



அமரர்

ஆசீர்வாதம் மரியதேவதாஸ்

அவர்களின் அமரத்துவம் குறித்த

நினைவு மலர்

2022.05.19



புலோப்பளை, பளையைப் பிறப்பிடமாகவும்
உருத்திரபுரத்தை நிரந்தர வதிவிடமாகவும்
கொண்ட

அமரர்

ஆசீர்வாதம் மரியதேவதாஸ்

அவர்களின் அமரத்துவம் குறித்த

31ஆம் நாள் நினைவு மலர்

2022.05.19

சுர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத் தலைவன் உனினையும்
உயிரினையும் உருக்கி எங்கள் குடும்ப
விருட்சத்தினை ஆணியேராக தாங்கி நின்று
நாங்கள் நற்பெயருடனும் நற்
செல்வங்களுடனும் வாழ தன்னை
மெழுகுவர்த்தியாக உருக்கி எம்மை வாழ
வைத்து இன்று ஆறாத்துயரில் எங்களை
ஆழ்த்தி விட்டு வானுறையும் தெய்வமாகிய
எங்கள் குடும்ப தலைவனின்
நினைவலைகளை நெஞ்சிற் சமந்து
இம் மலரை எங்கள் தெய்வத்தின்
திருவழக்கு சமர்ப்பித்து
வணங்குகின்றோம்.



“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வான்உறையும்
நெய்வத்துள் வைக்கப் படும்”



அன்னை மடியில்
1954.10.12

அமரர்

ஔறவன் மடியில்
2022.04.19

ஔசீர்வாதம் மரியதேவதாஸ்

திதி வெண்பா

சீரோங்கும் சபக்ருது வருடம் பாரோர்புகழ்
மன்னார்ல் வதயும் மருத்தாய் ஔருள்கொண்டு
பளை ஊர்ல் உத்த மரியதேவதாஸ்
வையக வாழ்வகன்று ஔறைசீர்ந்தார்காண்.

மஓமாதா அன்னைக்கு

மருதமடு மாதாவே
மனுக்குலத்தின் தாயாரே!
கருணை அருட் செபமாலை
கனிந்திட நாம் செய்தாயே

1

மகிமை நிறை மாமரியே
மாதவருட் பூரணியே
மக்கள் பாவம் பொறுத்தருள
மன்றாடாய் நின்சுதனை

2

பாவம் செய்தோம் பாரினிலே
தவம் செய்வோம் உன் தயவால்
பாசமுடன் பாரம்மா
பாவிடெம்மைக் காரம்மா

3

ஐம்பத்து மூன்று மணி
அனுதினமும் ஓதிடுவோம்
மெய்பக்தி தான் பெருக
மேதினியில் நீ அருள்வாய்

4

முப்பொழுதுங் கன்னிகையே
மூவுலகாள் இராக்கினியே
எப்பொழுதும் எம் மரணத்திலும்
எங்களை நீ காத்திடுவாய்

5

நீண்ட காலம் உறங்காமல்
நிலம் அழுது கிடக்குதம்மா
மாண்டவர்கள் போதாதோ
மாமரியே தயை புரிவாய்

6

சிக்மண்ட் பிராய்ட் சிந்தனை

1. ஒரு மனிதன் செய்யக் கூடிய செயல்கள் அனைத்திலும் மிக மிகச் சிறந்தது, தனக்குத்தானே முற்றிலும் நல்லவனாக இருப்பதுதான்.
2. இலட்சியம் பெரிதாக இருக்குமானால் நமது வெற்றியும் பெரிதாக இருக்கும்.
3. கனவுகள் தெய்வீகச் செயற்பாடாகக் கருதப்பட்டால் கனவுகளை உண்டாக்கும் காரணிகளைப் பற்றி விஞ்ஞானப் பூர்வமாக அறியும் அவசியம் ஏற்படவில்லை.
4. கனவுகள் வேறொரு உலகிலிருந்து வருகின்றன என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும் அவை வேறொரு உலகத்துக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன.
5. அனுபவம் மெதுவாகத்தான் கற்பிக்கும். தவறுகள் அதற்குரிய செலவுகள்.
6. திறமைகளின் எல்லைக்குள் வெற்றி இருக்கிறது.
7. தன் குழந்தைக்கு பிறரை நேசிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதன் வாயிலாக தாய், தன் கடமைகளைச் செய்து முடிக்கிறாள்.
8. அனைவரது ஆழ்மனங்களிலும் கடவுள் ஒரு பெருமைக்குரிய தந்தையாகவே போற்றி மதிக்கப்படுகின்றார்.
9. ஒரு விடயத்தை விளக்குவது என்றாலே ஏற்கனவே தெரிந்த ஒரு விடயத்தை அதை முடிச்சுப் போடுவது என்றுதான் அர்த்தம்.

அரிஸ்டோட்டில் தத்துவங்கள்

1. கலையின் நோக்கம் வெளிப்புற விஷயங்களை பிரதிபலிப்பதல்ல உள்ளத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துவது.
2. உயிரினங்களில் மனிதனே சிறந்தவன். அவனது சிந்தனை திறன்தான் அந்த சிறப்பினை அவனுக்கு அளிக்கிறது.
3. தைரியம் இல்லாமல் உங்களால் இந்த உலகில் எதுவும் செய்ய முடியாது. மரியாதைக்கு அடுத்து மனதின் சிறந்த பண்பு இதுவே.
4. நல்ல விஷயங்களை கிரகித்து அவற்றை நம்மிடையே நிலை பெற்றிருக்க செய்வது தான் நற்பண்பு.
5. அனைவருக்கும் நண்பராக இருப்பது என்பது உண்மையில் ஒருவருக்கும் நண்பராக இல்லாததை போன்றது.
6. உண்மையை கடைப்பிடிக்கும் மனிதன் அதிஷ்டம் இல்லாதவனாக இருந்தாலும் வாழ்வில் உயர்ந்த நிலையை அடைவான்.
7. தேவையில்லாமல் நிறைய நண்பர்களை வைத்திருப்பவனுக்கு உண்மையில் நண்பர்கள் இல்லை.
8. பைத்தியக்காரத்தனத்தின் கலவை இல்லாத ஒரு சிறந்த மேதை எவருமில்லை.
9. வாழ்க்கையின் முற்பகுதியில் வெற்றி பெற சுறுசுறுப்பும் ஊக்கமும் தேவை. இறுதியில் வெற்றி பெற பொறுமையும் தன்னடக்கமும் தேவை.

அரிஸ்டோட்டில் சிந்தனைகள்

1. கனவு என்பது தூக்க நிலையில் சிந்தனை.
2. மகிழ்ச்சியானது நம்மை பொறுத்தே அமைகின்றது.
3. செயற்பாட்டில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியானது அந்த செயலை முழுமைபெற வைக்கிறது.
4. நம் எண்ணங்களுக்கு ஏற்றபடி வசதிகளை பெருக்குவதை விட நம் வசதிகளுக்கு ஏற்றபடி எண்ணங்களை குறைக்க முயல்வது நல்லது.
5. முதுமையை முன்னிட்டு முன்னதாக செய்து வைக்கும் பாதுகாப்புகளில் சிறந்தது கல்வி.
6. நல்ல மனிதர்களை கட்டுப்படுத்தும் சக்தி அன்புக்கே உண்டு.
7. தனித்திறன் என்பது செயல் அல்ல. அது ஒரு பழக்கம்.
8. தன் பயங்களில் இருந்து மீண்டு வருபவன் தான் உண்மையில் சுதந்திரம் அடைகிறான்.
9. தாய் மொழியை செம்மையாக பயன்படுத்த தெரியாத எவருக்கும் பிறமொழியில் நல்ல புலமை வராது.
10. நல்ல ஆரம்பம் வேலையை பாதிக்காக்கி விடும்.
11. அறிவாளிகளுக்கு மட்டுமே வாக்குசீட்டு என்றிருக்க வேண்டும். கல்வி, கேள்வி அறிவின் புலமைகளை கொண்டவர்களால் மட்டுமே ஒரு சரியான தேர்தலை அமைக்க முடியும்.

டொக்டர் ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாமின் சிந்தனை துளிகள்

- ஒரு முறை வந்தால் அது கனவு இருமுறை வந்தால் அது ஆசை பலமுறை வந்தால் அது லட்சியம்.
- நம் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரி திறமை இல்லாமல் இருக்கலாம் ஆனால் அனைவருக்கும் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள ஒரே மாதிரி வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. வாய்ப்புக்காக காத்திராதே வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்.
- துன்பங்களை சந்திக்கத் தெரிந்தவனுக்கு தோல்வியே இல்லை.
- வெல்வோம், சாதிப்போம், வேதனைகளைத் துடைத் தெறிவோம் ஏந்தை அருளால் எதுவும் வசமாகும்.
- நம்பிக்கை நிறைந்த ஒருவர் யார் முன்னேயும் எப்போதுமே மண்டியிடுவது இல்லை
- கனவு காணுங்கள் ஆனால் கனவு என்பது நீ தூக்கத்தில் காண்பது அல்ல, உன்னை தூங்க விடாமல் செய்வதே.
- ஒரு மனிதன் பிரியும் போது அவன் தாய் அழுதால் அவன் ஒரு நல்ல மகன் அவன் பிள்ளை அழுதால் அவன் ஒரு நல்ல தகப்பன் அவன் பிரிவுக்காக ஒரு நாடே அழுதால் அவன் ஒரு நல்ல தலைவன்.

மனைவியின் கலக்கம்

கண்ணை இமை காத்தது போல்
குடும்பத்தை சுமந்த என் தலைவா
உழைப்பே உயிராக கொண்டீரே
நேர்மையை நேர்த்தியாக கொண்டீரே

மூன்று முத்துக்களை பெற்று
பாசத்தோடும், பரிவோடும், வனப்போடும் வளர்த்தீரே....
தூண்களாய் நின்று சுமந்தீரைய்யா - குடும்பத்தை
உழைத்த பணத்தை கசங்காமல் என் கையில் தருவீரே

வார்த்தைக்கு வார்த்தைகள் பிள்ளைகள் நலனே
எமது நலமென்று உரைத்து உயர்ந்தீரே
கேற்றிற்கு வருமுன் தவம் என அழைப்பீரே - எனை
இந்த வார்த்தையினை இனி எங்கு கேட்பேனையா

கடைசிவரை உழைத்து யாரிடமும் கடமைப்படாத - காவலரே
உழைக்கும் கைகளே உருவாக்கும் கைகள்
என வார்த்தைக்கு வார்த்தை உரைத்தீரே
உழைத்த உழைப்பிற்கே உண்மையாக - போனீரோ

கள்ளம் கபட மில்லா துணையே
மனதில் வஞ்சமில்லா வதனமே
நோயின்றி வாழ்ந்த ஓளடதமே - ஐயா
காலனுக்கு பொறுக்கவில்லையே காவு கொண்ட தேனோ

பிள்ளைகளுக்கு நற்பண்பாளனாய்
வார்த்தைக்கு நேர்மையாய்
நேர்மைக்கே நேர்மையாக வாழ்ந்தவரே
நானும் பிள்ளைகளும் உமை தேடுகிறோம்.

எதிலும் நிதானமாய் வயற்காடெங்கும்
உழைத்து தந்தீரே, நிதானமாய் இருப்பீரே
ஏன் அவசரமாய் எம்மைவிட்டு பிரிந்தாய் - ஐயா

நினைவுகள் அலையாய் எம் மனதில்
உம் கணீர் பேச்சுக்கள் அசரீதியாக கேட்கிறதே
நாம் உமை பார்க்க சந்தர்ப்பம் தரவில்லையே - ஐயா
உன் நினைவோடு வாழ்வுப் பயணம் கரைகிறது.

தெய்வமே கண்முன்னே உம் நினைவுகள்
ஏற்கமறுக்கிறது மனம் உம் பிரிவை - உம் நினைவுகளை
சுமந்து வாழ்கின்றேன் கண்ணீர் கடலில் கரைகிறேன் துணையே
ஆத்மா சாந்தியடைய ஆண்டவனே உமை
பிரார்த்திக்கின்றேன்.



பிள்ளைகள் மனத்துயர்

எம் குடும்ப குலவிளக்கே
ஆல விருச்சம் போல் காத்த எம் காவலனே
அன்பின் உறைவிடமே
தந்தைக்கே எடுத்துக்காட்டான காவலரே

ஓய்வில்லாமல் உழைத்த உத்தமரே
உண்மைகளையே பேசும் அர்ச்சுணரே
மனதில் வஞ்சகமே இல்லா தூய மலரே
கள்ளம் கபடமில்லா வாய்மையே - எம் அப்பா

உழைப்பிற்கே உண்மையாக உழைத்தவரே
கடைசி மூச்சு வரை உம் சொந்தக்காலில் நின்றுரே
நோய்கள் கூட உங்கள் உழைப்பில் - தூரமே
நோய் நொடியென்று இதுவரை பாயில் படுத்ததில்லையே

அழகின் சிகரமே
பிள்ளைகளுக்காக உழைத்து உயர்ந்தீரே
ஏர் பூட்டிஉழுத உம் மிடுக்கு செய்யும் தொழிலையே
தெய்வமாக வணங்கியதை நாம் உம்மிடம் தான் கண்டோம்.

சமூகத்தில் எம்மை நற்பண்பாளராக செதுக்கினீரே - அப்பா
எம்மையெல்லாம் விட்டுப் போவதற்கு ஏன் அவசரமோ
உழைத்தது போதுமோ
நோயென்று உங்களுக்காய் ஓளடதம் தந்ததில்லை

நல்லவர் நீண்ட நாள் வாழ்ந்ததில்லையாம் உம்மில் நாம்
கண்டோம் அப்பா

எமை உருவாக்கி முழுமை பெற....

உமை எம் உள்ளங்கையில் சுமக்க எமக்கொரு - கொடுப்பனவு
தரவில்லையே - அப்பா

காலனை நொந்து கண்ணீர் கடலில் கரைகிறோம் அப்பா.

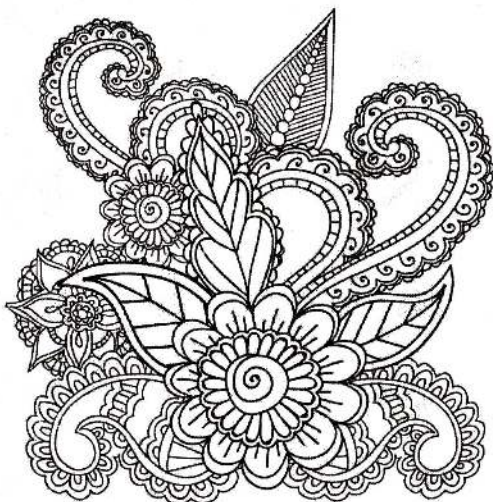
எமை விட்டு சென்றீரோ - மனம் ஏற்க மறுக்குதப்பா

உம் நினைவுகள் மனத் திரையில் காட்சி போல் வருகிறது

எம் நிழல் போல் கூடவே எம் நெஞ்சில் வாழ்கிறீர் - அப்பா

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய

ஆண்டவனை வேண்டுகின்றோம்.



பேரப்பிள்ளைகள் ஏக்கம்

சீரும் சிறப்புடன் உம் பிள்ளைகளை பெற்று வளர்த்தீர்
சாய்க்க முடியா மன்னரென்று வாகை சூடினீர்
சளைக்காமல் அல்லும் பகலும் பாடுபட்டீர்
பேரர்களுக்கு நல்வழி காட்டினீர்

தாய்க்குத் தாயாய் தந்தைக்கு தந்தையாய் - வாழ்ந்தீர்
வாய்மை வசந்தம் - புத்தி பாடங்கள் புகட்டினீர்
பேரர்களே! என அன்பு மழை பொழிந்தீர்
பேரனே இன்று உங்கள் அன்புக்காய் ஏங்குகின்றோம்

சொல்லுக்கு சொல் கவனம் கவனமென காப்பீரே அரனாய்
செந்தணல் வெயிலும் பாராது பாடுபட்டீரே குடும்பத்திற்காய்
வீடு வரும் போது சிற்றுண்டி கொண்டு பாசமழை பொழிந்தீரே
பேரர்களை பேரின்பத்துடன் வளர்த்தீரே

அள்ளி அணைத்த கைகள் எங்கே அன்பு வார்த்தைகள் எங்கே
கண்டிப்பாய் கவனிக்கும் கருணை எங்கே
கரைதேடும் படகாய் உமை நாம் தேடுகின்றோம்
பேரப்பிள்ளைகள் பேதலித்து நிற்கின்றோம் உம் பிரிவால்

சமூகத்தின் பாடங்கள் சொல்லித்தந்தீர்
உறவுகளின் தேவைகளை சொல்லித்தந்தீர்
உங்களின் நினைவோடு என்றும் வாழ்வோம் பேரப்பிள்ளைகளாய்
உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காய் பிரார்த்திக்கின்றோம் இறைவனை

**பல்வேறு நோய் நிலைகளில் பயன்படுத்தக் கூடிய
நடைமுறைகள்**

1) காய்ச்சலுக்கு

பத்தியம்

(பின்பற்ற வேண்டியவை)

- ❖ உபவாசம் அல்லது இலகுவில் சமிபாடு அடையக் கூடிய உணவுகள்
இஞ்சி, கொத்தமல்லி- அவித்தநீர்
- வெந்நீர்
- பார்லி நீர்
- இளநீர்
- ❖ காய்ச்சலுக்குப் பின் பசியைத் தூண்டக் கூடிய இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய உணவுகள் எடுத்தல்
உ - ம் : சோற்றுக் கஞ்சி
- ❖ மரக்கறி மற்றும் தானியங்கள் கலந்த சூப் மிகவும் சிறந்தது.
மற்றும்
- ஓய்வு
- வினாகிரி, ஒடிகொலோன் தலையில் பூசுவது சிறந்த பலனைத் தரும்

அபத்தியம்

(தவிர்க்க வேண்டியவை)

- ❖ சமிபாடு அடையக் கடினமான உணவுகள்
உ - ம் : பால் உணவுகள், மாமிசம்
- ❖ கடின உழைப்பு
- ❖ நீராடல்
- ❖ குளிர் காற்றில் இருத்தல்

குறிப்பு : காய்ச்சல் மூன்று நாட்கள் மேற்பட்டு தொடர்ந்தால் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகவும்.

2) வயிற்றுப் போக்கு நிலைகளில்

பத்தியம்

- ❖ திரவ ஆகாரம் அடிக்கடி உட்கொள்ளல் வேண்டும்.
 - இளநீர், குரும்பைநீர்
 - தோடம்பழச்சாறு தனியாகவோ, நீரூடன் கலந்தோ உட்கொள்ளல்
 - தேசிச்சாறு கலந்த கோப்பி, தேநீர்
 - வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி
 - மாதுளைச்சாறு
 - ஜீவனி நீர்
 - மருந்தாக ஆறு சரக்குககள் அடங்கிய பானம்
(கோரைக்கிழங்கு, இருவேலி, வெட்டிவேர், வெண்சந்தனம், இஞ்சி, பற்பாடகம் அவித்த நீர்)

அபத்தியம்

- ❖ பழங்கள் வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம், ஆனைக்கொய்யா போன்றவை.
- ❖ சமிபாடு அடையக் கடினமான உணவுகள் மாமிசம், பால்
- ❖ சமைக்காத இலைக்கறி, மரக்கறி

3) நீர்நீவு, உயர்க்குருத்யமூக்கம் மற்றும் உயர் குருதீக் கொழுப்புநிலைகளில்

பத்தியம்

- ❖ இலைக்கஞ்சி
முடக்கொத்தான், சாத்தாவாரீ, கறிவேப்பிலை, வல்லாரை, சீதேவியார் செங்கழுநீர்
- ❖ தானிய உணவுகள் அளவாக உட்கொள்ளல்
உ- ம் : சோறு, இடியப்பம், பிட்டு (சுதேச அரிசி வகைகள் சிறந்தவை)
சிறுதானியங்கள் - குரக்கன் போன்றவை
விதைகள் - பயறு, கௌபி
- ❖ இலை வகைகள் - பொன்னாவரசுதுளிர், சிறுகுறிஞ்சா

- ❖ மரக்கறி - பாவற்காய், சாம்பல் வாழைக்காய், போஞ்சி, பலாக்காய், வாழைப்பொத்தி
- ❖ பழங்கள் - நெல்லி, வில்வம்பழம், விளாம்பழம்
- ❖ சிறுமீன்கள், குளத்து மீன்கள்

அபத்தியம்

- இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவு பானங்கள்
- மாச்சத்துக் கூடிய கிழங்குகள்
- கோதுமை மாவில் தயாரித்த உணவு
- பால் மா, மாஜரின்
- அதிக உப்பு பாவனை
- மாமிச உணவு
- அடிக்கடி உண்ணல்
- மதுபானம், புகைப்பிடித்தல்
- பகல் தூக்கம்

4) சுவாச நோய்கள்

பத்தியம்

- சூடான பானம் - வறுத்த கொத்தமல்லி அவித்த நீர்
சுடுநீர்
சுடுகஞ்சி
- பொருத்தமான இலைக்கஞ்சி
- சுண்டங்கத்தரி இலை
- தேன்
- தானியம் - சுதேச அரிசிவகை, கொள்ளு, பார்லி
- மரக்கறி - சுண்டங்கத்தரி, வெங்காயம்
- பழங்கள் - உலர் திராட்சைப்பழம், பேரீச்சம்பழம்
- வெறும் வயிற்றில் - முட்டை வெண்கரு, தேன், தேசிப் புளிச்சாறு கலந்து உண்ணல்.

அபத்தியம்

- பயறு
- குளிர்ச்சியான உணவுகள் - வெண்டிக்காய், தக்காளி
- மாமிசம் - இறால், பன்றி இறைச்சி
- புளி வாழைப்பழம்
- அன்னாசி
- தகரத்திலடைத்த உணவுகள்
உ - ம் : மீன், பால்மா
- குளிரான உணவு
உ - ம் : ஐஸ்கிரீம்
- சோகம், குரோதம் போன்ற மனநிலை
- குளிருட்டப்பட்ட அறையிலிருத்தல்
- குளிர்க்காற்று
- தூசு நிறைந்த இடம்

5) கண் நோய்களுக்கு

பத்தியம்

- பொன்னாங்காணி, சாத்தாவாரி இலைக்கஞ்சி
- பார்லி, பயறு
- பச்சை நிறமான, மஞ்சள் நிறமான மரக்கறி, பழங்கள்
- நெய், தேன், பசுப்பால்

அபத்தியம்

- இறால், கணவாய், பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி
- அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- பகல் தூக்கம்
- இரவில் தூக்கமின்மை
- மன இறுக்கம்
- மன அழுத்தம்
- புகையில் இருத்தல்
- நச்சுப்புக்கை படல்

6) இதய நோய் நிலைமைகளில்

பத்தியம்

- ❖ புளிப்புச்சுவையுள்ள பழங்கள் - மாதுளம்பழம், மாம்பழம், அம்பரல்லா, புளித்தோடம்பழம், நெல்லி, திராட்சைப்பழம்
- ❖ போசாக்குள்ள, இலகுவில் சமிபாடு அடையக் கூடிய தகுந்த சூட்டில் உண்ணல்.
- ❖ சோற்றுக்கஞ்சி
- ❖ பிரதான உணவில் தானியத்தைக் குறைத்து, புளிப்புச் சுவையுள்ள மாம்பழம், அம்பரல்லா போன்றவற்றையும் சுவையூட்டும் இயற்கைப் பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல்
- ❖ மரக்கறி / இலைக்கறிவகை - இலையுடன் கூடிய மரக்கறிகள், புடலங்காய், கத்தரிக்காய், கரட், தக்காளி, தேங்காய்ப்பூ கீரை, முடிதும்பை, நீர்முள்ளி
- ❖ சுவையூட்டிகள் - உள்ளி, இஞ்சி, கொரக்கா, வெங்காயம், கொத்தமல்லி, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை
- ❖ பாதாம்பருப்பு, ஒலிவெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்ற தாவர எண்ணெய்கள்
- ❖ மரக்கறி / சூப்
- ❖ தேன்
- ❖ இலகு உடற்பயிற்சி நடையோகாசனம்
- ❖ மத அனுஸ்டானங்கள், புத்தக வாசிப்பு, மென்னிசை, மீன் தொட்டியை அமைதியாக பார்த்து இரசித்தல்
- ❖ உணவுக்குப்பின் 10 நிமிடங்கள் மெதுவான நடை

அபத்தியம்

- ❖ சமிபாடு அடையக்கடினமான உணவுகளை நாளாந்தம் உண்ணல்
மாமிசம், பால் உணவு
- ❖ அதிக எண்ணெய் சேர் உணவுகள்
- ❖ உண்ட உணவு சமிபாடு அடைவதற்கு முன் மீண்டும் உண்ணல்
- ❖ ஆவேசம், கோபம், வக்கிரம், போன்ற மனநிலைகள்
- ❖ மன உழைச்சல்
- ❖ மலம் சலம், வமளம் போன்றவற்றை அடக்கல்
- ❖ அதிக உடற்பயிற்சி
- ❖ மதுபானம், புகைப்பிடித்தல்

7) மூட்டு வியாதிகளுக்கு

பத்தியம்

- ❖ ஒரு வருட பழமையான சிவத்தப் பச்சை அரிசியால் ஆக்கப்பட்ட சோறு, பழைய சுதேச அரிசியாக்கப்பட்ட சோறு
- ❖ பார்லி, சோளம், கொள்ளு
- ❖ மரக்கறி - முருங்கை, பாகற்காய், உள்ளி, வெங்காயம், கோகிலாக்கிழங்கு, கரட், பீற்றூட்
- ❖ இலைக்கறிவகைகள் - வல்லாரை, சாறணை
- ❖ பழங்கள் - மாதுளை, பப்பாளி, தோடம்பழம், வில்வம்பழம், திராட்சை
- ❖ மூட்டுக்கள், தசைகள், சவ்வுகளுக்கு பொருத்தமான உடற்பயிற்சி, யோகாசனம்
- ❖ நடக்கும் போது ஊன்று கோல் பாவனை
- ❖ பாரம் சுமப்பதைத் தவிர்த்து வலுவற்ற வேலைகளை செய்தல்

அபத்தியம்

- ❖ சமிபாடு அடைவதற்கு கடினமான உணவு நாளாந்தம் உண்ணல்
உ - ம் : மாமிச உணவு, உழுந்து, பாற்கட்டி, தயிர், எருமைப்பால்
- ❖ எருமைத்தயிர் அதிகம் பாவித்தல்
- ❖ குளிரான பாணங்கள்
- ❖ குளிர் நீரில் நீராடல்
- ❖ விழுதல்
- ❖ மன உழைச்சல்
- ❖ தூரப் பயணம் போதல்
- ❖ அதிக படிகளில் ஏறி இறங்குதல்

8) மலச்சீக்கல்

பத்தியம்

நார்ப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுட்கொள்ளல்
தவிடு நீக்காத அரிசி, பயறு, கடலை, கௌப்பி, சோளம்
அதிகாலையில் இலைக்கஞ்சி ஒரு குவளை குடித்தல்
மரக்கறி - இலைக்கறிவகை, புடலங்காய், கரட், கோவா, பூசணி
பழங்கள் - பழுத்த வில்வம் பழம், பப்பாசிப்பழம்,
புளிவாழைப்பழம், திராட்சைப்பழம்
உப்பு சேர் கஞ்சி, மோர்
அதிகாலையில் இளஞ்சூடான தண்ணீர் ஒரு குவளை குடித்தல்
உணவுண்ணும் போது அவசரப்படாமல் நன்றாக கடித்து
மென்றுண்ணுதல்
நடை, யோகாசனம்
அதிகாலையில் மலம் கழிக்கப் பழக்கப்படுதல்

அபத்தியம்

- ❖ உண்ண உணவுகள் - கோப்பி, மாங்காய் அச்சாறு
- ❖ மாச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் நாளாந்தம் உண்ணல்
- ❖ எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- ❖ மதுபானம், சிகரட்
- ❖ மன உழைச்சல்
- ❖ ஒரு இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து இருத்தல்

9) அதிகரித்த உற்பருமன் நிலைகளில்

பத்தியம்

இலைக்கஞ்சி - கறிவேப்பிலை, சீதேவியார் செங்களுநீர்,
வல்லாரை போன்ற சேர் இலைக்கஞ்சி

இலகு உணவு உட்கொள்ளல்

காலை உணவாக பயறு, கௌப்பி போன்றவற்றை உண்ணல்

குரக்கன் பாவித்துத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்

தவிடு நீங்காத சோற்றுக் கஞ்சி (சுதேச அரிசிவகை சாலச்
சிறந்தது)

மரக்கறி - பலாக்காய், பயற்றங்காய், அம்பரலங்காய்,
வாழைப்பொத்தி

சமயலில் சுவையூட்டிகளான சாதிக்காய் வசவாசி, கரம்பு,
கறிவேப்பிலை, கொரக்கா, மிளகு

உணவு சோற்றின் அளவை குறைத்து கறிகளை அதிகம்
சேர்த்துக் கொள்ளல் உ - ம் : இலைகள் சேர் சலாட்

அபத்தியம்

மாச்சத்து அதிகமான உணவு - பாண் பணிஸ்

எண்ணெய் சேர் உணவு

இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவு அதிகம் உண்ணல்

வேலை செய்யாது சோம்பியிருத்தல் பகல் தூக்கம்


வைத்திய குறிப்புகள் வழங்கியவர்

Dr.V.நேளியா (BSMS)

பெருமைக்குத் தேவையானது

 உயிர்போக நேர்ந்தாலும் நீ பேச வேண்டியது

உண்மை

 மற்றவர்களுடன் பேசும் போது உன்னில் கலந்திருக்க வேண்டியது


கினிமை

 வெற்றி பெற நீ என்றும் ஒழுக வேண்டியது


ஒற்றுமை

 கனவிலும் நனவிலும் நீ செய்ய வேண்டியது


நன்மை

 உறுதியான வாழ்விற்கு என்றும் உன்னிடம் இருக்க வேண்டியது

எளிமை

 இறுதி மூச்சு உள்ளவரை நீ மீறாது இருக்க வேண்டியது


கடமை

 வெற்றிக்கும் உயர்ச்சிக்கும் உன்னிடம் இருக்க வேண்டியது


வல்லமை

 உன்னையே நீ சிந்தித்தறிய அடிக்கடி பெற வேண்டியது

தனிமை

 காலமெல்லாம் சிறப்புடன் வாழ நீ அணிய வேண்டியது

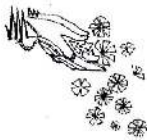
பொறுமை

 இவ்வாறு நீ ஒழுங்காகி விட்டால் நாளை நீ பெறுவது

பெருமை

உறவுகள் மேம்பட....

- ✍ நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.
- ✍ அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக் கொண்டிருப்பதை விடுங்கள். (Loose talks)
- ✍ எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சினையும் நாகுக்காக கையாளுங்கள். (Diplomacy). விட்டுக் கொடுங்கள் (Compromise)
- ✍ சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள். (Tolerance)
- ✍ நீங்கள் சொன்னதே சரி. செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள். (Adamant Argument) குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள். (Narrow Mindedness)
- ✍ உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள். (Carrying Tales)
- ✍ மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்போதும் உயிர்த்தி நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள். (Superiority Complex)
- ✍ அளவுக்கதிகமாய் தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள். (Over expectation)
- ✍ எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.



இதயம் கனிந்த நன்றிகள்

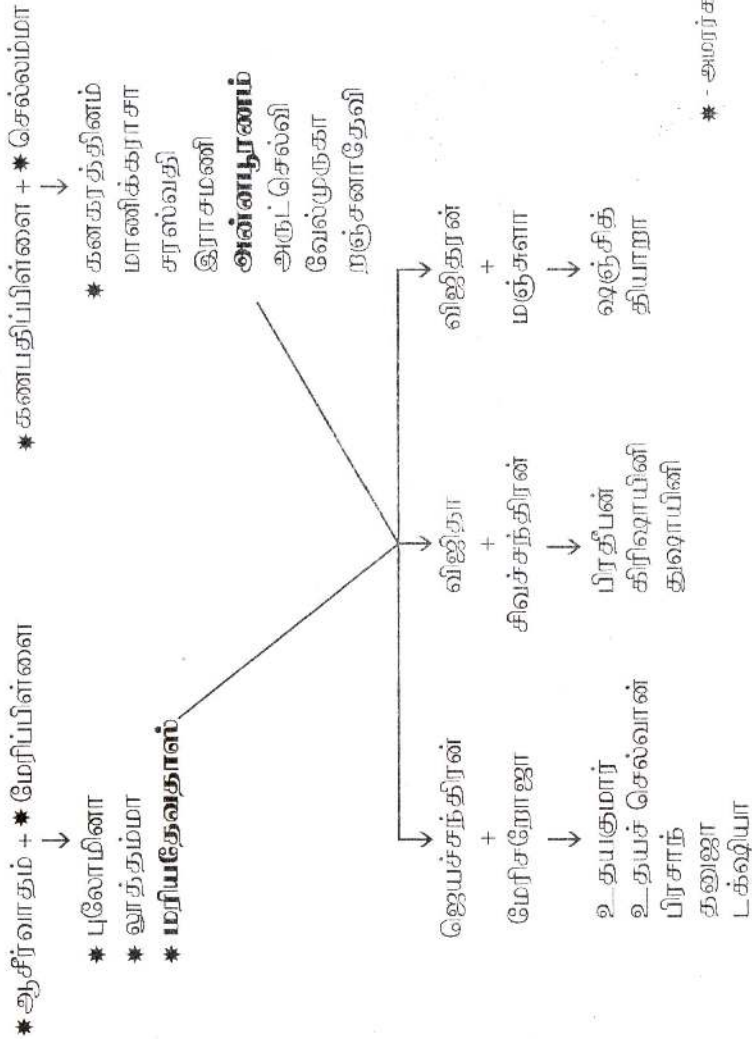
“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு”

எமது பாசத்தின் உறவிடமாக வாழ்ந்து அமரத்துவம் அடைந்த எமது அன்புத் தெய்வம் ஆசீர்வாதம் மரியதேவதாஸ் அவர்களின் மரணச் செய்தி அறிந்து எமக்கு பலவகைகளிலும் உதவிய உற்றார், உறவினர் நண்பர்கள் அயலவர்களுக்கும், கிராமத்தவர்களுக்கும் வெளிநாட்டிலிருந்து தொலைபேசி மூலம் அனுதாபச் செய்தி தெரிவித்தோருக்கும் மரணச் சடங்கில் கலந்து கொண்டோருக்கும் துண்டுப் பிரசுரங்கள் பதாதைகள் மூலம் தங்கள் துயரங்களை பகிர்ந்து கொண்டோருக்கும் அந்தியேட்டி அழைப்பு மற்றும் இந்நூலை வடிவமைத்த சிவா பதிப்பகத்தினருக்கும் பலவழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் என் றென்றும் மறவாத நன்றியறிதலை மனப்பூர்வமாகச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.



வம்ச விருட்சம்



ஆத்தீசுடி

01. அறஞ்செய விரும்பு
02. ஆறுவது சினம்
03. இயல்வது கரவேல்
04. ஈவது விலக்கேல்
05. உடையது விளம்பேல்
06. ஊக்கமது கைவிடேல்
07. எண் எழுத்து இகழேல்
08. ஏற்பது இகழ்ச்சி
09. ஐயம் இட்டு உண்
10. ஒப்புரவு ஒழுக்கு
11. ஒதுவது ஒழியேல்
12. ஒளவியம் பேசேல்
13. அ.:கஞ் சுருக்கேல்
14. கண்டு ஒன்று சொல்லேல்
15. நப்போல் வளை
16. சனி நீராடு
17. சூயம்பட உரை
18. இடம்பட வீடு எடேல்
19. இணக்கம் அறிந்து இணங்கு
20. தந்தை தாய் பேண்
21. நன்றி மறவேல்
22. பருவத்தே பயிர் செய்
23. மன்று பறித்து உண்ணேல்
24. இயல்பலாதன செயேல்
25. அரவம் ஆடேல்
26. இலவம் பஞ்சில் துயில்
27. வஞ்சகம் பேசேல்
28. அழகு அலாதன செயேல்
29. இளமையில் கல்
30. அரனை மறவேல்
31. அளந்தல் ஆடேல்
32. கடிவது மற
33. காப்பது விரதம்
34. கிழமைப் படவாழ்
35. கீழ்மை அகற்று
36. குணமது கைவிடேல்
37. கூடிப் பிரியேல்
38. கெடுப்பது ஒழி
39. கேள்வி முயல்
40. கைவினை கரவேல்

41. கொள்ளை விரும்பேல்
42. கோதாட்டு ஒழி
43. சக்கர நெறி நில
44. சான்றோர் இனத்திரு
45. சித்திரம் பேசேல்
46. சீர்மை மறவேல்
47. களிக்கச் சொல்லேல்
48. சூது விரும்பேல்
49. செய்வன திருந்தச் செய்
50. சேரிடம் அறிந்து சேர்
51. சை எனத் திரியேல்
52. சொல் சோர்வு படேல்
53. சோம்பித் திரியேல்
54. தக்கோன் எனத்திரி
55. தானமது விரும்பு
56. திருமாலுக்கு அடிமை செய்
57. தீவினை அகற்று
58. துன்பத்திற்கு இடம் கொடேல்
59. தூக்கி வினை செய்
60. தெய்வம் இகழேல்
61. தேசத்தோடு ஒத்து வாழ்
62. தையால் சொல் கேளேல்
63. தொன்மை மறவேல்
64. தோற்பன தொடரேல்
65. நன்மை கடைப்பிடி
66. நாடு ஒப்பன செய்
67. நிலையிற் பிரியேல்
68. நீர்வினை யாடேல்
69. நுண்மை நுகரேல்
70. நூல் பல கல்
71. நெற்பயிர் வினை
72. நேர்பட ஒழுக்கு
73. நைவினை நணுகேல்
74. நொய்ய உரையேல்
75. நோய்க்கு இடம் கொடேல்
76. பழிப்பன பகரேல்
77. பாம்பொடு பழகேல்
78. பிழைபடச் சொல்லேல்
79. பீடு பெற நில
80. புகழ்ந்தாரைப் போற்றி வாழ்



81. பூமி திருத்தி உண்
82. பெரியாரைத் துணைக்கொள்
83. பேதமை அகற்று
84. பையலோடு இணங்கேல்
85. பொருள்தனைப் போற்றி வாழ்
86. போர்த் தொழில் புரியேல்
87. மனம் தடுமாறேல்
88. மாற்றானுக்கு இடம் கொடேல்
89. மிகைபடச் சொல்லேல்
90. மீதுண் விரும்பேல்
91. முனைமுக்கத்து நில்லேல்
92. மூர்க்கரோடு இணங்கேல்
93. மெல்லினல்லாள் தோள் சேர்
94. மேன்மக்கள் சொல் கேள்
95. மை விழியார் மனை அகல்
96. மொழிவது அறமொழி
97. மோகத்தை முனி
98. வல்லமை பேசேல்
99. வாது முற்கூறேல்
100. வித்தை விரும்பு
101. வீடுபெற நில
102. உத்தமனாய் இரு
103. ஊருடன் கூடி வாழ்
104. வெட்டெனப் பேசேல்
105. வேண்டி வினை செய்யேல்
106. வைகறைத் துயில் எழு
107. ஒண்ணாரைத் தேறல்
108. ஓரம் சொல்லேல்

சிவா பதிப்பகம், கிளிநொச்சி. 0775346766