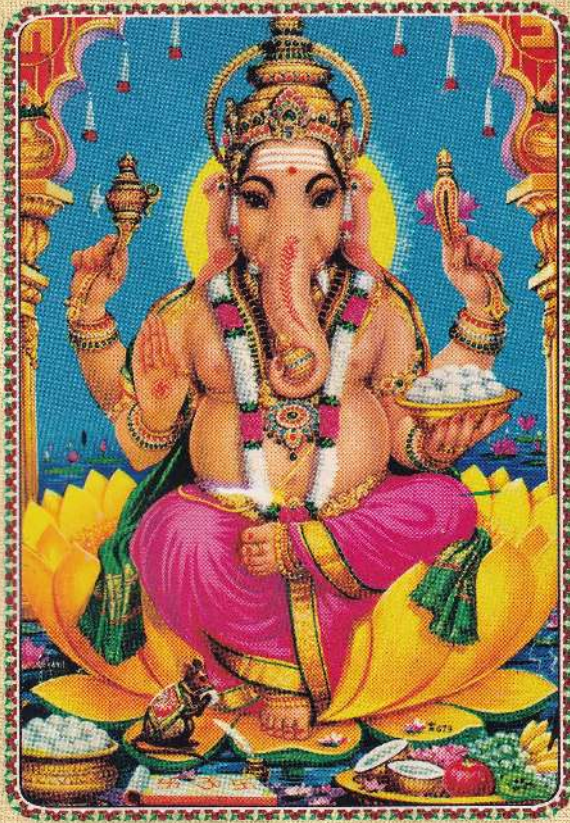


2
சிவமயம்



வடமராட்சி உருபிட்டியை பிறப்பிடமாகவும்
கொழும்பு வெள்ளவத்தையை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர். திரு.வ.ச.சோமசுந்தரம்

(இளைப்பாறிய ஆசிரியர்)

அவர்களின்

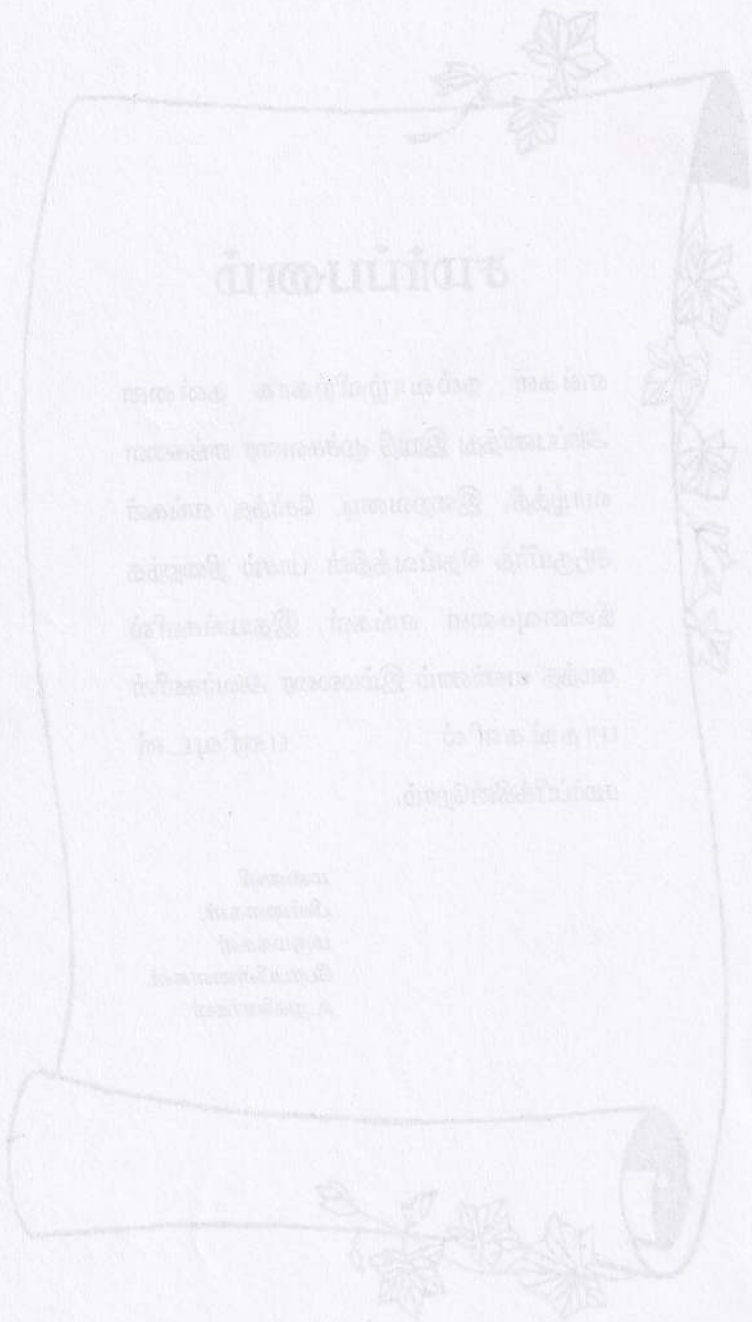
நினைவு மலர்

19-01-2014

சமர்ப்பனம்

எங்கள் நல்வாழ்விற்காக தன்னை
அர்ப்பணித்து இறுதி மூச்சுவரை எங்களை
வாழ்த்தி, இறைவனடி சேர்ந்த எங்கள்
ஆருயிர்க் தெய்வத்தின் பாசம் நிறைந்த
நினைவுகளை எங்கள் இதயங்களில்
சுமந்த வண்ணம் இம்மலரை அவர்களின்
பாதங்களில் பணிவுடன்
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

மனைவி
பிள்ளைகள்,
மருமக்கள்
பேரப்பிள்ளைகள்.
உறவினர்கள்

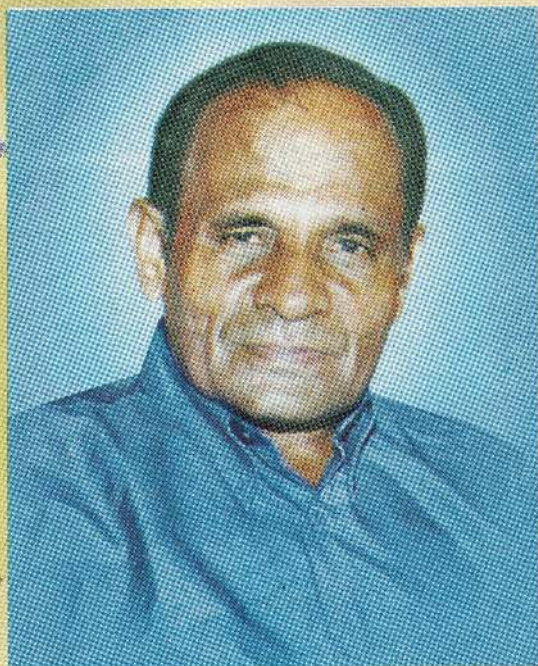


புத்தகம்

தமிழ் மொழியின் வளம்
மேம்படுத்தும் புத்தகம்
புத்தகம் மூலம்
புத்தகம் மூலம்
புத்தகம் மூலம்
புத்தகம் மூலம்
புத்தகம் மூலம்
புத்தகம் மூலம்

தமிழ்
மொழியின்
வளம்
மேம்படுத்தும்
புத்தகம்

தீங்காத நீளைவுகளில்



தோற்றம்
28-08-1934

மறைவு
19-12-2013

ஊமரர் . திரு. வ. ச. சோமசுந்தரம்
(இளைப்பாறிய ஆசிரியர்)

திதி வெண்பா

ஆண்டு விஜயதன்னில் மார்கழி திங்களில்
பூண்ட அபரத் திருதியை தன்னில் - சான்றோன்
சபாபதி சோமசுந்தரம் என்பான்
சேர்ந்தான் இறைவன் திருப்பாதங்களே.

வரழ்க்கை வரலாறு

அமரர் வ.ச.சோமசுந்தரம் பெற்றோர் வல்லிபுரம் சபாபதி தங்கமுத்து தம்பதியினர். மனைவி : பாலமகேஸ்வரி. பிள்ளைகள் : 1.கிருபாகரன் 2.சாந்தி. பேரப்பிள்ளைகள் : 1. விடியா 2. ஸிந்தியா 3. ராகுல் மருமகள் துஷ்யந்தி (இரட்னசிங்கம்+தங்கத்தின் மகள்) மருமகள் ரவிச்சந்தர் (சோதிநாதன்+பாலாம்பிகையின் மகன்) மைத்துனி பாலபரமேஸ்வரி

அமரர் பற்றிச் சில வார்த்தைகள்:-

தெய்வபக்தி, நல்லொழுக்கம், நற்பண்பு, கடுஞ்சொல் பகர்ந்தறியாதார், எதையும் தாங்கும் இதயம், இன்னும் சொல்வதாயின் அதிராத பேச்சு நெஞ்சதையாத பெருங்கொள்கை சிதறாத நெஞ்சோடு செய்து வரும் சேவை மதியாத மாற்றாரை மன்னிக்கும் பெரும்பண்பு உதிராத சிரிப்பிவைதான் உத்தமரின் பெரும்பண்பு.

மனைவியின் வாயால்:-

பண்பு மிகும் கணவராய் பாசமுடன் எனையணைத்து
அன்பு கொண்ட மனைவியாய் ஆதரித்தீர்
நன்மை பெறவந்தவரை நயமாகப் பேசி நண்பராயணைத்தீர்
அழியாத நற்செயலால் அனைவரையும் கவர்ந்தீர்

பெற்றெடுத்த கண்மணிகள் பிரிவெண்ணிக் கண்கலங்க
உற்றார் உறவினர்கள் உம்பிரிவால் கதறியுடு
நற்றவத்து நாயகராய் நானிலெத்தி லெமை விட்டு
மற்றோர் உலகு சென்ற மாயமென்ன சொல்லையா

மக்கள் அழுகின்றார் மருமக்கள் கவல்கின்றார்
உற்றாரும் ஊரவரும் உம்பண்பு பேசுகின்றார்
பக்கத்திலேயிருந்து பேரர்களு மழுகின்றார்
எக்காலம் காண்போம் இதயம் வெடிக்கிறது

பிள்ளைகள் கிருபாகரன், சாந்தி:

அம்மா மடியிலும் அப்பா தோளிலும் வாழ்ந்த நாள் போனது அள்ளி அணைத்து அறிவுரைகள் கூறி அமுது ஊட்டிய காலமும் கழிந்தது. கல்வி வளர்ச்சியில் ஊக்கம் தந்து வாழ்வழிகாட்டி காலாகாலத்தில் நல்ல கல்யாணமும் செய்து வைத்து தூரதேசம் போக வைத்தீர். ஆறுமாசத்தில் அப்பாவைக்காண கனவுகண்டோம். அப்பாவைக் காண கிடைக்கவில்லை. கருமாதிகள் செய்யக் கிடைத்ததாவது பெரும் பாக்கியம். அப்பாவின் ஆன்மா சாந்தி பெறுக!

மருமக்கள் சுவையந்தி, ரவிச்சந்தர்:

எம் அன்பு மாமா விரைவில் பிரிவாரென நினைக்கவில்லை. மரியாதைக்குரிய மாமாவல்ல. பாசமுள்ள தந்தையேதான். மாமாவை மறப்பதற்கில்லை. ஆன்மா சாந்தியடைக!

பேர்ப்பிள்ளைகள்:

அப்பப்பா, அம்மப்பா ஆசையோடு எனை அழைத்து அன்பாகப் பேசிகதைகள் சொல்லி பாப்பாப் பாட்டும் பாடவைத்தீர்கள். நற்பழக்கங்கள் சொல்லி கடவுளை வணங்கவேண்டும் நாங்கள் படித்து பட்டம் பெற வேண்டும் காத்திருந்த நீங்கள் உங்கள் ஆசை நிறைவேறும் எனக் காலம் வரும் வரை காத்திராமல் எங்கே போனீர்கள்? கடைசி நேரம் பார்க்க முடியவில்லை. அப்பப்பா, அம்மப்பா இனி உங்களைப் பார்ப்போமா? உங்கள் ஆன்மா சாந்தியடைக!

மைத்துனி:-

தாயாக மூத்தசகோதரியாக மதித்து பணிவுடன் நடந்த பண்பாளன். நோயுற்ற போது சொல்லும் ஆலோசனைகளை புறந்தள்ளும்போது, “அழிகுடி சொற்கேளாது சாகிறவன் மருந்து குடியான்” காலம் பதில் சொல்லும் என விலகி விடுவேன். வயதில் இளையவனானாலும், “நீங்கள் எந்நேரமும் எழுத்து வேலையோடு இருந்தால் கை பக்கவாதமாக்கும்” என்ற வாக்கை என்றென்றும் ஞாபகத்தில் வரும். உன் ஆத்மா சாந்தி பெறுக.

உறவினர்கள்:

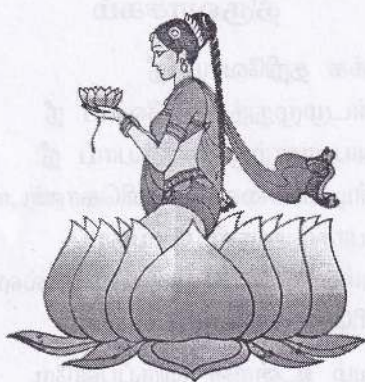
காணும் போதெல்லாம் சேமம் விசாரித்து புத்திமதியும் ஆலோசனைகளும், உதவிகளும் செய்த நன்றிக்கடனை செய்ய விடாது சடுதியாக மறைந்ததேன். காலதேவனின் மாயம். ஆத்மா சாந்தியடைக!

இறுதிக்காலம்:-

சாந்தம், பொறுமை, தெய்வ பக்தியின் சிகரமாய் விளங்கிய அப்பா நோயின் வலிமையை வெளிக்காட்டாது. வைத்தியசாலை போகும் போதும் வருத்தத்தை வெளியிடாது “நான் போகிறேன்” என்று கூறினாராயின் முக்காலமும் உணர்ந்த ஞானியன்றோ! “வினைப்போகமே ஒரு தேகம் கண்டாய் வினைதானொழிந்தால் தினைப் போதளவும் நில்லாது”.

பிணி மூப்பு சாக்காடு யாவும் சிருஷ்டி அமைப்பு மனதிற் கொண்டு சித்தத்தை சிவன்பால் வைத்து வாழவேண்டுமென்பதை உணர்த்தி எழுபத்தொன்பது ஆண்டு வாழ்ந்து இறைவன் பாதநிழலை அடைந்தார்.

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



விநாயகர் துதி

பிடியதன் உருஉமை கொளமிகு கரியது
வடிகொடு தனதடி வழிபடும் அவர் இடர்
கடிகணபதி வர அருளினன் மிகுகொடை
வடிவினர் பயில் வலி வலம் உறை இறையே

தேவாரம்

மடையில் வாளை பாய மாதரார்
குடையும் பொய்கைக் கோலக் காவுளான்
சடையும் பிறையும் சாம்பற் பூச்சங்கீழ்
உடையுங் கொண்டஉருவ மென்கொலோ

மாதர்ப் பிறைக்கண்ணியானை மலையான் மகனொடும் பாடிப்
போதொடு நீர் சுமந்தேத்திப் புகுவார் அவர் பின் புகுவேன்
யாதும் சவடுபடாமல் ஐயாறடைகின்ற போது
காதல் மடப்பிட்யோடும் களிறு வருவன கண்டேன்
கண்டேன் அவர் திருப்பாதம் கண்டறியாதன கண்டேன்

தானெனை முன் படைத்தான் அதறிந்து தன் பொன்னடிக்கே
நானென பாடலந்தோ நாயினேனைப் பொருட்படுத்து
வானெனை வந்தெதிர் கொள்ள மத்தயானை அருள் புரிந்து
ஊனுயிர் வேறு செய்தான் நொடித்தான்மலை உத்தமனே

திருவாசகம்

வேண்டத் தக்க தறிவோய் நீ
வேண்டமுமுதுந் தருவோய் நீ
வேண்டும் அயன்மாற்கு அரியோய் நீ
வேண்டி என்னைப் பணிகொண்டாய்
வேண்டி நீ யாது அருள் செய்தாய்
யானும்அதுவே வேண்டின் அல்லால்
வேண்டும் பரிசொன் றுண்டென்னில்
அதுவும் உன்றன் விருப்பன்றே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வு சூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள் மணிக்குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந்தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

வாய்ப்புராணம்

கற்பனை கடந்த சோதி கருணையே உருவமாகி
அற்புதக் கோலம் நீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாம்
சிற்பரவியோமமாகும் திருச்சிற்றம் பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடம் செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி போற்றி

திருப்புகழ்

திருமகளு லாவும் இருபுயமு ராரி
திருமருக நாமப் பெருமாள்காண்
செகதலமும் வானு மிகுதிபெறு பாலல்
தெரிதரு குமாரப் பெருமாள்காண்
மருவுமடி யார்கள் மனதில் விளையாடு
மரகத மயூரப் பெருமாள்காண்
மணிதரளம் வீசி யணி மருவிசூழ
மருவு கதிர்காமப் பெருமாள்காண்
அருவரைகள் நீறு படஅசுரர் மாள
அமர்பொருத வீரப் பெருமாள்காண்
அரவுபிறை வாரி விரவுசடை வேணி
அமலர்குரு நாதப் பெருமாள்காண்
இருவினை யிலாத தருவினை விடாத
இமையவர் குலேசப் பெருமாள்காண்
இலகு சிலைவேடர் கொடியின திபார
இருதனவி னோதப் பெருமாளே

திருமந்திரம்

ஊரெல்லாம் கூடி ஒலிக்க அமுதிட்டுப்
பேரினை நீக்கி பிணமென்று பேரிட்டு
குரையங் காட்டிடைக் கொண்டுபோய் சுட்டிட்டு
நீரணில் மூழ்கி நினைப் பொழிந்தனரே.

சிவபுராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழும் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறி அளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தான் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடிவாழ்க

வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடிவெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரம்குவிவார் உள்மகிழுங் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க

ஈசன் அடிபோற்றி எந்தை அடிபோற்றி
தேசன் அடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடிபோற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடிபோற்றி

ஆராத இன்பம் அருளு மலைபோற்றி
சிவன் அவன்என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன் அரு ளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழல் இறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறைந்து எல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுரர் ஆகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேயுள் பொன்னடிகள் கண்டுஇன்று வீடுற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
மெய்ய விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவுஇறுதி யில்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கனோர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்
புறந் தோல்போர்த்து எங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி
மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்தஅன் பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சங்கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங் கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண் ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேயென் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேனெம் மையா அரனேஓ என்றென்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரு மேத்தப் பணிந்து.



பகவத் கீதை சொல்லும் வாழ்க்கை

- வாழ்க்கை ஒரு சவால்
அதனை சந்தியுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு பரிசு
அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு சாகசப் பயணம்
அதனை மேற்கொள்ளுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு துயரம்
அதனை கடந்து வாருங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு கடமை
அதனை நிறைவேற்றுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு
அதனை விளையாடுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு வினோதம்
அதனை கண்டறியுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம்
அதனைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு பயணம்
அதனை தொடருங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு காதல்
அதனை அனுபவியுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு அழகு
அதனை ஆராயுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு உணர்வு
அதனை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம்
அதனை எதிர் கொள்ளுங்கள்

- வாழ்க்கை ஒரு குழப்பம்
அதனை விடைகாணுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு இலக்கு
அதனை எட்டிப்பிடியுங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு சோகம்
அதனை கடந்து வாருங்கள்
- வாழ்க்கை ஒரு பாடல்
அதனை பாருங்கள்

**வாழ்க நலமுடன்
உங்கள் சிந்தனைக்கு**

மிக மிக நல்ல நாள்	-	இன்று
மிகப் பெரிய வெகுமதி	-	மன்னிப்பு
மிகவும் வேண்டாதது	-	வெறுப்பு
மிகப் பெரிய தேவை	-	சமயோஜிதபுத்தி
மிகக் கொடிய நோய்	-	பேராசை
மிகவும் சுலபமானது	-	குற்றம் காணல்
நம்பக்கூடாதது	-	வதந்தி
ஆபத்தை விளைவிப்பது	-	அதிக பேச்சு
செய்யக் கூடாதது	-	உபதேசம்
செய்ய வேண்டியது	-	உதவி
விலக்க வேண்டியது	-	விவாதம்
உயர்வுக்கு வழி	-	உழைப்பு
நடுவவிடக்கூடாதது	-	வாய்ப்பு

சிந்திக்க சில வரிகள்

- ◆ விட்டுக் கொடுக்க நினைப்பவன் கெட்டுப்போவதில்லை. கெட்டுப்போக நினைப்பவன் விட்டுக்கொடுப்பது இல்லை.
- ◆ முயன்று தோற்பது கௌரவம் முயலாமல் இயலாது என்பது கேவலம்
- ◆ உங்கள் செயல் குறித்துக் கவனமாய் இருங்கள் அவை தான் உங்களைத் தீர்மானிக்கின்றன.
- ◆ இன்பத்தைப் பங்கு போட்டால் இரட்டிப்பாகும். துன்பத்தைப் பங்கு போட்டால் பாதி குறையும்.
- ◆ உன்னை விரும்புகின்ற அனைவரையும் நீ எதிரியாக நினைத்தால் நீ விரும்புகிறவரை தெய்வமே எதிரியாக்கும்.
- ◆ உள்ளத்தில் அன்பு இருந்தால் மட்டும் போதாது அது செயலிலும் வெளிப்பட வேண்டும்.
- ◆ நீ தைரியமான மனிதன் உன்னால் சாதிக்க முடியும் இதற்கு மேல் ஒருவரை வாழ்த்த வேறு வாசகம் தேவையில்லை.
- ◆ கடினமான இயக்கத்தை உடையவன் கடவுளிடம் இருந்து வெகுதூரம் விலகி இருக்கின்றான்.
- ◆ படிப்பில் பிரியமில்லாத அரசனாக இருப்பதை விட ஏராளமான நல்ல நூல்களை கற்ற ஏழையாக இருப்பதே மேல்
- ◆ சரியாக செய்வது அவ்வளவு முக்கியமானது அல்ல சரியானதைச் செய்வது தான் முக்கியம்
- ◆ எந்தப் பிழையை எங்கே கண்டாலும் அதை உன்னிடமே திருத்திக் கொள்.
- ◆ ஆயிரம் முறை சிந்தியுங்கள் ஆனால் ஒருமுறை முடிவு எடுங்கள்.
- ◆ உன்னை யோக்கியன் ஆக்கிக் கொள்ள உலகில் ஒரு அயோக்கியன் குறைந்திருந்தைக் காண்பாய்

- ◆ ஒருத்தரையும் ஒருக்காலும் குறை கூறாதே அது உனக்கு மனக் குழப்பத்தை உண்டாக்கும்.
- ◆ உங்களுடைய இலக்கு எப்போதும் உயர்ந்தனவாகவே இருக்க வேண்டும்.
- ◆ உங்கள் நண்பர்களைப்பற்றி பெருமையாகப் பேசுங்கள் உங்களுக்குப் பிடிக்காதவர்கள் பற்றி ஒன்றும் சொல்லாதீர்கள்.
- ◆ வாழ்க்கையில் பல சந்தர்ப்பங்களில் அமைதியுடன் இருப்பதே எமக்கு வலிமையானதாகும்.
- ◆ சோம்பல் எல்லா விஷயத்தையும் கஷ்டமாக்கும். சுறு சுறுப்பு எல்லாவற்றையும் எளிதாக்கும்
- ◆ தூய்மையான மனமுடையவர்கள் அனைத்தையும் தூய்மை யாகவே பார்க்கின்றார்கள்.
- ◆ அடிக்கடி சினப்பதால் உன் ஆயுளில் பாதி குறைந்து விடும் வாழ்க்கையை நேசிக்கக்கற்றுக் கொள்.
- ◆ ஒவ்வொரு மனிதனும் பெறும் கல்வி அவன் தன்னை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடியதாக அமைய வேண்டும் இது தான் கல்வியின் முக்கிய அம்சம்.
- ◆ ஒருவனிடம் உள்ள பத்து நல்ல குணங்களை விட்டு விட்டு இரண்டொரு குறைகளை மாத்திரம் பேசுவது எவ்வளவு பேதமை.



பயனுள்ள மொன்மொழிகள்

1. துன்பங்கள் அனுபவித்த காலத்தை மறந்துவிடு, அது உனக்கு கற்பித்த பாடத்தை மறந்துவிடாதே.
2. செல்வத்தை வைத்துச் சென்ற தகப்பனை விட, தொழில் கற்பித்துச் சென்ற தகப்பனை தன் குழந்தைகளுக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு அளித்தவனாகின்றான்.
3. சிக்கனம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவு குறைவாகச் செலவிடுகிறான் என்பதைப் பொறுத்தல் அவன் அதை எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவிடுகிறான் என்பதேயாகும்.
4. துன்பப் பறவைகள் உன்தலைக்கு மேலே வந்து வட்டமிடுவதை நீ தவிர்க்க முடியாது ஆனால் அவை உன் கூந்தலிலே உட்கார்ந்து கூடு கட்டிக் கொள்ளாமல் தடுக்கமுடியும்.
5. நம்மை வெறுப்பவர்கள் பகைவர்கள் அல்ல, நாம் வெறுப்பவர்களே பகைவர்கள்.
6. ஒரு நல்ல தந்தை தன் குழந்தைகளுக்காக செய்யவேண்டிய முதல் கடமை அவர்களுடைய தாயை நேசிப்பதே.
7. வாழ்ந்து கெட்ட மனிதர் சிலர், பேசிக் கெட்ட மனிதனே பலர், ஆகவே முதலில் காப்பாற்றப் பெற வேண்டுவது நாக்கு.
8. தீங்குகள் மண்ணில் எழுது நன்மைகளை சலவைக் கல்லில் எழுது.
9. மகிழ்ச்சியை உருவாக்காதவனுக்கு மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க உரிமையில்லை.
10. சிரியுங்கள் உலகம் உங்களுடன் சேர்த்து சிரிக்கும் அழுங்கள் நீங்கள் ஒருவர்தான் தனித்து அழுது கொண்டிருப்பீர்கள்.

காய், கனி, கீரை, தானிய மருத்துவ குணங்கள்

கத்தரிக்காய்

தொற்று நோய்க்கிருமிகளை நம் உடலில் ஓட்டாமல் கத்தரித்து விடுவதால் கத்தரிக்காய் என்று பெயர் பெற்றது எனக் கூறுவார்கள்.

மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்கின்றது. நரம்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது. அம்மை, பிளேக், கசநோய், காலரா போன்ற நோய்களைத் தடுக்கின்றது.

வெண்டைக்காய்

முளைக்கு தேவையான பாஸ்பரச் சத்தும் மற்றும் சில புரதச் சத்துக்களும் நிறைந்தவை. பச்சையாகச் சாப்பிட்டாலும் சரி, சமைத்துச் சாப்பிட்டாலும் சரி இதன் குணம் அதிகமாக மாறுபடுவதில்லை. இதனால் படிக்கும் மாணவர்கள் தம் ஞாபக சக்தியை வலுவாக்க இதை அதிகமாகவே சாப்பிட்டு வரலாம்.

புடலங்காய்

நீர்ச்சத்து மிகுந்த காய். சத்துக் குறைவானது. தோல் நோய் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல. இதனால் அதிகம் கெடுதலுமில்லை. பெரிய நன்மையுமில்லை.

முருங்கைக்காய்

நரம்புகளை முறுக்கிவிடும் காய் முருங்கைக்காய், நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள், ஆண்மைக் குறைவுள்ளவர்கள், கருப்பைக் கோளாறுகள் உள்ள பெண்கள் ஆகியோருக்கு இந்த முருங்கைக்காய் மிகப் பயன்தருகிறது. இதில் விட்டமின் சத்துக்களும், புரதச் சத்துக்களும், மினரல் சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. காய்களில் மிகச் சத்து நிறைந்ததும் இந்த முருங்கைக்காய் தான்.

மஞ்சள் பச்சணிக்காய்

ருசிக்குச் சிறிதளவு சேர்க்கலாமே தவிர்ச் சத்துக்களையும் பெறுவதற்காக இந்தக் கலியாணப் பூசணியைச் சாப்பிட்டு பயனில்லை.

வெண் பூசணிக்காய்

“ஷ்மாண்ட லேகியம்” என்றும் வெண்பூசணி லேகியம் என்றும் பெயர் கொண்ட இந்த லேகியம் உடல் வளர்ச்சிக்கும், இரத்தம் துப்புதல், இருமல், காசரோகம் இவைகளைக் குணமாக்குவதற்கும் சிறப்பாகப் பயன்படுகின்றது.

வெள்ளரிக்காய்

சிறுநீர் பிரியாமல் அடிவயிறு ஊதிப் போனால் இந்த வெள்ளரிக்காய் விதைகளை அரைத்து அடிவயிற்றில் பூசுங்கள். சிறிது நேரத்தில் நீர் பிரிந்து விடும்.

வாழைக்காய்

சத்து மிகுந்த உணவான இது குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. வெய்யிலில் காய வைப்பதால் இதிலுள்ள கெடுதலான தன்மை குறைந்து விடுகிறது.

வாழைத்தண்டு

வாழைத்தண்டு குடலிலும், சிறுநீரகத்திலும் உள்ள குறைகளை நீக்குகிறது. சிறுநீரகத்தில் உள்ள கற்களைக் கரைக்கின்றது.

குடலில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கும் நூலிகள், முடிகள் இவைகளை வெளியேற்றுகிறது. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது.

வாழைப்பு

வாழைப் பூவிலுள்ள காளானையும், கண்ணாடித் தோலையும் அகற்றிவிட்டு அரிந்து பருப்புச் சேர்த்துக் கூட்டாகச் செய்து சாப்பிடுவது வயிற்றுக் கோளாறுகளைப் போக்கும் ஒரு நல்ல மருந்தாகும்.

பாகற்காய்

பாகற்காயிலுள்ள பலவித விட்டமின் சத்துக்களும், மினரல் சத்துக்களும், உப்புச் சத்துக்களும் ஏராளமாக இருக்கின்றன. பாகற்காயை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழிந்து விடுகின்றன. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இது சிறந்தது.

முட்டைகோஸ்

முட்டைகோஸ் அடிக்கடி சாப்பிட்டால் நெஞ்சுவலி வராமல் தடுக்கிறது. அடிக்கடி ஜலதோஷம் வராமல் தடுக்கிறது.

மிளகாய்

காரத்தைத் தவிர வேறு எந்த விதப் பயனும் இல்லை. பச்சை மிளகாயையும், வற்றல் மிளகாயையும் பயன்படுத்தாமலிருப்பது நல்லது. இவைகளை அதிகமாகப் பயன்னடுத்துவதால் குடற்புண் எனும் அல்சர் நோய், குளம் நோய்கள் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது.

சுண்டைக்காய்

பருப்புடன் சேர்த்து இதைக் குழந்தைகளுக்கும் தரலாம். உடல் வளர்ச்சி, எலும்பு வளர்ச்சி, கண் பாதுகாப்பு, பற்களின் எனாமல் பாதுகாப்பு, நரம்புகள் வலிமை பெற இது பயன்படும்.

தேங்காய்

தேங்காய், தேங்காய்ப்பால் இரண்டும் குடற் புண்கள், வாய்ப் புண்கள், மூளையில் வரும் புண்கள், ஜீரணப் பையில் வரும் புண்கள், கருப்பையில் வரும் புண்கள், சருமத்தில் வரும் புண்கள் இவைகளைக் குணமாக்குகிறது. பசியும், ருசியும் அதிகரிக்கிறது. இருதய நோயாளிகள், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய காய் இது.

பலாக்காய்

பலாப்பழமும் தேனும் சேர்ந்தால் கெடுதல் குறையும். சுவை அதிகமானாலும், உடலுக்குக் கேடுதான் என்பதால் குறைவாகவே பயன்படுத்த வேண்டும்.

நெல்லிக்காய்

அரு நெல்லிக்காய் சாப்பிடுவதால் சளி, இருமல், தொண்டைக் கம்மல் முதலிய பல சீதனத் தொடர்பான நோய்கள் வருகின்றன. பெரு நெல்லிக்காயை “நெல்லிக்காயை” எனச் சொல்வதும் உண்டு. ஒரு அப்பிள் பழத்தை விட இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழங்களை விட ஒரு நெல்லிக்காயில் உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு

இனிப்புச் சுவையான இந்தக் கிழங்கில் புரதச்சத்து ஏராளமாக இருக்கின்றது. உயிர்ச் சத்துக்களும் குளுக்கோசும் கலந்த இது சத்துள்ள கிழங்கு என்றாலும், வாயுவையும், சரும நோயையும் உண்டு பண்ணுவது.

பனங்கிழங்கு

பனங்கிழங்கில் புரதச் சத்தும் சில உயிர் சத்துக்களும் நிறைந்திருக்கின்றது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பசி, ருசியை அதிகப்படுத்தும், குடலுக்கும் உடலுக்கும் வலிமை தரும்.

பீட்சூட் கிழங்கு

இது ஆங்கிலக் காய்கறிகளில் சேர்ந்த கிழங்கு வகை. மிகச் சிறந்த சத்துக்களும் குளுக்கோஸ் எனும் இனிப்புச் சத்தும் சேர்த்தது. இது இரத்தத்தை ஊறச் செய்யும் சக்தி வாய்ந்தது. உடல் வளர்ச்சியைத் தரும். நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும், களைப்பை நீக்கும், உடலுக்குச் சுறுசுறுப்புத் தரும்.

கரட்

பற்களுக்கும், கண்களுக்கும் மிக நன்மைகளைத் தரும். வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தினசரி ஒவ்வொரு கிழங்கை மென்று சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். பற்களும் கண்களும் மிகச் சிறந்த சக்தி பெறும் என்பது உறுதி. மிகவும் நல்லது. இதில் உள்ள “கரோட்டின்” புற்றுநோய்த் தடுப்புச் சக்தி பெற்றது என்பார்கள். கிழங்குகளில் கருணையும், கரட்டுமே உடல் நலனுக்கு மிகவும் சிறப்பானவை.

முள்ளங்கி

சுண்ணாம்புச் சத்தும் உயிர்ச்சத்தும் நிறைந்துள்ள முள்ளங்கி வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்குகின்றது. குடற் புண்ணைக் குறைக்கின்றது. முள்ளங்கியை அடிக்கடி சாப்பிடுபவர்கள் வயிற்றுக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களே. மூல நோய்க்காரர்களுக்கும் முள்ளங்கி மிகச் சிறந்த உணவுப் பொருளாகும். மூத்திர விருத்தி தருவது இது. நீரிழிவு நோயையும் கட்டுப்படுத்தும். மூத்திரக்காய்க் கோளாறுகளையும் குறைக்கும்.

இஞ்சி

வாரத்தில் ஒரு முறை இஞ்சியையும், வெள்ளைப் பூண்டையும் வெந்நீரில் தெளித்து சேர்த்துச் சாறு எடுத்து வடிகட்டுங்கள். வளரும் குழந்தைகளுக்கும் அவன்சு சாற்றைப் புகட்டி விடுங்கள். வயிறு சுத்தமாகும். குடல் சுத்தமாகும். எந்த நோயும் அணுகாது வளர்ச்சி வேகமாகும். ஊட்டி வளர்க்கும் இஞ்சி நோய் வந்தால் உடனே காட்டிக் கொடுக்கும். பித்தத்தை அகற்றுவது இஞ்சி. முத்தோஷங்களையும் போக்கும். பசி தீபனத்தை மிகுதியாக்கும். சாப்பிடும் முன்பு ஒருதுண்டு இஞ்சியும், சிறிது உப்பும் சேர்த்துச் சுவைத்துச் சாற்றைப் பருகுகங்கள். பசி தானாக வரும்.

வெள்ளையீண்டு

நம் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களையும் குணமாக்குவதில் தலைசிறந்த மருந்து இது.

பூண்டை உரு கம்பியில் குத்தி நெருப்பில் வேக வைத்துத் தினசரி அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் அன்று முழுவதும் ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு ஆஸ்துமா தொல்லை தராது.

அண்மையில் இரத்தக் கொதிப்பு நோயுள்ளவர்கள் பூண்டைக் கஞ்சியிலோ, பாலிலோ காய்ச்சிச் சாப்பிட்டால் இரத்தக் கொதிப்பு நோயை பூண்டோடு ஒழிக்கிறது என்பது பத்திரிகைச் செய்தி. நம்மைப் பாதுகாத்து நோய்களைப் பூண்டோடு ஒழிக்கும் பூண்டைச் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

வெங்காயம்

வயிறு, குடல், நரம்பு, இருதயம் இவைகளில் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுப்பதில் வல்லமை பெற்றது வெங்காயம். வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி, முதல் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டாற் போதும் புண் குணமாகும். தேள் கடி, பூரான் கடி, வண்டுக் கடி இவைகளுக்கு வெங்காயத்தை அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினால் சிறிது நேரத்தில் விஷம் இறங்கிவிடும். பாம்புக் கடியில் இப்படிக் கட்டி வைத்துவிட்டால், டாக்டர் வரும் வரை விஷம் மேலுக்கு ஏறாமல் தடுத்து நிற்க வைக்கும். இரவு படுக்குமுன் ஒரு வெங்காயத்தைச் சுவைத்துச் சாறு வாய் முழுவதும் பரவ வைத்திருந்து துப்பிவிட்டுப் படுங்கள். பல் நோய்கள் வராது.

உருளைக்கிழங்கு

உருளைக்கிழங்கு உடலுக்கு வலிமை தருகின்ற பொருளாக இருந்தாலும் இதை அளவோடு மட்டுமே பயன்டுத்த வேண்டும். ஐம்பது வயதிற்கு மேல் உருளைக்கிழங்கைப் பயன்படுத்துதல் கூடாது. உருளைக்கிழங்கை அளவாக உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் ஊளைச்சதை வராது.

மஞ்சள்

வாசற் படிகளில் மஞ்சள் பூசுவதற்கும், வீடு முழுவதும் மஞ்சள் நீரைத் ஞளிப்பதற்கும் இந்த மஞ்சளில் கிருமி நாசினிப் பொருள்கள் இருப்பதே காரணம்.

மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டவர்கள், மூர்ச்சை போட்டு விழுந்தவர்களுக்கு மஞ்சள்ச் சுட்டு அந்தப் புகையை மூக்கில் காட்டுவார்கள். தெளிவு ஏற்படும்.

உப்பு

உப்பை அளவோடு சேர்த்தால் சுவையோடு உண்ணலாம். உப்பை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தச்சோகை ஏற்படுகின்றது. சிறுநீரில் உப்புக் கலந்து அல்ப்யூமின் அதிகமாகிறது.

விஷத்தை அருந்தியவர்களுக்கு உப்பை நீரில் கரைத்து ஊட்டுங்கள். சற்று நேரத்தில் விஷத்தை வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள்.

மிளகு

சளி, தலைவலி இவைகளுக்கும் தலைப்பாரத்திற்கும், மிளகைப் பால்விட்டு அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து நெற்றியிலும் உச்சந்தலையிலும் பற்றுப் போடலாம்.

தொண்டைக் கட்டு, வரட்டு இருமல் இவைகளுக்கு மிளகு, பனங்கண்டு, மஞ்சள்தாள் இவைகளைச் சேர்த்து பசுவின் பாலில் காய்ச்சித்தருவார்கள்.

சீரகம்

முளைக்குக் குளிர்ச்சி தருகிறது. இருதயத்திற்கு வலிமை தருகிறது. குடல்ப்பையைச் சீராக்குகிறது. கல்லீரல், மண்ணீரல் இவைகளை வலுப்படுத்துகின்றது.

சீரகத்தைத் தேங்காய்ப்பாலில் அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசினால் வேளிற் காலத்தில் வரும் கட்டிகள், வேர்க்குருக்கள், சரும அரிப்புக்கள் குணமாகின்றது. அகத்தைச் சீர் செய்யும் சீரகத்தை அடிக்கடிப் பயன்படுத்துங்கள் பயன்பெறுங்கள்.

கடுகு

அதிக சூடுள்ள பொருள் இது. பத்தியங்களுக்கு விலக்கப்படும் வாத நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும்.

இரத்தச்சோகை நோயைக் குணமாக்குகின்றது. இரத்தத்தை ஊறச் செய்கின்றது. நரம்புகளின் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கிறது.

வெந்தயம்

குளிர்ச்சி தரும் சக்தி படைத்தது வெந்தயம். இதனைச் சேர்த்துச் சமைப்பதால் மணமும் ருசியும் அதிகமாகும்.

வெந்தயத்தை தண்ணீரில் இரவு ஊறப் போட வேண்டும். அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்தத் தண்ணீரை வடிக்கடிச் சாப்பிட வேண்டும். உடல்களைப்பு - அசதி இவைகள் மாறி உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

ஏலம்

ஏலக்காயை அடிக்கடி வாயில் அடக்கி மெல்லுவதால் பற்களில் உள்ள நோய்கள் குணமாகிறது. வாயிலுள்ள தூர்நாற்றம் மாறுகிறது. மூச்சில் கூட இதன் வாசனை கலந்து மற்றவர்களுக்கு ஒருவித கிளுகிளுப்பைத் தருகிறது.

எள்

குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் அடிக்கடி இதைச் சாப்பிட்டால் குடலுக்கும், உடலுக்கும் நரம்புகளுக்கும் வலிமை ஏற்படும். எள்ளும்

எள்ளுப்புண்ணாக்கும் நீரிழிவு நோயைக் குணமாக்கும். எள்ளையோ எள்ளுப் புண்ணாக்கையோ முருங்கைக் கீரையுடன் சேர்த்துப் பொரியல் செய்து சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் குணமாகிறது.

பெருங்காயம்

உடலின் எந்தப் பகுதியில் வாயு தங்கினாலும், பெருங்காயத்தைப் பயன்படுத்தினால் வாயு கலைந்து விடும். எனவே சுத்தமான பெருங்காயத்தை வாங்கி எப்போதும் சிறிதாவது பயன்படுத்துங்கள்.

கொண்டைக்கடலை

நரம்புகளுக்கும், எலும்புகளுக்கும், மூளைக்கும், இருதயத்திற்கும், கல்லீரலிற்கும், குடல்களுக்கும் இது வலிமை கொடுக்கிறது.

துவரம்பருப்பு

இதில் சில உயிர்ச்சத்துக்களும் கலந்திருக்கின்றன. ஊட்டச் சத்துக்களும் நிறைந்த துவரம்பருப்பைச் சமையலில் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். துவரம் பருப்பை எந்த விதத்தில் பயன்படுத்தினாலும் அது உடலுக்கும் குடலுக்கும் உடல் உறுப்புக்களுக்கும் நன்மை செய்கிறது.

பச்சைப்பருப்பு(பாசிப்பயறு)

உடல் பலத்துக்கும், நரம்புகள் வலிமைக்கும், குடல்கள் வலுவிற்கும், கல்லீரல் வலிமைக்கும் பாசிப்பயறு பயன்படுகின்றது.

பருப்பை விட பயறுச் சத்துக்கள் அதிகமாகவே உள்ளது. எனவே பாசிப்பயறைத் தாராளமாகவே உணவோடு சேர்த்து உண்ணலாம்.

உளுத்தம்பருப்பு

உளுத்துப் போன உடல் உறுப்புக்களை வளர்க்கும் ஆற்றல் பெற்றது உளுந்து. அன்றாட உணவுகளில் எந்த ரூபத்திலாவது இடம்பெறும் உளுத்தம் பருப்பு நமது உடலை உளுத்துப் போகாமல் காப்பாற்றும் உயர்ந்த பருப்பு என்றே கூறலாம்.

மைசூர் பருப்பு

ருசியும் மணமும் மிகுந்தது. மைசூர்ப் பருப்பில் சத்துக்கள் மிகக்குறைவு. வாயுவை உண்டுபண்ணும் சக்தி அதிகம்

சோளம்

சோளத்தில் புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கல்சியம் எனும் சுண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவை நிறைந்திருக்கின்றன. எப்படிச் சாப்பிட்டாலும் சோளம் உடலுக்கு உறுதி தருகின்றது.

அகத்திக்கீரை

அகத்திக் கீரையை ஆவியில் வேகவைத்துச் சாறு பிழிந்து அதில் தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டால் கடுமையான வயிற்றுவலி உடனே குணமாகிறது.

முளைக்கீரை

உயிர்ச்சத்து 'ஏ' அதிகளவு இருப்பதால் கண்களைப் பாதுகாப்பதிலும், இளநரை வராமல் பாதுகாப்பதிலும் மிகச் சிறந்த கீரை இது. இளம் வயதினர் இந்தக் கீரையைத் தினசரி உணவோடு சேர்த்து வந்தால் மூக்குக் கண்ணாடி போடும் அவசியமோ, நரை வரும் என்ற பயமோ தேவையில்லை. கண்களுக்கு ஒளி தருவது போல தலை முடிக்குக் கருமை நிற பளபளப்பையும் தருகின்றது. எந்தக் காரணம் கொண்டும் தலைவலி உள்ளவர்கள் இந்த முளைக்கீரையைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

கறிவேப்பிலை

இந்தக் கறிவேப்பிலையில் உயிர்ச்சத்துக்களில் 'ஏ' சத்து அதிகம். கண்களுக்கு வலிமை தரும். இதில் 'ஏ' அதிகம் இருப்பதால் இதைப் பச்சையாக அரைத்து அடிக்கடி பயன்படுத்தினால் கண்களில் வரும் பல நோய்கள் குணமாகும். இதனைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகின்றது. நாட்பட்ட ஜீரம் குணமாகிறது. குடல் வலிமை பெறுகின்றது.

பசளிக்கீரை

உடலுக்குக் கீரை குளிர்ச்சியைத் தரும். இந்தக் கீரையில் உயிர்ச்சத்துக்களும், இரும்பு, சுண்ணாம்புப் புரதம் ஈகிய சத்துக்களும் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

பொன்னாங்காணிக்கீரை

இந்தக் கீரை உடலுக்கு நல்லது. கண்ணோய்கள் 96 வீதங்களையும் குணமாக்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் கண்கள் ஒளிபெற்று பகலில் நட்சத்திரம் தெரியும் அளவுக்குத் தெளிவு ஏற்படும். இக்கீரையைத் தொடர்ந்து 40 நாட்கள் சாப்பிட்டால் நமது உடல் பொன்னிறமடையும். நரம்புகள் வலிமை பெறும். இருதயம் வலுப் பெறும். மூளை நரம்புகள் சுறுசுறுப்பாய்ச் செயற்படும். குடல்கள் சிக்கல்கள் நீங்கி வலிமை பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல் பலம் பெறும்.

முருங்கைக்கீரை

புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, ஏ, பி, சி ஆகிய உயிர்ச் சத்துக்கள் ஏராளமாக அடங்கியுள்ளன. முருங்கைக்கீரை மூளை நரம்புகளுக்குப் பலம் தருவதிலும் மிகச் சிறந்தது. இந்த முருங்கைக்கீரை முருங்கைப்பூவிற்கும் இதே குணங்கள் தான்.

முருங்கைக் கீரையும் எள்ளுப் புண்ணாக்கும் கலந்து சமையல் செய்து சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய்கள் குணமாகின்றது.

வல்லாரைக் கீரை

வாய் அச்சரம் குணமாகிறது. மலச்சிக்கல் குணமாகிறது. கிராணி நோயினால் ஏற்படும் வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகிறது. சுரம், தொண்டைக் கம்மல், குரல் கம்மல், பைத்தியம், யானைக்கால், அண்டவீக்கம் இவைகளுக்கு இந்தக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம்.

வாதநாராயணன் கீரை(வாதநாராணிகீரை)

விளக்கெண்ணையும் இந்த வாதநாராயணன் கீரைச் சாறும் கலந்து காய்ச்சி ஒரு ஸ்பூண் முதல் இரண்டு ஸ்பூண் வரை சாப்பிட்டால் பேதியாகும். வாயுக்கள் சமப்படும்.

அன்னாசிப்பழம்

இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்வதால் அன்னாசிப்பழம் மிக உயர்ந்த சக்தி பெற்றது. அன்னாசிப்பழம் இருதய நோய்களைக் குணமாக்குகின்றது. மூளைக்கு வலிமை தருகிறது.

தொண்டையில் உணவுக் குழாயில் குடலில் உள்ள புண்களைக் குணமாக்கின்றது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி விடுகிறது. வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை அழித்து விடுவதில் சிறந்த சக்தி பெற்றது.

ஆப்பிள் பழம்

முளை வளர்ச்சிக்கும், ஆரம்ப நிலையிலுள்ள பைத்தியத்தைக் குணமாக்கவும், ஞாபக மறதியைப் போக்கவும் ஆப்பிள் பழம் மிக சக்தி வாய்ந்தது. இதனையும் பாதாம் பருப்பையும் நன்றாக அரைத்துச் சுத்தமான பசுவின் பாலைக் காய்ச்சி அதில் கலந்து சாப்பிட்டால் முழுமையான சக்தி கிடைக்கின்றது.

இருமலால் கஷ்டப்படுவோர் காலையிலும், மாலையிலும் ஒரு ஆப்பிள் பழத்தைக் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆரஞ்சுப்பழம்

இதனைச் சாப்பிடுவதால் நமது உடல் குளிர்ச்சி பெறுகிறது. நரம்புகளின் தளர்ச்சி குணமடைகிறது. முளை வலிமை பெறுகிறது.

தினமும் காலை, மாலை இரண்டு ஆரஞ்சுப்பழச் சாற்றைக் குடித்து வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க காலை, மாலை ஆரஞ்சுப்பழச் சாற்றில் சிறிது தேன் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். இதனால் உடலில் உள்ள கொழுப்புச்சத்துக்கள் மாறி உடல் பருமன் குறைகின்றது.

இலந்தைப்பழம்

மார்பு வலிகளைக் குணப்படுத்த இலந்தைப்பழம் பயன்படுகிறது.

எலுமிச்சம்பழம்

வயிற்றுக் கோளாறுகளைச் சரி செய்வதில் சிறந்த சக்தி படைத்தது இது. பித்த நோய்களையும் ஜீரண சக்தியையும் சீர் பண்ணுகின்றது.

பகல் சாப்பாட்டிற்கும் முன்பும், இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் போதும் எலுமிச்சம் சாற்றில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா குணமாகிறது.

தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை உப்புடன் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லாவித இருமல் நோய்களும் குணமாகிறது.

செருப்புக் கடித்துக் காலில் புண்கள் ஏற்பட்டால் எலுமிச்சம்பழத்தை நறுக்கித் தேயுங்கள். இரண்டொரு வேளைகளில் குணமாகும்.

தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டி சர்க்கரை உப்புச் சேர்க்காமல் சாப்பிட்டால் கீழ்வாதம் எனும் மூட்டு வீக்கங்கள், வலிகள் குணமாகிறது.

எலுமிச்சம்பழத் தோலை அரைத்து நெற்றியில் தடவினால் தலைவலிகள் குணமாகும். எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டாக வெட்டி சர்க்கரையைத் தூவி உறிஞ்சிச் சாப்பிட்டால் வாந்தி உடனே நின்றுவிடும்.

கொய்யாப்பழம்

கொய்யாப்பழத்தைக் கடித்து சாப்பிடுவதால் பற்களும் ஈறுகளும் பலம் பெறுகின்றன. கொய்யாப் பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் வயிறு, குடல், ஜீரணப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவைகள் வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் குணமடைகிறது. பசியை உண்டாக்குகின்றது. விக்கலை நிறுத்துகிறது.

தக்காளிப்பழம்

பற்களும் ஈறுகளும் பலம் பெற நரம்புகள் வலிமை பெற மூளை பலம் பெற மலச்சிக்கல், குடற் புண்கள் குணமாக இருதயம் வலிமை பெற ஜீரண சக்தி அதிகம் பெற தக்காளியை வேகவைக்காமல் சாப்பிட வேண்டும்.

திராட்சைப்பழம்

ஊட்டச் சத்து நிறைந்த இந்தத் திராட்சைப் பழத்தைப் பயன்படுத்துவதால் பித்தம் தணிகிறது. உடலில் வறட்சியை நீக்கும். தினமும் மூன்று வேளை கறுப்புத் திராட்சைப் பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருதய நோய் குணமாகிறது. தினம் மூன்று வேளைகளில் கறுப்புத் திராட்சை சாப்பிட்டால் காக்காய் வலிப்பு நோய் குணமாகும்.

நாவப்பழம்

நாவல்பழத்தை தினமும் காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரல் கோளாறு முழுமையாகக் குணமாகும்.

வெண் நாவப்பழக் கொட்டையை இடித்துத் தூளாக்கித் துணியில் தேய்த்து வடிகட்டவும். இந்தத் தூளை ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து ஒரு டம்ளரில் போட வேண்டும். நன்றாகக் காய்ச்சிய பாலைச் சூட்டுடன் டம்ளரில் ஊற்றி மூடி வைக்கவும். இளஞ் சூட்டிலிருக்கும் போது எடுத்துச் சாப்பிடவும். இந்த முறைப்படி 10 நாட்கள் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் குறைந்திருக்கும்.

பலாப்பழம்

பலாப்பழத்தை மட்டும் சாப்பிட்டால் உடலில் வாதத்தை அதிகமாக்கி விடும். பஞ்சாமிர்தமாகச் செய்து சாப்பிட்டால் தேனைத் தொட்டுப் பலாப்பழத்தைச் சாப்பிடலாம்.

பப்பாளிப்பழம்

பப்பாளிப்பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் மலச்சிக்கலைப் போக்குவதில் மகத்தான சக்தி பெற்றுள்ளது. இந்தப் பழம் சூட்டை அதிகப்படுத்துவதால் பெண்கள் சாப்பிடக்கூடாது.

பேரீச்சம்பழம்

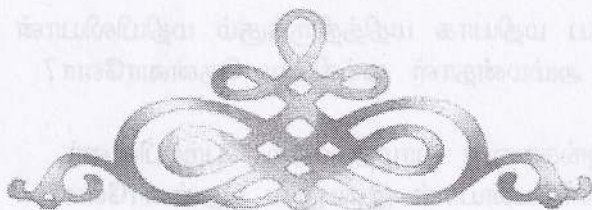
ஊட்டச்சத்து நிறைந்த இந்தப் பழத்தை எந்த வயதானாலும், எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம். நான்கு பேரீச்சம் பழங்களைப் பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும்.

மாதுளம்பழம்

இருதயத்திற்குப் பலமும் மூளைக்கு வலிமையும் தருவதில் மாதுளை மிகச் சிறப்பானது. வயிற்றிலுள்ள குடற் புண்களை ஆற்றுவதில் நிகரற்றது.

சில உட்களுடன் இணைந்து விட்ட வொருட்களின் பெயர்கள்

மைசூர்	-	பருப்பு
மைசூர்	-	பாகு
பம்பாய்	-	பெருங்காயம்
பருத்தித்துறை	-	வடை
காஞ்சிபுரம்	-	பட்டு
மட்டுவில்	-	கத்தரிக்காய்
திருநெல்வேலி	-	அல்வா
ஜப்பான்	-	பொம்மை
பூநகரி	-	நாடு(குத்தரிசி)
யாழ்ப்பாணம்	-	மாம்பழம்
துபாய்	-	பூசணிக்காய்



எந்நாளோ?

காலையிலும் மாலையிலும் கண்துயிலும் வேளையிலும் வேளையின்ற ஐந்தெழுத்தை நினைந்திடுவது எந்நாளோ?

பொய்யன்பு கொண்டுன்னை போற்றிடவே நினைத்தாலும் மெய்யன்பு யான்பெறவே அருள்புரிவ தெந்நாளோ?

மனம் அதனை நானென்று மதித்திருக்கும் அஞ்ஞானம் திணையளவு நீங்கிடயான் திருந்துவதும் எந்நாளோ?

தேகத்தை யானெவே தெளிந்திட்ட புல்லறிவாம் மோகத்தைப் போக்கிடயான் முயலுவது மெந்நாளோ?

பொய்வாழ்வை நம்பி புழுவுடலை மெய்யென்று உய்வாகக் கொள்ளும் நெறி ஒழிவதுதான் எந்நாளோ?

பொன்னெனவும் மண்ணெனவும் பெரிய இரு மலைநடுவே திண்ணெனவே சிக்குநெஞ்சம் தெளிவதுதான் எந்நாளோ?

ஏழை மகா பாவியிவள் எனவெண்ணி இகழாது கோழை மனம் தேறி வாழும் நாள் எந்நாளோ?

உலகத்தார் எல்லாம் உதவியிலாள் எனப்பேச மலம் அகற்றி வாழ்ந்து மகிழும்நாள் எந்நாளோ?

வஞ்சனையே மதியாக மதித்திருக்கும் மதியிலியான் தஞ்சமென அம்மன்தாள் தங்கிடுவ தென்னாளோ?

மறவாது ஐங்கரனை வாழ்த்தவரம் பெற்றபின்னர் இறவாது எளியேன்யான் இன்புறுவ தென்னாளோ?



நன்றி நவிலல்

எம்மை ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி மீளாத்துயரில்
கொள்ளும் எமது அன்புத் தெய்வம்



அமரர் திரு. வ. ச. சோமசுந்தரம்
அவர்கள்

இறைவனடி எய்திய செய்தி கேட்டு, உடன் வந்து உற்ற உதவிகள் புரிந்து, இறுதிச் சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு அனுதாபம் தெரிவித்தோர்க்கும், மின்னஞ்சல், தந்தி, தபால் என அனுப்பி யோர்க்கும், மலர் வளையம் சாத்தி மலரஞ்சலி தெரிவித்தோர்க்கும், ஈமக்கிரியைகள் நடாத்தி வைத்த அந்தணப் பெரியோர்களுக்கும், எம் இல்லம் நாடி வந்து துயரில் பங்கு கொண்டோருக்கும் அந்தியேட்டி, ஆத்மசாந்தி பிரார்த்தனைகளில் பங்கு கொண்டோருக்கும், இம்மலரை அழகுற அச்சிட்ட குளோபல் பப்ளிகேசன நிறுவனத்துக்கும் எம் இதயபூர்வமான நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றோம்.

Message of Gratitude

We sincerely thank all our relations, friends and neighbours who participated in the funeral, sent floral tributes, messages of condolence and assisted the family in numerous ways and those participating today in the 31st day remembrance function. We further extend our thanks to Global Publication, Dias Place, Colombo-12, for their prompt attention in attending to this publication We regret our inability to thank each and every one individually.

*Wife, Children
and Family Members.*

15 - 5/2 , Frances Road,
Wellawaththa,
Colombo - 06
T. P. 0112 553 301



கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ.

அது நன்றாகவே நடந்தது.

எது நடக்கிறதோ.

அது நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்க இருக்கிறதோ

அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

உன்னுடையது எதை இழந்தாய்.

எதற்காக நீ அழுகிறாய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?

அதை நீ இழப்பதற்கு.

எதை நீ படைத்திருந்தாய்.

அது வீணாகுவதற்கு.

எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ.

அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.

எதைக் கொடுத்தாயோ.

அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.

எது இன்று உன்னுடையதோ.

அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.

மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.

"இதுவே உலக நியதியும்

எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்"

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

