலந்து காலைமில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர குணமாகும்.

முகப்பரு :

முகப்பருக்கள் ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுக்கும் போது குங்கமப்புவை தேங்காய்ப் பாலில் விட்டு கரைத்து அதை ஒரு சிறு பிரஷ் மூலம் பருக்களின் மீது அழுத்தித் தடவி வந்தால் போதும் பருக்கள் மறைந்து போகும். அல்லது வேப்பிலையைக் காயவைத்துத் தூள் செய்து அரை டிஸ்பூன் கடலை மாவில் கலந்து ஒரு டிஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், இரண்டு டிஸ்பூன் பால் சேர்த்து முகத்தில் தடவுங்கள். பின் அரை மணி நேரத்துக்குப் பின்பு இளஞ் குட்டு நீரில் முகம் கழுவுங்கள். இவ்வாறு 2-3 நாட்களுக்கச் செய்ய பரு இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

இருமல் :

என்னதான் மருந்து சாப்பிட்டாலும் இருமல் மறைய அடம் பிடிக்கிறதா? வீட்டில் மிளகு இருந்தால் வெறும் வாணலியில் நன்றாக வறுத்த மிக்ஸியில் பவுடர் செய்து கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்களுக்கு இருப்பது வறட்டு இருமல் என்றால் தேவை நெய். அதனுடன் மிளகு தூளைக் கலந்து நாக்கில் தடவி சாப்பிடவும். உங்களுக்கு சளியினால் இருமல் என்றால் தேனுடன் குழைத்தச் சாப்பிட இருமல் மாயமாய் மறைந்து போகும்.

மாதவிடாய்க்கால இடுப்பு வலி :

மாதவிடாய் சமயத்தில் வரும் இடுப்பு வலி குறைய கால் கிலோ முழு வெள்ளை உழுந்தை நன்றாக சிவக்க வறுத்த அரைத்தக் கொள்ளவும். ஒரு

தேக்கரண்டி மாவுடன் அதற்குத் தேவையான வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்த அத்துடன் ஏலப்பொடி, நெய் சேர்த்து அல்வா பதத்தில் கிளறி வைத்தக் கொண்டு மாதவிடாய் வர மூன்று நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே உண்ண வேண்டும். வலி இருக்காது.

இரத்த அழுத்தம் :

செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்த அந்த நீரை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை பருகிவர இரத்த அழுத்தம் குறையும். தினந்தோறும் ஒரு டம்ளர் மோரில் ஓர் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைப் பிழிந்து சாப்பிடுவதும் நல்லது.

மலட்டுத்தன்மை :

ஆலமரத்தின் பழ விதையுடன் அதே அளவு ஆலவிழுதின் இளம் நுனிப் பகுதியையும் சேர்த்து சுத்தம் செய்த பின் மை போன்று அரைத்து அதில் கொட்டைப்பாக்க அளவு பசும்பாலில் கலந்து காலைமில் வெறும் வயிற்றில் ஆண், பெண் இருபாலாரும் சாப்பிடலாம். இதனால் தாம்பத்திய உறவில் உற்சாகமும் இன்பமும் பெருகும். தாது கெட்டிப்படும். இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். மலட்டுத்தன்மையையும் போக்கும் கணம் இதற்கு உண்டு. ஆண்களில் ஆண்மைக் குறைவுக்குக் காரணம் உணவில் செலேனியம் குறைந்திருப்பதென்ற ஆராய்ச்சி பூர்வமான உண்மை வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றது. கடலிலிருந்து எடுக்கப்படும் உணவு, ஈரல் இவைகளில் செலேனியம் ஏராளமாக இருக்கிறது என்பதோடு ஆண்மைக் குறைவிற்கு எதிராக இந்த உணவு வகைகள் பயன்தரும் என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

பல் வலி :

பல் ஈற்றில் வீக்கம், வலி ஏற்பட்டால் புளியும் உப்பும் சம அளவு எடுத்து நன்கு பிசைந்து குழைத்து ஈறில் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கத்தில் அழுத்தி வைத்த விடுங்கள். வாயில் வரும்புளிச் சாற்றை விழுங்கவும் செய்யலாம். துப்பவும் செய்யலாம். இவ்வாறு இரண்டு மூன்று வேளை செய்தால் வலி போய்விடும். தேனை வலி உள்ள ஈறுகளில் தடவுவதும் பயனுள்ளது.

வாய். வயிற்று புண் :

வாய், வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டு விட்டால் சிறிது கசகசாவை நீரிட்டு மை போல அரைத்து அதைப் பாலில் கலந்து இரவில் சாப்பிட்டுவரக் குணமாகும். வயிற்றுப் புண்ணுக்கு அத்தியிலை, முற்றிய வேப்பிலையை சம அளவு சேர்த்து கசாயம் தயாரித்து அருந்தி வரக் குணமாகும்.

வீக்கம் தணிய :

உடலில் எப்பாகத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டாலும் மல்லிகைப் பூவை அரைத்து வீக்கத்தின் மீது கனமாகப் பற்றுப் போட வீக்கம் தணியும்.

உடல் பருமன் குறைய :

உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்கள் மருந்துப் பொருட்களைத் தேடி அலைய வேண்டாம். இலந்தை இலைகளைப் பறிந்து வந்து சுத்தப்படுத்தி மை போல அரைத்து அரிசி கழுவிய நீருடன் கலந்து கஞ்சி போலக் காய்ச்சி உளுக்கு அருந்தி வந்தால் போதும். சிறிது சிறிதாகப் பருமன் குறையும். கப்பிணிப் பெண்கள் தவிர்ந்த ஏனையவர்கள் முற்றின பப்பாளியை அடிக்கடி சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

தலைவலி. தலைப்பாரம் :

தலைப்பாரம், தலைவலி தொல்லை ஏற்பட்டால் நொச்சி இலையை வதக்கி, அத்தடன் உப்புத்தாவி இளஞ்சூட்டுடன் பற்றாகப் போட்டுவர குணமாகும். கடுகை நீர் விட்டு மை போல அரைத்த உள்ளங்கால்களில் பற்றாகப் போட தலைவலி குறையும். அல்லது சில கரம்புகளை எடுத்து நீர் விட்டு மை போல அரைத்து கனமாகப் பற்றுபோட தலைவலி குறையும்.

தீராத வயிற்றுவலி :

வேப்பிலையுடன் அறுகம்புல்லை சம அளவு சேர்த்து சாயம் தயாரித்துக் கொடுக்க வயிற்றுவலி குணமாகும்.

குழந்தைக்கு வாந்தி :

குழந்தைக்கு வாந்தியா? உடனே வசம்பைச் சுட்டு அச் சாம்பலுடன் சிறிது தேன் சேர்த்துக் குழைத்து வாயில் தடவி விடுங்கள். வாந்தி நின்று விடும்.

இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்த அழுத்தம்

இது இன்று பெரும்பாலும் பயங்கொள்ளக்கூடிய நோயாகவே காணப்படுகின்றது. இதனைக் கவனிக்காமல் விடும் போது மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து இருக்கின்றது. இதற்கு வேப்பிலை, வில்வம், நெல்லி, அத்தி, முருங்கை, வெந்தயம், ஆடாதோடை, ஆவரம்பூ, துளசி, அறுகம்புல், செம்பருத்தி, கீழ்வாய்நெல்லி, நாவல், தூதுவளை, மருதம்பட்டை, தாமரைப்பூ போன்றவற்றை பறித்த வந்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து ஒரு போத்தலில் போட்டு வைத்தக் கொள்ளவும். அதில் இரண்டு டிஸ்பூன் அளவு தூள் எடுத்த ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக, காலை, மாலை இரு வேளையும் தினமும் உட்கொண்டு வர இரத்த அழுத்தம் படிப்படியாகக் குறையும். இதில் பின் விளைவுகள் இல்லை. நோய் தடுப்பு முறையாக வாழ்நாள் முழுவதும் சாப்பிடலாம். தவறில்லை.

உயிர் குடிக்கும் உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் (இரத்த கொதிப்பு) என்பது சமீப காலமாக நம்நாட்டு மக்களில் அநேகம் பேரை பாதிக்கும் நிலை ஏற்பட்டு வருகிறது. பலருக்கு எந்த விளைவுகளும் ஏற்படுத்தாமல், எந்த அறிகுறியும் காட்டாமல், ஆபத்தான கட்டத்தை நோக்கி உள்ளே அது பூதாகாரமாக வளரும். ஆரக்கியமான மனிதராக நாம் நடமாடிக் கொண்டிருக்க ஒரு நிலைமில் திடீரென்று மோசமான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுகிறோம். இதன் வெளிப்படையான அறிகுறிகளை கண்டுபிடிப்பது கடினம் என்பதாலும், மெதுவாக எல்லா முக்கிய உறுப்பு மண்டலங்களையும் பாதிப்பதாலும் இதனை ஒரு அமைதிக் கொலையாளி (Silent Killer) என்ற அழைத்தால் அது மிகையாகாது.

இரத்தக் கொதிப்பு எப்படி ஏற்படுகிறது?

நாம் நடுத்தர வயதைக் (35-40) கடக்கும் போது நம் உடலில் உள்ள சிறிய சுத்த இரத்தக் குழாய்கள் (arteries) விரியும் தன்மையை இழக்கின்றன. மேலும் நமது தவறான உணவுப் பழக்கங்களினால் இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறம் படியும் தீங்கு செய்யும் கொழுப்பு வகைகளினாலும் தடிப்பு ஏற்பட்டு உள் அளவு சுருங்குகிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டத்தின்

சீரான வேகம் குறைந்து அழுத்தம் அதிகமாகிறது. இந்த நிலையைத் தான் நாம் “இரத்தக் கொதிப்பு” என்று கூறுகிறோம்.

இரத்தக் கொதிப்பு என்பது நோயல்ல. ஆனால் ஆரம்பத்திலேயே இதனைக் கண்டுபிடித்துத் தடுக்கவில்லையென்றால் மெதுவாக நமது உடலின் பல்வேறு முக்கிய உறுப்பு மண்டலங்களை பாதித்து, அவற்றில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு காரணமாக இரத்தக் கொதிப்பு அமைந்துவிடும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

1. நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மை
2. மன அழுத்தம்
3. எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல்
4. புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கம்
5. உடல் எடை அதிகரித்தல்
6. ஹார்மோன் சுரப்பியில் நிகழும் கோளாறுகள்
7. சர்க்கரை நோய் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள்
8. உடற்பயிற்சி இல்லாமல் சோம்பி இருப்பது
9. சத்தம் அதிகம் உள்ள இடங்களில் வெகுநாட்கள் குடியிருத்தல்
10. பரம்பரைத் தன்மை (Genetic Predisposition)

இரத்தக் கொதிப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?

இரத்தக் கொதிப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள் அனைத்தையும் நாம் இன்னும் முழுவதும் அறியவில்லை என்றாலும், சில முக்கிய மோசமான விளைவுகள் இரத்தக் கொதிப்பினால் ஏற்படுகின்றன.

பக்கவாதம் (Stroke)

இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாகும் போது மூளைக்குச் செல்லும் மெலிதான இரத்த நாளங்களில் அதிக அழுத்தத்தை தாங்க முடியாமல் உடைப்பு ஏற்பட்டு மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. இந்த இரத்தக் கசிவினால் மூளையிலிருந்து உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் செல்லும் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு கை, கால்களை முடங்கிப் போகும் பொழுது வாதம் (Stroke or paralysis) ஏற்படுகிறது.

பார்வை பறிபோகுதல் (Blindrers)

விழிக்கோளத்தின் பின்புறம் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில், வெடிப்பினால் உண்டாகும் இரத்தக் கசிவு, கண்பார்வை குறைவு மற்றும் குருட்டுத்தன்மை விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

சிறுநீரக செயலிழப்பு (Renel Failure)

இரத்தக் கொதிப்பு இருப்பதே தெரியாமல் விட்டு விட்டால், அது மெல்ல மெல்ல சிறுநீரகத்தைப் பாதித்துவிடும். சிறுநீரகம் வேலை செய்யும் திறன் சிறிது சிறிதாக குறைந்து, இறுதியில் சிறுநீரகம் செயலிழந்துவிடும் நிலை (Renel Failure) உண்டாகும். அது போலவே, வேறு காரணங்களால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் போது, அது இரத்தக் கொதிப்பை உண்டு பண்ணும் வாய்ப்பும் இருக்கிறது. இதனால் இரத்தக் கொதிப்பு ஒருவருக்கு நீண்ட காலம் இருக்குமேயானால் அவர் நமது சிறுநீரகங்களின் செயல் திறனையும் பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

இதயநோய் மற்றும் மாரடைப்பு (Heart Attack)

இதயம் தான் இரத்தக் கொதிப்பின் பின் அடுத்த குறி, ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படுத்த இது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது இரத்தக் கொதிப்பை வெகுநாட்களாகக் கண்டு கொள்ளாமல் விடுவதால், அந்த அதிக இரத்த அழுத்தத்துக்கு எதிராக பம்பு செய்யும் இதயம் விரிவடைந்து, அதன் செயல்திறன் குறையலாம். இறுதியாக “ஹார்ட் பெமிலியர்” என்ற நிலையும் வரலாம்.

நமது இரத்த அழுத்தத்தை எப்படி அளப்பது?

இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு பாதரசத்தின் மில்லி மீட்டர் அளவுகளில் அறியப்படுகிறது. இரத்த அழுத்தம் அளக்கப்படும் போது இரண்டு குறியீடுகள் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. அவை

1. சிஸ்டாலிக் அழுத்தம் - இதயம் சுருங்கும் போது இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை குறிக்கிறது.
2. டயஸ்டாலிக் அழுத்தம் - இதயம் ரிலாக்ஸாகி பழைய நிலைமைக்கு வரும்போது இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறிக்கிறது.

ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனின் இரத்த அழுத்தம் 120/80 மி.மீ மெர்க்குரி என்பதாகும். நடுத்தர வயதில் உள்ள ஆரோக்கியமான மனிதர்களுக்கு இந்த அளவானது சிறிது மாறுபடும். 139/89 மி.மீ மெர்க்குரி என்னும் அளவு வரை நார்மல் என்றே கூறலாம்.

140/90 முதல் 160/110 மி.மீ மெர்க்குரி வரை உள்ள அளவுகள் ஓரளவு உயர்ந்த இரத்த அழுத்தத்தைக் குறிக்கும் (Mild to Moderate Hypertension)

இதற்கு மேல் உள்ள அளவுகள் மிக அதிகமான உயர் இரத்த அழுத்தத்தினைக் குறிக்கும்.

நார்மல்

சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (மி.மீ மெர்குரி) 130க்கு கீழ்

டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (மி.மீ மெர்குரி) 85க்கு கீழ்

இரத்தக் கொதிப்பு ஸ்டேஜ் — 1

சிஸ்டாலிக் 140-159

டயஸ்டாலிக் 90-99

இரத்த கொதிப்பு ஸ்டேஜ் — 2

சிஸ்டாலிக் 160-179

டயஸ்டாலிக் 100-109

இரத்த கொதிப்பு ஸ்டேஜ் — 3

சிஸ்டாலிக் 180க்கு மேல்

டயஸ்டாலிக் 110க்கு மேல்

இரத்தக் கொதிப்பிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் முறைகள் என்னென்ன?

மருந்து மட்டுமன்றி நமது வாழ்க்கை முறையில் சில நல்ல மாற்றங்களை செய்து கொள்வதினாலும் நாம் இரத்தக் கொதிப்பிலிருந்து விடுபடலாம்.

1. உணவில் உப்பு குறைத்துக் கொள்ளல்:

உப்பு அதிகமாக இருக்கும் பண்டங்களான ஊறுகாய், அப்பளம், கருவாடு மற்றும் அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்டு பிளாஸ்டிக் பைகளில் அடைத்து விற்கப்படும் முந்திரி, சிப்ஸ், பாப்கான் போன்றவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. பழங்கள் மற்றம் காய்கறிகளை தினமும் உணவில் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது இரத்தக் கொதிப்பை கட்டுப்படுத்தும்

3. மனதை நிலாக்ஸ் செய்யும் முறைகள்:

யோகா மற்றும் தியானம் (Meditation) ஆகியவற்றை எந்த பரபரப்பும் இன்றி தவறாமல் செய்தால் இரத்தக் கொதிப்பு பெருமளவு குறையும்.

4. உடற்பயிற்சி:

தினமும் தவறாமல் மிதமாக உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். தினமும் 30 நிமிடங்கள் வாக்கிங் போவதோ, 20 நிமிடங்கள் சைக்கிள் ஓட்டுவதோ அல்லது நீச்சல் அடிப்பதோ சரியான உடற்பயிற்சி முறைகள் இவை உடற்பருமனையும் குறைப்பதால் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

5. புகைபிடித்தல், அளவுக்கதிகமாக மது அருந்துதல் முதலிய பழக்கங்களை அறவே நீக்குவதால் இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

6. தவறாமல் குடும்ப டாக்டரிடம் சென்று அழுத்தத்தை பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல்

நம் நாட்டில் சமீப காலமாக 30 வயதுக்குக் குறைவான இளைஞர் களுக்குக் கூட இரத்தக் கொதிப்பு இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆகவே 20லிருந்து 40 வயது வரை உள்ளவர்கள் வருடத்துக்கு இரண்டு முறையாவது பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

40 வயதைக் கடந்தவர்கள் மூன்ற மாதத்துக்கு ஒருமுறை இரத்த அழுத்தத்தை சோதித்துக் கொள்வது அவசியம். குறிப்பாக, குடும்ப ரீதியாக உயர் இரத்த அழுத்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக தங்களை மருத்துவரிடம் காட்டி பரிசோதித்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம்.

விடமுறிவுக்கு நம்நாட்டு மருத்துவம்

நஞ்சு முறிவு மூலிகைகள் - Anti Dote - Herbs

1. அவுரி - Indigofera Tinctoria
2. நஞ்சுறுப்பான் கொடி - Tylophora Asthmatica
3. சிறியாள் நங்கை - Polygala Grinersis
4. குப்பைமேனி - Acalypha Indica
6. அறுகம்புல் - Cynodon Dectylon
6. முக்கிறட்டைக் கீரை - Boerhaavie Diffusa

மட்டைத்தேள், தேனீ, குளவி போன்றவை கொட்டினால் கடிவாயில் போடுவது

1. சுண்ணாம்பு பூசுதல் அல்லது
2. நாயுருவிக் கொழுந்து அரைத்துப் பூசுதல் அல்லது
3. வெங்காயம் அரைத்தப் பூசுதல் அல்லது
4. உருளைக்கிழங்கு அரைத்தப் பூசுதல் அல்லது
5. மண்ணெண்ணெய் பூசுதல்

புலிமுகச்சிலந்தி கடித்தால் கடிவாயில் போடுவது

1. உப்பு, புளி, மிளகு, ஏலம் இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து பூசிவிடுக அல்லது
2. பலாக்காய்ப் பால் அல்லது
3. பழப்புளி, சுண்ணாம்பு ஒன்றுசேர்த்துப் பூசுக

உட்கொள்வது

1. தென்னைமட்டைச்சாறு அல்லது
2. ஈச்சமிலைச்சாறு அல்லது
3. துத்தி இலைச்சாறு

தேள் கொட்டினால் கடிவாயில் போடுவது

1. வெங்காயத்தை அரைத்துப் போடுதல் அல்லது
2. பழப்புளி, சுண்ணாம்புடன் சேர்த்து போடுதல் அல்லது
3. தும்பை இலை, துளசி இலை சேர்த்து அரைத்து போடுதல்

உட்கொள்வது

தேங்காய்ப்பாலில் அவுரிவேரை அரைத்து உண்ணுதல்

மருத்துவ குறிப்புகள்

காமத்தைக் குறைக்க...

விளம்பழத்தை அதிகம் சாப்பிட்டால் காமத்தைக் குறைக்கலாம்.
ஆண்மை குறைந்து விடும்.
தாய்ப்பால் குறைகிறதா...

சந்திரவள்ளிக் கிழங்கை இடித்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சி, காலை மாலை
அருந்தி வரத் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

நெஞ்சு வலிக்கிறதா...

வில்வ மரப்பட்டையை நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கசாயத்தை ஒரு
அவுண்ட்ஸ் காலை மாலை குடித்துவர நெஞ்சுவலி நீங்கும்.

பல் வலிக்குதா...

என் எடுத்து மென்று விழுங்க பல்வலி நீங்கும். கறுவா எடுத்து
நெருப்பிற் சுட்டுச் சாப்பிட்டாற் பல்வலி நீங்கும். ஓமம், பூடு, கரம்பு, கற்பூரம்
என்பவற்றைத் துளசிச் சாற்றுடன் கலந்து பற்களுக்கப் பூசிவரப் பல் வலி
நீங்கும்.

அரணை, பல்லி விழுந்த உணவை உட்கொண்டால் வாந்தியும்
மயக்கமும் ஏற்படும். நாக்குத் தடிக்கும். இதற்குச் சாறணைச் செடியின்
வேரை அரைத்து உண்டால் நோய் நீங்கும்.

வயிற்றுப்புண் வேதனையா...

மணித்தக்காளி அல்லது பசளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு
வர நோய் தணியும்.

வயிற்றுப் போக்கா...

கஞ்சியில் உப்பைச் சேர்த்துக் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கை நீக்கும்.
கசகசா, இஞ்சி, மாதுளம் பிஞ்சு, இளநீர், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை, கறுவா,
வாழைக்காய், வெங்காயம், எலுமிச்சம்பழம் என்பவை வயிற்றுப் போக்கை
நிறுத்தும். கொய்யா மரக் கொழுந்தைக் கசாயம் செய்து சாப்பிட்டால்
வயிற்றுப் போக்கு நீங்கும்.

வயிறு பெரிதாகிறதா...

வாழைத்தண்டை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு சுருங்கும்.
முதுகுவலி தொல்லையா...

வாயு சம்பந்தமாக முதுகுவலி ஏற்படின் முருங்கைக் கீரைச் சாற்றை
சிறிது உப்புக் கலந்து குடிக்க முதுகுவலி நீங்கும்.

பருவமடையவில்லையா...

பெண் வயது வந்ததும் பருவமடையாவிடில் செம்பருத்திப் பூவை
நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிடக் கொடுத்துவர பெண் பூம்பெய்துவாள்.

பசியில்லையா...

நன்னாறி வேரைக் கசாயம் செய்து சாப்பிட்டுவரப் பசி எடுக்கும்.
இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கறுவா, வேர்க்கொம்பு, திற்பலி ஆகியவற்றை அரைத்த
மாத்திரையாக்கித் தினமும் வாயிற் போட்டு நீருடன் வாயில் விழுங்கப் பசி
எடுக்கும்.

படுக்கைப்புண்ணா...

கடுக்காய்த் தூளைத் தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து புண் உள்ள
இடத்திற் பூசிவரப் படுக்கைப்புண் நீங்கும். குப்பைமேனி இலைகளையும்
மஞ்சளையும் சமஅளவு எடுத்து அரைத்துக் கலந்து புண் மீது பூசலாம்.
தலைப்பாரமா....

வீபூதி, புழுங்கல் அரிசி, குரக்கன் ஏதாவதொன்றைப்
பொட்டலமாக்கித் தலைமில் வைத்துத் தூங்கினால் தலைப்பாரம் நீங்கும்.

தூக்கமின்மையா...

நன்கு கனிந்த மாம்பழம் உண்டு. பசும்பாலையும் அருந்தினால் தூக்கம் வரும். கசகசாவைப் பாலிற் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்தால் தூக்கம் வரும். சுடு நீருக்குள் (மெல்லிய சூட்டில்) காலை வைத்துச் சிறிது நேரத்திற் காலைக் கழுவி துடைத்து, தூங்கினால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

தேமல் கடியா...

ஒரு வெற்றிலையையும் ஆறு மிளகையும் அரைத்துப் பூசினால் தேமல் குறையும். பப்பாளிப்பழத்தை தேமல் உள்ள இடத்தில் தேய்த்தாலும் தேமல் நீங்கும்.

தொண்டை வலியா...

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சுட வைத்துச் சிறிது தேனையும் கலந்து மூன்று தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை வலி நீங்கும்.

நகக் கொதியா...

சூடான சோறு, உப்பு, வெங்காயச்சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து நகக் கொதிப்புள்ள இடத்தில் வைத்தக் கட்டினால் வலி போகும். மருதாணி இலையுடன் சிறிதளவு படிகார உப்பைக் கலந்து நகத்தின் மீது பூச, நகக் கொதிப்பு நீங்கும்.

ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்க...

தினசரி ஒரு கரண்டி தேன், இரு கரண்டி பால், இரு கரண்டி கரட்சாறு மூன்றையும் கலந்து குடித்துவர ஞாபகசக்தி பெருகும். கறுவா வேர்க்கொம்பு இரண்டையும் பொடி செய்து வெந்நீரில் தொதிக்கவிட்டு காலை மாலை சாப்பிட்டு வர ஞாபக சக்தி பெருகும்.

கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடாதா...

என், பப்பாசி இவை இரண்டும் கருவைக் கலைக்கும் சக்தியுள்ளது. சர்க்கரை கலந்த எள்ளுருண்டை, பப்பாசிப்பழம் அல்லது அன்னாசிப்பழம் இவற்றில் ஒன்றை உடலுறவு கொண்ட பின் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத்தரிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

குழந்தை எதையாவது விழுங்கி விட்டால்...

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கையோ அல்லது முட்டைக் கோசையோ வேக வைத்தச் சாப்பிடக் கொடுத்தால் குழந்தை விழுங்கிய பொருள் மலத்துடன் வெளிவரும்.

கண்களில் தூசு விழுந்ததால்...

கண்களில் தூசு விழுந்ததால் கண்ணைக் கசக்காமல் ஒருதுளி வெண்ணெய் எடுத்துக் கண்மீது கட்டி விடுங்கள். சற்று நேரத்தில் தூசு வெளியேறிக் கண் பிரகாசமாகும்.

கண்ணில் நீர் வடிந்தால்...

வெறும் வயிற்றிற் பாதாம் பருப்பைச் சாப்பிட்டாற் கண்ணீர் வடிவது நின்று விடும்.

காது வலிக்கிறதா...

வெள்ளைப் பூண்டை வாதுமை நெய்யிற் காய்ச்சிக் காதில் ஒரு துளிவிட வலிபோகும்.

மழலையைக் காண ஏக்கமா...

மலட்டுத் தன்மையைப் போக்க மாதாளம் விதை, மாதாளம்பூ இவைகளைக் கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பிடி இலந்தை இலையுடன் 10 மிளகும் 4 பூண்டும் சேர்த்த அரைத்து மாதவிடாய் காலத்தில் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவர, குழந்தை இல்லாதவர்கட்குக் குழந்தை பிறக்கும்.

காலில் கண்ணாடி ஏறியதா...

கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் ஓமத்தை வெல்லத்தடன் அரைத்துக் கண்ணாடி குத்திய இடத்திற் கட்டச் சின்னக் கண்ணாடித் துண்டு கூட வெளியில் வந்து விடும்.

காமாளை நீங்குமா...

வெப்பிலைச் சாற்றை அருந்திவரக் காமாளை நீங்கும்.

உளைவு நீங்குமா...

சம அளவு நொச்சி இலைகளையும் தாழை இலைகளையும் கூட வைத்த அந்நீரிற் குளிக்க உளைவு நீங்கும்.

ஆண்மைக் குறைவா...

வெங்காயச் சாற்றுடன் தேனையும் கோழி முட்டையையும் சேர்த்துப் பதினைந்து நாட்கள் வெறும் வயிற்றிற் சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

ஆறாத புண் அவதியா...

ஆறாத புண்ணின் மேல் வேப்பம் நெய்யைச் சுடவைத்த இளஞ்சூட்டிற் பூசிவரப் புண் ஆறும்.

அலர்ஜி உண்டா...

வேப்பங் கொழுந்து அல்லது துளசிச் சாற்றைத் தினமும் குடித்து வந்தால் அலர்ஜி நீங்கும்.

தொய்வு வேதனையா...

கலியாண முருங்கையினை ஒருபிடி நன்றாக அரைத்த, அரிசிமாவுடன் கலந்து, வெங்காயம் சேர்த்து , ஆவியில் வேக வைத்த, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட ஆஸ்த்துமா, இளைப்பு, இருமல் குணமாகும்.

நாரிப்பிடிப்பு அவஸ்தையா...

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்துச் சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கரும்பதத்திற்குக் காய்ச்சி வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி நீங்க இதனைப் பூசலாம்.

இரத்த விருத்தி செய்ய...

தினசரி உணவில் நிறையக் கீரைகளைச் சேர்த்தல், பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் பெருகும். பசளைக் கீரையையும் தக்காளிப் பழத்தையும் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். அத்தடன் நிறைய நீரும் குடிக்க வேண்டும். பப்பாளிப்பழம், அகத்திக்கீரை, படலங்காய், எள், பசுந்தயிர், பால், கொத்த மல்லிக்கீரை, பச்சைக்கீரை, அப்பிள்பழம், முருங்கைக் கீரை, மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், துவரம்பருப்பு என்பன இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்.

கூந்தல் வளர...

தேங்காய் எண்ணெயுடன் 100 செவ்வரத்தம் பூவைப் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த நெய்யைத் தலையில் தடவி வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வளரும்.

ஹொன்னியா ஆண் பெண் இருவருக்கும் ஹொன்னியா ஏற்படாமல் இருக்க சில குறிப்புக்கள்:

உடல் பருமனாகாமல் கவனமாயிருங்கள்
தீவிரமாக உள்ள இருமலுக்கு உடனடி சிகிச்சை பெறவும்
மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்
சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்படாமல் சிகிச்சை பெறுங்கள்
அதிக எடையுள்ள பொருட்களை தூக்காதீர்கள்
புகை பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்
அதிக முறை கருத்தரிக்காதீர்கள்

நாற்ச்சத்து உடலில் ஜீரணிக்கப்படுவதில்லை. எனவே அந்த நாற்ச்சத்து வெளியேறும் போது, குடலில் இருந்து பல நொதியங்களை தன்னிடம் ஈர்த்துக் கொண்டு வெளியேறுகிறது. அப்படி ஈர்க்கப்பட்ட நொதியங்களில் கான்ஸர் உண்டாக்கும் நொதியங்களையும் ஈர்க்கும் என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

கேழ்வரகு, மக்காசோழம், சோயாகீன்ஸ், காராமணி, அகத்திக்கீரை, கருவேப்பிலை, புதினா, வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு போன்ற பண்டங்களில் நாற்ச்சத்து அதிகம்.

வாய்ப்புண்ணிற்கு பச்சரிசி, பயத்தம் பருப்பு, 1ஸ்பூன் வெந்தயம், நிறைய பூண்டு உரித்துப் போட்டு குக்கரில் வைத்து, வெந்தவுடன் கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் ஆறி, வயிற்றுப்புண்ணும் நிற்கும்.

கேஸ்டிக் அல்சர் தொந்தரவு உள்ளவர்கள், வயிறு சம்பந்தமான எந்த கஷ்டமாக இருந்தாலும், அதற்கு தினம் காலைமில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வேப்பிலைக் கொழுந்து பச்சையாக சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்

மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் அத்திப்பழம் ஒன்று இரண்டு தினம் சாப்பிடலாம். பச்சைக் காய்கறிகள் போன்ற நாற் இழை கொண்ட பொருட்களை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இரவில் பச்சை வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

பல் வலி வந்தால், சிச்சிலி ஊறுகாயை (நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்) சிறிது எடுத்து, எந்தப் பல் வலிக்கிறதோ அதில் அழுத்தி வைத்துக் கொண்டு படுத்து, காலை எழுந்தால் வலி இருக்காது.

ஜலதோஷம் போக ஓமம் சிறிது, மஞ்சள் சிறிது போட்டு மூக்கு, தொண்டையில் புகை இழுத்துக் கொண்டால் ஜலதோஷம் தரும் அவதி குறையும். பேதியோ, வயிற்றுப்போக்கோ ஏற்பட்டால் வெந்தயத்தை நன்றாக கறுப்பாக வறுத்து, நைஸாக பொடி செய்து ஒரு டீஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டுக் கலந்து உட்கொள்ள சரியாகி விடும்.

ஸ்பாண்டிலோஸிஸின் அறிகுறிகள். ஆரம்பகட்டத்தில் அல்லது முதுகில் வலி, தோள் பட்டை அல்லது கைகளில் குடைவது போன்ற வலி, அவ் வலி அலைகளாகப் பரவி விரல் நுனிவரை வலித்து, கைகள் மரத்துப் போதல், கழுத்தைத் திருப்பும் போது தலைச்சுற்று ஏற்படுதல், தன்னுணர்வு இழுத்தல், விடாத தலைவலி, முற்றிய நிலையில் மைலோபதி எனும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படல்.

வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி எதுவாயிருந்தாலும் சரி ஜாதிக் காயை உடைத்து நான்கில் ஒரு பாகத்தை (கால் பாகம்) நைசாக அரைத்து தேனில் குறைத்து விழுங்குங்கள். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும். திராட்சைப்பழமும் உலர்ந்த திராட்சையும் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தி, குடல்புண், சிறுநீரகம் முதலியவற்றை சுத்தப்படுத்துகிறது.

உடம்பெல்லாம் வலியா? புளியம் இலைகளைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அதை வெதுவெதுப்பாக ஆறவைத்து அதில் குளித்தால் உடம்பு வலி உடனே குணமாகிவிடும்.

வயிற்றில் சங்கடமா? உடனே அரை தம்ளர் மோரில் சிறுதுஜலம் விட்டு துளி உப்பும் கொஞ்சம் பெருங்காயப் பொடியும், அரைஸ்பூன் சர்க்கரையும் போட்டுக் கலக்கி குடியுங்கள். அடுத்த அரை மணிமில் முகம் பிரகாஷ வதனமாகி விடும்.

மாதவிடாய் தொந்தரவு குறைய அதிகமான கல்ஷியம் சத்து உடம்பிற்குச் சேர்த்தால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தொந்தரவு மிக குறைவாக இருக்கும்.



நோயற்ற வாழ்வுக்கு நீரே அருமருந்து!

பசி ஏற்படுகின்ற போது நம்மில் பலர் அதனை ஒரு பொருட்டாகக் கொண்டதில்லை. கருமமே கண்ணாய் இருந்து விடுகின்றோம். அவசர வேலைகளின் நிமித்தம் இவ்வாறான ஒரு சூழ்நிலை பலருக்கு ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இதே போன்று தான் தாகம் ஏற்படுகின்ற போது நீர் அருந்த வேண்டும் என்பதிலும் பலர் அக்கறை காட்டுவதில்லை.

தாகம் ஏற்படும் வேளைகளில் நீர் அருந்தும் அவசியத்தை நாம் உணரத்தவறினால் எமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அதனால் ஆபத்து ஏற்படலாம். எமது உடலில் மிகவும் அடிப்படையான தேவைகளில் ஒன்று நீர் எனவும், உடலில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக விளங்குவது நீர் எனவும் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

உண்மையிலேயே ஒட்சிசனுக்கு அடுத்தபடியாக எமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியத்துவம் வகிப்பது நீர் தான்.

வயது வந்தவர்களின் உடலில் முழுநிறையில் 60 சதவீதமும், பிறந்த குழந்தைகளில் உடலில் முழுநிறையில் 75 சதவீதமும் நீரினால் அமையப் பெற்றிருக்கின்றது என்பதை விளங்கக் கொள்வதில் எமக்குக் கஷ்டமிராது.

எமது உடலில் முக்கிய செயல்களை இயங்கச் செய்து பராமரிப்பதில் நீர் அத்தியாவசிய சேவையை ஆற்றுகிறது என்றே கூறலாம்.

உடலில் இயற்கையாக இருந்து வரும் மருத்து சத்துக்களைச் சமநிலையில் வைத்திருக்க நீர் பெரிதும் உதவுகின்றது. எமது உடலில் ஓடும் இரத்தத்திலும் பெரும்பங்கு நீரினாலானதே.

எமது தசைகளுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்கி வரும் கிளைகோஜன் எனப்படும் அத்தியாவசிய மூலப்பொருள் உடலில் சேகரித்து வைப்பதற்கு நீர் வழிசமைக்கின்றது.

தாகம் என்பது ஒரு முக்கியமான அம்சம், உடல் தனக்குத் தேவையான நீரைச் சுவிகரித்துக் கொள்வதற்கும், தாகம் தூண்டு கோலாக இருந்து உதவி செய்கின்றது.

உடல் நீரையும் திரவத்தையும் பெருமளவில் இழந்து வருகின்றது. மலசலம் கழிக்கின்ற போது ஏறத்தாழ 1500 முதல் 2000 மில்லிலீட்டர் அளவு வரைமீலான திரவம் உடலிலிருந்து வெளியேறுகின்றது. தோல் வழியாகவும், சுவாசிக்கும் போது சுவாசத்தின் வழியாக ஆவியாகவும், நீர் இழக்கப்படுகின்றது.

உஷ்ணமான காலநிலையின் போதும், கடினமான உடற்பயிற்சி செய்கின்ற போதும் ஏற்படுகின்ற வியர்வையின் மூலமாக ஒரு மணித்தியாலயத்துக்கு 3500 மில்லி லீட்டர் நீரை எமது உடல் இழக்க நேரிடுகிறது.

தாகம் ஏற்படுகின்ற போது, நாம் அதனை உணரக்கூடிய வகையில் இயற்கையாகவே தூண்டுதல் சக்தி ஒன்றைப் பெறுகின்றோம். எமது உடலில் நீரின் சீரான சமநிலை குறையும் வேளை, உடனடியாகவே இந்த இயற்கைத் தூண்டுதல் சக்தி எமது உணர்வை முடுக்கி விடுகின்றது. இந்த இயந்திர ரீதியான தூண்டுதல் சக்தி, எமது உடலில் காணப்படும் சோடியத்தின் அளவை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைகின்றது.

மூளையில் அமைந்துள்ள தாக நிலையம் எனப்படும் பகுதியின் ஊடாக மூளை இந்த மாற்றங்களை உணர்ந்து கொள்கின்றது. மூளையில் அமைந்துள்ள ஒஸ்மோசெப்ரேஸ் எனப்படும், ஒரு வகை நுண்ணிய கலன்கள் தான். உடலில் உள்ள திரவம் மற்றும் நீர் முதலியவற்றின் சமநிலைகளை உடலுக்கு உணர்த்துகின்றது. உடலில் வழமையான நீரில் அளவு குறையும் போது உடல் அதனைச் சகித்துக் கொள்வதில்லை. உடலில் நீரற்ற தன்மை கடுமையாக ஏற்படுமானால், அது நோய் உண்டாவதற்கான அபாயத்தை அறிவிப்பதாகவே அமையும். உடலில் உள்ள திரவத்தின் குழலை அடிப்படையாகக் கொண்டே சக்தி உற்பத்தி இடம்பெறுவதால், இரத்தம், தசை மற்றும் அனைத்து உறுப்புக்களும் சீராக இயங்குவதற்கு சமநிலையான அளவு நீர் தேவைப்படுகின்றது.

தாகத்தைத் திருப்திப்படுத்தும் அளவுக்கு நீர் அல்லது திரவம் அருந்தும் போது அந்த உணர்வானது எமது மூளையில் அமைந்துள்ள உணர்வுப் பகுதியைச் சென்றடைகின்றது. எவ்வாறாயினும், நாம் மீண்டும் தாகத்தை உணரும் வரை, ஏறத்தாழ 15 நிமிடங்கள் இந்தத் தாக உணர்வு மூளையில் நிலைத்திருக்கும்.

உடலில் வரட்சி ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு, நீர் அத்தியாவசியமாகிறது எனினும் ஒருவர் தனது தாகத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்குப் பழரசங்களையோ அல்லது வேறு செயற்கைப் பானங்களையோ அருந்தக் கூடும் இதனால் ஒரு பாதிப்பும் உண்டு.

இத்தகைய பானங்களில், எமது உடம்புக்குத் தேவையான கலோரிகளைப் பார்க்கிலும் அதிகளவு கலோரிகள் இருக்கக்கூடும். ஆனால் நீரில் இந்தக் கலோரிகள் அறவே இல்லை. உடலில் தோல் ஈரலிப்பாக இருப்பதற்கும் அதிகளவு சுருக்கம் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்கும் நீர் பெரிதும் உதவி புரிகின்றது.

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு நாள் ஒன்றுக்கு எட்டு டம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும் எனச் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள போதிலும், அனைத்து வயதினரும் அதனை உதாசீனம் செய்தே வருகின்றனர். உடலுக்குத் தேவையான சத்துணவுகளைப் பார்க்கிலும், மிக அதிகளவிலான போஷாக்கை நீர் வழங்குகின்றது.

ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கு உணவு எவ்வளவு முக்கியம் என்று உணருகிறோமோ, அதேபோன்று நீர் மிகவும் அவசியமான போஷாக்கு என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது. தாகத்தை நாம் அலட்சியம் செய்தால், அது எமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆபத்தாகவே முடியும் என்பதையும் நினைவில் வைத்திருப்போமா?



- ☛ உனக்குத் தேவையான எல்லா வலிமையும் உதவியும் உனக்குள்ளேயே குடிகொண்டிருக்கின்றன
- ☛ கல்வி கற்றவரை எளிதில் திருத்தலாம். ஆனால் ஏமாற்ற முடியாது. எளிதில் ஆளலாம்
- ☛ சினங் கொண்டு செயலில் ஈடுபடாதே. சினம் அறிவையும் செயலையும் பாழாக்கிவிடும்.

நீரிழிவு நோய் தீர நிவாரணம் இல்லையா?

இனிப்பான உணவுகள் அதிகம் சாப்பிடுவதால் நீரிழிவு நோய் வருவதில்லை ஆனால் மரணத்திற்கான முக்கிய காரணங்களில் நீரிழிவும் ஒன்று.

சுமார் 30 முதல் 69 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

பேச்சுவழக்கில் சீனி வியாதி என்று சொல்லப்படும் நோய் தான் இது. இரத்தத்தில் கலக்கும். அது பிறகு மண்ணீரலில் சுரக்கும் இன்சலின் என்ற ஹர்மோனால் உடைக்கப்பட்டு உடல் திசுக்களில் சேமிக்கப்படும். ஆனால் வியாதி உள்ள ஒருவருக்குப் போதுமான இன்சலின் சுரப்பதில்லை. அதனால் குளுக்கோஸ் இரத்தத்திலேயே தங்கிவிடுகின்றது.

இதனால் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படையும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது.

மருத்துவவியல் நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கு முக்கியமாகப் பெற்றோர், சகோதரர்கள் இவர்களுக்கு இருந்தால். உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள். உடல் உழைப்போ உடற்பயிற்சியோ செய்யாதவர்கள். 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் அ தி க ம் உள்ளவர்கள்.

அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது பெரிய குழந்தைகள் பெற்றிருந்தால், அதிகமான இனிப்புச் சாப்பிடுவதால் சீனி வியாதி வராது. ஆனால் அதிக இனிப்பு சாப்பிடுவது உடல் பருமனைக் கூட்டும், இது நீரிழிவுக்குக் கதவுகளைத் திறந்து விடும்.

முழுமையாகத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும் சீனி நோய் வருவதைத் தள்ளிப் போடலாம். நோயில் கடுமையையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கலாம். உடலில் கொழுப்பு அதிகம் இருக்கும் போது அது இன்சலின் சரியாகச் சுரப்பதைத் தடுக்கும். உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற பருமனுக்குள் இருக்கின்றீர்களா என்று மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உப்பு, சீனி, கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைப் போதிய அளவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி இரத்தத்தில் உள்ள சீனியைக் குறைக்கும் அதுமட்டு மில்லாமல் இரத்த அழுத்தத்தையும் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும். இதயத்தை வலுப்படுத்துவதோடு இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்கும். வாரம் மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்கள் 20 நிமிடங்கள் ஒவ்வது, சைக்கிள் ஓட்டுவது நீந்துவது, நடப்பது, ஏரோபிக்ஸ் போன்ற உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

அடிக்கடி உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சீனி அளவை மருத்துவரிடம் சென்று சோதித்து வந்தால் நோயின் ஆரம்ப நாட்களிலேயே கண்டு பிடித்து வைத்தியம் செய்ய ஆரம்பித்துவிடலாம்.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

பிறப்பு உறுப்புக்களில் அரிப்பு மற்றும் பூஞ்சணம் படருவது, அடிக்கடி சிறுநீர், கழிப்பது, தாகம், உடல் எடை குறைதல், கண்பார்வை மங்குதல், கை, கால் மரத்துப் போதல், காயங்கள் ஆற அதிக நாட்கள் ஆவது, கோபம், சோர்வு என்பன நீரிழிவு நோய் இருப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்.

கண்பார்வைக் கோளாறுகள், இதயநோய்கள், இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகக் கோளாறு, மயக்கம், கோமா, பக்கவாதம், கீழ்வைத்தல், நரம்புகள் பாதிக்கப்படுதல்.

முதுகு வலியைப் போக்க முக்கிய பயிற்சிகள் சில

தலைவலிக்கு அடுத்தபடியாகப் பெண்களை மிகவும் வாட்டுவது முதுகுவலியே. ஒரு வானியைத் தூக்கினாலே சிலருக்கு முதுகில் பிடித்துக் கொள்ளும். குனிந்து ஏதாவது வேலை செய்த பின் நிமிர் முடியாது. படுத்து எழும்பும் போது கூடச் சில பெண்களுக்கு முதுகு பிடித்துக் கொள்ளும்.

இப்படி முதுகு பிடித்துக்கொண்டால் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாது அப்படியே செய்தாலும் வலி அதிகமாகும். முதுகு வலிக்குப்

படுப்பதே நல்ல நிவாரணம். நன்கு ஓய்வு எடுப்பதும் முதுகு வலிக்கு முக்கியம்

கொஞ்சநேரம் படுத்திருந்தால் வலி நீக்கியது போல் தோன்றும். ஆனால் மீண்டும் வலி தொடங்கிவிடும். குறைந்தது மூன்று நாளாவது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். முதுகுவலி மிக அதிகமாக இருந்தால், ஒரு வாரமாவது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தரையில் பாயை விரித்து மல்லாந்து படுப்பது நல்ல முறை விரைவில் குணம் ஏற்பட வழியேற்படும். அமிர்தாஞ்சனம், சித்தாலேப போன்ற வலி நிவாரண மருந்துகளை முதுகில் தடவி நன்கு தேய்த்துவிட வேண்டும். ஒத்தணம் கொடுப்பதும் நல்லது வாயுப் பிடிப்பென்றால் பூண்டு அரைத்து அல்லது பெருங்காயம் உரசிப் பற்றுப்போடலாம். வாயுப்பிடிப்புக் களிம்புகளையும் பயன் படுத்தலாம்.

முதுகு வலிக்குப் பணிக்கட்டி ஒத்தணம் நல்ல பலன் தரும். குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு துணியில் பணிக்கட்டியைச் சுருட்டி வலிக்கும் இடத்தில் ஒத்தணம் கொடுங்கள். நேரடியாக உடம்பில் பணிக்கட்டி படக்கூடாது. ஒத்தணம் கொடுக்க ஆள் இல்லையா? தரையில் பணிக்கட்டியைப் பரப்புங்கள். அதன் மீது துண்டுத் துணி ஒன்று விரித்து அதன் மீது முதுகை (வலிக்கும் இடத்தை) வைத்துப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். வலி நீங்கி சும் கிடைக்கும்.

தடித்த உடல்காரர்களுக்கு அடிக்கடி முதுகுவலி வரும். எனவே உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும். மெத்தையில் படுப்பவர்கள் பகலில் கொஞ்சநேரம் தரையில் படுக்க வேண்டும். தரையில் (பாயில்) முதுகுபட மல்லாக்கப்படுக்க வேண்டும்.

நான் தோறும் சிறு சிறு உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். குனிந்து நிமிர்வது நல்லது. தரையில் படுத்து முழங்கால்களை நேராக நிமிர்த்திக் கொள்வது நல்ல பயிற்சி, சுவர் ஓரமாகப் படுத்துக் கொண்டு கால்களைச் செங்குத்தாகத் தூக்கி வைத்துக் கொள்வதும், நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு குனிந்து தரையைத் தொடுவதும் கூட நல்லது.

கூன் விழுந்தால் முதுகுவலி வரும். எனவே நிமிர்ந்து அமருங்கள், நிமிர்ந்து நில்லுங்கள் மனக்கவலையையும் முதுகுவலிக்கு ஒரு காரணம். எனவே முடிந்தவரை மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். முதுகுவலி இருக்கும் இடம் தெரியாமல் போயே போய்விடும்.

மூட்டு வலியை முற்றாகக் குணப்படுத்த வழி

ஆர்தரைடிஸ் என்று சொல்லக்கூடிய மூட்டு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை நோயின் தன்மை, கடுமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து முற்றிலும் குணப்படுத்தலாம். துவக்கத்திலேயே சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் இந்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும் என எழும்பு மூட்டு சிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள். மேலும் அவர்கள் இது பற்றி என்ன சொல் கின்றார்கள்?

இந்த நோய் எல்லா வயதினரையும் தாக்கும் அபாயமுள்ளது. ரூமாட்டிக் ஆர்தரைட்டிஸ் என்ற வகை மத்திய வயதுப் பெண்களைப் பாதிக்கும் தன்மையுடையது. முதியவர்களை ஆஸ்டியோ ஆர்தரைட்டிஸ் என்றவகை பாதிக்கின்றது அதே சமயம் குழந்தைகளை ரூமாட்டிக்காய்ச்சல் பாதித்துத் தொண்டையில் வலி, காயம் உண்டாகும். பின்னர் மூட்டு வலியும் தசை மற்றும் வால்வுகளில் பாதிப்பும் ஏற்படுகின்றது.

இந்நோய்க்குத் தக்க சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் நோயாளர் செயலற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுவார். மூட்டு மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைதான் இதற்கு ஓர் தீர்வு. குறிப்பிட்ட உணவுப் பழக்கம், சீரான உடற்பயிற்சி, சரியான நிலையில் உறக்கம். உடல் எடையைக் கவனமாகப் பராமரித்தல் போன்றவற்றின் மூலம் முதியவர்களைத் தாக்கும் ஆஸ்டியோ ஆர்தரைடிஸ் நோய்களிலிருந்து மீளமுடியும்.

இடுப்பு வலியா...? ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுங்கள்

இருந்தால், எழும்பினால், குனிந்தால், நிமிர்ந்தால் இடுப்பு வலி ஏற்படுவதுண்டு பொதுவாக இது பெண்களைத்தான் அதிகமாகத் தாக்கு வதுண்டு. அளவுக்கு அதிகமாகக் கவலைப்படும் பெண்களையே பெருமளவு இடுப்புவலி தாக்கி வருவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஒரு பொருளைத் தூக்கும் போது உங்களுக்கும் பொருளுக்கும் இடையில் இடைவெளி அதிகம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். முதுகை வளைத்துத் தூக்காமல் இடுப்பின் உயரத்தை வைத்துத் தூக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் உங்களின் தசை அதிகப் பளுவால் இழுத்துக் கொள்ளாது. இதன் மூலம் இடுப்புவலியைத் தவிர்க்க முடியும். பெண்கள் அதிகப் பளுவுள்ள பொருட்களைத் தூக்க இந்த எளிய முறை நல்லது.

பேருந்தில் நீண்ட தூரம் உட்கார்ந்து சென்றாலும் இடுப்பு வலி வரும் கார் ஓட்டினாலும், பள்ளம் உள்ள மெத்தைகளில் படுத்தாலும் எட்டு மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாலும் இடுப்புவலி வரும், முதுகுவலி வரும்.

உடல் எடை அதிகரித்தாலும் இடுப்புவலி வரும் தொந்தி அதிகரித்தாலும் இடுப்பு வலி உண்டாகும். எனவே முதுகுவலி, இடுப்புவலி என்பவர்கள் உணவுச் சுட்டுப்பாடு, தினமும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பின்பற்றி உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தசைகளில் உள்ள இறுக்கத்தை அகற்ற முயல்வதே சிறந்த ஓய்வாகும். எனவே முதுகுவலி, இடுப்புவலி ஏற்பட்டால் தலைக்கு தலையணை வைக்காமல் படுக்கவும். மூட்டிக்குக் கீழே இரண்டு தலையணைகளை மட்டும் வைத்து நேராகப் படுத்திருக்கவும். இது உங்கள் தசை இறுக்கத்தைத் தளர்ந்த உதவும் வலி தொடர்ந்து இருந்தால் வலி உள்ள இடுப்புப் பகுதி அல்லது முதுகுப் பகுதியில் ஐஸ் ஒத்தடம் தரவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் பிளாஸ்டிக் பைகளில் போட்டு மெல்லிதான துண்டால் மூடி வலி இருக்கும் இடத்தில் 20 நிமிடங்களுக்கு ஒத்தடம் தரவும். இந்த ஐஸ் ஒத்தடம் தசை இறுக்கத்தைத் தளர்வடையுச் செய்து விடுகிறதாம். முதுகு வலி, இடுப்பு வலி ஏற்பட்டு 24 மணி நேரத்தைக் கடந்திருந்தால் ஐஸ் உங்கள் வலியைக் குறைக்காது. அதனால் பதமான, வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லது. சீரற்ற பள்ளமாகிப் போன மெத்தைகளுக்குப் பதிலாக புதிய மெத்தைகளை வாங்கவும். வாங்கவில்லை எனில் மூட்டிக்குக் கீழே இரண்டு தலையணைகளை வைத்து உறங்குங்கள்.

சொந்தக் கார் உள்ளவர்கள், சாரதிகள், அலுவலக இருக்கைகளில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பவர்கள் குறிப்பிட்ட இருக்கை தங்கள் இருப்புக்கு ஏதுவாக அடைத்த தலையணைகளை (முதுகின் பின்புறம் ஒன்றும்) வைத்து அதன் மேல் அமருங்கள். இதனால் இருப்பு வலியோ, எரிச்சலோ இருக்காது. கார் ஓட்டுபவர்கள் இடைக்கிடை ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு ஓட்டுவது நல்லது.

அமரும் இடத்திலும் மற்றும் முதுகு அல்லது இருப்பின் பின்புறமும் படும் படியாக தலையணை வைத்துக் கொள்வது நல்லது. சிலருக்கு மனக்கவலை களால் தசை இறுக்கம் ஏற்படலாம். இதுவும் இருப்பு வலியை உண்டாக்கும். எனவே இதற்கு மூச்சை நன்றாக இழுத்துவிடும் உடற்பயிற்சிகள் உதவும். கண்களை மூடிக்கொண்டு 100 வரை எண்ணிக்கொண்டு மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுங்கள்.

உட்காருதல், பொருட்களைத் தூக்குதல் போன்றவற்றை இருப்பு வலி ஏற்படாதவாறு செய்யப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இருபாலரும் சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச்சத்து உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் முதலியவற்றைத் தேர்வு செய்து சாப்பிட்டு வருவதும் முதுகு வலி, இருப்பு வலி ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.



■ நெருப்பில் இருந்து தான் வெளிச்சம் உண்டாகிறது. அதைப்போல் உண்மையான அன்புள்ளம் கொண்டவர்களிடம் இருந்து தான் அறிவு பிறக்கிறது.

■ நீங்கள் எல்லோருக்கும் அவசியம் செய்ய வேண்டியது உதவி. அதே நேரம் நீங்கள் எல்லோரிடமும் எதிர்பார்க்கக் கூமாததும் உதவிதான்

நடைப்பயிற்சி மூலம் நலன்

பல பெறலாம்

இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகில் நோய் வரும் முன்னதாகவே உடல் நலனைப் பாதுகாக்கவும், வந்து விட்ட நூற்றுக் கணக்கான நோய்களைப் போக்குவதற்காகவும் பொதுவாக மருத்துவர்களால் சிபாரிசு செய்யப்படும் ஒரு விஷயம் நடைப் பயிற்சியாகும்.

குறிப்பாக இருதயநோய் நிபுணர்களும், எலும்புநோய் நிபுணர்களும் நடைப்பயிற்சியை இளமையிலிருந்தே மேற்கொள்வது, வயதான பின்பு உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு சிக்கல்களுக்குத் தீர்வாக அமையும் என்கின்றனர்.

நடக்க, நடக்க இதயத்தின் தசைகள் வலுவடைகின்றன. இதனால் உடல் உறுப்புக்களுக்குக் கிடைக்கும் இரத்தத்தின் அளவு அதிகமாகிறது. உடல் செல்களுக்கு அதிக ஒக்ஸிஜன் கிடைக்கும் உடல் கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்தம் வெகுவாகச் சுத்தமடைய, அநாவசியமாகச் கொழுப்புச் சேர்வது தவிர்க்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப் படுகிறது என்று இதயநோய் நிபுணர்கள் கருதுத் தெரிவிக்கின்றனர்.

நடக்க, நடக்க உடல் தசைகள் இறுக்கமாகின்றன. தசைநார்கள் வலிமை பெறுகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் இரத்தத்தில் அதிகமாக உள்ள சர்க்கரை உபயோகப்படுவதால் இரத்தத்தில் அதிகமாக உள்ள சர்க்கரை உபயோகப்படுவதால் நீரிழிவு நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும். முறையாக நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பெரும்பாலும் இன்கலின் ஊசியை தேவையில்லை என்பது நீரிழிவு நோய் நிபுணர்களின் கருத்து.

ஆறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் முதுகுவலியே வராது என்பதை உறுதியாகக் கூறுவதாக அமெரிக்க மருத்துவர் ஒருவர் வலியுறுத்துகிறார். நடக்க, நடக்க முதுகுத் தசைகள் வலுப்பெறுவதால் முதுகெலும்பு உறுதியடைகிறது. இதனால் முதுகுவலி என்பதே இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

அது போலவே நடைப்பயிற்சிமினால் முழங்கால் மூட்டிலிருக்கும் திகப்பொருளும் மூட்டைச் சுற்றியிருக்கும் தசைப் பொருளும் வலுவடைவதால் முழங்கால், மூட்டுவலியும் வராது. எலும்பின் அடர்த்தி நடைப்பயிற்சிமினால் அதிகமாகவதில் முதுமைமில் ஏற்படும் ஒண்டியோபோரஸிஸ் (Osteoporosis) தவிர்க்கப்படுகிறது என்பது எலும்பு நோய் மருத்துவர்களின் கருத்தாக உள்ளது.

இவை மட்டுமா? மனத்தளர்ச்சி, தாழ்மை உணர்ச்சி உள்ளவர்களும் கூட நடைப்பயிற்சிமின் மூலம் மனமகிழ்வும், புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கப் பெறுகின்றனர். என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

தினமும் மூன்று கிலோமீட்டர் தூரம் நடப்பதன் மூலம் தேவையின்றி உடலில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்புக் கரைந்து, உடல் இளைப்பதுடன் இளமையையும் புத்துணர்ச்சினையும் பெறமுடியும். முகம், நிறைவான மனம், உடல் பலம், ஆன்ம பலம் இவை அனைத்தையும் ஒரு சேரத் தரும் ஒரு பெரும் சக்தியாக நடை விளங்குகிறது.

ஆனால் மெல்லக்கொல்லும் விஷம் போன்ற நுகர்வுக் கலாசார காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து (வீழ்ந்து) வரும் நம்மால் இதைப் பற்றி எல்லாம் நினைப்பதற்குச் தான் நேரமில்லை. வசதி, வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நம்மையெல்லாம் கட்டிப்போட்டு வைத்திருக்கும் சமையலசை சாதனங்கள், பொழுதுபோக்குப் பொருட்களுடன் காலை போராடவே நேரம் சரியாக இருக்கின்றது. இவற்றில் நடுவே நடைப்பயிற்சியாவது...? ஒன்றாவது?

எப்போதும் இல்லாத அளவு இன்றைய தலைமுறையினரை அதிகமான அளவில் நோய்கள் தாக்குவதைக் கண்டாலும், வந்த பின் மருந்து, மாத்திரைகளின் மூலம் மட்டுமே அதைக் கட்டுப்படுத்த நினைக்கிறோமே அன்றி, வரும் முன்னர் நம்மைக் காக்கும் முயற்சியில் 95% பேர்கள் ஈடுபடுவதில்லை என்பதே உண்மை.

இதெல்லாம் மேல்நிலை வர்க்கத்தினரின் வாழ்க்கை முறை, சொகுசு வாழ்க்கைமின் ஓர் அம்சம் அன்று பலபேர் எளிதாக ஒதுக்கிவிடுகின்றோம்.

இது போன்ற பல பிரச்சினைகளை அலசி ஆராய்ந்து தான் நம் முன்னோர்கள் எளிய நடைப்பயிற்சி ஒன்றினை நமக்கு உருவாக்கித்

தந்துள்ளார்கள். பல்வேறு அற்புதங்கள் மறைந்தது போல இந்நடைப் பயிற்சியும் மறைந்து, இயற்கை மருந்துவ வல்லுனர்களால் இப்போதும் மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டு வருகிறது. எட்டு (8) என்ற நடைப்பயிற்சி பெரியோர்களால் அறியப்பட்டு அனுபவிக்கப்பட்டு வந்தது. இது மிகவும் எளிமையானது. அதேசமயம் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் உடல் நலத்தை மட்டுமன்றி, மனிதனின் உள்ளம் மற்றும் ஆன்ம நலத்திற்கும் வலுவூட்டக்கூடியது.

8 போன்ற எண்ணை 10x10 அளவுள்ள சமதளப் பரப்பில் வரைந்து கொள்ளவும். மொட்டைமாடி அல்லது காற்றோட்டமுள்ள அறையாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. வடக்குத் திசையிலிருந்து தெற்கு நோக்கியோ அல்லது தெற்குத் திசையில் இருந்து வடக்கு நோக்கியோ எட்டு வடிவில் சீராக நடந்து செல்வது தான் இப்பயிற்சி, நடக்கும் போது பேசக்கூடாது.

எந்த உடற்பயிற்சியையும் அதிகாலை அல்லது மாலை வேளையில் செய்வது சிறந்தது என்கிற பொதுவான கருத்து இதற்கும் பொதுவான கருத்து இதற்கும் பொருந்தும். இருந்தாலும் நமக்கு ஓய்வு கிடைக்கின்ற எந்த நேரத்திலும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து பலன் பெற இருந்தாலும் சாப்பிட்ட உடனேயே இப்பயிற்சியைச் செய்யக்கூடாது.

அதே போல் மாதவிலக்கின்போது பெண்கள் இப்பயிற்சியை தவிப்பது நல்லது மற்றபடி இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள எந்தக்கட்டுப்பாடு இல்லை.

மற்ற எந்த உடற்பயிற்சியையும் செய்யும் முன்னதாக இதனைச் செய்வது நல்லது ஜாக்கிங் செய்பவர்கள் கூட அதற்கு முன்னதாக இதனைச் செய்வது நல்லது.

இப்பயிற்சியை 15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான பிராண சக்தியை அளிக்கும் ஒக்ஸிஜனை மிகுந்த அளவில் பெற்று, அதன் மூலம் உடல், உள இயக்கங்களைச் சீராக வைத்திருக்கச் செய்வது தான் இந்த எட்டு நடைப்பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவம். பயிற்சியை ஆரம்பித்து 15ஆவது நிமிட அளவில் இரு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மூச்சுக்காற்று உள்ளே சென்று வருவதை உணரலாம்.

இடைவெளிவிடாது தினமும் பயிற்சியைச் செய்து வரும் அனைவரும் பதினைந்து நாட்களுக்குள்ளாகவே இந்த அனுபவத்தைப் பெறமுடியும். உடலின் தன்மையைப் பொறுத்து ஒரு சிலருக்கு சில நாட்கள் கூடுதலாகலாம். இரு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மூச்சுக் காற்றுச் சென்று வருவது என்பது ஆற்றல்கள் செயல்படத் துவங்கிவிட்டதற்கான அறிகுறியாகும்.

இதனால் தான் பதினைந்து நிமிடங்களுடன் பயிற்சியை நிறுத்திக் கொள்ளாமல் மேலும் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு அதனை நீடிக்கச் சொல்லி ஆலோசனை தரப்படுகின்றது.

இவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படும் நடைப்பயிற்சியால் வழக்கமான சுவாசத்தினால் பெறுவதைவிடக் கூடுதலான 5 கிலோ ஒக்ஸிஜனை உடல் பெறுகின்றது.

இதனால் மார்புச் சளி ஏற்பட்டிருந்தால் முழுமையாக அது நீக்கப்படுகிறது. நடந்து கொண்டிருக்கும் போது சளி வெளியேறுவதை, வெளியேற்றப் படுவதை நன்றாக உணரமுடியும். வெளியேறும் இச்சளியை உடனடியாகத் துப்பிவிடுதல் நலம்.

குளிர்ச்சியினால் ஏற்படும் மூக்கடைப்பு, தலைவலி போன்றவையும் உடனடியாகச் சரியாவதை உணரலாம். உடனடியாக என்றால் இப்பயிற்சியை ஆரம்பித்த அன்றே என்று பொருள் கொள்ள வேண்டாம்.

இப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன்னரே இத்தொல்லைகள் இருந்தால் இவை சரியாகச் சில நாட்கள் ஆகலாம். இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருகையில் மூக்கடைப்பு, சளி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டால், பயிற்சியைச் செய்யும் போது அல்லது செய்து முடித்த பின் சரியாகிவிடும். காது கேட்கும் திறமும் அதிகரிக்கின்றது. சீரான நடைமின் மூலம் இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கிறது.

பாதவலி, மூட்டுவலி போன்ற தொல்லைகள் இருந்தாலும் நிவாரணம் கிடைக்கும், எந்த ஒரு செயலைச் செய்யும் போதும் மனதை ஒரு முகப்படுத்திச் செய்ய வேண்டும். என்கிற கருத்தை அனைவரும்

வலியுறுத்துவர். இந்த எட்டு நடைப் பயிற்சியில் 8 வடிவில் நடக்க முற்படும் போது தானாகவே நமது கவனம் முழுவதும் செயலிலேயே குவிகிறது.

இதனால் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியாகவும் இது அமைகிறது. மன அமைதி கிட்டுகிறது. நினைவாற்றலைப் பெருக்க வழிவகுக்கிறது. இது மாணவர்களுக்கு மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

வயதானவர்களும் நடக்க இயலாதவர்களும் இப்பயிற்சியை எப்படிச் செய்ய முடியுமென யோசிக்கத் தேவையில்லை. சக்கர வண்டியில் அமர்ந்தவாறே எட்டு வடிவில் சுற்றி வந்து அவர்களாலும் இப்பயிற்சியின் பலனைப் பெற முடியும் என்பது இதன் சிறப்பாகும். பாதவலி, மூட்டுவலி நிவாரணம் தவிர மற்ற அனைத்துப் பலன்களும் அவர்களுக்குக்கிடும்.

அனைத்து மக்களும் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது மனித வளம் மேம்படும். மனிதர்களிடையே நல்லிணக்கம் ஏற்படும். சமுதாயத்தில் அமைதி நிலவும். ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்திற்கே நல்லது என்று இயற்கை மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும். பயிற்சியை நாள்தோறும் செய்து நலமோடு வாழலாமே!



■ அச்சத்தை வெல்வதே மனிதனின் முதற்கடமை அச்சம் இருக்கும் வரை எதையும் சரியாக செய்ய முடியாது.

■ அறிவை விட அனுபவமே மிகுந்த நன்மை தரும்.

■ அறிவுடமையாவது நிதானமும்பதற்றமில்லாத அமைதியுமாகும்

■ அறிவு தெளிவு பெற வைக்கிறது, தெளிவு துணிவைத் தருகிறது. வேறென்ன வேண்டும் மனிதனுக்கு

சுவரமி விவேகானந்தரின் சிந்தனைத் துளிகள்

01. எவன் ஒருவனுக்கு தன்னிடத்தில் நம்பிக்கையில்லையோ அவனே நாத்திகன்!
02. ஆன்மாவால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே அப்படி நினைப்பது சமயத்திற்கு மிகப் பெரிய முரண்பட்ட கருத்தாகும்.
03. நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய். நீ உன்னை வலிமையுடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவன் ஆகிவிடுவாய்!
04. சுதந்திரமானவனாக இரு எவரிடத்திலும் எதையும் எதிர்பார்க்காதே!
05. இல்லை என்று ஒரு போதும் சொல்லாதே! என்னால் இயலாது என்று ஒரு நாளும் சொல்லாதே!
06. நீ வரம்பில்லாத வலிமை பெற்றவன். உன்னுடைய உண்மை இயல்போடு ஒப்பிடும் போது காலமும் இடமும் கூட பொருட்டல்ல.
07. நீ! எதையும் எல்லாவற்றையும் சாதிக்க கூடியவன். எல்லாம் வல்லவன் நீ.
08. நீங்கள் கடவுளின் குழந்தைகள். அழியாத பேரின்பத்தில் பங்குதாரர்கள். புனிதமும் பூரணத்துவமும் பெற்றவர்கள்.
09. பலவீனத்திற்கான பரிகாரம் ஓயாது பலவீனத்தைக் குறித்து சிந்திப்பது அல்ல. மாறாக வலிமையைக் குறித்து சிந்திப்பது தான்.
10. மிகப்பெரிய உண்மை இது - வலிமை தான் வாழ்வு பலவீனமே மரணம்

சுவாமி விவேகானந்தர் பேசுகிறார்

இரும்பு போன்ற தசைகளும், எஃகு போன்ற நரம்புகளும் எதுனாலும் தடுக்க முடியாத வஜ்ராயுதம் போன்ற அளவற்ற மனவலிமையும் வாய்ந்தவர்களே இப்போது நம் நாட்டிற்கு தேவை. இந்த அண்ட சராசரங்களின் அந்தரங்க இரகசியங்களையெல்லாம் ஊடுறுவி ஆழ்ந்து அறியக்கூடிய மனவலிமை, ஆழ்ந்த கடலின் அடித்தளத்திற்குப் போக வேண்டியிருந்தாலும், மரணத்தை நேரிற்கு நேரே சந்திக்க வேண்டி வந்தாலும் எடுத்த காரியத்தை எவ்வாறேனும் முடிக்கும் அஞ்சாநெஞ்சம் - இவையே நமக்கு இப்போது வேண்டும்.

முன்னேறிக்கொண்டே இரு! முறையற்ற ஒரு செயலை செய்து விட்டதாகவே நீ நினைத்தாலும், அதற்காக நீ திரும்பிப் பார்க்க வேண்டாம் அவை போன்ற தவறுகளை முன்பு செய்யாமல் இருந்திருந்தால், இன்று நீ இருக்கும் நிலையை அடைந்திருக்க முடியும் என்று இப்போது நீ நம்புகிறாயா? நீ செய்த தவறுகளை வாழ்த்து. அந்த தவறுகள் நீ அறியாமலேயே தெய்வங்களாக இருந்திருக்கின்றன. துன்பங்களுக்கு நல்வாழ்த்துக்கள்! உன் நிலை எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும், அதைக் குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டாம்! இலட்சியத்தை உறுதியாகப் பற்றிக் கொண்டு முன்னேறிய படியே இரு!

அறிவு, உள்ளம் ஆகிய இரண்டில் எதைப் பின்பற்றுவது என்ற போராட்டம் எழும்போது உள்ளம் சொல்வதையே நீங்கள் பின்பற்றுங்கள். ஏனென்றால் அறிவுக்கு பகுத்தறிவு என்னும் ஒரு நிலை மட்டும் தான் உண்டு அந்த ஒரு நிலைக்குள் இருந்தபடியே அறிவு வேலை செய்கிறது. தனக்கு உரிய எல்லையைக் கடந்து அறிவு செல்ல முடியாது. அறிவாற்றலால் ஒரு போதும் செல்லவே முடியாத உயர்ந்த மனநிலைக்கு இதயமும் ஒருவனை அழைத்துச் செல்கின்றது. இதயம் அறிவையும் கடந்து தெய்வீக அருள் என்னும் நிலையை அடைகிறது. அன்புள்ளம் கொண்ட மக்களுக்குப் பாலிலிருந்து வெண்ணெய் கிடைக்கிறது. அறிவாற்றல் நிறைந்த மக்களுக்கோ எஞ்சியுள்ள மோரே கிடைக்கிறது.

சங்கரரின் பெரன்மொழிகள்

- உன் மனைவி யார்? உன் மகன் யார்? இந்தச் சம்சாரம் விந்தைக்குரியது. நீதான் யாருக்குரியவன்? எங்கிருந்து வந்தாய்? அந்தத் தத்துவத்தை இங்கு சிந்தித்துப் பார், தம்பி!
- இந்த நிலையற்ற இன்ப நுகர்ச்சி வேட்கையைத் தூண்டும் பொருள்களைக் காண்பதிலும், இன்ப சொற்களைக் கேட்பதிலும், இன்னும் பிற நுகர்ச்சிகளிலும் ஏற்படும் வெறுப்பே வைராக் கியம்.
- செல்வத்தாலும் செல்வத்தைக் கொண்டு செய்யப்படும் தான தருமங்களாலும் மோட்சமடைய நினைப்பது வீண் ஆசையே! ஏனெனில் வேதமே சொல்கிறது கர்மங்கள் கடவுளுடைய நேரடி காரணங்கள் ஆகமாட்டா என்று
- எதுவரை மூச்சுக் காற்று இந்த உடலில் இருக்கிறதோ அது வரை வீட்டில் உள்ளவர்கள் உன் சேமத்தை விசாரிப்பார்கள் அந்த மூச்சுக் காற்றுப் போய் உடல் சாய்ந்து விட்டால் கட்டிய மனைவியும் அவ்வுடலைக் கண்டு அஞ்சுவாள்.
- நல்லோர் உறவால் பற்றின்மை ஏற்படும். பற்றின்மையால் மயக்கம் நீங்கும். மயக்கம் நீங்கின் மாறுபடாத உண்மை விளங்கும். மாறுபடாத உண்மை விளங்கினால் அதுவே ஜீவன் முத்தி.
- செல்வத்தாலும் சுற்றத்தாலும் இளமையாலும் ஆணவம் அடையாதே. காலன் ஒரு நிமிஷத்தில் அத்தனையையும் கவர்ந்து சென்று விடுவான். மாயா மயமான இவற்றையெல்லாம் புறக்கணித்து பிரம்ம பதத்தை அறிந்து அதல் சரண்புகுவாயாக!
- பெண்களின் நகில்களையும் நாபிப் பிரதேசத்தையும் கண்டு ஆவேசமடையாதே. கொழுப்பு, மாமிசம் போன்றவற்றின் மாற்று உருவங்கள் தாம் அவை என்று எண்ணிப் பார்.

- அனைத்தும் ஒன்றே, அந்த ஒன்றே பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மா. வேதங்கள் கூறுவது அதுவே, பிரமத்திற்கு அன்னியமாக எதுவும் இல்லை.
- கோடிக்கணக்கான நூல்கள் எதைக் கூறுகிறார்களோ அதை அரை சுலோகத்தில் கூறுகிறேன்: பிரம்மம் சத்தியம், உலகம் பொய், ஜீவன் பிரம்மமே வேறன்று.
- விடுதலை அல்லது மோட்சம் என்பது ஒருவன் பிரம்மத்தோடு தனக்கிருக்கிற உண்மையான சொந்த இயல்பை அறிந்து கொள்வது தவிர வேறல்லை.
- உடல் தளர்ந்துவிட்டது. நாடி நலிந்துவிட்டது. பற்கள் ஆடிவிட்டன. முடி நரைத்து கோலுன்றி நடக்கிறான் என்றாலும் ஆசை கூட்டத்தை விடவில்லை.
- ஆசையை அறுத்து முக்தி பெறுவதொன்றே என் நோக்கமாக இருக்கட்டும்.
- அகம் பிரம்மாஸ்மி என்ற வெறும் சொல்லளவில் ஆத்மஞானம் பெற முடியாது. இடைவிடாமல் சிரவண, மனன, தியானங்களாலும் இவைபற்றி முயற்சியாலுமே ஆத்மஞானம் சித்திக்கும்.
- உடம்பில் ஒரு துணியளவு விஷம் கலந்துவிட்டாலும் உடல் நாசமடைவது போல் மனிதனிடம் கடுகளவு கர்வம் இருந்தாலும் மோட்சம் என்ற பேச்சுக்கு இடமேயிராது.
- சடை தரித்தவனே, தலை மழித்தவனோ, கேசத்தைக் கத்தரித்துக் கொண்டவனோ காவித் துணியால் வெகுவாய் வேஷம் போட்டவனோ, எவனாயிருந்தாலும் மதியில்லாதவன் பார்த்துப் பார்ப்பதில்லை. வெகுவாக வேஷமெல்லாம் வயிற்றின் பொருட்டே ஆகிறது.

- எவனால் பகவத் கீதை சிறிதேனும் படிக்கப்பட்டதோ, கங்கா தீர்த்தம் துளியேனும் பருகப்பட்டதோ, விஷ்ணுவின் அர்ச்சனை ஒரு தடவையேனும் செய்யப்பட்டது அவனுக்கு மரணத்தைக் கண்டு பயமில்லை.
- உன்னிடத்தும் என்னிடத்தும் பிறரிடத்தும் விஷ்ணுவே உறைகிறார். மற்றவர்களிடம் சகிப்பின்றி கோபிக்கின்றாய். எல்லோரிடத்தும் ஆன்மாவையே காண்பாயாக. வேற்றுமை எண்ணத்தை எங்கும் விட்டுவிடுவாயாக.
- அனைத்து விவகாரங்களின் பின்னும் சிறிதளவு விகாரம் இருப்பது உண்மையே.
- எனக்குச் சாவில்லை, பயமில்லை, ஜாதியில்லை. எனக்குத் தாயில்லை, தந்தையில்லை, பிறப்புமில்லை, எனக்கு சுற்றமும் இல்லை, நட்பும் இல்லை, எனக்கு குருவுமில்லை, அறிவும் ஆனந்தமும் கொண்ட ஆத்மனே நான் சிவனே நான்.
- மாதர் போகத்தை சுகமாக எண்ணி பரிதாபமாக ரோகத்தைப் பெறுகிறான். ஜகத்தில் ஒரு நாள் சாவு சத்தியம் என்று தெரிந்தாலும் பாவம் செய்வதை விடுவதில்லை.
- பகைவனிடத்தும் நண்பனிடத்தும் புத்திரனிடத்தும் சச்சரவிற்கோ சமாதானாத்திற்கோ முயற்சி செய்யாதே. நீ விஷ்ணுவின் பதவியை விரும்பினால் இங்கு சமசித்தமுடையவனாக இரு.
- காமம், குரோதம், கோபம் மதிமயக்கம் போன்றவற்றை விட்டு ஆத்ம விசாரம் செய்.
- இரவும், பகலும், காலையும் மாலையும், குளிர்காலமும் வசந்த காலமும் மீண்டும் மீண்டும் வருகின்றன. காலம் விளையாடுகிறது.

- காமத்தைவிட்டவனே கடவுளைக் காண்பான். அறிவு, மனம், உயிர், இந்திரியங்கள், தேசம் போன்றவற்றை ஒளிரச் செய்த செயலில் ஈடுபடுத்துவான் ஆத்மா. இவற்றால் ஒளிரச் செய்ய முடியாத வாஸ்து தான் ஆத்மா. உலகமெல்லாம் வியாபித்திருப்பது தான் ஆத்மா. ஜடமாயுள்ள அனைத்தும் விளங்கும் படி செய்வது தான் ஆத்மா.
- இந்த உள்ளிருப்பின் ஆத்மாவே புராண புருஷனாய் நித்தியமாய் அகண்ட சொரூபமாய் இருக்கிறது.
- அடைதற்கரிய இந்த மனித உடலைப் பெற்றும் அத்தோட அதன் தன்மையை அடையப்பெற்றும், எவனொருவன் தன் ஆத்ம முன்னேற்றமடையும் தன்மையில் சிறிதும் சிரத்தையின்றி இருக்கின்றானோ அவனை விட மகாமூடன் வேறு யார்தான் இருக்கமுடியும்?
- நான் கர்த்தா என்ற எண்ணமிருந்த காலத்தில் செய்த காரியங்கள் யாவும் எண்ணம் அழியும் போது அழிந்து விடுகின்றன.
- இந்த உடம்பே ஆத்மா என்று கொள்வனுக்குத் தான் பிராப்த கற்பனை பொருந்தும். ஆத்ம ஞானம் பெற்ற ஆத்ம ஞானிக்கு பிராப்தம் பொருந்தாது, ஒவ்வாது.
- ஒருவனுக்கு தான் இச்சிக்கும் சத்பொருள் கைக்கூடி வரவேண்டும் என்றால். அதைத் தான் அடைய வேண்டும் என்றால் அவனுக்கு தக்க அதிகாரியே, குருவே மிக முக்கியமானவன்.
- உலகம் மாயை என்பதை அறியாமல் உழல்கின்றான் மூடன். லோகம் மாயை என்பதை உணர்ந்து கொண்டு உலகத்தின் பொருட்டு இயங்குகிறான் ஞானி.
- அகந்தையை அகற்றினால் ஆத்மனை அறிவாய்.

- ஆத்மன் அடையப்படுவதன்று. அப்படி அடையப்படுவதாக இருந்தால் அதனை இழக்க நேரிடும். அது எங்கும் நிறைந்து சொருபமாய் விளங்குவது.
- பயன் கருதாமல் கடமையைச் செய்வதால் மட்டுமே சித்த சுத்தி ஏற்படும். காரியத்தை விட்டு விடுவதால் மேலும் குழப்பம் கூடுமேயன்றி குறையாது. அறியாமை நிறைந்தவர்களுக்கு அவர்கள் ஞானத்தையும், மோட்சத்தையும் அடைவதற்கு தகுதியானவர்களாக இருந்தாலும் பயன் கருதாமல் காரியம் செய்வதே நன்மை பயக்கும்.
- விவேகமற்றவனே! கோவிந்தனை வழிபடு, கோவிந்தனை வழிபடு, கோவிந்தனை வழிபடு, மரண காலம் நெருங்கிய போதும் என்ற வியாகரண தாதுபாடமும் உன்னை ஒரு காலம் காப்பாற்றாது.



How One May Choose To Speak

கோபமாய்	பேசினால்	குணத்தை	இழப்பாய்
அதிகமாய்	பேசினால்	அமைதியை	இழப்பாய்
அதிகாரமாய்	பேசினால்	அன்பை	இழப்பாய்
வெட்டியாய்	பேசினால்	வேலையை	இழப்பாய்
வேகமாய்	பேசினால்	அர்த்தத்தை	இழப்பாய்
ஆணவமாய்	பேசினால்	ஆற்றலை	இழப்பாய்
அவதூறாய்	பேசினால்	இறையருளை	இழப்பாய்

அபரக்கிரியைகளின் சில விளக்கங்கள்

இறுதிக்கடன்களைப் பெண்கள் ஏன் செய்வதில்லை?

இந்து தர்மம் மனுநீதியை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அது கணவனுக்கு விருப்பமான பணிகளைச் செய்யத்தான் பெண்களுக்கு உரிமை வழங்குகிறது. பெற்றோரின் பாவத்தையும் புண்ணியத்தையும் ஆண்பிள்ளைகளே ஏற்பதால் அவர்களே இறுதிக் கடன்களைச் செய்யத்தகுதியானவர்கள்.

உடலை எரியூட்டுவதற்கு முன்னர் தண்ணீர் நிறைந்த பாணையில் மூன்று துளையிட்டு பிறகு அதை உடைப்பதன் தத்துவம் என்ன?

நாம் இறந்த பிறகு பூமியில் செய்த பாவத்திற்கான சிரமத்தை அனுபவிக்க நம் ஜீவன் நரகம், ரௌரம், மகாரௌரவம் எனும் மூன்று லோகத்துக்கும் அனுப்பப்படும் என்று கூறப்படுகின்றது. அங்கு தண்ணீர் கிடையாது. அதனால் பாணையில் தண்ணீர் நிரப்பி மூன்று முறை சுற்றி வந்து அது உடைக்கப்படுகிறது. எந்த லோகத்தில் இருந்தாலும் அந்த தண்ணீர் இறந்தவர்களைச் சென்றடையும் என்பது நமது பெரியோர்களின் நம்பிக்கை. ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது தாயாரின் பனிக்குடலில் மூன்று துளைகள் ஏற்படுவதாகவும், அதன் பிறகு உடைத்து குழந்தை வெளிவருவதாகவும் கூறப்படுகிறது. நாம் பிறந்த வழியிலேயே உவகைசிட்டுச் செல்வதற்காக இந்த சடங்கு என்ற விளக்கமும் தரப்படுவதுண்டு. ஜென்மத்தில் அவர் உயர்ந்த ஜீவனாகப் பிறக்க வழி ஏற்படும் என்று கூறுகின்றது.

ஒருவர் இறந்த பிறகு அவரின் உடலுக்கு அருகில் தேவாரம் போன்ற பக்திப் பாடல்களை பாடுவதற்கான காரணம் என்ன?

உயிர் பிரியும் போது ஒருவரின் உணர்வுகள் உடனடியாகப் பிரிவதில்லை என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் நாம் உச்சரிக்கும் மந்திரங்களை மாண்டவரின் ஜீவனால் கேட்க முடியும். வேதத்தின் கர்மகாண்டமும், இறந்தவருக்கருகில் கடவுளின் நாமத்தை உச்சரித்தால் பாவம் குறைந்து அடுத்த பிறப்பை இல்லாதொழிக்கிறது.

இந்துக்களை எரிப்பது சரியா? புதைப்பது சரியா?

சந்நியாசிகளை மட்டுமே மண்ணில் புதைக்கலாம் என்று இந்து சமயம் கூறுகின்றது. அவர்கள் உயிர் மண்டைக்குழியிலிருந்து விடுபட்டதாக இருக்க வேண்டும். சாதாரணமானவர்களுக்கு உயிர், கண், மூக்குவாய், காது, குறி ஆகியவற்றின் வழி போகும். உசுஷ்ணத்தில் (குட்டில்) உருவாகும். இந்த உடல் குட்டில் (நெருப்பு) செல்ல வேண்டும் என்று கூறப்படுவதும் உண்டு. இறந்த ஆண் குழந்தைகளுக்கு 11 வயதுக்கு குறைவாகவும், பெண் குழந்தைகளுக்கு 7 வயதுக்கு உட்பட்டும் இருந்தாலும் அவர்களை புதைக்க வேண்டும்.

அஸ்தியை கடலில் கலப்பது ஏன்?

புண்ணிய நதிகள் யாவும் கடலில் கலக்கின்றன. அஸ்தியை கடலில் கலப்பதால் அனைத்து புண்ணிய நதிகளிலும் கலப்பதாகப் பொருள். இந்த ஜீவன் மறுபடியும் உலகின் எந்தப் பகுதியிலும் பிறக்கலாம் என்பதால் சரீரத்துக்கு மூல காரணமாக அஸ்தி கடலில் விடப்படுகிறது.

வீட்டில் மரணம் ஏற்பட்டால் எத்தனை நாட்களுக்குப் பிறகு கோயிலுக்குச் செல்லலாம்?

தந்தை அல்லது தாயாரை இழந்தவர்(பெரிய மகன்) ஒரு வருடத்துக்கு ஊர் எல்லையைத் தாண்டக்கூடாது என்று மனு நீதி கூறுகிறது. ஆனால் அது இப்போதைக்குச் சாத்தியமில்லை. 30 நாட்கள் கழித்த பின்பு தான் கோயிலுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

இறந்தவருக்கு வாய்க்கரிசி போடுவதன் காரணம் என்ன?

இந்துக்களின் சடங்குகளில் அரிசிக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் உண்டு. மனிதன் தனது வாழ்க்கையில் நடத்தும் போராட்டம் அனைத்தும் அடிப்படையில் உணவுக்கே. இறந்தவருக்கு நாம் போடும் அரிசி அவருக்கு வாய்க்கும் இறுதி அரிசியாகும். மணமக்களை ஆரீவாதம் செய்யும் போதும் அரிசி போடுகின்றோம். அது மஞ்சள் அரிசி, மங்களத்தைக் குறிக்கும். இறந்தவர்களுக்கு போடும் அரிசியில் மஞ்சள் சேர்க்கக் கூடாது.

முப்பதாம் நாள் துக்கம் முடிந்து கோவிலுக்கு செல்லுமுன் துக்கத்துக்கு உரியவர்கள் எண்ணைய் தேய்த்துக் குளிப்பது ஏன்?

பிறவி இவ்வளவு தான். இனியும் அதை நினைத்து வருந்தாதே. துக்கத்தை எண்ணைய் தேய்த்து முழுகு. இன்று முதல் வழக்கமான கடன்களைச் செய் என்று குடுமுப் உறுப்பினர்களை ஊக்குவிக்க நமது முன்னோர்களால் கொண்டு வரப்பட்ட பழக்கம். மாமன், மச்சான் உறவுள்ளவர்கள் புதுத்துணி வாங்கித் தருவது வழக்கம். இறந்தவரின் குடும்பத்திற்கு அடுத்த தலைவர் இவர் தான் என்பதைக் குறிக்க அப் பழக்கம்.

இறந்தவர்களுக்கு எட்டாம் துக்கம் நடத்தப்படுவது ஏன் ?

இறந்தவரின் இறுதிச்சடங்கில் கலந்து கொள்ள இயலாதவர்கள் தங்களின் துக்கத்தை வெளிப்படுத்தவே இந்த நாள். அத்துடப் 30ம் நாள் நடத்தப்பட வேண்டிய நீத்தார் கடன் பற்றி பேசி திட்டமிடப்படவும் இந்த நாள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. எட்டாம் துக்கம் என்பது மாண்டவர் உயிர்விட்ட நாளிலிருந்து கணக்கிட்டால் வரும் ஏழாம் இரவாகும். அதுவரை இறந்தவரின் படத்துக்கு விளக்கேற்றி வைத்து பிரார்த்தனை நடத்த வேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் கொள்ளி வைத்த பிள்ளையுடன் உட்கார்ந்து உணவு அருந்துவது வழக்கம்.



☛ நண்பனை கஷ்ட காலத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம் வீரனை போர்க்களத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம் நேர்மையானவனை கடன் கொடுத்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உறவினரை துன்ப காலத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

☛ பிறர் யோசனையை தாராளமாகக் கேட்டுக் கொள் ஆனால் சுய புத்தியைக் கொண்டு செயலாற்று!

சில சித்திரவதைகள் (அர்த்தமுள்ள இந்துமதம் கண்ணதாசன்)

உன்னை நீ அறிய விடாமல் தடுக்கும் இன்னொரு சக்தி எது? குடும்பம்

உனக்கு மனைவி மக்கள் இல்லையென்றாலும் கூட, பெற்றோர் இருப்பார்கள். உடன் பிறந்த அண்ணன் - தம்பிகள், அக்காள் - தங்கைகள் இருப்பார்கள். ஏதேனும் ஒரு சிக்கல் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

‘வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும்

வாசல் தோறும் வேதனை இருக்கும்

வந்து துன்பம் எதுவென்றாலும்

வாடி நின்றால் ஓடுவதில்லை!

இப்படி ஒரு பாடலை நான் படத்தில் எழுதியுள்ளேன்.

வாழ்க்கை என்றால் வேதனை இருந்து கொண்டேதானிருக்கும் அதில் நீ எண்ணிப் பார்க்க வேண்டியது என்ன?

‘உனக்கும் கீழே உள்ளவர் கோடி

நினைத்துப் பார்த்து நிம்மதி தேடு!’

‘தம்மின் மெலியாரை நோக்கித் தமதுடைமை

அம்மா பெரிதென்று அகமகிழ்க!’

என்றார் குமரகுருபரர் சுவாமிகள்.

காலுக்குச் செருக்கு இல்லையே என்று ஒருவன் கவலைப் பட்டானாம். அவன் ஒரு கோமிலுக்குப் போனானாம் அங்கே இரண்டு கால்களும் இல்லாமல் ஒருவன் உட்கார்ந்து இருந்தானாம்.

‘ஆண்டவனே! எனக்குச் செருப்பில்லா விட்டாலும் பரவாயில்லை. இரண்டு கால்களும் இருக்கிறதே’ என்று பெருமிதத்தோடு திரும்பி வந்தானாம்.

அந்தக் கால் இல்லாதவன், சற்று ஊர்ந்து போனானாம். அங்கே கண்ணில்லாத ஒருவன் உட்கார்ந்திருந்தானாம்.

‘ஆண்டவனே! எனக்குக் கால்கள் இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை உலகத்தைக் காணக் கண்களையாவது கொடுத்தாயே, அதுவரைக்கும் நன்றி!’ என்றானாம்.

‘உனக்கு வருகின்ற துன்பத்தைப் பார்த்து அழாதே. உனக்கும் கீழே உன்னை விடத் துன்பப் படுகிறவர்கள் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள் என்று எண்ண, அவர்களைப் பார்த்துச் சந்தோஷப்படு!’ என்றார்கள் நம்முடைய மூதாதையர்கள்.

குடும்பத்தில் அவ்வளவு சிக்கல் இருக்கும். அதிலேயும் மனைவி மக்கள் என்று மாட்டிக் கொண்டால், சிக்கல் அதிகமாகும்.

நாளுக்கு நாள் நீ உனக்காகவே வாழ்ந்தது போய், அவர்களுக்காக வாழ வேண்டியிருக்கும். ஒரு யந்திர மனிதனாக நீ வாழ வேண்டியிருக்கும்.

நானைக்கு என்ன செய்வது என்று எண்ணினால், உன்னைச் சிந்திக்காமல் உறவையே சிந்திக்க வேண்டியிருக்கும்.

உறவிலே யாராவது ஒருவர் ஏதாவது சொல்லி விட்டால், சந்தேகம் வரும் ‘ஐயோ! தாங்க முடியவில்லையே! என்று கதறத் தோன்றும். செத்துப் போகலாமா?’ என்ற எண்ணம் வரும். ‘எங்கேயாவது ஓடி விடலா’ என்ற ஆசை வரும். ‘இப்படி என்னாலே வாழ முடியாது!’ என்று தலைமில் அடித்துக் கொள்ளத் தோன்றும்.

ஒன்றா? இரண்டா? குடும்பத்துக்குள்ளே ஏராளமான கலவரங்கள், சங்கடங்கள், குழப்பங்கள், மயக்கங்கள் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

அதிலே சிக்கிக் கொண்ட பிறகு, நீ என்னை அறிவது எப்படி?

மனம் இவர்களுக்கிடையிலே சின்னாபின்னப்பட்ட பிறகு, அந்த மனதைப் பக்குவப்படுத்துவது, பாடம் பண்ணுவது எப்படி?

அதற்காக, ‘குடும்பத்திலே மாட்டிக் கொள்ளாதே! கல்யாணம் செய்து கொள்ளாதே! சந்நியாசியாகி விடு!’ என்று நான் போதிக்க வருகிறேனா என்றால் இல்லை.

பட்டும் படாமலும், தொட்டும் தொடாமலும் இருக்க வேண்டும்.

‘என்னெனைய உடம்பிலே தேய்த்துக் கொண்டு என்ன தான் மண்ணிலே புரண்டாலும், ஒட்டுவது தான் ஒட்டும்’ என்று கிராமங்களில் சொல்வார்கள்.

'இவ்வளவுதான் நமக்கு வந்தது' இவ்வளவு தான் நமக்கு இறைவன் கொடுத்தது' என்று அமைதி அடைந்து விடு.

மனதிலே டென்ஷன் - கவலை இவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளாதே.

மனைவி ஒரு பக்கம் நின்று திட்டிக் கொண்டிருப்பாள், மக்கள் தலைமாட்டிலே நின்று ஏசுவார்கள்' மருமக்கள் வேறு பேசுவார்கள்.

பேரன் பேத்திகளைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு, இவர்களை எல்லாம் மறந்து விடு. பேரன், பேத்திகளை உனக்கு விரோதமாக மாற மாட்டார்கள்.

ஏனென்றால், 'எந்தக் காலத்திலேயும் மூன்றாவது பரம்பரை என்பது தான், உன்னைக் காப்பாற்றுகின்ற பரம்பரை' என்று நம்முடைய மூதாதையர்கள் கருதினார்கள்.

அதனால்தான், 'பாட்டனுடைய பேரை வைப்பவன்' என்கிற பொருளிலே 'பேரன்' என்கின்ற வார்த்தையைக் கொடுத்தார்கள்.

பேரெடுக்கின்ற பெண்ணாதலால், 'பேத்தி' என்று பேத்தியைச் சொன்னார்கள்.

நல்ல மனைவி வாய்த்தால், ஆண்டவனுடைய கருணை நல்ல பிள்ளை வாய்த்தால், ஆண்டவனுடைய அருள் இல்லையென்றால் கூட நீ கவலைப்பட்டு என்ன ஆகப்போகிறது?

கண்ணீர் வடிப்பதாலே கவலைகள் தீர்ந்து விடப் போகின்றனவா?

அதைத் தான் சொன்னேன், 'வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும் வாடி நின்றால் ஓடி விடாது' என்று

ஒருவர் செத்துப் போகிறார். பத்துப் பேர் அழுகிறார்கள். 'இவ்வளவு பேர் அழுகிறார்களே, நான் ஏன் சாக வேண்டும்?' என்று செத்தவன் திரும்பி வந்து விடுகின்றானா?

வந்துவிட்டது கவலை 'ஐயோ!' என்று நீ தலையில் அடித்துக் கொள்வதால், அந்தக் கவலை போய் விடப் போகிறதா?

குடும்பம் சின்னா பின்னமாகப் போய்விட்டது. அப்படி ஆகிவிட்டது. இப்படி ஆக விட்டது என்று மனதைப் போட்டு அலைக்கழித்து அழிச்சாடியும் பண்ணி, துயரங்கிலையே மனதை ஊறவைத்து 'போதும்! போதும்! தீ, என்று ஏங்கி, கடைசியில் ஒரு நாள் 'செத்தால் போதும்' என்று முடிவு கட்டுவதை விட, வாழ்க்கையில் நரகம் வேறு என்ன இருக்கிறது?

'டேக் இட் ஈஸ்' எதையும் சுலபமாக ஏற்றுக்கொள்.

எவ்வளவு பெரிய துயரம் வந்தாலும், எவ்வளவு பெரிய கொடுமை நிகழ்ந்தாலும், அதை மிகச் சுலபமாக எடுத்துக் கொண்டு விட்டால் 'இது சகஜம்' தீ, இது நடக்கத் தான் செய்யும் இதை நாம் எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டும்' என்று எண்ணிவிட்டால், பிறகு கவலையே கிடையாது.

'ஐயோ! நாம் இதை எதிர்பார்க்கவில்லையே' என்று எண்ணும் போது தான் கவலை வருகிறது.

கேளாத செய்தி ஒன்றைக் கேட்டால் தான், உடம்பு நடுங்குகின்றது. தீ, மனம் நடுங்குகிறது.

'இது கேட்க வேண்டிய செய்தி தான்' என்று உடனேயே எண்ணிவிட்டால் அந்த நடுக்கம் தீர்ந்து போய் விடுகிறது.

மனம் தானே காரணம். முன்பு நான் சொன்னபடி, கிராமங்களில் அதைத்தானே சொல்வார்கள். 'எல்லாவற்றுக்கும் மனசு தான் காரணம்' என்று

கட்டிய மனைவி அழகாக இல்லாவிட்டாலும் கூட, அவள் அழகாக இருக்கிறாள் என்று மனசு நினைத்து விட்டால், அதைவிட அழகு உலகத்திலேயே கிடையாது.

என் பிள்ளை யோக்கியன் தான் என்று மனசு நினைத்து விட்டால், அதற்கு ஈடான நிம்மதி கிடையாது.

'எனக்கு வருகின்ற வருமானம் போதும் இதை விட எவனுக்கு வந்து கிழித்து விட்டது' என்று எண்ணி விட்டால், அதை விட ஒரு நிம்மதி வேறு கிடையாது.

கோயிலுக்கு நீ ஏன் ஓட வேண்டும்?

‘துன்பம், துன்பம்’ என்று நீ ஆண்டவனிடம் ஓடி முறையிட்டுக் கொள்ளலாம். முறையிட்டுக் கொண்டு ஓடி வந்து ‘ஐயோ! ஐயோ!’ என்று தலையிலடித்துக் கொண்டால், நீ கோயிலுக்குப் போனதற்கே மரியாதை இல்லாமற் போய் விடும்.

கோயிலிலே போய் உட்கார்ந்து கொண்டு பூஜை செய் ‘ஆண்டவனே! எனக்கு என்ன துன்பம் வரட்டும், எவ்வளவு துயரங்கள் வரட்டும், உனக்காகத் தாங்கிக் கொள்ளுவேன் இந்த பூமியிலே நான் பிறந்தாகி விட்டது. வாழ்ந்தாக வேண்டும். தற்கொலை செய்து கொள்ள நான் தயாராக இல்லை. மரணம் என்ற ஒன்றை அனுப்ப என்னை நீ எடுத்துக் கொள்கிற வரையில், இங்கே வாழ்வது என்று நான் முடிவு கட்டிவிட்டேன். அந்த வாழ்க்கைச் சாலையில் எது வந்தாலும், எது குறுக்கிட்டாலும் கூட நான் கவலையில்லாமல் உன் சந்நிதியிலே நிற்பேன் வாழுவேன் எனக்காக யார் வாழுகிறார்களோ அவர்களைக் காப்பாற்றுவேன். யாருக்காக நான் வாழ வேண்டுமோ, அவர்களுக்காக வாழுவேன்’ என்று ஆண்டவனிடம் வேண்டிக் கொண்டு வீட்டுக்குத் திரும்பி விடு.

இரவிலே, வீடு பற்றி எரிந்தால் கூட, நிம்மதியாகத் தூங்கப் பழகு.

சற்று முற்றும் சண்டைகள் நடந்து கொண்டிருந்தாலும் கூட, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவாவது சாப்பிடப் பழகு.

டாக்டர் என்ன கேட்கிறார், ‘வயிறு பசிக்கிறதா? தூக்கம் வருகிறதா?’ என்று இரண்டை மட்டும் தானே கேட்கிறார்.

மனம் கெட்டுப் போனால், பசி அடங்கிப் போகும் தூக்கம் கெட்டுப் போகும்.

மனதை அடக்குகின்ற பயிற்சியிலே குடும்பத்திற்குள் இருப்பவனும் இறங்கியாக வேண்டும். அவனுக்கும் அந்தப் பயிற்சி வந்து விட்டால், பிறகு குடும்பமே அவனை அண்டி நிற்கும்.

‘நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் என் காதில் ஏறாது நீங்கள் என்னையே திட்டுங்கள், கவலை இல்லை’ என்று சொல்லிவிட்டு அவன் நிம்மதி கொண்டு விட்டால், பிறகு அத்தனை பேரும் அமைதி கொண்டு விடுவார்கள்.

சண்டை போடுகிறவர்களைச் சமாதானப்படுத்த ஆயிரம் வார்த்தைகள் தேவையில்லை, மௌனம் ஒன்றே போதும்.

‘சும்மா இருப்பதே சுகம்’ என்றார்கள். மௌனமாக இருந்தால், அமைதியாக இருந்தால், அந்த அமைதியும் மௌனமும் அடுத்தவர்களே அடக்கி ஆளும் அங்குசமாகப் பயன்படும்.

எவ்வளவு பெரிய யானையும் பயப்படக்கூடிய ஒரே அங்குசம், நாம் நம்மையறிந்து மௌனமாகக் கட்டுண்டு கிடப்பதே.

சும்மா இருத்தல் - அதன் மூலம் குடும்பம் அடங்கும்¹ உறவு அடங்கும் சுற்றம் அடங்கும் அத்தனை பேரும் அடங்குவார்கள்.

அடக்குவது மனதை அதன் மூலம் அடங்குவது உலகம்.

ஆகவே, நான் சொல்லக் கூடியது இறுதியாக ஒன்று தான்.

சிரிப்பு இரகசிய முறை

இன்பத்தில் சிரிப்போன் சிறியோன்
துன்பத்தில் சிரிப்போன் பெரியோன்
பொருளுக்கு சிரிப்பவன் மனிதன்
அருளுக்கு சிரிப்பவன் ஞானி
மோகத்தில் சிரிப்பவன் வெறியன்
சோகத்தில் சிரிப்பவன் அறிஞன்
முன்னின்று சிரிப்பவன் காரியக்காரன்
பின்னின்று சிரிப்பவன் கழுத்தறுப்பவன்
தொடர்ந்து சிரிப்பவன் பைத்தியக்காரன்
இடமறிந்து சிரிப்பவன் படித்தவன்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு யோகாசனம்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். ஆனால் அந்த நோயற்ற வாழ்வை பெறுவதற்கு நாம் சற்றேனும் சிந்திப்பதில்லை. வியாதி வந்து குணமடைவதை விட வியாதி வராமலேயே தடுப்பது மிக நல்லது. என்னும் நிலை பெற்ற சுகத்தைப் பற்றி நமது கவனத்தைச் செலுத்துவது மிக நல்லது. வியாதி வராமல் தடுப்பதிலும் வந்தபின் அறவே களைவதிலும் யோகாசனம் ஓர் உறுதியான உபாயமாகும்.

நாட்டிலுள்ள மக்களில் பெரும்பாலோர் தமக்கு வரக்கூடிய சாதாரண வியாதிகளைப் பற்றி தெளிவான உண்மைகளை தெரிந்துகொள்ள முடியாமல் டாக்டர்களுக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் கொட்டிக் கொடுக்கிறார்கள். காலாகாலத்தில் யோகாசன பிராணாயாமங்களில் அநேக வியாதிகளைக் கடுமையாகாமல் தடுத்துக் குணப்படுத்திவிடலாம். ஒருவன் தன்னுடைய சுகத்தைப் பற்றி அறியாது இருந்தால் நல்லதல்ல. அதனை புறக்கணித்தால் அவன் பல இன்னல்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

நல்வாழ்வுபெற நல்லுடல் தேவை. யோகாசனங்கள் மன அமைதியை உண்டாக்கும். ஒருவனுக்கு மனஅமைதி இல்லையேல் அவன் எத்தனை பெரிய அதிகாரங்களை கொண்டவனாக இருந்தாலும் பெரும்பணம் படைத்தோனாமினும் அறிவாளியாக இருப்பினும் அவன் வாழ்க்கை பேய் வாழ்க்கை என்று சொன்னாலும் அது மிகையாகாது. இத்ததைய சிறப்புக்கு உரிய மனஅமைதியினை யோகாசனம் மூலம் தான் எளிதில் பெறமுடியும்

அதிசய அற்புத ஆற்றல் நிறைந்த “யோகா” எனும் அரிய கலையை யோகத்தின் ஆசனங்களான பதஞ்சலியும் திருமூலரும் எமக்கு அருளியிருக்கின்றனர். நோயற்ற வாழ்வையும் குறைவற்ற செல்வத்தையும் பெறுவதற்கு இன்றைய நாளில் சாதி மத இன மொழி இவற்றிற்கும் அப்பாற்பட்டு எல்லோரும் விரும்பி யோகக் கலைப் பயிற்சி எடுக்கிறார்கள். ஏறக்குறைய கி.மு 5000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது யோகக்கலை. இந்தியாவில் தோன்றியது. ஆனால் இன்று இது உலகம் முழுவதும் தானாக விரும்பி ஏற்றுக்கொள்கின்ற அளவிற்கு படிப்படியாக வளர்ந்து உச்ச நிலையை அடைந்து வருகிறது.

“யோகா” என்றால் ஒருங்கிணைதல் அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் என்பது பொருளாகும். அதாவது உடல் மனம் ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் ஒருங்கிணைத்தலே யோகமாகும். இணைத்தல் என்பது ஜீவான்மாவை பரமாத்மாவுடன் இணைப்பது. ஜீவாத்மா ஆகிய நம்மை பரம் பொருளோடு இணைக்கும் ஒரு சாதனமே யோகாவாகும். நாம் நினைப்பதுபோல் உடலை வளைத்து அல்லது முறுக்கி செய்கின்ற உடற்பயிற்சி யோகமாகாது. இது மிருக நிலையில் இருக்கும் ஒரு மனிதனை மனித நிலைக்கு கொண்டு வந்து இதிலிருந்த உயர்ந்த மனித நிலையை அடைய வைத்து மேலும் தேவ நிலைக்கு உயர்த்தி தெய்வீக நிலையை அடைய உதவும் சாதனமாகிறது.

யோகம் 64 வகைப்படும். இவற்றில் முக்கியமானவை 5 ஆகும். ஹதயோகம் ராஜயோகம் பத்தியோகம் கர்மயோகம் ஞானயோகம். யோகத்தில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. பதஞ்சலி கூறும் அட்டாங்க யோகம் 8 அங்கங்களினை உடையது. இவற்றில் ஹதயோகமும் ராஜயோகமும் இணைந்துள்ளது. இந்த 8இல் முதல் நான்கும் பயிற்சியும் பின் நான்கும் பயனும் ஆகும்.

1. இமயம் - விலக்கினை ஒழித்தல்
2. நியமம் - விதித்தன செய்தல்
3. ஆசனம் - உடலை இருக்கப் பயிற்றுவித்தல்
4. பிரணாயாமம் - சுவாசத்தைப் பயிற்றுவித்தல்
5. பிரத்தியாகாரம் - ஐம்பொறிகளை ஒடுக்குதல்
6. தாரணை - மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்தல்
7. தியானம் - குறித்த பொருளை தொடர்ந்து சிந்தித்தல்
8. சமாதி - அப்பரம்பொருளோடு பொருந்திச் சமாதி கூடிமிருத்தல்

யோகாசனம் பயில்பவர்கள் தாமச உணவையும் ராஜச உணவையும் நீக்கி சாத்தவிக உணவை உண்ணப் பழக வேண்டும். யோகாசனம் பயில்பவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அடிப்படை அம்சங்கள்.

சரியான ஓய்வு - *Proper Relaxation*

சரியான ஆசனங்கள் - *Proper Asanas*

சரியான பிரணாயாமம் - *Proper Pranayama*

சரியான நேரத்தில் சரியான உணவு - *Proper Time Proper Food*

நேர்முகமான சிந்தனைகள் - *Positive Thinking* ஆழ்துயில் - *Deep Sleep*

யோகாசனத்தில் ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் மாற்று ஆசனம் உண்டு. குறித்ததோர் ஆசனத்தை செய்த பின் அதற்குரிய மாற்று ஆசனத்தை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். கிரியா பாபாஜியின் அடிப்படை ஆசனங்கள் 18 உண்டு. ஆனால் முதன் முதல் ஒரு குருவின் கீழ் பயிலுதல் நன்று. இதற்கு மதம் ஒரு தடையல்ல. எவ்வித பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது. ஆசனங்கள் செய்த பின் பிரணாயாமம் செய்தல் வழமை. இறுதியில் சாந்தியாசனம் செய்தல் வேண்டும். எமது உடலுறுப்புக்களை ஒவ்வொரு செய்வும் உள்ளங்கங்களை தளர்த்தவும் உடற்சக்தி பிரபஞ்ச சக்தியுடன் இணையவும் சாந்தி ஆசனம் அவசியம்

மனிதன் தன் வாழ்நாளில் பெரும் பகுதியில் ஓடியாடி ஓய்வின்றி உழைத்து பணம் சம்பாதிக்கின்றான். அப்படிச்சம்பாதித்த பணத்தை 40 வயதுக்கு மேல் தனக்கு வரும் நோய்களுக்கு செலவழித்து விடுகிறான். அவன் வாழ்நாள் முழுவதும் உழைத்த உழைப்பை அர்த்தமற்றதாகிவிடுகிறது. ஆகவே ஆசனங்கள் பிரணாயாமம் ஆகியவற்றை முறைப்படி செய்ய வேண்டும்

“அறியாமையைப் போக்க இயற்கையுடன் சேர்ந்து வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கற்க மறுப்பவன் வாழ்க்கையை நலமாக, வளமாக வாழ மறுப்பவன் ஆவான்” என்கிறார் பகவான் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்.

ஆசன பயிற்சிக்கு முக்கியமான தேவை மன ஒருமைப்பாடு. மனம் ஒரு ஒருமைப்பட்டு மனம் வளம் பெறுகின்றோம் என்பது மட்டுமன்று உடலில் உள்ள பல்வேறு நோய்களையும் போக்கி உடல் நலத்தையும் பெற முடிகின்றது.

ஆசனங்களின் மூலம் நாம் உடலை பொன்னெப் போற்றிப் பாதுகாத்து பெறுதற்கரிய எண்வகைச் சித்திகளையும் பெறலாம். பரமாத்மாவாகிய இறைவனிடம் இருந்து வந்த நாமும் மறுபடியும் அவன் திருவடிகளையே சென்று சேர்வதற்காகத் தான் நம் முன்னோர் பலரும் தம் வாழ்நாள் முழுவதும் தவத்தாலும் தியானத்தாலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து

பெற்ற மெய்ஞானத்தால் நமக்கு அரிய யோக மார்க்கம் என்னும் வழிமுறைகளைக் காட்டி சென்றிருக்கிறார்கள். இதையெல்லாம் நாம் நன்குணர்ந்து யோகா பயிற்சிகளை குரு ஒருவரின் மூலமாக குறையின்றி பயின்று முறையாகச் செய்து விட்டால் நலமும் மனவளமும் பெற்று ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வைப் பெறுவோமாக.

யோகாசனம் பழகுவதனால் அடையும் நன்மைகள்

- ஆயளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- இதயம் சுவாச உறுப்புகளை வீரியமாக்குகிறது.
- உடலுக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கிறது.
- உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்கு செய்கிறது.
- உடலை அழகாக வனப்புறச் செய்கிறது.
- ஊழைச் சதை உடலில் பற்றாது தடுக்கிறது.
- எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்கிறது.
- என்றும் இளைஞனாக வாழ வழி செய்கிறது.
- ஐம்புலன்களையும் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
- ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- சோர்வையும் சோம்பலையும் ஒழிக்கிறது.
- மூளைக்கு பலமும் முகக்களையையும் கொடுக்கிறது.
- மனதிற்கு சாந்தியைக் கொடுக்கின்றது.
- நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழி கூறுகின்றது.

— க . இறைவன்

மநீ இராமகிருஷ்ணபரமஹம்சரின் பெரன் மொழிகளில் 10

1. ஒன்றென உணர்வது ஞானம். பலவாகக் காண்பது அஞ்ஞானம்.
2. பெரும் முயற்சியுடைய யோகி பாபங்கள் அற்றுப் புனிதவனாம் பல பிறவிகளில் பக்குவமடைந்து பரகதியைப் பெறுகிறான்.
3. யோகத்தில் முயலுதல் ஒன்றே, வாழ்க்கையின் பெரும் லட்சியமாக வேண்டும்.
4. இச்சையானது கடுகளவு இருந்தாலும், ஈசுவரனைக் காண முடியாது. ஆதலால் உன்னிடத்திலுள்ள குற்றமற்ற சிறிய இச்சைகளைத் திருப்தி செய்துகொண்டு விஷயாதிகளிலுள்ள கொடிய இச்சைகளை விவேகத்தாலும் ஒழித்துவிடு.
5. மனதை ஆத்மாவில் சதா நிலைக்கச் செய்து, பாபம் நீங்கப்பெற்ற யோகியானவன் பிரம்ம ஞானத்தில் பிறக்கும் பேரானதத்தை எளிதில் எய்துகிறான்.
6. சுகம் வெளி உலகில் இல்லை. அது ஆத்ம சொரூபத்திலேயே இருக்கிறது. உள்ளே இருப்பதை உணர இந்திரியங்களுக்கு இயலாது. தெளிவடைந்த புத்தியே அதைத் தெரிந்து கொள்கிறது.
7. ஈசுவரனை அடைந்து தீமை, பாவ புண்ணியம் இவைகளைக் கடந்து நின்றாலொழிய இப்படிப்பட்ட ஐக்கிய ஆத்மா சொரூபம் சித்தியாகாது.
8. எல்லா மனிதர்களிடத்தும் ஈஸ்வரன் இருக்கிறான். ஆனால் ஈசுவரனிடத்தில் எல்லா மனிதர்களும் இல்லை இது தான் அவர்கள் துன்பப்படுவதற்கு காரணம்.
9. ஈஸ்வரனுக்கும், மனிதனுக்குமுள்ள சம்பந்தம், காந்தத்துக்கும் இரும்புக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை போன்றது.
10. யாருக்கு யார் குரு? ஈசுவரன் ஒருவனே ஜகத்குருவும், வழிகாட்டியுமாவர்.

அமரரின் வாழ்க்கை வரலாறு

ஊரும் குடும்பமும்

சுழமணித் திருநாட்டின் முடி போல் விளங்குகின்ற யாழ்ப்பாண தீபகற்பத்தின் சப்த தீவுகளில் ஒன்றான லைடன் தீவில் அமைந்துள்ள புளியங்கூடல் என்னும் கிராமத்தில் “கல்வீட்டுக்காரர்” என்ற சிறப்புப் பெயரால் அழைக்கப்பட்ட தில்லையர் மகன் நாகலிங்கம் - பொன்னம்மா தம்பதிகளின் இல்லற வாழ்வின் தவப்பயனாக உதித்த சோமசுந்தரம் - குணபூசணி தம்பதியினரின் இரண்டவது புதல்வன் தனராசன் ஆவார். இவரது பாசத்தைப் பகிர்ந்திட உடன் பிறந்த சகோதர சகோதரிகள் வரதலக்கமி(ரோகினி), இரகுநாதன், கௌரி ஆகியோர் ஆவார். இவர்களுள் அன்பு அக்காவான வரதலக்கமி மகேந்திரன் என்னும் நன்மகனைக் கரம்பிடித்து கனடா நகரிலும், பாசமிகு தம்பி இரகுநாதன் நிறைஞ்சினி என்னும் திருமகளை மணம் முடித்து ஹரிகரன், கஜன் என்னும் புத்திரர்களுடன் ஜேர்மனியிலும், அன்புத் தங்கை கௌரி சிவத்துரை என்னும் செல்வ மகனைக் கைப்பிடித்து சாஹிதன், சஹிந்தன் என்னும் புதல்வர்களுடன் ஜேர்மனியிலும் வசித்து வருகிறார்கள். எமது தனராசன் பெற்றோருடனும் குடும்பத்துடன் ஊரில் வசித்து வந்தார்.

1992ம் ஆண்டு விஸ்வலிங்கம் திலகவதி தம்பதிகளின் மூத்த மகள் மாலினியைக் கரம்பிடித்து சிவனுஜன் என்னும் ஆண் மகனைப் பெற்று சீரோடு சிறப்பாக இல்லறத்தை நல்லறமாக நடத்தி வந்தார். தனது மகன் சிவனுஜனின் படிப்பில் அதிக அக்கறை கொண்டு மனைவி மாலினியின் ஊக்கத்தாலும் தரம் ஐந்து புலமைப்பரிசு பரீட்சையை சித்தி பெறச் செய்து யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள பிரபல பாடசாலையான பரியோவான் கல்லூரியில் சேர்த்து மனைவியின் உறவினர் வீட்டில் தங்கி நல்ல கல்வி கற்கும் வாய்ப்பினையும் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார். ஒரே அருமை மகனை பிரிந்திருக்க முடியாது வெள்ளிக்கிழமை மாலைமில் தன் மோட்டார் வண்டியில் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து பின் ஞாயிறு மாலை அழைத்துச் செல்வார். மனைவி, மகனுடன் ஒரு குறையும் இல்லாது குதுாகலமாக தனது தாயாருடனும் காலத்தை ஓட்டிக்கொண்டிருந்தார்.

கடந்த இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் இறை தொண்டு புரிந்த இவர் தந்தையாரைக் காலன் கவர்ந்துவிட்டான். கணவனை இழந்த தாயாருக்கு உறுதுணையாக இருந்து வந்தார். வீடு தேடி வருவோர்க்கும் உண்டியும், உறைவிடமும் கொடுத்து மகிழ்ந்திருந்தார்.

கல்வியும், தொழிலும், தொண்டும்

இவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை அவ்வூர் நடராஜா வித்தியாலயத்திலும், மேற்படிப்பை வேலணை மத்திய கல்லூரியிலும் பயின்றார். தனது இளம் வயதிலேயே கூட்டுறவு சங்கத்தில் சேர்ந்து தொழிலில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டதுடன் தந்தையாருக்கு துணையாக வயல், தோட்ட வேலைகளிலும், கோமில் தொண்டு போன்றவற்றிலும் அயராது உழைத்தார். மக்களுக்கு தேவையான உதவிகளை முகம் சுழிக்காமல் முன்னின்று செய்யும் ஒரு சேவையாளனாகத் திகழ்ந்தார். நாட்டின் பிரச்சனை காரணமாக இடம் பெயர்ந்து வன்னியிலும், யாழ்ப்பாணத்திலும் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்தார். நாட்டுப் பிரச்சினை தீர்ந்ததும் தனது ஊருக்குத் திரும்பி ஊர்காவற்றுறை, சுருவில், நாரந்தனை கூட்டுறவுச் சங்கத்திலும் பின் புளியங்கூடல் கூட்டுறவுச் சங்கத்திலும் முகாமையாளராக கடந்த முப்பது வருடங்களாக எதுவித பிரச்சனைகளுமின்றி கடமை புரிந்தார்.

ஒவ்வ நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அவர் நண்பர் குழுத்துடன் சேர்ந்து கதைத்துவிட்டு வீடு திரும்புவார். இவர் தனது வயலில் சிறிய கோமிலாக இருந்த ஐயனார் ஆலயத்தை சிறிது விரிவுபடுத்தி உரிய பூசைகள், கும்பாபிசேஷங்கள், பொங்கல் படையல்கள் செய்து வழிபட்டு வந்த பரம்பரையாளன். காலை மாலை ஐயனார் கோமிலுக்குச் சென்று விளக்கேற்றி வருவார்.

மறைவு

அன்று விஜயதசமி அம்பாள் வெளிவீதி ஊர்வலமாக வரும் வேளை ராசன் அவர்கள் பெரிய குதூகலமாக அங்கும் இங்கும் ஓடித்திரிந்து பெரும் மகிழ்வுடன் காணப்பட்டார். அம்பாளிடம் போகப் போவதாக முன்பே தெரிந்ததோ என்னவோ வீட்டில் மனைவிக்கு செய்ய வேண்டிய தேவைகளை

விரைவில் செய்துவிட்டு கூட்டுறவுச் சங்கத்தில் ஆக வேண்டிய ஒழுங்குகளைச் செய்துவிட்டு கோவில் தேவைகளுக்கான வேலைகளில் ஈடுபட்டார்.

அம்பாள் இரு சிம்ம வாகனத்தில் எழுந்தருள இவரும் பேருவகையுடன் சுவாமி தரிசனம் பெற்றுக்கொண்டு அடியார்கள் புடை சூழ அம்பாளை வாகனத்தில் சுமந்து கொண்டு இந்தன் பிள்ளையார் கோயில் சென்று பின் ஐயனார் கோயிலில் வாழைவெட்டு நிகழ்த்தப்பட்ட பின்பு திரும்பவும் புளியங்கூடல் சந்தியூடாக மகாமாரி அம்மன் கோபிலை நோக்கி ஊர்வலமாக வந்து கொண்டிருக்கும் போது சந்தியில் இவரின் உடல் தளர்வடையத் தொடங்கியது. சிறிது நேரம் ஆறி இருந்துவிட்டு திரும்பவும் வந்து அம்பாளை விடமாட்டேன் என்பது போல் வாகனம் தாங்கி வந்து அம்பாளை வாசலிலே இறக்கி வைத்ததும் இவரது உடல் தளரத் தொடங்கி அம்பாள் அடியில் சரணாகதி அடைந்து விட்டார்.



தேற்றம்

ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும்
மாண்டார் வருவாரோ மாநிலத்தில் - வேண்டா
நமக்கு அதுவழியே நாம் போமளவும்
எமக்கென்ன என்று இட்டுண்டிரும்

நல்லவை எல்லாவற்றிற்கும் இனியவர் முன்னவர் வல்லவர்

அமரர் அவர்கள் பிறப்பு முதலாய சைவசமயாசார சீலராய் வாழ்ந்து பருவமதில் நல்லவற்றின் பங்காளராய் சேவைகள் பல செய்து வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த காலமது கண்டும் கேட்டும் அகமகிழ்ந்தோம். இன்று இறை அரசில் அவர் மகிழ் படைத்து காத்து அணைத்த இறைவனை பணிந்து வணங்கி அவர் ஆதம் சாந்திக்காய் பிரார்த்தித்து நிற்கின்றோம்.

ஒழுக்கத்து நீத்தார் பெருமை விழுப்பத்து

வேண்டும் பனுவல் துணிவு

ஊனினை வெறுத்தானை உலக உயிரெலாம்

கை கூப்பி தொழும

இறவாமை வேண்டும் எனின் பிறவாமை வேண்டும் என்பர் ஆயினும் ஆதியும் அந்தமும் அனைத்துமான இறைவன் மாண்புயர் மனித குலத்தை படைத்துக் கொண்டே இருக்கின்றான். அழிப்பதற்காக அல்ல நல்லநிலை ஊட்டி நல் ஞானத்தை புகுத்தி நல் விழுமியங்களை கடைபிடித்து நல்லவை நாடி நற்பணி நல்கி நிறைவுறு இறை மக்களாய் வாழ்வதற்கே இறையருள் சுரப்பதை நன்கறிவோம்.

இவ்வகையில் அமரர் அவர்கள் அன்று 25.07.1958ல் புகழ் பூத்த “கல்வீட்டுக் குடும்பம்” எனும் நாம மரபு வழியில் அவதரித்து ஆதி முதலாய மரபு வழிப் பணிகள் பலவும் சீருற மேவி பேணி இறை பதம் வரை நிறை இறை தொண்டனாய் வாழ்ந்து, வாழ்வில் தானுயரவே நாடு போற்றும் கூட்டுறவின் சேவகனாய் கூட்டுறவின் புற்றாளர்களில் முன்னவனாய் பலவூரும் சிறப்பற்றோங்க தன் மணிக்கு மேலாம் சேவைகள் பல செய்ததுடன் ஊரின் பொதுநல சேவைகளிலும் விருப்போடும் பட்டம் பதவி மோகம் பிரதி உபகாரம் கருதாது பாராது பஸ்துறை சார்ந்து பங்கேற்று பலரது இதயங்களிலும் ஆழப் பதிந்திட்ட அமரர் இன்று இறையடி இணைந்தமை எவ்வழி சார்ந்த நல்லவர்கட்கும் ஈடு செய்ய முடியாத பேரிழப்பும் தாங்கொணா துயரம் ஆகும். இவையெலாம் தெய்வீக செயற்பாடுகள் என உணர்ந்த போதிலும் இவ் வாழ்வில் தேனும் பாலுமாய் இரண்டறக் கலந்து குழைந்த பலரும் இன்புற

வாழ்ந்த வேளை பெற்ற மைந்தன் பச்சிளம் பாலகனையும் அன்னையையும் நினைக்கையில் ஆறுதல் கொள்ள முடிகிறதில்லை

காலத்தின் அவல கோலத்திலும் அத்தனைக்கும் முகம் கொடுத்து சலிக்காது சழைக்காது சோராது கல் வீட்டு மரபு வழி வரலாறுகளை மருவி ஐயனார் ஆலயம் புனரமைக்கப்பட்டு அத் தொண்டினை தலைமேல் சுமந்து நிறைவுறுத்தி கும்பாபிசேகமும் காட்டி ஊரும் பேரும் பேருவகை கொள மகிழ்ந்தவர் அமரர். இது அமரர் தம் தலையாய சாதனைகளுள் ஓர் பக்தி செயல் வீரம்.

செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என உணர்ந்து கூட்டுறவில் நாட்டமுடன் நன்றே பணிகள் பல செய்து பலரும் வாய்விட்டு “புளியங்கூடலுரான் ராசன் மனைகர் நல்லவர் பல்லவர்” எனச் சொல்லுமளவிற்கு பிறந்த மண்ணின் மணம் வன்னியிலும் பரவ புனித செயல் வீரனாய் ஊரின் உண்மையை பெருமையை பறைசாற்றிய எம்மினிய ராசன் அவர்களின் சேவைகளை நேசித்தவர்கள் சார்பில் நன்றி தெரிவிப்பதை மைந்தனும் மனைவியும் மற்றும் சாந்தோரும் ஏற்பீர்களாக!

ஊரின் பொதுநல சேவைகள் இடைவிடா தொடர் நிறைந்த இறை தொண்டுகள் மகத்தான கூட்டுறவுப் பணி பலவும் பலராலும் கவரப்பட்டவை பாரட்டப்பட்டவை இறுதி நிகழ்வில் நிரூபிக்கப்பட்டவை. அமரத்துவத்தை நினைத்து பார்ப்போம் ஆறுதல் கொள்வோம்

24.10.2012 வருடாந்த மாணம்பூ திருவிழா விஜய தசமி தினம் வாழை வெட்டு மழலைகட்டு ஏடு தொடக்கல் சோறு தீற்றல் நிறைந்த இறை பவனி அனைத்தையும் எல்லவார்கும் இனியதோர் நல்நாள் பெரும் பக்தர் கூட்டம் தெருத்தெருவாக அம்பிகைக்கு மண்டகப்படிகள் படைப்புக்கள் கண்கொளாக்காட்சிகள் இவை.

இவை நடுவே செருத்தனைப்பதி ராஜ மகாமாரியும் இந்தன் பதி முத்து விநாயகரும் வருடா வருடம் விசேட தினங்களில் ஊரில் அமைந்துள்ள காவல் தெய்வங்களை வைரவர் ஐயனார் வீரபத்திரர் முனியப்பர் போன்ற ஆலய தரிசனத்தோடு கூடிய ஊருலாப் பவனியும் நிகழ்வது வழமை. வழமையை தழுவி அன்று அம்பாள் ஆரோகணித்து ஊர் உலாப் பவனி

நிகழ்கிறது. “அரகரோகா” கோஷம் வாணைப் பிளக்கிறது. அம்பாள் ஐயநாள் ஆலயத்தை அடைகிறார். விழா கோலமாக சொப்பமாக நிறைவுறவே தொடர்ந்து அம்பிகை ஊருலா பவனி தொடர்கிறது. நிருவகிக்கிறார் அமரர் அவர்கள். அமரர் என்றும் போல் அன்றும் முன்கொம்பில் முன்னவராய் தன் பொலிவோடு கம்பீரமாக காவும் காட்சி கண்டவர் கணிகளில் நிழலாடுகிறது. இடை நடு வழியில் அமரரின் பக்திப் பரவசத்தின் பற்றுதல்கள் பற்றி மகாமாரித் தாய் பரீட்சிக்கிறாள். சில நிமிட இடைவெளியின் ஓய்வின் பின் மீண்டும் முன்கொம்பில் முன்னவராய் சுமந்து ஆலயத்தை அடைந்ததும் அம்பாள் தியான நிலைக்கு அழைத்தது போல் சற்று மயங்கவே ஆலயத்தில் பரபரப்பு ஏற்படுகிறது. கண்ணுற்றோர் இதயமெல்லாம் கலங்கவே வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்படுகிறார். சில நிமிடங்களில் தியானநிலையிலிருந்து அவர் அமரத்துவ நிலைக்கு ஆளாகினார் என்ற எம் நம்பிக்கை பொய்யாதிருக்க எம் கடன் நல் பணி செய்து கிடப்பதே என்பதற்கொப்ப அமரர் ஆத்மா சாந்தி பெற எல்லாம் வல்ல இறைவனை பணிந்து வணங்கி இறைஞ்சி பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஓம்சாந்தி! ஓம்சாந்தி! ஓம்சாந்தி!

துயரும் ஊரார் இதயங்களுள் ஒருவன்

க.பாலகணபதி

முன்னால் தலைவர்

கிராம அபிவிருத்திசங்கம்,

மகாமாரி சனசமூக நிலையம்

புளியங்கூடல்

ஊர்காவற்றுறை

நாக்கு ஒரு கொடிய மிருகம் - ஒரு முறை அதை அவிழ்த்து விட்டால் திரும்பவும் அதைக் கட்டுவது கடினம்.

துன்பத்தை அனுபவித்த காலத்தை மறந்துவிடு ஆனால் அது கற்பித்த பாடத்தை மறந்துவிடாதே.

அலை மோதும் நினைவு

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ்ந்தமைக்கு ஒரு உதாரண உத்தம புருஷன் அமரர் சோமசுந்தரம் தனராயன் ஆவார். இவர் வாழ்ந்து நிறைவேற்றிய தொழில் பொதுமக்கள் சங்க முகாமையாளர் ஆகும். கடமையில் கண்ணும் கருத்தும் வைத்து செயற்பட்டார். செயற்பாட்டில் மக்கள் மத்தியில் நற்குண புருஷனாய் திகழ்ந்துள்ளார். வயோதிப நிலையில் தள்ளாடும் வேளையில் இவரது தொழில் நிலையத்தற்கு நான் துவிச்சக்கர வண்டியில் சில தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ள வருவேன். இவர் என்னைக் கண்டதும் துவிச்சக்கர வண்டியை வாங்கி நிறுத்தி நான் வந்த தேவையை பூரணப்படுத்தி அனுப்பி வைப்பார் இவ்வேளைகளில் நான் கொஞ்சம் களைப்பாக அவருக்கு தென்பட்டால் அவர் அதனை அவதானித்தவுடன் என்னைக் கேட்காமலே எனக்கு குளிர் பானத்தை எடுத்து பருகத் தருவார். இவ்வகை பண்பாடு நான் வெளிப்படுத்தாது இருக்கும் மனநிலை எனக்கு இல்லை. காரணம் குறித்த பண்பாட்டின் தன்மை தற்போது உள்ள மக்களில் நாங்கள் எதிர்பார்க்கவே முடியாது. அதனை பகிரங்கமாக இக்கிராம மக்கள் மத்தியில் இவரின் சிறப்புத் தன்மையை குறிப்பிடாது விடவும் எனது மனம் இடம் தரவில்லை. நான் இவருக்கு எந்த விதமான ஒத்துழைப்பும் மறைமுக உதவியும் செய்ததில்லை. அது அவரின் உத்தம பண்பிற்கு அடையாளமான பெருந்தன்மைக் குணம் என்று நாம் நினைக்க வேண்டும். ஆனால் இவரின் பூதவுடல் தான் இப்புவியை விட்டு நீங்கிச் சென்றாலும் அவரின் புகழுடல் என்றென்றும் மனதை விட்டு நீங்கிச் செல்லாது.

சுபம்.

தலைவர் தேசபந்து நநாகராசா
மகாமாரி இந்து இளைஞர் சங்கம்
புளியங்குடல்

தக்கன செய்தோன்

நிறுவனமொன்றின் பாத்தியதையுடையவர்களான (Stake holders) பங்குதாரர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், ஊழியர்கள், வழங்குனர்கள், வங்கிகள் அரசாங்கம் போன்ற பல்தரப்பட்டவர்களும் திருப்திப்படும் வகையில் அது இயங்கும்போதுதான் அந்நிறுவனமானது வெற்றிகரமானதாகின்றது. இதேபோல் மனிதர்களாகிய நாமும் குடும்பம், தொழில், சமூகம் என்று எம்மில் பாத்தியதையுடையோர்கள் எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்தி வாழும்போதுதான் அது வெற்றியளிக்கின்றது.

வரையறுக்கப்பட்ட நேரத்தினையும் வளத்தினையும் கொண்டு இப்பலதரப்பட்ட சாராரையும் திருப்திப்படுத்துவதென்பது மிகவும் சவாலான விடயமாகும். இதனால்தான் நம்மில் பலர் குடும்பக் கடைமைகளிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஏனையவற்றில் உரிய கவனம் செலுத்தாது விடுகின்றோம். வேறு சிலர் தொழில்-தொழில் என்று குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் உரிய முறையில் கவனிக்காது விட்டு விடுகின்றோம். வேறு சிலர் குடும்பத்தையும் தொழிலையும் மட்டும் கவனித்துக் கொண்டு சமூகக் கடைமைகளைத் தட்டிக் கழித்து விடுகின்றோம். ஆனால் தனராசன் அண்ணன் இந்தக் கடமைகள் எல்லாவற்றையும் சரியாக செய்துடன் அவற்றிடையே ஒரு சமநிலைமினையும் பேணி மற்றவர்களையும் திருப்திப் படுத்திக்கொண்டு தானும் திருப்தியாக வாழ்ந்து வந்தவராவார்.

ஒரு மனிதனிற்கு இருக்கும் சாதாரண கடமைகளிற்கு மேலதிகமாக குடும்ப ஆச்சார அனுட்டானங்களைப் பேணிவருதல், சமூகக் கடமைகளிற்கு மேலதிகமாக ஆன்மீகக் கடமைகள், மற்றும் உறவினர், நண்பர்கள், தொழிலிட ஊழியர்கள் ஆகியோருக்கு ஆலோசனைகள், உதவிகள், ஒத்தாசைகள் வழங்குமொரு வழிகாட்டியாகவும் வாழ்ந்தார். இவ்வளவு விடயங்களையும் ஆரவாரமின்றி, ஆடம்பரமின்றி, அன்பாகவும் அமைதியாகவும் செய்து செருக்கின்றி வாழ்ந்தார்.

எம்மில் பலர் நான்தான் சரி, மற்றவர்கள் எல்லாம் பிழை (I am OK; You are not OK.*) என்றதொரு மனப்பாங்கில் இருக்கின்றோம். ஆனால் தனராசன் அண்ணன் நானும் சரி நீங்களும் சரி (I am OK; You are OK.*)

என்ற நிலைப்பாட்டில் இருந்து மற்றவர்களைப் பற்றி குறை கூறும் வழக்கமற்றவராக தான் சரியாக வாழ்ந்து மற்றவர்களும் சரியாக இருப்பதற்கு முன்னுதாரணமாக இருந்தவராவார்.

இவ்வாறு போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து, இன்று மெய்யான எங்கள் அண்ணன் தனராசன் எம் உள்ளங்களில் என்றென்றும் நிலைந்திருப்பார்.

யான் எனது என்னும் செருக்கு அறுப்பான் வானோர்க்கு
உயர்ந்த உலகம் புகம். (குறள் 346)

என். சிறிரஞ்சன்

புனியங்கூடல்/கொழும்பு

*Thomas A Harris, "I'm OK – You're OK".HarperCollins Publications Inc. New York, 1967.



கர்ணன்

எனது அன்புக்கும் மதிப்புக்குமுரிய,

அவர் மனிதருள் மாணிக்கமென போற்றப்பட வேண்டியவர். எனது அயல்வீட்டுக்காரன். ஆனால் 54 வருடங்களில், 1/2 மணி நேரம் கூட கதைத்து இருக்கமாட்டார்.

வலக்கை கொடுப்பது இடக்கைக்குத் தெரியாத மாதிரிதான், இவரது சமூக சேவை. இறுதிச் சடங்கின் போது இவ்வளவு உயரிய மனிதரா இவர் என வியந்தனர் எல்லோரும்.

வே. நடராஜா

புனியங்கூடல்



உறவுகளை நேசித்து வாழ்ந்து நின்ற உத்தமர் ராசன்

நாம் இந்த உலகிற்கு வரும் போது எதனையும் கொண்டு வரவில்லை. போகும் போதும் எதனையும் கொண்டு செல்லப் போவதாயில்லை. ரமில்பயணம் போன்ற இந்த உடலுடன் கூடிய உயிர் வாழ்க்கையில் நாம் பெற்ற பொருள்களில் எங்கள் தேவைக்கு அப்பால் எஞ்சியவற்றை இல்லாதவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும். அது எமக்கு நீடித்த வாழ்வைத் தரும். அதனையே தனராசனாகிய தம்பியும் விரும்புகிறான். அவ்வழியில் பிறருக்கு தான் இயன்றளவு உதவி செய்ய வேண்டும் எனக் கருதி அதனைச் செயலில் காட்டி நின்ற உத்தமரே திருதனராசன் அவர்கள். தன்னை நாடிவரும் உறவினர்கள், நண்பர்கள், விருந்தினர்கள் யாவரையும் அன்புடனும் தாராள மனப்பான்மையுடன் உபசரிக்கும் பண்பினன். மனைவி, மகனையும் ஏனைய உறவுகளையும் நேசித்த உத்தமர். அன்பே சிவம் என்னும் தாரக மந்திரத்தை தன் வாழ்வில் கூறி வாழ்ந்து நின்ற உத்தமர். உறவுகளுக்கு ஒரு பெரும் பாலம். அந்தப் பெரும் பாலம் கொடிய காலனால் அழிக்கப்பட்டதா? அல்லது இறை விருப்புக்கு ஏற்ப அவன் சேவைக்கு அழைக்கப்பட்டதா? என்பதனை நாம் சிந்தித்து அவர் தம் ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்திப்பதென்பதே நாம் அவருக்கும், அவர்தம் குடும்பத்தினருக்கும் செய்யும் நன்றிக்கடனாகும்.

ஓம் சாந்தி!

க.இறைவன் (அண்ணா)

நம்பிக்கை எதையும் துணிந்து செய்கிறது, அன்பு எதையும் பொறுத்துக் கொள்கிறது.

துன்பத்தை அனுபவித்த காலத்தை மறந்துவிடு ஆனால் அது கற்பித்த பாடத்தை மறந்துவிடாதே.

அபைவமும் சேவை முதிர்வும் கொண்ட இளையவன்

“நெடுநல் உள்ளன் ஒருவன் இன்று இல்லை என்னும்
பெருமை உடைத்து இவ்வுலகு” - வள்ளுவர் பெருமான்

வாழ்க்கைப் பயணத்தின் போது சந்திப்பவர் பலர், ஆனால் மனதில் இருப்பவர் ஒரு சிலர் தான். அந்த வகையில் அமரர் சோமசுந்தரம் தனராசன் அவர்கள் எல்லோர் மனங்களிலும் மறக்க முடியாத மனிதராக இடம்பெற்றுவிட்டார்.

பார்ப்பதற்கு எடுப்பான தோற்றம், யாவரோடும் எளிமையாக பேசும் திறன், யாவரையும் கவரும் பேச்சு இவ்வளவு தன்மையும் பொருந்தியவர் தான் அமரர் அவர்கள். இவர் இளம் வயதிலேயே தொண்டு செய்யும் மனப்பாங்கு கொண்டவராக விளங்கினார். இவரது இந்த சிறப்பிற்கு அணிகலனாய் முகாமையாளர் பதவி கிடைத்தது. இப்பதவியில் இருந்து புளியங்கூடல் மக்களுக்கு அளப்பெரும் சேவையாற்றினார். ஏழை மக்களுக்கு நிவாரணம் வழங்குவதில் முன்னின்று உழைத்தார். ஏழை மக்களின் தொண்டனாக, நண்பனாக, பொதுமக்களின் ஆதரவாளனாக வாழ்ந்து தனக்கென ஒரு தனிமிடத்தை பெற்றுக்கொண்டவர். கோவில் தொண்டுகள், பொதுச் சேவை, மக்களின் சேவை என பல சேவைகளை ஆற்றி மக்களின் உள்ளத்தில் தனக்கென ஒரு தனிமிடத்தை பெற்று தன்னிகரற்ற தலைவனாக விளங்கினார்.

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடையவும், அவரின் பிரிவால் துயருறும் குடும்பத்தவர்கள் ஆறுதல் அடையவும் எல்லாம் வல்ல ஐயனாரோடு உடனுறையும் மகாமாரி அம்மன் தாழ் பணிந்து எனது துயரையும் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

துரைச்சாமி கலியுகவரதன்

சமூக ஜோதி

சமாதான நீதவான்

குரும்பசிட்டி, தெல்லிப்பழை



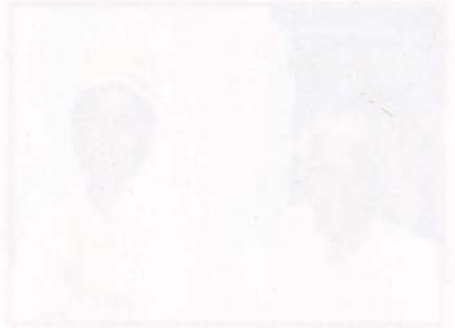
அமரர் தன் தந்தையுடன்..

அமரரின் தந்தை
ஐயனார் கோயில்..



ஐயனார் கோயில்
முகப்பத்தோற்றம்

சுருதிசுருதி



சுருதிசுருதி

சுருதிசுருதி

சுருதிசுருதி

சுருதிசுருதி



உயர்ந்த உள்ளம்

ஈழத்திரு நாட்டின் வடபால் அமைந்துள்ள யாழ்ப்பாணத்தின் தென்பால் அமைந்துள்ள தீவகத்தின் சைவம் கமழும் புளியங்கூடல் கிராமத்தில் தோன்றிய சேமசுந்தரம் தனராசன் என்பவரை எனக்கு கடந்த 25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தெரியும். இவரது தாய்தந்தையர் மிகவும் அமைதியான சபாவம் கொண்டவர்கள். இவர்களது குணத்தின் இலக்கணமாகத் திகழ்ந்தவர்தான் அமரர் தனராசன் ஆவார். இல்லத்தின் அருகே அமைந்துள்ள ஜயனார் ஆலயத்தினை மிகவும் பயபக்தியுடன் நேசித்து வந்தார்கள். தந்தையார் காலமானதின் பின் தந்தையின் கடமைகளை பொறுப்பேற்று ஜயனார் ஆலயத்தினை வழி நடாத்தி வந்தார். தனது தொழிலான கூட்டுறவுத்துறையினையும், விவசாயத் துறையினையும் இரு கண்களாக நேசித்து வந்தார். 1990ல் ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வின் போது ஊர்காவற்றுறை பலநோக்குகூட்டுறவுச் சங்கத்தின் வளர்ச்சிக்காகவும் மக்கள் சேவைக்காகவும் மிகவும் பாடுபட்டு உழைத்த சிறந்த கூட்டுறவாளராக காணப்பட்டார். 1996ல் மீண்டும் குடியமர்ந்த பின் புளியங்கூடல் கிராமத்து ஆலயங்களின் தொண்டுகளில் மிகவும் முன்னின்று உழைத்ததைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. அது மட்டுமன்றி குடும்ப உறவினர்களின் கருமங்களில் முன்னின்று உழைத்த உத்தமராவார் தனது தேவைகளுக்காக வரும் போது மிகவும் அமைதியான முறையில் அனுகுவதனை நான் அவதானித்துள்ளேன். இவ்வாறாக எல்லாக் கருமங்களையும் குடும்பம், தொழில், சமூகம், சமயம் ஆகிய கடமைகளில் உருவத்துக்கு ஏற்ற உயர்ந்த உள்ளம் கொண்டவராக திகழ்ந்தவர்தான் அமரர் தனராசன் ஆவார். அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

க.சகாதேவன்

கிராமஅலுவலர்

புளியங்கூடல் J/60

கூட்டுறவுக் குடும்பத்தில்

கூட்டுறவுக் குடும்பம் அதல் முப்பது ஆண்டுகள் இணைந்து பணியாற்றியவர் அமரர் சோ.தனராசன் அவர்கள்.

தன் கடமையில் கண்ணியமும், நேர்மையும் கொண்டு உழைத்தவர். கூட்டுறவுச் சேவையை தன் சேவையாக கொண்டு செய்தவர். பல்வேறுபட்ட மக்களின் மனதை தன்னலமற்ற சேவையால் கவர்ந்த பண்பாளன். பணிப்பைப் பணிவுடன் ஏற்று திறம்பட செயல் ஆற்றிய செயல் வீரன். முடியாதது எதுவும் இவரின் பணியில் இல்லை என்பதை முழு கூட்டுறவுச் சமூகமுமே உணர்ந்தது என்பதில் ஐயமில்லை. பணிக்கு அப்பாலும் பல விடயங்களில் கூட்டுறவின் மகிமையை வெளிப்படுத்திய சேவையாளன். கூட்டுறவின் பண்புகளான பரஸ்பரம், புரிந்துணர்வு, அந்நியோன்ய உதவி என்பன இயற்கையாகவே இவரிடம் குடி கொண்டவை.

இவரிடம் நான் கண்ட உன்னதமான, உயர்வான குணம் என்னவெனில் எங்கும், எதிலும், யாரிடமும் எமது சங்கத்தின் நன்மதிப்பை இழக்கவோ அல்லது இழக்கப்படவோ சற்றும் இடம் கொடாத விகவாசி.

எமது கூட்டுறவுச் குடும்பத்தில் எத்தனையோ உறுப்பினர்கள் இருக்கின்றார்கள், இருந்திருக்கின்றார்கள். ஆனால் ஒரு சிலரின் நடவடிக்கைகள் தான் குடும்ப வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் துணை புரிந்துள்ளது. அந்த வகையான பெருமையும் இவரையே சாரும். சங்க வாழ்க்கையில் அண்ணனாய், தம்பியாய், ஆலோசகனாய், சேவகனாய் எம்முடன் இணைந்து பணியாற்றிய பணியாளன். இவரின் பெருமை அளப்பரியது.

உள்ளத்தில் புனிதமும் உதட்டில் புன்சிரிப்பும், பணியில் பண்பும் கொண்ட ஓர் பணியாளனை இழந்தது கூட்டுறவுக் குடும்பத்திற்கு ஓர் பேரிழப்பாகவே அமைந்துள்ளது. இதனை ஈடு செய்ய கால வேகத்தில் மட்டமே முடியும். எனவே எமது சங்கத்தின் துயர் கலந்த நிலையோடு இவரின் இழப்பால் வேதனையோடு இருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொண்டு அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திக்கு எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

திருமதி தேமேரிடொறின்

பொதுமுகாமையாளர்

ஊர்காவற்றுறை ப.நோ.கூ.சங்கம் , ஊர்காவற்றுறை

நீங்காத நினைவுகள்

புளியங்கூடல் கிராமத்தைச் சேர்ந்த பணிப்பாளர்கள், பணியாளர்களின் கணிசமான பங்களிப்பு ஊர்.ப.நோ.கூ.சங்கத்துக்கு உண்டு. இந்த வகையில் புளியங்கூடல் கிராமத்தில் கண்ணியமான, இறை பக்தியுள்ள அமரர் சோமசுந்தரம் குணபூசனி தம்பதிகளுக்கு இரண்டாவது மகனாக அவதரித்தார். அமரர் தனராசன் இவரும் இறை பக்தியுள்ள ஒருவராகவே வாழ்ந்தார். 1982ம் ஆண்டு எமது சங்கத்தில் கிளை முகாமையாளராக இணைந்து இறுதி வரை கடமையாற்றினார்.

சேவை, அர்ப்பணிப்பு, பணிவு, சகிப்புத் தன்மை, மற்றவர்களை மதிக்கும் தன்மை இதற்கு உதாரணமானவர். சங்கம் இடம்பெயர்ந்து சென்ற இடமெல்லாம் தன்னால் முடிந்த பணிகளைச் செய்து சேவையாற்றியவர். நிதியோடு தொடர்புடைய கடமையாக இருந்த போதிலும் எந்த நிதி இழப்பிற்கும் உட்படாது நேர்மையான பணியாளனாகத் திகழ்ந்தவர். இவரது திடீர் இழப்பு புளியங்கூடல் கிராமத்திற்கு பேரிழப்பாகும்.

21.10.2012ல் நடைபெற்ற சங்க கிளைக்குழு தெரிவின் போது மாலை 3.30 மணிக்கு மேலாக உணவு உண்ணாத நிலையிலும் என்னுடன் நின்றவர். அன்று தான் நான் கடசியாக சந்தித்த நாள். 24.10.2012 மதியம், சங்கத்தில் நடைபெற்ற நவராத்திரி பூசையின் போது கற்பூர பஞ்சாலாரத்தி காட்டுவதற்கு தூக்குகின்ற நேரம் கற்பூரங்கள் நிலத்தில் சிந்தி எரிந்தன. ஏன் இப்படி நடந்தது என நான் சிந்தித்தேன். நடக்கக்கூடாத ஒன்று நடக்கப் போகின்றது என்பதற்கு அறிகுறியாக எமக்கு காட்டியுள்ளது. ஊர்.ப.நோ.கூ.சங்கத்தின் ஒரு கடர் அணைந்துவிட்டது.

இவரின் திடீர் இழப்பால் துயருற்றிருக்கும் அருமை மனைவி, அன்பு மகன் மற்றும் உறவினர்களின் துயரில் நாம் பங்கு கொள்வதுடன் இவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

பிரிவின் துயரில் பங்கு கொள்ளும்

திரு.தி.சுந்தரலிங்கம்

தலைவர்

ஊர்காவற்றுறை ப.நோ.கூ.சங்கம்

செருத்தனப் பதியின் சேவை நாயகன்

செருத்தனைப் பதி சிறக்கும் சேவை நாயகனாய்
சிறிக்கும் முகத்துடனே சமூகக் கடமைகளை
சளைக்காது ஆற்றி நின்ற தனராசன் நாமத்தில்
தழைத்திருந்த விருட்சமொன்று
பூவுலகில் விடைபெற்று - இன்று
முப்பத்தி ஓர் நாள் முடிவுற்ற இத்தினத்தில்
எங்கள் தனராசன் ஐந்து தசாப்தங்கள்
ஆற்றி நின்ற பணியதனை
அலசிடுவோம் உள நிறைவாய்

பள்ளிப்படிப்பதனை பக்குவமாய் முடித்துவிட்டு
பெற்றோரின் உழைப்புக்கு ஊர் போற்றும் புத்திரனாய்
கூட்டுறவில் பணியாற்றி சேவையில் ஒப்பினனாய்
ராசன் மனோகர் என்னும் நாமத்தைப் பெற்றாயோ

இவ்வாழ்வில் இணைந்திட்ட ஒரு மனத்து தம்பதியாய்
வாழ்ந்திருந்த காலத்தில் வந்துதித்த புத்திரனும்
பெற்றோரும் சுற்றத்து பேறு பெற்ற சோதரரும் - உன்
சொல் கேட்டு வாழ்ந்து இன்று சோகத்தில் ஆழ்ந்தனரோ

அயலில் இருக்கின்ற ஐயனார் தொண்டிற்காய்
அறங்காவலர் நீயாக அறப்பணி சிறப்புடனே
முத்து விநாயகர் மண்டபம் அமைக்கின்ற
மகத்தான சேவைக்கு மனம் தளரா உறுப்பினராய்
அன்னையவன் மகாமாரி அயல்வீட்டில் குடிமிருக்க
அவள் பணிக்காய் உன் உறவில் ஊண் வெறுத்த புத்திரனாய்
நவராத்திரி தினமன்று வாழையொன்று வெட்டுகின்ற
வரலாற்று வழக்கமென்று அதையேற்று
உன் தோளில் அன்னையவன் நீ சுமந்து
இறக்கி வைத்த வேளையதில் இவ்வாழ்வைத் துறந்தாயே
அவளிடத்தில் ஆத்மா என்றும் சாந்தி பெறும்

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இவ்வண்ணம்

தலைவர் செயற்பாட்டு சபையினர்

இந்தன் முத்து விநாயகர் மண்டபம்

கண்ணீர் அஞ்சலி

பிறப்பு

25

07

1958



இறப்பு

24

10

2012



ஊர்காவற்றுறை பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்க கிளை முகாமையாளர்

அமரர்

திரு. சோமசுந்தரம் தனராசன்

சிந்தையிலே இனித்திருக்கும்
சிவந்த முகமெங்கே?
சிந்திக்க வைத்த
சிவந்த பேச்செங்கே?
சொந்தமொடு புந்தமொன்று
சேரும் உறவெங்கே
அந்தகன் வந்தும்மை
அணைத்த செய்தி கேட்டு
நொத்தழுது புலம்புகின்றோம்
வேதனையில் வாடுகின்றோம்
பிள்ளைகள் பரிதவிக்க
நிமிரென பிழிந்ததேனோ
ஆண்டறுதி தனிச் காலனவன் - உம்
கணக்கை முடித்ததுமேனோ?

வேரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஊர்காவற்றுறை

நண்பர்கள்
மதி, தனசீலன், தீபன், சாந்தீபன்

கண்ணீர் அஞ்சல்

மிறப்பு

25

07

1958



இறப்பு

24

10

2012



ஊர்காவற்றுறை பலநாக்குக் கூட்டுறவுச் சங்க கிளை முகாமையாளர்
அமரர்

திரு. சோமசுந்தரம் தனராசன்

அன்பு முகமும் அறிவான பேச்சுக்களும்
மங்காத தெளிவுடன் மனங்குளிர வைக்கும்
சிங்கார நடையும் சீரான பார்வையும்
பொங்க நிறைகளுடன் பூமியிலே வாழ்ந்தீர்கள்
பொங்கிய வாழ்வைப் பொறாத காலனவன்
கணக்கை முடித்து விட்டான் காசினியின்
கவல்கின்றோம் மாந்தர்நாம் கலங்குகின்றோம்
காண்பதெப்போ துங்களை கலங்குது நெஞ்சம்
ஓம்சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!!!

சகபணியாளர்

ஜெயராசா, ஆனந்தராசா,
கலைமதி

ஊர்காவற்றுறை

கன்னி வீரக காவிக் கை

தோற்றம்

1958

மறைவு

2012

07

10

25

24



அமர்

சோமசுந்தரம் துறாரசன் (முனிமங்குடல்)

கூடலூர் குலவீரக அம்மேயாசன் - கிங்ஸ்
குலமையம் விட்டுச் சென்றதேனோ
தோகப் பேசாதவன் தோயென்று கூறாதவன்
நொடிப் பொழுதில் தெரும் தூய் சென்றதேனோ
அம்பிகையின் தொண்டையப் துறாரின் அழகாவலையப்
கூடலூரில் பல் பன் செய்தவனே.

உம் நொடிய உருவம் தேர்கொண்ட நடைபுறம்
அம் நெய்ச்சில் நன்று வந்தக்குதையா
சங்கத்துபாசன் அன்றால் கிங்குவா
சின்னத்துக்கும் தெரிந்தோயே
நவரத்தி வேளையிலே அம்பிகையை
நாவலையப் நன்று காவலத்தாய்
கைய பொழுதி காலுனை கவிந்தான்
எனும் செய்த கார்த்தி - வந்ததுவே
விதிவின் வலியுறவோ



வின்கோசன் அழகுபடுவோ
உம் சாந்தி முனிமங்குடல் முன்னெய்யேன் என்செய்வோம்
ஆவத்துயர்மொன்று அழகின்றோம் - ஆவதும்
அம்பிகை அடியிலே உன் ஆவா அமைப்பெறு
அண்டவனை கொழுந் துக்கமேயம்
கும் சாந்தி சாந்தி

சாந்தி சாந்தி சாந்தி
சோமசுந்தரம் துறாரசன்
சாந்தி சாந்தி சாந்தி

சுண்ணீர் அஞ்சலி



மார்ச் 25.07.1958

மார்ச் 24.10.2012

அம்மா

சோமசுந்தரம் தனராசன்

(சிலை முகாயொளர் - ஸர்க்குலரினா பிளாக், சங்கம்)

அன்பின் இலக்கணமே
கடமை, கண்ணியத்தின் செயல்வீரனோ
இவ் வாய் வஞ்சகம் உன்போல்
எமக்கு சேவை செய்ய

உன் பிரிவைத் தாங்க முடியுமா?
உன் இழப்பை சுடுகையிலார் வெரோ
உன் மரணம் யாருக்குக் கிடைக்கும்
அம்பாளை வலம் வந்து அம்பாளின்
திருவடியில் சரணடைந்தவையோ....

ஊராரை யாறந்து சென்றாய் தாங்கலாம்
உன் மனைவி மக்களையும் மறந்து விட்டாயே
இருந்தும் உன் மரணம் கொடுமையிலும் கொடுமை
அன்னாரின் பிரிவால் ஓயாறும் அன்னாரின் குடும்பத்தைக்கு
எமது ஆழ்ந்த அஞ்சலிமலையைத் தெரிவிப்போடு
அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைவாய் பிரித்திக்கின்றோம்.

பிள்ளை தயவுசெய்து

சுருவில் கிளைக்குழு
உறுப்பினர்கள் 11

கவிஞர் துளிகள்

அன்னைம்

மலர்

1958

07

25



எம்பாள்

அன்னைம்

2012

10

24



எம்மா

சோமசுந்தரம் துளிகள் (நாசன் மனேஜர்)

சுழந்தைகளைப் பிடுகிக் கொடுத்திருக்கிற சோமசுந்தரம் துளிகள்

உணர்வுகூர்ந்த பி.கே.எஸ். சங்கர குத்து பண்ணியிருக்கிற

துளிகள் நாசன்மனேஜர் அம்மனேஜர் தோளாய்க் கொண்டு

மெய்யெல்லாம் தோஷமுள்ளும் அம்மனேஜர் மெல்லுருவாக நின்று

துளிகள் உத்தன் தெய்வம் அன்னந்த் துளிகள் தெய்வந்தான்

உள்பதி மூதலாய் மற்றும் உள் துளிகள் பதியெல்லாமாய்

நல்லரும் வேட்டையாடி நாய்க்கா வளையு வெட்டில்

மெய்யெல்லாம் அருளதாவி மெல்லியும் கண்கள்பற்றாங்கு

அம்மையாள் சமையல் சற்று ஆற்றிட மனமுமின்றி

பள்ளிகொள் ழுற்றமட்டும் பண்புணை கமந்து நின்று

அம்மையாள் பதியாய் துளிகளில் அண்ணையையத் தாங்கி வைத்து

மெல்ல நீ சரிய என்ன? மெதுகு பதவி கொள்ள

எம்மை நீ நினைந்தாயோ நீ? ஐந்தியே அம்மனே துளிகள்

துளிகள் சேவை கொண்டு அப்பெரும் சங்கம் துளிகள்

நீ இல்லை என்றதாக ஐங்கியே வந்ததையா

மெய்யெல்லாம் பெருமை கொண்டு மெதுகு உத்தன் மண்ணும்

தெய்வமாய்ச் சென்று தெண்ணிற் தெருவிருக் துளிகளையா இல்லையோ..?

நாசன் எம்மனேஜர் இவையெல்லாம் துளிகள்..?



அம்மனாய் நினைவால் துயருற்றிருக்கும் துளிகள் பதியுக்கும்

எமது அழ்ந்த அனுதாபத்தினை மகமாரி இந்த இளைஞர் சங்கம்

தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறது.

மகமாரி இந்த இளைஞர் சங்கம்

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!!!

மலர்மலர்மலர்



அம்மாவின் மடியில்

அப்பாவின் அடியில்

25

24

07

10

1958

2012



அமரர் சோமசுந்தரம் தனராசன்

(கிளை முகாமையாளர் - ஊர்காவற்றூரை ப.நோ.சு.சங்கம்)

அன்பின் உருவே

மணியின் விழர்மிடமே

கடமை கண்ணியத்தின் சிங்கமே

வம்மை ஏமாற்றிவிட்டாயே

ஊர்காவற்றூரை ப.நோ.சு.சங்கத்தின் - மணி வீரா
சங்கத்தின் கிளை முகாமைய பதவியை அணி வையதானே
முய்துணங்கோல - எமது சங்கத்தின்
கிணையுடும், இட்டல் இடஞ்சல் இப்பவையன்
கிணை எல்லாவற்றிலும் தோள்வெடுத்த - நோடினே

உன் பிரியை துறக்கமுடியுமா... ?

உன் கிறுப்பை சுடுவெய்யத்தான் முடியுமா... ?

பிறந்தவன் கிறும்பு நிபுநியே - அனாத்

உன் சகுதியான சாவு மிகக் கொடுமையே...!

அன்னாரின் இழப்பால் துடிக்கும் அன்பு மனைவி, ஆருயிர் பிள்ளை, உத்தரர் உறவினர் ஸ்திரீயில்
தாமும் பங்குகொள்வதோடு அமரரின் ஆன்ம சாந்திக்குப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.
ஓம் சாந்தி

நீலல் தங்குந்

நிஞ.தி.கருத்தலங்கம்

தலைவர், ஊர்காவற்றூரை ப.நோ.சு.சங்கம்

வாழ் மாவட்டக் கூட்டுறவுச் சங்கம், அச்சம் 0213210031

கண்ணீர் அஞ்சல்

பிறப்பு

25

.

07

.

1958



இறப்பு

24

.

10

.

2012



ஊர்காவற்றுறை பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்க கிளை முகாமையாளர்
அமரர்

திரு. சோமசுந்தரம் தனராசன்

அன்பு முகமும் அறிவான பேச்சுக்களும்
மங்காத தெளிவுடன் மனங்குளிர வைக்கும்
சிங்கார நடையும் சீரான பார்வையும்
பொங்க நிறைகளுடன் பூமியிலே வாழ்ந்தீர்கள்
பொங்கிய வாழ்வைப் பொறாத காலனவன்
கணக்கை முடித்து விட்டான் காசினியின்
கவல்கின்றோம் மாந்தர்நாம் கலங்குகின்றோம்
காண்பதெப்போ தங்களை கலங்குது நெஞ்சம்
ஓம்சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

ஊர்காவற்றுறை

சகபணியாளர்
ஜெயராசா, ஆனந்தராசா,
கலைமதி

கவிஞர் துளிகள்

வெள்ளை மாதிரி

25

97

1958



வெள்ளை மாதிரி

24

10

2012



விருது

சோமசுந்தரம் துளிகள்

தலை தலை கவிஞர்கள்
தலைகளை உயர் கொடுத்த
நவாக்கித் தன்நாள்
வாழ்க வளமுடன் அன்புள்ள
வாழ்க வளமுடன் தோழி வாழ்க
உன் உயிர் அன்புக்கு
உ வந்த தனித்து மூத்த வளமுடன்

காவனம் அ. ப. நூலில்
கவிஞர்கள் விளக்காக
மூன்று தரப்பதிகள்
முழுவிசாரம் பன் செய்து
தானியங்கே பதிந்துவிட்டாய்

உன் உயிர் உயிர்
உயிர் உயிர் உயிர்
மனவளமுடன் மனவளமுடன்
மனவளமுடன் மனவளமுடன்
மனவளமுடன் மனவளமுடன்
மனவளமுடன் மனவளமுடன்

சுமந்தரம் பன் கொழி
சுந்தி கொழி அன்பு
வன் பதிர் துளிகள் பதிர்வளம்
தன் சுந்தரவாசு துளிகள் பதிர்வளம்
பதிர்வளம் விட்டாய் விட்டாய்
பதிர்வளம் பதிர்வளம் உயிர்வளம்

உன் சுந்தர சுந்தி கொழிவளம் வேண்டுகின்றேன்
உன் சுந்தி சுந்தி சுந்தி

சுமந்தரம்
சுந்தி சுந்தி சுந்தி
சுந்தி சுந்தி சுந்தி
சுந்தி சுந்தி சுந்தி

எம்மருமைப் பேராளன் அமரர் தனராஜன் அவர்கள்
எல்லவர்க்கும் இனிய நல்லவர் நல்லவற்றிற்கெனாம்
எல்லையிலா செயல் வல்லவர் தொல்லுகளில் எல்லவரும்
தாமுயர பற்றொடு பற்றிய போற்றற்குரிய கூட்டுறவில்
தானுயர நற்பணி பற்பல பற்றொடு ஆற்றிட பலரும் போற்றவே
வானுயர்ந்து சுற்றம்கூழ மற்றோரும் மகிழ்ந்திட வாழ்ந்துயர்ந்தவர்

பரம்பரை பேணிப்போற்றி இறைபணி, பொதுப்பணி நன்றே செய்து
பலரையும் கொள்ளைகொண்ட உளங்கவர் கள்வன் அமரர்
பலரதும் உளமதில் நெற்றுவரை இருந்தீர் இன்றில்லை
ஊரறிந்த உம் சேவையை, உமை நினைந்து நினைந்து
துயரினில் துவழ்கிறோம் என் செய்வோம் இறைவன் சீசாதனையோ

தங்கள் பிரிவால் தாங்கொணா துயருற்றிருக்கும் சகல உறவுகட்கும்
எங்கள் ஆழ்ந்த அனுதாபங்கள் கண்ணீருடன் உரித்தாகட்டும்
தங்கள் ஆத்மா நித்திய உயர் சாந்திபெற நீர் வணங்கிய
தெய்வங்களை மன்றாடி நிற்போம்.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

தங்கள் பீதவால் துயருறல்
வர்த்தகர் சங்கம்

புளியாங்கூடல்,
ஊர்காவற்றுறை,
27.10.2012

புளியாங்கூடல், ஊர்காவற்றுறை.

நன்றி நவிலல்

என்னென்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு

எம்மையெல்லாம் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு அம்பாள் கழல்
சேர்ந்து எமது தெய்வமான குடும்பத்தலைவன் அமரர் சோமசுந்தரம் தனராசன்
அவர்களது அமரத்துவம் அறிந்து

- உடனடியாக வந்து உதவியவர்களுக்கும்
- தங்களது துக்கத்தை தெரிவித்து ஆறுதல் கூறிய நல்ல உள்ளம்
படைத்தவர்களுக்கும்
- வெளிநாடு உள்நாட்டிலிருந்து தொலைபேசி மூலம் தங்களது ஆழ்ந்த
கவலைகளைத் தெரிவித்து ஆறுதல் கூறிய அனைத்து
உள்ளங்களுக்கும்
- ஆன்மவிடுதலைக்காக திருமுறைகள் ஒதி துதித்தவர்களுக்கும்
- உணவு, தேநீர் தந்து உபசரித்தவர்களுக்கும்
- இறுதிக்கிரியைகளில் கலந்தும், இறுதி யாத்திரையில் ஆறுதல்
அஞ்சலி உரை நிகழ்த்தியவர்களுக்கும்
- மற்றும் பல வழிகளில் உதவிகள், ஒத்தாசைகள் புரிந்தவர்களுக்கும்
- ஊர்காவற்றுறை பல நோக்கு கூட்டுறவுச்சங்க சகல ஊழியர்களுக்கும்

இன்றைய அந்தியெட்டி நிகழ்வில் கலந்து கொண்டு அன்னாரின்
ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்தித்த அனைவருக்கும் இந்நினைவு மலரின்
மூலமாக எங்கள் மணப்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இறுதியாக இம்மலரினை திறம்பட அச்சிட்டு உதவிய விகடன்
அச்சகத்தினருக்கும் எங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



நன்றி

இங்கனம்

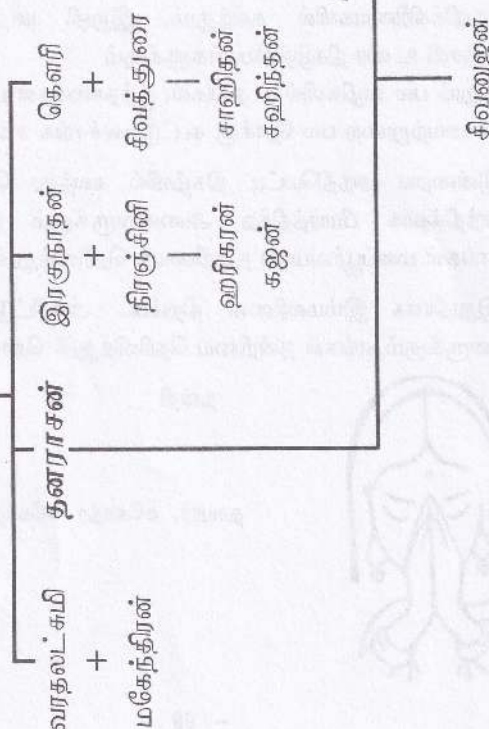
மனைவி, மகன்

தாயார், சகோதர சகோதரிகள், மைத்துனர்கள்

வம்சாவழி

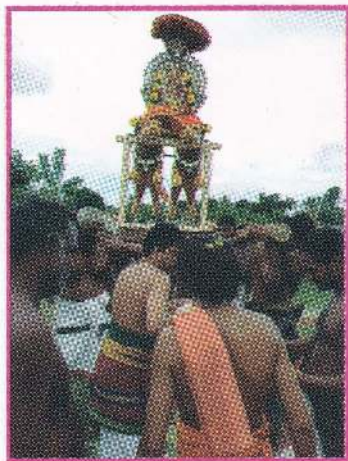
*விஸ்வலிங்கம் + திலகவதி

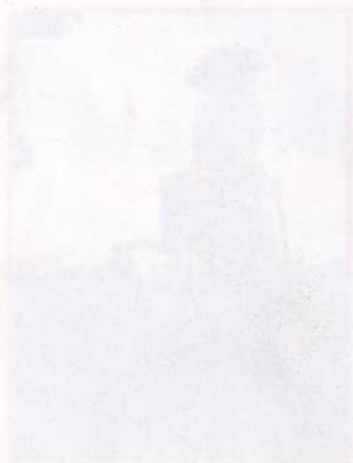
*சோமசுந்தரம் + குணபூசணி



* - அம்மர்கள்

அமரரின் இறுத யாத்திரை.....





யார்க்கெடுத்து உரைப்போம்

அமரர் சோமசுந்தரம் தனராசன்

எதை எழுதுவது எப்படி எழுதுவதுஎன்று தெரியவில்லை... ராசன்.. ராசன் அண்ணா, ராசன் மாமா, என அன்போடு அழைத்த எங்களால் உங்களுக்கு ஒரு நினைவஞ்சலி எழுத தாங்க முடியவில்லை.... உங்களுடனான எங்கள் பந்தம் வெறும் வார்த்தைகளால் சொல்லிவிட முடியாது...எங்கு என்ன வேலையில் நின்றாலும் எங்களை கண்டவுடன் அந்த ஆணு 90 மோட்டர் சைக்கிளில் விரைந்து வரும் உங்கள் உருவம் இப்பவும் எங்கள் கண்ணில் தெரிகிறதே.. சேர்ந்திட முடியா தொலைவுகளில் இருந்தாலும் எங்கள் மனது எப்போதும் உங்கள் அருகிலேயே இருக்கும்.. கோவிலில் சாமி தூக்க போன உங்களை கோவில் வாசலிலே காலன் தன்னிடம் பறித்துவிட்ட துன்பத்தை யார்க்கெடுத்து உரைப்போம்...

பிறப்பவர் யாவரும் இறப்பது நியதி என்றாலும் உங்கள் பிரிவை ஏற்க முடியவில்லை எங்களால் .. எப்படியும் வாழலாம் உலகில் என்று வாழாமல் இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்று வாழ்ந்தவர் நீங்கள்.. எதனையும் நேர்மையோடு அணுகும் பண்பு, உதவி செய்ய பின்னிற்காத குணம் அனைவரிடமும் மிகவும் மரியாதையாக பழகும் நற்குணம், கனிவான பேச்சு, அமைதியான உருவம் ... என உங்கள் இயல்புகள் எல்லோிற்கும் முன்னுதாரணம் ...

சின்னையா போல நீங்கள் எங்களுக்கு இருக்கிறீர்கள் என்று இருந்தோமே.. இப்படி ஒரு விதி என்று நாம் கனவிலும் நினைத்திருக்கவில்லை....அடிக்கொரு தரம் தம்பி தம்பி என கூப்பிடும் அம்மா சகோதரங்களை எப்படி தேற்றுவோம்.. எல்லாமே நீங்கள் என்று இருக்கும் உங்கள் அன்பு மனைவி , மகனிற்கு எப்படி ஆறுதல் சொல்லுவோம்...இறுதி நேரத்தில் கூட உங்கள் முகத்தை எங்களால் பார்க்க முடியவில்லையே....இனி உங்களை காணவே முடியாது என்று நினைக்கின்ற போதெல்லாம் தோன்றுகிற வலியினை யார்க்கெடுத்து உரைப்போம்.....

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம் ...

ஆறாத்துயரில் மறக்க முடியா நினைவுகளுடன்
உடன் பிறவா சகோதரங்கள். குடும்பத்தினர்.



Printed By :



VIHADAN PRINTER

No - 541/2, Galle Road, Wellawatta, Colombo -06

Tel : 2504370, Fax : 2361329

E-mail : vihadanpr@yahoo.co.uk