கண்கண்ட கடவுள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கண்கண்ட கடவுள்

சங்கத்தானை, சாவகச்சேரியை பிறப்பிடமாகவும்,
வதிவிடமாகவும் கொண்ட

கடவுள், வைத்தியமாமணி, கலைத்தென்றல்,
வைத்தியவாணர், வைத்தியவள்ளல்

அமரர்

Dr. சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன்

அவர்களின் இறையடி குறித்த

நினைவேடு

2017

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமர்ப்பணம்

பிறப்புக்களில் சிறந்த பிறப்பான
மனிதப் பிறவியைப் பெற்று
எமது வாழ்வில் அன்பு நிறைந்த
பேரொளியாய் திகழ்ந்து
அன்பும் பாசமும் நிறைந்த
மனத்துடனும் இன்முகத்துடனும்
வாழ்ந்து
எல்லோர் மனத்திலும் இடம்பிடித்து
எல்லோரையும் பண்புடன் அரவணைத்து
தம் வாழ்வை முடித்து
இறைவனடி சேர்ந்த
எம் அன்புத் தெய்வத்தின்
பாதங்களில் இம்மலரை
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

அமரர்

டாக்டர். சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன்
(அவர்கள்)

மனிதனாய்
20 - 11 - 1940

கடவுளாய்
01 - 02 - 2017

திதி நிர்ணயம்

சீரார்நற் துர்முகியாம் திகழ்பத் தொன்பது நாள்
பேரார்நற் **பூர்வபக்க பஞ்சமியாம்** – தாராரும்
தகவுடைய நல் **லம்பிகைபா கர்**என்னும் எம் கடவுள்
இகவாழ்வு துறந்துயர்ந்த நாள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந் தன்மையினாற்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

திருக்கோயில் இல்லாத திருவில் ஊரும்
திருவெண்ணீ றணியாத திருவில் ஊரும்
பருக்கோடிப் பத்திமையாற் பாடா ஊரும்
பாங்கினொடு பலதளிகள் இல்லா ஊரும்
விருப்போடு வெண்சங்கும் ஊதா ஊரும்
விதானமும் வெண்கொடியும் இல்லா ஊரும்
அருப்போடு மலர் பறித்திட் டுண்ணா ஊரும்
அவையெல்லாம் ஊரல்ல அடவிக்காடே.

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதிர்விதித்து
உன் விரை யார்கழற்கென்
கைதான் றலை வைத்துக் கண்ணீர
ததும்பி வெதும்பியுள்ளம்
பொய்தான் தவிர்த் துன்னைப்போற்றி
சயசய போற்றி என்னுங்
கைதான் நெகிழ விடேனுடை
யாயென்னைக் கண்டு கொள்ளே.

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயாநீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள்? கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பக்தர்கள் வஞ்சகர் போயகல
பொன்னின் செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து புவனியெல்லாம்விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன் அடியோ முக்கருள் புரிந்து
பின்னைப் பிறவி அறுக்க நெறிதந்த பித்தற்குப் பல்லாண்டு
- கூறுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும்போதுன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

துள்ளுமத வேட்கைக் கணையாலே
தொல்லை நெடுநீலக் கடலாலே
மெள்ளவருஞ் சோலைக் குயிலாலே
மெய்யுருகு மானைத் தழுவாயோ
தெள்ளுதமிழ் பாடத் தெளிவோனோ
செய்ய குமரேசத் திறலோனே
வள்ளல் தொழும் ஞானக் கழலோனே
வள்ளி மணவாளப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மக்கள் மனங்களில் நிறைந்தமருத்துவர்

வைத்தியகலாநிதி.சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் அவர்களின் பிரிவுச் செய்தி எம்மை அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. அன்னாரது இழப்பு வடமாகாண மருத்துவ சமூகத்திற்கும், மக்களுக்கும் ஓர் பேரிழப்பாகும். அன்னார் தமதுசேவைக்காலத்தில் எமது நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் அளப்பரிய மருத்துவ சேவையை ஆற்றியுள்ளார். குறிப்பாக பின்தங்கிய பிரதேசங்க ளிலுள்ள மக்களுக்கு அவர் ஆற்றியசேவை என்றென்றும் நன்றியுடன் நினைவுகூரப்படும்.

யுத்தகாலத்தின்போது சாவகச்சேரி வைத்தியசாலை முற்றாக அழிவடைந்திருந்த நிலையில் அதைமீள இயங்கவைப்பதில் முன்னின்று உழைத்தபெருமகன். அவரது முயற்சியினாலே அப்பிரதேச மக்களின் உதவியுடன் வைத்தியசாலை அபிவிருத்திக்குழு அமைக்கப்பட்டு இவ் வைத்தியசாலையின் புனர்நிர்மாணப் பணிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. அவர் தொடர்ந்து பல்வேறு மட்டங்களிலும் இவ் வைத்தியசாலையின் புனரமைப்புத் தொடர்பாக பலகோரிக்கைகளை முன்வைத்து போராடினார். அதன் பயனாகவே இவ்வைத்தியசாலை இன்று புனரமைக்கப்பட்டு தற்போதைய நிலைக்கு வளர்ந்து வந்திருக்கின்றது. இன்று காணப்படும் சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையின் வளர்ச்சிக்காக உழைத்த ஓர் உன்னத மனிதர் என இவ் வைத்தியசாலையின் வரலாற்றில் நிச்சயமாக அவர் இடம்பிடிப்பார்.

நோயாளர்களிடம் எப்போதும் மிகவும் அன்பாகவும், பண்பாகவும் நடந்துகொள்வார். அவரதுசேவைக்காலத்தில் எப்போதும் மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடனும், உயர்ந்தசேவை மனப் பாங்குடனும் பணியாற்றினார். இதனால் "கடவுள்" என மக்களால் அன்போடு அழைக்கப்பட்டு மக்கள் மனங்களில் நிறைந்த ஓர் மருத்துவராக விளங்குகின்றார். அன்னாரது இழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாதது. அவரது பிரிவுத்துயரில் வாடும் அவரது குடும்பத்தி னருக்கும் உறவினர் நண்பர்களுக்கும் வைத்தியசாலை சமூகத்திற்கும் வைத்தியசாலை அபிவிருத்திக் குழுவிற்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்கள் உரித்தாகட்டும். அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டிநிற்கின்றோம்.

வைத்தியகலாநிதி.ஆ.கேதீஸ்வரன்
மாகாணசுகாதாரசேவைகள் பணிப்பாளர்,
வடமாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்தியசாலையின் வாழ்நாள் வைத்தியசேவையினை வழங்கிய

வைத்திய கலாநிதி திரு. அமரர் சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன்

அவர்களுக்கு சிறு சமர்ப்பணம்

வைத்தியர் அம்பிகைபாகன் அவர்களைப் பற்றி 30 வருடங்களுக்கு முன்பே நான் கேள்விப்பட்டிருந்த போதும் அவருடைய சேவையை நேரடியாகக் காணும் பாக்கியம் இன்றைக்கு 5 வருடங்களாக எனக்குக் கிடைத்தது. இராணி தேனியைச் சுற்றி தேநீர்க் கூட்டம் மொய்த்துக் கொண்டிருப்பது போன்று நோயாளிகளின் கூட்டம் ஒன்று ஓர் வைத்தியரைச் சூழ்ந்திருப்பதனை நான் அவதானித்தேன். நேரகாலம் எனும் கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்காமல் இரவு பகல் எனப் பாராமல் எவ்விதமான எதிர்பார்ப்புக்களையும் எதிர்பராமல் "எனது உடலும் எனது உழைப்பும் எனது அறிவும் என்னைத் தேடிவரும் நோயாளர்களுக்கு உரித்தாகட்டும்" என வாழ்ந்து காட்டிய வைத்திய மேதை எமது சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றியது எமது வைத்தியசாலைக்கும், வைத்தியசாலை சமூகத்திற்கும் பெருமை அளிக்கின்றது. வரும் நோயாளர்கள் முதல் கேட்கும் கேள்வி கடவுள் ஐயா எங்கே இருக்கிறார் என்பது தான் தாம் என்ன வைத்தியத்திற்கு வந்திருப்பதாகக் கூறுவதில்லை. வைத்தியசாலையின் சேவைக்கு அப்பாலும் சென்று பிணி நீக்குவதற்கு சேவை ஆற்றிய ஓர் உன்னத வைத்தியரை நாம் இழந்திருப்பது பெரும் கவலை அளிக்கின்ற ஓர் விடயமாகும்.

Dr. **குகதாசன்**
மருத்துவ அத்தியட்சகர்
ஆதார வைத்தியசாலை
சாவகச்சேரி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

National Health Week

3 - 9 October 2011

Award for outstanding Health Service

Dr. Ambikaibakan

BH, Chavakachchiry

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மானிடத்தின் மரகத மாண்புறு வைத்தியர் அம்பிகைபாகன்

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வாழும் போதே தென்மராட்சி மக்கள் மனதில் கடவுள் நிலைக்கு உயர்ந்த அமரர் அம்பிகைபாகனின் மறைவு எம் மக்களுக்கு குறிப்பாக வறியோர்க்கு ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும். தென்மராட்சியின் இடப்பெயர்வின் பொழுது சிதைவுற்ற எமது வைத்தியசாலையை புனரமைப்பதில் செயற்பட வைப்பதில் ஏழைமக்களுக்கு வைத்திய சேவையை வழங்குவதில் அவரது உழைப்பை பற்றுறுதியை அவதானித்து வியப்படைந்தவர்களில் நானும் ஒருவன். அவரின் முயற்சியின் வெளிப்பாடே இன்றைய வைத்தியசாலையின் நிலையென என்னால் கூறமுடியும். வைத்தியர் அம்பிகைபாகன் நோயுற்றவர்களை அணுகும்முறை அவர்களை நெறிப்படுத்தும் பாங்கு நோயாளர்களை குணப்படுத்தும் என்பதில் இருவேறு கருத்துக்கள் இருக்கமுடியாது. இந்நிலையை எம்மவர் கைராசி என்பர். மேலைத்தேசத்தவர் நோய நீக்குமுறைமை என்பர். நோய்யுற்று வைத்தியாசாலையை அணுகுவோரை தனது குடும்ப உறுப்பினரில் ஒருவர்போல் கருதி அவர்களை நெறிப்படுத்துவது, கவனிப்பது போன்ற தன்னலமற்ற அவரின் நடவடிக்கையே எமது பிரதேச மக்கள் அவரைக் கடவுள் எனக்கூற வைத்தது எனின் மிகையாகாது. இவ்விடத்தின் சமூகம் அவர்மேல் வைத்திருந்த மதிப்பை எடுத்துக்காட்ட ஓர் நிகழ்வை கூற விரும்புகின்றேன்.

ஒருநாள் நடுத்தர வயதுடைய இருவர் என்னை அணுகி சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையில் அமரருடன் கடமையாற்றிய இளம் வைத்தியர் ஒருவருக்கு நல்ல பாடம் புகட்டவுள்ளோம் என்று கூறினார்கள். அவர்களிடம் என்னத்துக்கு பாடம் புகட்ட எண்ணு கின்றீர்கள் எனக்கேட்டேன். அவ்விளம் வைத்தியர் அமரரை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறைவாக கூறியுள்ளார். என்றும் அக்கூற்றை நாங்கள் பொறுக்க முடியாது என்றும் கூறினார். அப்போது தான் நான் இந்த இளம் வைத்தியரை அறிவுறுத்துகின்றேன் எனவும் நீங்கள் கூறுவது போல் செயற்படுவீர்கள் என்றால் எமது பிரதேசத்திற்கு எதிர் மறையான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்துமெனவும் கூறி சமாதானப் படுத்தினேன். பின்னர் இளம் வைத்தியரிடம் சமூகத்தின் பிரதிலிப்பையும் கூறியிருந்தேன்.

அமரர் எமது பிரதேசத்திலுள்ள பாடசாலை போன்ற ஏனைய நிறுவனங்களையும் பெருமைப்படுத்துவதில் ஆர்வமாக இருந்ததையும் கவனிக்க முடிந்தது. அவர் நோய்யுற்று இருந்த இறுதி நாட்கள் எம்மையெல்லாம் கவலையுற வைத்ததெனலாம். எனினும் இயற்கையை வெல்வோர். உலகில் யாருளர் என்பதை உணர்த்து வதாக அவர்மறைவு இருந்தது. அவரது ஆன்மா இறைவன் திருவடியில் பேரின்பநிலையை அடைய இறைவனை வேண்டி முடிக்கின்றேன்.

தகைசார் பேராசிரியர் க. கந்தசாமி
தலைவர்
தென்மராட்சி அபிவிருத்திக்கழகம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனிதருள் மாணிக்கம்

டாக்டர் அம்பிகைபாகனும், நானும் கொழும்பு மருத்துவ கல்லூரியில் சமகாலத்தில் கற்றோம் அவர் வெல்லவாயாவில சேவையாற்றிய காலத்தில் நான் அயல் நகரமாகிய மொனரா கலையில் சேவையில் இருந்தேன். அக்காலத்தில் அவ்வூர்களில் மின்சாரம் இல்லாத காலம் மருத்துவமனைகளுக்கு மின் பிறப்பாக்கி மூலம்தான் மின் கிடைக்கும் பின் அவர் கண்டி மாவட்டத்திலும் கஸ்டப்பிரதேசங்களில் தான் சேவை புரிந்தார். 24 மணிநேரமும் சேவை செய்தார். கூப்பிடும் பொழுது சேவை செய்வது அன்றைய தார்ப்பரியம் மேலதீக ஊதியம் எதுவும் கிடையாது. எங்கு சேவை செய்தாரோ அந்த இடத்திலிருந்து மாற்றம் பெற்றுவர அவ்வூர் மக்கள் இடங்கொடுப்பதில்லை.

ஊருக்கு என்று முழங்காவில் வந்தார். இந்திய இராணுவ காலம் சந்தேகநபருக்கு மருத்துவம் செய்த சந்தேகத்தில் முகாமில் வைத்திருந்த வைத்தியர் அம்பிகைபாகனுக்காக முழங்காவில் ஊரே திரண்டு முகாமிற்கு முன்பாக சத்தியாகிரகமிருந்து அவரை விடுத்து அவரது விடுதிவரை அவரை சுமந்து சென்று இறக்கினார். மக்கள் ஆதரவு அவ்வாறு என வட பகுதி பொறுப்பு படைத்தளபதி இதனை சாவகச்சேரி பிரஜைகள் குழுக்கூட்டத்தில் பிரஸ்தாபித்தார் என்றால் அவரின் மருத்துவசேவையின் காலம் அந்தளவு வலியது. பின் அவர் பளை மருத்துவமனையில் சேவையாற்றிய காலத்தில் பொருளாதார கட்டுப்பாடு அரச மருத்துவமனைகளுக்கு தேவையான மருந்து வகைகள் வழங்கப்படுவது இல்லை. தனது தனிப்பட்ட பணத்தில் கள்ள விலைக்கு மருந்து வாங்கி நோயளர்களுக்கு விநியோகித்தார்.

தனது விடுதியில் கீரை வகை, இலை வகை தாவரங்கள் வளர்த்து அதனையும் நோயாளருக்கு இலவசமாக விநியோகித்தார் இலை வகை இல்லாத வடமராட்சி கிழக்கு நோயாளர் இதனால் பலன் பெற்றனர். இதனை இடம் பெயர்ந்தோருக்காக செஞ்சிலுவைச் சங்க நடமாடும் சேவையில் ஈடுபட்ட வேளை மக்கள் எனக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்க பிரதி நிதிகளுக்கும் கூறுவார்கள். அப்படி அவரைப் பற்றி கேள்விப் பட்ட செஞ்சிலுவைப் பிரதிநிதி லிசா அவரை நேரே சந்திக்கவிரும்பி அவரை பற்றிய மேலதிக தகவல்களை பளைச்சந்தையில் சேகரிப்போம் என்று கூறி தகவல் சேகரித்த இடத்தில் அவரை மக்கள் கடவுள் டொக்டர் என்று கூறியதையும் மலேரியா குளிசை தனது பணத்தில் வாங்கி தங்களுக்கு தருவதாகவும் கூறினார் அன்றே அவர் கடவுளைச் சந்தித்து கலந்துரையாடி தன்வசமுள்ள மலேரியா குளிசை அவ்வளவையும் அன்பளிப்பு செய்து சென்றார்.

2001 இடப்பெயர்வின் பின் மக்கள் மீளக்குடியமர ஏதுவாக சாவகச்சேரி வணிக மன்றமும் தென்மராட்சி நலன்புரிச் சேவை சங்கமும், சந்தை, இந்துக்கல்லூரி, டிறிபேக் கல்லூரி, வைத்திய சாலை, அமிர்தாம்பிகை வித்தியாலயம் போன்ற நிறுவனங்களை பொதுமக்கள் சமூக நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்போடு சிரமதானம் மூலம் துப்பரவு செய்யப்பட்டது. சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலையை மீள்குடியமர்வு காலத்தில் பொறுப்பு எடுத்ததில் இருந்து அதன் அபிவிருத்திக்காக 15 வருடங்களுக்குமேல் உழைத்து அன்று அழகான கட்டிடங்களில் பூந்தோட்டம் முன்முகப்பு அவருக்காக கட்டியம் கூறி நிற்கின்றன. அந்த உழைப்பை மதித்து காடுவரை யாரோ என்று இல்லாமல் வைத்தியசாலையில் அவர் உடலுக்கு பொறுப்பதிகாரி குகதாசன் தலைமையில் அஞ்சலி வழங்கியது மாத்திரமல்லாது வழமையை மீறி சீருடையில் ஆண் பெண் என்று ஊழியர் எல்லோரும் காடுவரை சென்று அவருக்கு மாபெரும் மதிப்பைக் கொடுத்தமை தென்மராட்சியின் வரலாறு அன்னாரின் சிலை ஒருகாலத்தில் முகப்பில் மிளிரவும் கூடும் அவ்வளவு மதிப்பு அவருக்கு.

அந்த நேரம் வைத்தியசாலையை பொறுப்பெடுக்க வைத்தியர் எவரும் முன்வரவில்லை சுகாதார திணைக்களம் சாவகச்சேரி வைத்திய சாலையை கொடிகாமத்தில் இயங்க வைத்து நிரந்தரமாக்கும் யோசனையை முன் வைத்தனர். சாவகச்சேரி மக்களின் நல்ல காலம் எம்மூர் டாக்டர் சிவபாதம், டாக்டர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அம்பிகைபாகனை சந்தித்து, இணங்க வைத்து வைத்தியசேவை புரிய சம்மதம் பெற்றார். டச்சுவீதி பக்கமாக சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயமாக இயங்கிய முன்னைநாள் புற்றுநோய் விடுதி ஒரு பகுதி பாவிக்கக் கூடியதாக இருந்தபடியால் வெளிநோயாளர் தங்க முன்பக்கம் ஒரு ஓலைக்கொட்டிலை வணிகமன்று அமைத்து கொடுக்க வைத்திய அதிகாரியாக அவர் சேவையை தொடர்ந்தார். அமரர் முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ரவிராஜ் அவர்களின் தலைமையில் நலன்புரிச்சங்கம் புனரமைக்கப்பட்டு அவர்களின் சிபார்சில் மாதமொரு நீரிழிவு பரிசோதனையை லயன்ஸ் கழகம் மேற்கொண்டு அதனை அகரவரிசையில் விபரங்களை ஆவணப்படுத்தி நீரிழிவு, குருதி அமுக்க கிளினிக்கையும் தனி ஒரு ஆளாக நடாத்தியமையை அவதானித்த UKLTDA நிறுவனம் நீரிழிவு மையம் அமைத்திட யோசிக்க, பின் விடுதிகளையும் ஆரம்பிக்க, யப்பானிய நிறுவனம் ஒன்று குழந்தைகள் விடுதியை கட்டிக் கொடுக்க, பிரசவ விடுதியும் புனரமைக்கப்பட்டு, மேலதிக வைத்தியராக திருமதி இராஜேஸ்வரி நியமிக்கப்பட்டார். UKTDA நிறைந்த நீரிழிவு மையத்தை ஆதார வைத்தியசாலையில் அமைக்க உதவியது இன்று பௌதீக வளங்கள் பல கிடைத்து மருத்துவர் 20 பேருக்கு மேலும் விசேட நிபுணர் ஒருவர் பிரசவ விசேட மருத்துவர் ஒருவர் என ஆளணி பெருகியும் மக்கள் அவரை தேடிவந்தமையால் அத்தியட்சகர் குகதாசன் முதியோர் வைத்தியகிளினிக்கை அவரிடம் தொண்டு ரீதியாக செய்ய வேண்டுகோள் விடுத்து மரணிக்கும் வரை அந்தசேவையை அவர் செய்தார். அவரின் சேவை விலை மதிப்பற்றது. அவர் சட்ட பூர்வமாக தனியாக வைத்தியம் கடமை நேரம் தவிர்ந்த நேரம் செய்ய இருந்தும் செய்யவில்லை. மாலை காலத்தில் மிகுதி பொழுதை எப்படி பத்திரிகை வாசிப்பதில் கழித்தாரே அப்படி மரணிக்கும் வரை வாசித்தவர் அமீபா கிருமியால் ஏற்படும் அபாயம் பற்றி ஒரு நூல் எழுதி வெளியிட்டு இலவசமாக விநியோகித்தவர் அவர் எனது மனைவிக்கு தாய்வழி மாமன் அவரின் அத்தான் எனக்கு மந்துவில் ஸ்ரீபாரதியில் ஆங்கில அரிச்சுவடு கற்பித்தவர். தமக்கை மீனாட்சி ரீச்சர் சுப்பையா தலைமை ஆசிரியராக இருந்த காலத்தில் தமிழ்ப் பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவர் அந்த குடும்ப சூழலிலும் இருந்தும் அவரின் கல்வித் திறமையால் தமிழ் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து புலமைப்பரிசில் பெற்று ஸ்ரான்லிக்கல்லூரியில் இடைநிலைக் கல்வியைப் பெற்றவர். இத்தகைய வைத்தியவள்ளல் தென்மராட்சி மக்களால் மாபெரும் பாராட்டுவிழாவில் "**வைத்திய வள்ளல்**" என்ற பட்டம் பெற்றவர். பாராட்டப்பட்டவர் இன்று இவர் எம் மத்தியில் இல்லையே சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை முன்புற பூந்தோட்டம் அவரின் இடைவிடா முயற்சியால் ஏற்பட்டது. அது என்றும் இவர் பெயரைக் கூறும். அம்பிகைபாகன் சிவனைக் குறிக்கும் சிவபெருமான் கடவுள் அந்த பட்ட பெயரை தாங்கிய டொக்டர் இவர். மக்களால் கடவுள் டொக்டர் என கூப்பிடப்படுபவர் அது பளை மக்கள் சூட்டிய பெயர்.

அவரின் சேவை மக்களுக்கு ஒரு திங்கள் மாத்திரம் கிடைக்கவில்லை. மறைவதற்குமுன் இருவாரமாக அவரது மருமக்கள் அவரை வெளிநாட்டிலிருந்து வந்து பராமரித்தார்கள். மூன்று மருமக்கள் வந்துள்ளார்கள் எனக்கு வலுசந்தோசம் என்று எல்லோருக்குமே கூறி திருப்தியாக வானுலகம் சென்றுவிட்டார். மண்ணுலகில் உள்ள நாம் தாங்குவோமா? மறக்கமுடியுமா? அவரின் சேவையை பெற காத்திருப்பவர்களுக்கு என்ன கூறுவது? அன்னாரின் மறைவால் துயருற்று துடிக்கும் குடும்பத்தினரும், உறவினருக்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்து அன்னாரின் ஆத்மா சாந்திபெற மாதொரு பாகரை வேண்டுகின்றேன்.

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

Lion Dr.S.S. **அருளானந்தம்**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

01-04-1966-ம் ஆண்டு முதல் 01-04-2012 வரை

நாட்டின் பல பாகங்களிலும் தன்னலமில்லா வைத்தியப்பணிபுரிந்த

டச்சுவீதி, சாவகச்சேரி.

டாக்டர் சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் அவர்களின்

பணியுவந்து - பாராட்டி

"வைத்திய வள்ளல்"

என்னும் கௌரவ பட்டம் வழங்கி சிறப்பிக்கும்

பாராட்டுப் பொற்பாமலர்

கடவுள் எனமக்கள் கனிந்து வணங்கிடவே
திடமாய்ப் பணிசெய்த திருவே - நடமாடும்
தெய்வத் திருமகனே அம்பிகை பாகவுமக்கு
வையக் கணபதிநற் காப்பு!

ஏழைகளின் தோழனென ஏதிலார் தமக்குதவி
இடர்களைந்த கடவுளே எங்கும் என்றும்
தழைத்து நலம் ஓங்கிடவே தயவீந்த புண்ணியரே
தக்கார் போற்றநின்ற தவத்தின் பேறே
நுவரெலியா மாத்தளை நற் பதுளை கிளிநொச்சி
நம்மண் கொடிகாமம் சாவகச்சேரி
உழைப்பால் உயர்ந்தன உம் ஓங்குறுநற் பணியாலே
உவந்தோம் கடவுளையா வாழ்க! வாழ்க!

உயிர்காக்கும் உன்னதமாம் உயர்பணியை உவப்போடு
உளநிறைவாய்ச் செய்துநின்ற உயர்வே உம்போல்
அயர்வுறுநற் பணிசெய்தார் ஆருள்ளார் வையகத்தில்
அன்னைபோல் அருளும் அன்பர் நீரே!
உயர்வுறுநற் கருணையொடு உம்பணியை ஈந்தமையால்
உயர்வான கடவுள் என உவந்தார் ஊரார்
வயமுறுநல் விறையருளால் வல்லமைகள் பல பெற்று
வள்ளலே வாழ்கநீர் நூறு ஆண்டே!

"வைத்திய வள்ளல்" எனப்போற்றி உமைப்புகழ்ந்து
ஊர்கூடி வாழ்த்தி விழாநாம் எடுத்தோம்
சத்தாகிச் சான்றோன் எனவாகித் தரணியிலே
தங்கப் பணிசெய்த தயவே உம்மை
நித்தமுமெம் மக்கள் நெஞ்சாரப் போற்றிநின்று
நிறைவாழ்த்துப் பாடிடுவார் நிமலன் அருளால்
முத்தான நூறு பிறைகண்டு செழித்தோங்கி
முனைவரே சுற்றமுடன் பல்லா றாண்டே!

பணியுவந்து, மனமகிழ்ந்து
வாழ்த்துவோர்
தென்மராட்சி மக்கள்

14-12-2014

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருக்கணித பதிப்பகம் - சாவகச்சேரி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மக்கள் போற்றும் சேவையாளர்

2000-ம் ஆண்டு நடைபெற்ற சிவில் யத்தத்தால் தென்மராட்சி மக்கள் அனைவரும் இடம்பெயர்ந்து பல்வேறு துன்பங்களை அனுபவித்தனர். எல்லோரது ஏக்கமும் எப்போது எமது ஊர் திரும்புவோம் என்பதே இரண்டு வருடங்களின் பின் 2002-ம் ஆண்டு தென்மராட்சி மக்கள் நலச்சேவைகள் சங்கத்தினர் எடுத்த தீவிர முயற்சியால் மக்கள் பயந்து பயந்து தம் குடியிருப்பை பார்வையிட்டு கதிகலங்கினர். எல்லாம் அழிந்து போய்விட்டனவே என ஏங்கினர். மக்கள் குடியிருப்புக்கள், அரச நிறுவனங்கள், வர்த்தக நிறுவனங்கள், பாடசாலைகள், வைத்தியசாலைகள் யாவும் அழிவடைந்து கற்குவியலாக காட்சி அளித்தன.

பொதுமக்கள் தமது இருப்பிடங்களையும் அரச நிறுவனங் களின் பொறுப்பதிகாரிகள் அழிந்து போன தமது ஸ்தாபனங் களையும் சீரமைக்க முயற்சி எடுத்தனர். பொது மக்களுக்கு அத்தியாவசிய தேவையான வைத்தியசாலை பொறுப்பதிகாரியாக இருந்த அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்களும் ஏனைய உத்தியோகத்தர்களும் அழிவடைந்த வைத்தியசாலையை புனரமைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டனர்.

அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்களது முயற்சிக்கு தென்மராட்சி மக்கள் நலச் சேவைகள் சங்கம், சாவகச்சேரி கைத்தொழில் வணிகர் சங்கம், நிறுவன ஊழியர்கள், நலன்விரும்பிகள், சாவகச்சேரி பாராளுமன்ற உறுப்பினர் அமரர் ந. ரவிராஜ் ஆகியோர் சிரமதான அடிப்படையில் சேமதமடைந்திருந்த வைத்தியசாலை வளாகத்தை சீரமைக்க உதவினர்.

பல்வேறு வசதியீனத்தின் மத்தியிலும் அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்கள் வைத்தியசாலையை இயக்கத் தொடங்கினார். அவர் அன்று மீளக் குடியமர்ந்த மக்களுக்கு இரவு பகலாக தனது சகாக்களுடன் துணிந்து சேவையாற்றினார். இச்சேவையை நாம் என்றும் மறவோம். மருத்துவ உபகரணங்கள் தட்டுப்பாடு, மருந்துகள் தட்டுப்பாடு, தளபாட வசதியின்மை,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆளணிபற்றாக்குறை, குடிநீர் வசதியின்மை, மின்சாரம் இன்மை, போக்குவரத்து வசதியின்மை இப்படியான சூழ்நிலையில் மனந்தளராது தனது சேவையை இடைவிடாது துணிந்து செயற்பட்டார். அன்னாரது இச்சேவைக்கு நாம் என்றும் நன்றியுடையவர்களாவோம்.

அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்கள் எடுத்த காரியத்தை சிறப்பாக திட்டமிட்டு யாவரையும் அணைத்து ஆலோசனை பெற்று செயற்படுத்தும் செயல்வீரராவார். அழிவடைந்த சாவகச்சேரி மாவட்ட வைத்தியசாலையை நவீன வைத்தியசாலையாக அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கில் 2004 ம் ஆண்டு சாவகச்சேரி மாவட்டவைத்தியசாலை அபிவிருத்திச்சபையை ஆரம்பித்தார். அதற்காக தென்மராட்சி மக்களை அழைத்து ஆலோசனை நடாத்தினார். அதனால் சாவகச்சேரி மாவட்ட வைத்தியசாலை அபிவிருத்தி சபை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதன் தலைவராக யாழ். செயலக திட்டப்பப்பணிப்பாளர் அமரர் க. கேதீஸ்வரன் அவர்களும் செயலாளராக அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்களும் நிர்வாகசபை உறுப்பினர்களாக 13 பேரும் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.

இச்சபையினரின் கடும் முயற்சியால் நிதி சேகரிக்கப்பட்டு வைத்தியசாலையின் உடனடித்தேவைகள் ஓரளவு நிறைவு செய்யப்பட்டது தொடர்ந்தும் அபிவிருத்திச்சபையின் செயலாளராக இருந்த அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்களின் ஆலோசனைப்படி புதிதாக அமையவுள்ள நவீன வைத்தியசாலையின்வரைபடம் தயாரிக்கப்பட்டு மாகாண சுகாதாரசேவைப்பணிப்பாளரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. இவ்வரைபடத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே சாவகச்சேரி நவீன ஆதார வைத்திசாலையின் பிதா மகராக அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகனும் ஒருவராக திகழ்கின்றார்.

அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் அவர்கள் எங்கெல்லாம் வைத்தியராக பணிபுரிந்தாரோ அங்கெல்லாம் மக்களின் அன்பையும் மதிப்பையும் பெற்றவராவார். அவர்களின் நோயை தீர்த்தது மட்டுமன்றி அவர்களுடன் நீண்டநேரம் உரையாடி, அவர்களது குடும்ப

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருளாதார கஷ்டங்களையும் தீர்த்து வைத்தார். இதனால் அவரை மக்கள் கடவுளாக எண்ணி அவரை 'கடவுள்' என்றே அழைத்தார்கள் சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையில் வைத்தியராக இவர் கடமையாற்றிய போது யாழ்குடாநாட்டில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து இங்கு வந்து அவரிடம் வைத்திய சேவையை பெற்று மனநிறைவடைந்தனர். அவர் ஓய்வு பெற்றதன் பின்னரும் சேவை நீடிப்புப் பெற்று அம்மக்களுக்காக சேவை புரிந்தார். அவருடன் வைத்தியசாலை அபிவிருத்திச் சங்கத்தின் தலைவராக கடமையாற்றிய காலங்கள் என்றும் என்மனதில் பசுமையாக உள்ளது. வைத்தியசாலைக்கு என்ன என்ன தேவையோ அவற்றை உடனுக்குடன் உரியவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு பெற்றுக் கொள்வார். சிறந்த ஆலோசனை களைக் கூறி எங்களை எல்லாம் வழிப்படுத்தினார். இவருடன் சேவையாற்றிய காலங்கள் என்றும் எங்கள் மனதை விட்டு நீங்காது.

வைத்தியசாலையை அழகுபடுத்துவதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவராகவும் இருந்தார். வைத்தியசாலையில் செவ்விளநீர், மரங்கள்,பப்பா மரங்கள் இன்னும் கனிதரும் மரங்களை அவரே முன்னின்று அமைத்தார் அதேபோல் வைத்தியசாலையின் முகப்பில் அழகியபூங்காவை உருவாக்கி, மாலை வேளைகளில் தவறாது அவற்றுக்கு நீர் ஊற்றி வந்தார். அவை வளர்ந்து அழகான மலர்களுடன் காணப்பட்டன. இக்காட்சியை யாவரும் ரசித்து மகிழ்வதை நாமெல்லாம் பார்த்து அவரை பாராட்டி மகிழ்ந்தோம். இவர் பசுமையை விரும்பும் ரசிகன் என்பதை வைத்தியசாலையில் மட்டுமல்ல அவரது இல்லத்திலும் பசுமையான மரங்களும் விதவிதமான பூக்கன்றுகளுடனான பூங்கா அமைந்திருப்பதை பார்த்து அதிசயித்தோம் தனது வைத்திய சேவையை அர்ப்பணிப்புடன் செய்த கடமை வீரனாகவும் கவின்கலா ரசிகனாகவும் விளங்கிய அமரர் Dr. ச. அம்பிகைபாகன் சிறந்த சமூக சேவகனாகவும் விளங்கினார் என்பதை எல்லோரும் சாட்சி பகர்வார்கள்.

எங்கெல்லாம் விழாக்கள் நடைபெற்றாலும் அங்கு பங்கு கொண்டு அவற்றுக்கெல்லாம் தன்னாலான பங்களிப்பை செய்து மகிழ்ச்சியடைவார். குறிப்பாக மாணவர்களது முன்னேற்றத்துக்காக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலைகளுக்கு பல்வேறு உதவிகளை மிக அடக்கமாகவும் அமைதியாகவும் விளம்பரங்கள் ஏதுமின்றி செய்துள்ளார். தமிழ் மக்களுடைய முன்னேற்றம் கல்வியிலேயே தங்கியுள்ளது என்றும் மாணவர்கள் ஒழுக்க சீலர்களாக வளர்க்கப்பட வேண்டும் என்றும் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் அவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்க வேண்டுமென அடிக்கடி கூறுவார்.

அவர் வாழ்க்கையில் பல உயர்ந்த பண்புகளை பின்பற்றி வாழ்ந்தார். கடவுள் பக்தி தொழிலில் விசுவாசம் நேரம் தவறாமை தனக்குக் கீழ் வேலை பார்க்கும் ஊழியர்தவறு விட்டால் கண்டிப்பார். அவர்கள் தவறு திருத்திக் கொள்ளும்போது தட்டிக் கொடுத்து பாராட்டுவார் இப்படியான நற்குணங்கள் அவரிடம் காணப்பட்ட மையால் எல்லோரும் அவரை மதித்தார்கள் போற்றினார்கள்.

எல்லோருடனும் இனிமையாகப் பழகியவர் மக்களின் மேம்பாட்டுக்காக உழைத்தவர் இறைவனடி சேர்ந்துள்ளார்.அவரின் ஆன்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்பதோடு அவரது பிரிவால் துயருறும் உறவினர், அன்பர்கள் அனைவரதும் மனம் ஆறுதலடைய பிரார்த்திக்கின்றேன்.

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

திரு. மு. நாகேந்திரராசா
ஓய்வுநிலை அதிபர், டிறிபேக்கல்லூரி
முன்னாள் தலைவர்
சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை
அபிவிருத்திச் சங்கம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மக்களின் மனதை வென்ற டாக்டர் அம்பிகைபாகன்

வைத்தியசேவைக்கு உதாரணமாகக் கூறக்கூடிய தென்மராட்சி, பச்சிலைப்பள்ளி, பூநகரி பிரதேசமக்களின் மனதைக் கவர்ந்த அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்காக தன்னை அர்ப்பணித்த டாக்டர் அம்பிகைபாகன் அவர்களின் மறைவு ஓர் பேரிழப்பாகும். கடந்த இருபத்தைந்து ஆண்டு போர்க்காலங்களில் முழங்காவில், பளை பிரதேச வைத்தியசாலைகளின் பொறுப்பதி காரியாகவும் வைத்தியராகவும் கடமையாற்றி நோய்வாய்ப்பட்ட மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்காக பாடுபட்ட ஒருவராக அவரை நோக்குகின்றேன்.

அமரர் அவர்கள் பளை பிரதேச வைத்தியசாலையில் பொறுப்பதிகாரியாக சேவை செய்த காலப்பகுதியில் 1995 - 2000 ஆண்டு வரை மிகவும் நெருக்கடியான காலம் ஊரடங்குச் சட்டம் , போக்குவரத்து வசதிகள் அற்ற காலம் பளை, தென்மராட்சி கிழக்கு பிரதேசங்களின் மக்கள் பளை வைத்தியசாலைக்கு பெருமளவில் வருகை தருவார்கள். தனி ஒருவராக இரவு பகல் பார்க்காது வைத்தியசேவை செய்தவர். இதனால் அவர் சேவையில் இருந்த காலங்களில் அப்பிரதேச மக்கள் அவருக்கு விழா எடுத்து "கடவுள்" எனும் பட்டம் வழங்கியது என் கண்முன் நிற்கின்றது.

வைத்தியசேவைக்கும் ஏன் அரசசேவை பணியாளர்களுக்கும் ஒரு முன்தாரணமாக விளங்கியவர் டாக்டர் ஐயா அவர்களே. நோயாளர்களையும் வைத்தியசாலைப் பணியாளர்களையும் மிக அன்பாக நடத்தினார். அவர் கொடுக்கும் மருந்து மட்டுமல்லாது அவரது ஆதரவு வார்த்தைகளும் நேயாளர்களுக்கு நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகியது. பளை வைத்தியசாலையை ஓர் பூங்காவாகவும் பழமரச்சோலையாகவும் வைத்திருந்தார். அதில் உற்பத்தியாகும் பழவகைகள் நோயாளர்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் மருந்தாகியது. பளை மக்கள் யுத்தம் காரணமாக 2000 ஆம் ஆண்டு தென்மராட்சி நோக்கி இடம்பெயர்ந்தபோது கடைசி மனிதனாக கிளாலிக்கிராமம் ஊடாக வெளியேறினார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையை தென்மராட்சி மீளக் குடியமர்வின் பின் பொறுப்பதிகாரியாகப் பொறுப்பெடுத்து இன்றைய வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டார். வைத்தியசாலை வளவின் கவின்நிலை தோற்றத்துக்கு அடியாதாரமாக இருந்தவர் அமரர் அவர்களே.

அமரர் அவர்களிடம் நாம் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பாடமாக நேரத்தைப்பாராது சேவை செய்தல், நோயாளர்களை அன்புடன் அரவணைத்தல், அவர்களுக்குத் தேவையான வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல், அலுவலகத்தின் ஏனைய உத்தியோகத்தர்களை மதித்தல், சுற்றப்புறத்தை அழகுற வைத்திருந்தல், பயன்தரு மரங்களை நாட்டுதல், இயன்ற அளவுக்கு சமூகத்துக்கு உதவி செய்தல் போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

அமரர் அவர்கள் இவ்வுலக வாழ்வை விட்டு நீங்கினாலும் அவர் செய்த சேவையும், அவர் விட்டுச் சென்ற பணிகளும் அவரது பெயரைக் கூறிக் கொண்டேயிருக்கும். கடவுள் மனிதனை எப்படிக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று நாம் கருதுகின்றோமோ அவ்வண்ணம் எம்மை அம்பிகைபாகன் ஐயா காத்துள்ளார்.

அவரது இழப்பினால் துயருறும் அமரரின் குடும்பத்தினருக்கும், நண்பர்களுக்கும், ஊரவர்களுக்கும் எமது அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அவரது ஆத்மசாந்திக்காக எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அ. கயிலாயபிள்ளை
(ஓய்வுநிலை அதிபர்)
யா/சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உயர்ந்தோர் சிலரில் இவரும் ஒருவர்

இவ்வுலக மாந்தருள் தமக்காக வாழ்பவர்களே அதிகம் பிறருக்காகவும் வாழ்பவர் ஒருசிலர்மட்டுமே தமக்காக மட்டுமே வாழ்பவர் தான் தனது குடும்பம் தனது உறவு என்ற வட்டத்தினுள் சராசரி மனிதர்களாக வாழ்ந்து மடிந்து விடுகின்றனர். தன்வாழ்வை ஒறுத்து மற்றவர் வாழ்வு மேம்பட வாழ்வோர் மடிந்தாலும் மக்களின் மனதில் என்றும் நிலைபெறுகின்றனர். இவ்வாறு பிறர் வாழ்வு மேம்பட வாழ்ந்து இன்றும் மக்களின் மனங்களில் 'கடவுளாக' வாழ்பவர்தான் டாக்டர் சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் அவர்கள்.

இறைவன் பூமியில் தனது உயிர்பிம்பமாகத் தாயைப் படைத்தான் என்று கூறுவர். அத்தகைய தாய் மனதுடன் தன் பணியை சிறப்புற செய்த பெருமகன் இவர். இன்று அரசபணி செய்வோர்தாம் செய்வது அரசபணி என்பதை மறந்து அது ஊதியத்துக்கான ஒருவேலை அல்லது கடமை என்றவகையில் தமது மனதைச் சுருக்கி வருகின்றனர். அதிலும் மிக உன்னதமான பணியாகக் கருதப்படும் வைத்தியம், ஆசிரியம் என்பவை கூட வணிகப்பண்டங்களாக மாறி வரும் இன்றை சூழலில் தான் செய்வது ஊதியத்திற்கான வேலையன்று அது மக்களுக்கான பணிஎன்று வாழ்ந்த வாழுகின்ற ஒருசில உன்னதமான மனிதர்களுள் இவரும் ஒருவர்.

அரசபணியென்று இலங்கைத்தீவின் எந்தவொருவிடத்திலும் செய்ய வேண்டியதொன்று என்பது நாம் அறிந்ததே. ஆனால் இன்று அரச பணியில் சேர்வோர் அவ்வாறு நினைப்பதில்லை. குறிப்பாக கஷ்டப்பிரதேசங்களில் பணியாற்ற யாரும் உளப்பூர்வமாக விரும்புவதில்லை. கஷ்டப்பிரதேசங்களில் நியமனம் வழங்கப் பட்டாலும்தமது அரசியல் மற்றும் செல்வாக்குகளால் பலர் தாம் விரும்பும் வசதியான இடங்களுக்கு வந்துவிடுகின்றனர். ஏனெனில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தமது வசதிகளை மற்றவர்களுக்காக தியாகம் செய்ய பெரும் பாலானர்கள் விரும்புவதில்லை. ஆனால் அமரர் அம்பிகைபாகனின் பணிக்காலத்தில் பெரும்பகுதி கஷ்ட பிரதேசமக்களின் உயிர் காப்பதிலேயே கழித்து அதிலும் குறிப்பாக பிரச்சினைகள் நிறைந்திருந்த வன்னிமண்ணின் புழுதிகளில் கழிந்தது. ஈருளியில் கிராமம் கிராமாகச் சென்று பணிசெய்து வைத்தியனுக்கு இலக்கணமாக வாழ்க்கையை அமைத்த செம்மல்.

இவர் மக்களை ஆரோக்கியமாக வைத்தியத்தில் மட்டுமல்ல தான் பணிபுரியும் இடத்தை அழகுற வைத்திருப்பதிலும் ஆர்வமுடையவர். சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையில் இன்று பூத்துக்குலுங்கும் அழகு தாவரங்கள் ஒவ்வொன்றிடமும் கேட்டுப்பாருங்கள், அவை கடவுள் கடவுள் என்று கவிபாடும். அழகுணர்வு கொண்ட ஒரு சிலரால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகின்றது.

இவ்வாறான ஒரு சில உன்னதமானவர்களால் தான் இன்று பணி அறம் போன்ற சொற்களுக்கு நடைமுறைப் பொருள் கிடைக்கின்றது. இவர் கடவுள் இது உவமையன்று உருவகம் வணங்குவோம்.

திரு. க. அருந்தவபாலன்
(ஓய்வுநிலை அதிபர்)
யா/சாவகச்சேரி டிறிபேர்க்கல்லூரி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மக்கள் மனதில் மலர்ந்த பெருமகன்

டாக்டர் அம்பிகைபாகன் அவர்கள் ஆற்றிய தன்னிகரற்ற வைத்தியசேவையை அறியாதவர் எவருமே இல்லை என்றால் மிகையாகாது. இவர் வைத்திய சேவைக்கு அப்பால் தன்னிடம் வருகின்ற நோயாளர்களை அன்பாக அனுசரித்து நோய்க்குகந்த வகையில் ஆலோசனைகள் வழங்கி தன்னுடைய செலவில் மருத்துவ பொருட்களை வழங்கி அவர்களை கௌரவிப்பதில் அவருக்கு நிகர் அவரேதான்.

சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலையில் இருக்கின்ற மலர்க்கன்றுகள் அனைத்தும் அவரால் உருவாக்கப்பட்டன. மலர் போன்ற மென்மையுடையவர்களாக மக்களும் மலர வேண்டும் என்ற பெருநோக்குடையவர்.
"ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள் ஊற்றெடுக்கும் மனதில் இருந்துதான் நல்நோக்கங்கள் உருவாகும்"

அந்த வகையில் எமது கல்லூரியின் வீதி அகலிப்பு நிகழ்வின்போது அமைக்கப்பட்ட புதிய மதிலின் உட்புறத்தே அமைந்துள்ள பூங்கன்றுகள் அனைத்தும் அவரால் உருவாக்கப் பட்டன. அப்பூக்கன்றுகளில் மலரும் மலர்கள் எக்காலத்திலும் பாடசாலைச் சமூகத்திற்கு அவருடைய ஞாபகத்தை மீட்டிக்கொண்டே இருக்கும். சேவை என்பது தானாக உணர்ந்து செய்வதே. அவரை எவரும் கேட்க வேண்டியதில்லை. அவரே உணர்ந்து தேவைகருதி சேவை செய்யும் வள்ளல். இவருடைய சேவையால் இவர் மக்கள் மனதிலே மலர்ந்த பெருமகன். இப்பெருமகனுக்கு மக்கள் கொடுத்த கௌரவம் தான் "**கடவுள்**" எனும் முதுசம்.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்"

என்ற வள்ளுவத்திற்கமைய தெய்வத்துள் வைக்கப்படும் டாக்டர் அம்பிகைபாகன் அவர்கள் மக்கள் மனதில் நீங்கா நினைவில் இருப்பது என்பதில் ஐயமில்லை. அவருடைய ஆத்மா சாந்தி யடைய எல்லாம் வல்ல சங்கத்தானை முருகனின் பாதார விந்தங்களை வழுத்தி அமைகின்றேன்.

ந. சர்வேஸ்வரன்
(அதிபர்)

யா/சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொதுப்பணியின் சிகரமே

" வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

என்ற வள்ளுவப் பெருந்தகையின் வாக்கிற்கிணங்க வாழ்ந்தவரே அமரர் **சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன்** மருத்துவர் அவர்கள் யா/சாவகச்சேரி இந்து ஆரம்பப்பாடசாலையின் பழைய மாணவனாக இருந்து அறப்பண்புகளோடு கல்வியில் மேலோங்கியதன் விளைவாக மக்களுக்கு மருத்துவராக இருந்து சேவையாற்றியவர். அமரர் அவர்களும் அவர் குடும்பத்தினரும் எமது பாடசாலையின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்டு உதவிகள் ஒத்தாசைகள் புரிந்துள்ளார்கள். பாடசாலை, கோவில், மருத்துவமனை என்பவற்றை புனித இடங்களாக வைத்திருப்பதற்கு அயராது உழைத்தவர்.

அமரர் அவர்கள் குற்றத்தைக் கடுகளவேனும் நினையாதவர், எல்லோரையும் சமமாக மதித்து நடத்தல், பொதுநலம், இரக்கம், உண்மை உரைத்தல் போன்ற அரிய பண்புகளால் கடவுளாக மதிக்கப்பட்டவர். இவர் இழப்பு எல்லோர்க்கும் ஈடுசெய்யமுடியாத பேரிழப்பாகும்.

ஒருவர் எவ்வளவு காலம் இவ்வுலகில் வாழ்ந்தவர் என்பது முக்கியமல்ல அவர் எவ்வகையான செயற்பாடுகளைச் சமூக நன்மைக்காக செய்தார் என்பது தான் முக்கியம் இந்தவகையில் அமரர் நிறைவான பணிகளை சமூகத்திற்கு ஆற்றியுள்ளார். அன்னாரின் இழப்பு எமது பாடசாலைச் சமூகத்திற்கும் பேரிழப்பாகும். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுகின்றோம்.

சங்கத்தானை,
சாவகச்சேரி .

திருமதி சி. கந்தசாமி
அதிபர்,
யா/சாவகச்சேரி இந்து ஆரம்ப பாடசாலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14.11.2013 ல் நடைபெற்ற

யா/ சாவகச்சேரி இந்து ஆரம்ப பாடசாலையின்

நுழை வாயில் திறப்பு நிகழ்வில்

டாக்டர். த . அம்பிகைபாகன் அவர்களுக்கு

வழங்கப்பட்ட

நினைவுப் பாராட்டுப் பத்திரம்.

இந்துவின் புதல்வனாய்

வல்ல வைத்தியனாய்

சேவையின் கனவானாய்

நற்பணி புரியும்

அம்பிகை பாகன் எனும்

அற்புத மனிதமே !

தந்தையின் நினைவாய்

தங்களின் பங்காய்

எம் - பள்ளியின் முகப்பதை

பார்ப்பதற்கு அழகாய்

படைத்திட்டு அதை

பயன் பெற செய்தமைக்காக

பாங்குடன் நாம் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அம்பிகைபாகன் ஓர் அபூர்வ அவதாரம்

கடந்த 01-02-2017 அன்று அமரத்துவம் அடைந்த அமரர் அம்பிகைபாகன் அவர்கள் மறைந்தும் மறையாத ஒரு புனிதனாக இன்றும் மக்கள் மனங்களில் இடம் பிடித்துள்ளார்.

அமரர் அவர்கள் 40 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மருத்துவராக சேவையாற்றியதுடன் பெரும் பகுதிகாலத்தை பளை பிரதேச வைத்தியசாலையிலேயே செலவு செய்துள்ளார். இதன் காரண மாகவும் கிராமப்புற மக்கள் இவரது சேவை காரணமாக வைத்துக் கொண்ட அன்பின் காரணமாகவும் இவர் பளை பிரதேசத்தில் மக்கள் மனங்களில் அழியா இடத்தைப் பிடித்துள்ளார்.

குறித்த காலப்பகுதியில் பளை பிரதேச வைத்தியசாலையின் சங்கத்தின் தலைவராகச் செயலாற்றக்கூடிய வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்திருந்தது. கடமையே கண்ணாக இருந்த அமரருக்குப் பக்கபலமாக அபிவிருத்திச்சங்கம் உதவி வந்தது. போர்க்கால சூழ்நிலையில் பளை வைத்தியசாலைக்கு அமரர் ஆற்றிய சேவை என்றென்றும் மறக்கமுடியாதது.

மருந்துகளுடன் மட்டும் இல்லாது தோடை, மாதுளை பப்பாசி, அகத்தி போன்றவற்றையைப் பயிரிட்டு மக்களின் சுகவாழ்விற்கு வழங்கி வந்ததும் பெருமிதமான சேவையாகும். எடியே' என்று அவர் கூப்பிட்டால் தங்கச்சி என்று அழைப்பதற்குச் சமமாக மக்கள் மனங்களில் இணைந்து கொண்டவர்.

இதன் காரணமாக இவர் பளை வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றிய காலத்தில் மக்கள் எல்லோரும் முன்வந்து அபிவிருத்திச்சங்கத்தின் அனுசரணையோடு அமரருக்கு பிரமாண்டமான பாராட்டுவிழா ஒன்று பளை மத்திய கல்லூரியில் நடாத்தப்பட்டது. வைத்தியசாலையில் இருந்து பளை மத்திய கல்லூரிக்கு மேளதாளங்களுடன் அழைத்துச் செல்லப்பட்ட காட்சி இன்றும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எமது கண் முன் தெரிகிறது. இந்த நிகழ்வில் வைத்தே அமரர் அவர்களுக்கு "கடவுள்" என்ற பட்டம் (விருது) வழங்கப்பட்டது. இதனாலேயே அவர் இன்றும் எல்லோராலும் கடவுள் என்று அன்பாக அழைக்கப்படுகின்றார்.

பளை பிரதேசத்தில் இராணுவ நடவடிக்கை நடைபெற்று இங்குள்ள மக்கள் முழுவதுமாக இடம் பெயர்ந்துள்ள நிலையிலும் கூட பளை வைத்தியசாலையில் காயமடைந்தவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்த பொழுது நான் நேரில் சென்று உங்கள் பாதுகாப்புக் கருதி வீட்டிற்கு வாருங்கள் என்று கேட்ட பொழுது வாட்டில் உள்ளவர்களை வீட்டிற்கு அனுப்பிவிட்டு வருகின்றேன் என்று பதிலளித்தார்.

இவ்வாறு தமது கடமையை கண்ணாக நேசித்தவர்.

இத்தகைய மகத்துவமான மனிதர் ஒருவர் எம்மிடையே இல்லாது போனது அவரது குடும்பத்தாருக்கு மட்டுமல்ல எமது சமூகத்திற்கும் பெரிய இழப்பாகும்.

கீதாசாரத்தில் கிருஷ்ணன் கூறிய பிரகாரம் இதனை ஏற்றுக் கொள்வதைத் தவிர எமது மனம் ஆறுதல் அடையாது.

எனினும் அமரர் அவர்களது ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்பதைத் தவிர வேறொன்றும் அறியோம்.

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

ந. பாலச்சந்திரன்
முன்னைநாள் தலைவர்,
பளை பிரதேச வைத்தியசாலை
நோயாளர் நலன்புரிச்சங்கம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மறைந்தும் மறையாத தியாகச்சுடர்
அமரர் Dr. சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன்

அவர்களின் மக்கள் சேவையை விபரிப்பதற்கு வார்த்தைகள் போதாது எனலாம். அன்னார் இலங்கை மருத்துவக்கல்லூரியில் தனது கற்கை நெறியைப் பூர்த்தி செய்த பின்னர் RMP யாக மலையகம் தென்பகுதி வைத்தியசாலைகளில் நற்பணியாற்றிய பின்னர் கிளிநொச்சிப் பகுதியில் அக்கராயன் முழங்காவில் பளை ஆகிய வைத்தியசாலைகளில் மிகவும் சிக்கலான போர்ச்சூழலில் அர்ப்பணிப்புடன் ஏழை மக்களுக்கு பெருந்தொண்டாற்றிய பெருந்தகையாளர். தனக்கென வாழாது பிறருக்குரியவனாக வாழ்ந்த இவரின் மகத்தான சேவையைப் இப்பகுதி மக்கள் 'கடவுள்' என்னும் பட்டத்தை இவருக்கு வழங்கி மகிழ்ந்தனர்.

சாவகச்சேரி மக்களின் இடப்பெயர்வின் பின்னர் மீண்டும் மக்கள் குடியேற ஆரம்பித்த வேளையில் சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையைப் முழுமையாகத் தரைமட்டமாக்கி இருந்தது இக்காலப்பகுதியில் வேறு எந்த வைத்தியரும் இவ்வைத்திய சாலையைப் பொறுபேற்கத் தயங்கிய நிலையில் மக்களின் வேண்டுகோளையும் பிராந்திய சுகாதார பணிப்பாளரின் அழைப்பையும் ஏற்று இடிபாடுகளில் எஞ்சியயிருந்த ஒரு சேதமடைந்த அறையிலிருந்து வைத்தியசாலை உத்தியோகத்தர்கள் ஊழியர்களை ஒருங்கிணைத்து இடிபாடுகளில் எஞ்சியிருந்த பொருட்களைக்கொண்டு தற்காலிக அமைப்புக்களை ஏற்படுத்தி படிப்படியாக வைத்திய சேவையைப் பொறுப்பாளராக இருந்து செயற்படுத்தினார். தொடர்ந்து கணிசமான காலப்பகுதியில் பொறுப்பாளராக இருந்து சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலையை இன்றைய நிலைக்கு உயர்த்துவதற்கு அருந்தொண்டாற்றிய உத்தமர்.

மேலும் நோயாளர்களுக்கு மருந்தும் சிகிச்சை மட்டுமன்றி வைத்தியசாலையும் புறச்சுழலும் அழகாக அமைய வேண்டும். என்ற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தூரநோக்கில் மரங்களையும் பூச்செடிகளையும் தனது சொந்தச் செலவில் வைத்தியசாலை வளாகத்தில் நாட்டி மகிழ்ந்தவர். மதிநுட்பத்துடன் நோயாளர்களுக்கு எந்ததெந்த வகையில் உதவ முடியுமோ அத்தனையும் வழங்கி பெருமகிழ்ச்சியடைந்த பெரியார். கருணை உள்ளம் படைத்த இவர் மனிதவர்க்கத்தை நேசித்த ஒரு மாமனிதர் பளை வைத்தியசாலையில் பிரதிஸ்டை செய்யப்பட்ட வைரவசுவாமி கோவில் என்றும் இவரின் பெயரை நினைவூட்டும் தனது வாழ்நாட்களில் உண்மை கண்ணியம் கட்டுப்பாட்டுடன் மிகவும் எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்.

இவருடன் வாழ்ந்து மகிழ்ந்த மருமக்கள் தங்கள் வாழ்க்கைத்துணைகள் பிள்ளைகளுடன் கனடா, அவுஸ்திரேலியா மற்றும் இலங்கையில் சிறப்பாக வாழ்கிறார்கள் இவரின் இறுதிக் காலத்தில் அவர்களின் பாசம் மிக்க அரவணைப்பிலே மகிழ்ச்சி அடைந்திருந்த நிலையில் சிவபதமடைந்தார். இவைதவிர இற்றைவரை தெரியாதிருந்த பிரதான நோய்கள் பற்றிய விஞ்ஞான பூர்வமான காரணங்கள் என்னும் பெயரில் ஆங்கிலத்தில் ஒரு நூல் எழுதி வெளியிட்டுள்ளார்.(Hithertounknown Ariologlies of some Major Diseases identified) பலகுணமாக்க முடியா நோய்களின் குணங்களை 2010 ம் ஆண்டில் விளக்கமளித்துள்ளது பாராட்டுக்குரியது. அன்னார் மறைந்தும் மறையாத மாமனிதர். இவர் என்றும் உறவாடிய மக்கள் மனதில் நிறைந்திருப்பவர். இவர் ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் சனிக்கிழமைகளிலும் சாவகச்சேரி வைத்திய சாலையில் இலவசமாகக் கௌரவ மருத்துவ சேவையைத் தொடர்ந்து வழங்கிய வள்ளல். சிவபதமடைவதற்கு மூன்று வாரங்களுக்கு முன்னர் அவர் கடமையாற்றிய இறுதி வெள்ளிக் கிழமையன்று தனது இயலாத நிலையிலும் தான் சிகிச்சை வழங்கும் அறையில் தனக்குத் தானே சலைன் ஏற்றிய பின்னர் அவருக்காகக் காத்திருந்த நோயாளர் களுக்கு சிகிச்சை அளித்தார் என வைத்தியசாலை வட்டாரம் தெரிவிப்பதானது நம் எல்லோர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய சேவையில் நீண்ட காலம் சேவையாற்றியமைக்காகவும்
எமது பிரதேசத்தில் பத்து வருடங்களாக அருஞ் சேவையாற்றிக் கொண்டிருப்பதற்காகவும்
எமது சங்கத்தானைப் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த சாவகச்சேரி வைத்திய அதிகாரி
Dr. சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் அவர்களிற்கு சங்கத்தானை வாழ் மக்களால்
வாழ்த்தி வழங்கும்
பாராட்டுப்பாமாலை
2010-12-31
கண்காணா கடவுள் தனை நாம் - நாளும்
தேடி அலுத்துவிட்டோம் - அவர்
எங்குள்ளார் எங்குமுள்ளார் - இருக்கட்டும்
எம்கடவுள் இங்குள்ளார் வந்துபாரும்
கண்கண்ட கடவுளாக - வைத்தியக் கடவுளாக
சங்கத்தானைப் பதியினிலே கருவுதித்த எம் கடவுள்
மானிடத்தின் உடற் பிணியை - உளவியலொடு
வைத்தியத்தினால் போக்கி வைக்கும் வல்லாளர்
ஈழத்தின் திசைகளெல்லாம் தடம் பதித்த எம்கடவுள்
வைத்தியத்தின் மகத்துவத்தை பேணிட்ட பண்பாளர்
ஏழை எளியவர்கள் எவராக இருந்தாலும்
எதுவுமே எதிர்பாரா மக்கள்தம் சேவையாளர்
ஆதார வைத்தியசாலைக்கு ஆதரவாக அருகிருந்து
அனைவரையும் கணப்பொழுதில் காத்திடும் காவலர்
காலமே நம்மை கைவிட்ட காலத்தில்
காதம் கடந்து தான் மருந்து வந்து சேர்கையில்
கால நேரம் தவறாது தென்மராட்சி மக்களின்
உயிர்களைக் காத்த உத்தம வைத்தியரே - நீவிர்
ஐபத்து ஆண்டுகள் ஆற்றிவரும் சேவையினை
மனந்திறந்து வாழ்த்துகிறோம் வாழி! வாழி!
வாழ்த்தி வழங்குவோர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனங்களையும் கலங்க வைத்து ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்துகின்றது. இவர் தன் வாழ்க்கைபூராகவும் பிரமச்சாரியத்துக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்தவர். மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவையென மருத்துவ சேவையை மிகுந்த அர்பணிப்புடன் வழங்கிய தெய்வப்பிறவியாவர் இவர் வாழ்ந்த காலத்திலேயே மக்கள் இவரைப் பாராட்டிப் பின்வரும் பட்டங்களை வழங்கி மகிழ்ந்தனர்.

"கடவுள்"

"வைத்திய வள்ளல்"

"வைத்திய மணி"

"வைத்தியவாணர்"

"கலைத்தென்றல்"

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

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

செ. சபாரத்தினம் J.P.
முன்னாள் பிரதி அதிபர்
சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாவகச்சேரி கைத்தொழில் வணிகர் மன்றம்
CHAVAKACHCHERI CHAMBER
OF COMMERCE AND INDUSTRIES
Reg.No:- TN/VSS/25/2009

T.P.No:-021 2270853

NO.13,14 THANANKILAPPU ROAD,
CHAVAKACHCHERI

Dr. அம்பிகைபாகன் அவர்களின் வைத்திய சேவையை எல்லோரும் அறிந்ததே அவர் அரச ஊதியம் மட்டுமே பெற்று சேவையாற்றியவர். அந்த ஊதியத்தில் பல தர்ம காரியங்களையும் செய்து வந்தார் அந்த வகையில் எமது சாவகச்சேரி கைத்தொழில் வணிகர் மன்றின் மூலம் மாணவர்கள் கல்வி முன்னேற்றத்திற்கான புலமைப்பரிசில் நிதியத்தை ஆரம்பித்து வைத்து மாணவர்களின் கல்விக்கான தனது சேவையை செய்த பெருமகனின் இழப்பு எமது சமூகத்திற்கு பேரிழப்பாகும். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ந. சிவபாலன்
தலைவர்
சாவகச்சேரி கைத்தொழில்
வணிகர் மன்றம்.

President	Secretary	Treasurer	Vice president	Vice Secretary
Mr.N.Sivabalan	Mr.V.Sivarasa	Lion S.K.Navarathinam	Lion V.Sripirahas	Lion R.Suresh
077 9133757	077 77 68835	077 428 5977	077 3039450	077 2680536

கண்கண்ட கடவுள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சேவையிலே பொன்னெழுத்துப் பதித்த கடவுள்

அன்பு மாமா என்ன அருள் விழியால் பார்த்து நிற்பீர்
இன்பமுடன் இனிமையும் இணைய நீர் பணி செய்தீர்
மன்பதைகள் தீர்ப்பதற்காய் மனதார்ந்த பணி செய்தீர்
மனம் நிறைந்தீர் மகிழ்வுற்றீர் மக்கள் பணி என்றீர்

சேவை செயுமிடமெல்லாம் கோர்வறியீர் சுறுசுறுப்பாய்
சேவிக்கும் நிலமெல்லாம் பசுமைப் புரட்சி செய்தீர்
சேமநலங்கள் விசாரித்தே சேவையினைத் தொடர்ந்து வந்தே
சேவையிலே பொன்னெழுத்தைப் பொறித்தீரே கடவுள் என்று

மருத்துவப் பணிதானே கடவுள் பணி என்றுமே
மருத்துவத்தைப் நேசித்துக் கடமையிலே கண்ணேயாய்
மனதார்ந்த சேவை செய்யத் துணை கொண்டால் தடையென்று
மனம் குணமும் இல்லாது மறைந்தீரே தெய்வமுமாய்

கருணை உள்ளம் உமக்கதனால் கடவுள் என்றார் யாவருமே
பெருமனது கொண்டவரே பிறர் நோயில் துடிதுடிக்க
தருமருந்து ஓர்புறமும் தனியான பக்குவமும்
அருமைமாமா அநுபவஸ்தன் நீர் அறியாமல் போனீரே

கருத்தொருமித்த சிந்தையினீர் நீர்கடவுள் தான் மாமா
கருமமே கண்ணான கடவுளின் வடிவம்
கருணையின் வடிவமாம் கடவுள் நீர் உம்மை
கயவனா எமராசன் வந்தானோ கவர

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வறுமையுற்றோர் பிணிதீர்ப்பில் வாழ்நாளை மறந்தீர்
வருங்காலச் சந்ததிக்காய் எதிர்காலம் கண்டீர்
வரும்மக்கள் அனைவருமே உம்பெருமைகூற
இறைவனடி சேர்ந்தீரோ எம் அன்பை வென்றே

பார்ப்பவர் எல்லோரும் இறைவன் என்றே கருதிடவே
பார்வையில் எளிமையும் சேவையில் உயர்வுமாய்
பஞ்சுபோல் பறந்து நீர் இறைவனிடம் சென்றீரோ
பசுமரத்தானியால் உம் நினைவு பதிந்ததுவே

பற்றுமிக்க சேவையின் பணியினால் நலன்காத்தீர்
பற்றுடனே ஊர்வந்து சேவையும் நல்கினீரே
பெற்றமண் புளகிக்க புகழாரம் சூடுகையில்
வற்றாத கங்கை போல் வானத்தே வாழ்கின்றீர்

உடன் பிறவாச் சகோதரராய் எம்மோடு பங்கெடுத்தீர்
உற்ற தேவைதனை அறிந்து உறுதுணையாய் நிறைசெய்தீர்
மற்றும் நாம் எல்லோரும் மனதார நம்பிநிற்க செய்தீர்
பற்றற்றான் திருவடிக்குப் பறந்து தான் போனீரோ.

டச் றோட்,
சாவகச்சேரி.

அமரர் சின்னத்தம்பி குடும்பம்
பிள்ளைகள் மருமக்கள்
சிவாறேடிங் கம்பனி (STC)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருஞானசம்பந்தர் குடும்பத்தின் கண்ணீர் அஞ்சலி

பூதலத்தில் பிறந்தாரெல்லாம் தவறாது மேலுலகம் போதல் வேண்டும். இது பொதுவான விதியாகும். தொழுது போற்றி நின்றாலும், சூழ்ச்சிபலவும் செய்தாலும் அழுது கண்ணீர் விட்டாலும் ஒரு மாற்றமும் செய்யவே முடியாது.

இப்பூமியில் நற்கருமம், நல்லறம், யாவும் சிறப்புற ஆற்றி நிறைவோடு செல்கின்ற ஆன்மாவை எண்ணி எண்ணிக் கவலை கொள்ளும் சோகத்தை மறப்பது மிகவும் கடினம்.
பிறப்பும் இறப்பும் வாழ்க்கையின் எல்லை
இரண்டும் இல்லையேல் சம நிலையில்லை.

அளவற்ற பாசம், மட்டற்ற சேவை, தளர்வற்ற ஆளுமை, பதற்றமற்ற நிதானம், பணிதலற்ற உறுதி, அசைவற்ற நம்பிக்கை. கலக்கமற்ற அறிவு, தளப்பமற்ற பேச்சு இவைதான் டாக்டர் அம்பிகைபாகனின் வாழ்க்கைநெறி.

வாழ்வின் முடிவு வாழ்வின் சிறப்பை எடுத்துக் காட்டும். அந்த வகையில் அன்னாரின் மரணச்சடங்கில் கலந்து கொண்ட பெரும்தொகை மக்கள் விட்ட கண்ணீரும் அவரின் வைத்தியசாலை தாதிமாரும், ஊழியர்களும் விட்ட கண்ணீரும் அவரின் சேவையின் மேண்மைக்குச் சான்றாகும். சிவபதமடைந்த டாக்டர் அன்பும்,அருளும், இரக்கமும், தூய்மையும், மென்மையும்: தியாகமும்: நிறைந்தவர் அன்பின் உருவானவர்: பார்போற்றும் மாண்புடன் திகழ்ந்தவர்: ஊர் போற்றும் உத்தமராய் வாழ்ந்தவர். கடமைதவறாது கண்ணியமாய் தனது சகோதரிகள், மருமக்கள் (சகோதரிகளின் பிள்ளைகள்) மற்றைய சுற்றத்தார் ஆகியோரின் சீர்சிறப்பு, நன்மை தீமை கண்டு கழித்த பின் நிறைவான வாழ்க்கையை முடித்துக்கொண்டு இறைவனடி சேர்ந்துவிட்டார்.

மனித வாழ்க்கை ஒரு நாடகம் போன்றது. உயிர்கள் இவ்வுலகிற்கு வருவதும் பின் பயணத்தை நிறைவு செய்து மறைவதும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறைவன் செய்யும் திருவிளையாடல் இந்த உலகில் வாழும் காலத்தில் நாம் எப்படிப் பிறருக்குச் சிறிதளவாயினும் உதவிகள் செய்தோமா என்பதில் தான் வாழ்வின் சிறப்புத் தங்கியுள்ளது. அந்த வகையில் எங்கள் அன்பிற்குரிய டாக்டர் ஏழை எளிய மக்களின் நோய்தீர்த்து அவர்களின் துன்பம் நீக்கியபெருமையை அந்த நோயாளர்களின் வாயிலாகவே கேட்டு மகிழ்ச்சியடைந்தோம்.

டாக்டர் அம்பிகைபாகனின் மருத்துவச்சேவையின் சிறப்பின் காரணமாக ஊர்மக்கள் அவரைக் "கடவுள்" ஆக்கிவிட்டார்கள். அவர் பூந்தோட்டம் செய்வதிலும் நிழல் மரங்கள் நடுவதிலும் மிகவும் ஆர்வம் உள்ளவர். அதனால் அவர் பணியாற்றிய வைத்தியசாலைகளில் பெரிய பூந்தோட்டங்களும், மரங்களும் உண்டு பண்ணியுள்ளார். சாவகச்சேரி அரசினர் வைத்தியசாலை அதற்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும்.

அவர் பிறந்த நாட்டில் இருந்த பற்றின் காரணமாக வெளிநாடு செல்லவிரும்பாமல் தனது கிராமத்திலிருந்து தன்னுடைய செலவில் கொழும்பிலிருந்து மருந்துகள் வாங்கி எவ்வளவோ சிரமங்களுக்கு மத்தியிலும், தன்னிடம் வரும் நோயாளர்களுக்குக் கொடுத்து அரிய சேவை செய்து எல்லோராலும் பாராட்டப் பெற்றார்.

அவர் உயர்வான கொள்கை உணர்வான செய்கை, உண்மையும், உளத்தூய்மையும் கொண்டவாழ்க்கை, இன்பதுன்பம் இரண்டையும் சமமாக எண்ணி விருப்பு வெறுப்பு இல்லாத மேன்மை நிலையில் வாழ்ந்த பெருந்தகை. அவரை ஓர் அவதாரபுருஷராகவே நாங்கள் பார்க்கிறோம்.

அவரது இழப்பு எங்கள் குடும்பத்திற்கும், சாவகச்சேரி மக்களுக்கும், ஈடுசெய்யமுடியாத பேரிழப்பாகும். அவரின் ஆத்ம சாந்திக்காக எல்லோரும் இறைவனை பிரார்த்திப்போமாக.

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

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கடவுளாய் உயர்ந்தனரோ...?
எங்கள் கடவுள்!

- கவிஞர். த. நாகேஸ்வரன்-

நடமாடி - நல்லசெய்து - நாடுவாழத்
திடமாகப் பணிசெய்த தெய்வமொன்று - இன்று
படமாகிப் போனதாமே!
உண்மை தானா....?
கடவுள் எங்கே என்று வானம் பார்க்காதே
இதோ - இங்கே-
நான் தான் கடவுள் என்று
நாட்டைத் தன்பக்கம் திரும்ப வைத்த
நற்றவத்து வைத்தியர்
எங்கள் அம்பிகைபாகர்
போகுமிடம் சொல்லாமற் போய்விட்டார்!
பொசுங்கி அழும் ஏழை மக்களுக்கு
இனி யாரோ? இனிய துணை யாரோ?

................*

கற்ற கல்வியை - கருதும் பதவியை
காசுழைக்கப் பயன்படுத்தும் கண்ணியரின் (?) மத்தியிலே
உற்ற தொழிலை உவந்து மக்களுக்காய்
உருகிக் கொடுத்த உத்தமனார் எங்குற்றார்?
காசு பணத்தைக் கருதாமல்
காலம் நேரமெனப் பார்க்காமல்
உள்ள பொருள்களோடு உயர்ந்த தன் சேவையையும்
ஊருக்காய் அர்ப்பணித்த
உயர்வினரை மறப்போமா?

................*

வான வல்லூறுகள் வட்டமிட்டு மண்ணோக்கி
முட்டைகளைப் போட
ஆனதெலாம் இழந்து - சீறிவந்த குண்டுகளால்
அங்கம் துடித்து - அவலம்காண் பளை மண்ணில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"உயிரே போனாலும் அசையேன்" என உரைத்து
மக்களொடு மக்களாய்துயர் சுமந்து
பணி செய்தார் -
உயிர் கொடுத்தும் - உயிர்காக்க
உழைத்தமையால் - மக்களெல்லாம் -
"கடவுள்" எனத் துதித்துக்
கையெடுத்துக் கும்பிட்டார்.
சினப்பு மொழி இல்லை சீறி விழல் இல்லை
மனதை உருக்கும் அன்பால் அரவணைத்து
வருத்தம் போக்கிய எங்கள் வல்ல கடவுள்
இன்றைக்கு இல்லை-
எல்லாமே மாயமென்னும் வல்ல உண்மையை
சொல்லாமற் சொல்லிச் சோதியாய் உயர்ந்து விட்டார்.

................*

இடப்பெயர்வின் பின்னர்-
கல்லுக் குவியலாக் கிடந்த எங்கள்
வைத்திய சாலையை-
கட்டி எழுப்பிய கனவான் நீங்கள்
திட்டங்கள் தீட்டி- தேடி உதவிகள் பெற்று
பட்டமரத்தையே தழைக்கச் செய்யும்
அற்புதம் புரிந்த "அழியாப் பிரமன்" நீங்கள் ஐயா!
அழகிய கட்டடங்கள்- அற்புத சுற்றுமதில்
செழுமை கொஞ்சும் விடுதிகள்
இவையெல்லாம் நீங்கள் தந்த பெருங்கொடைகள்.
இன்று- சாவ ஆதார வைத்திய சாலையில்
பூத்துக் குலுங்கும் பூமரங்கள் எல்லாம்
உங்கள் உழைப்பின் பெருமை சொல்லும்
"அலங்கார சொர்க்கமாய்" ஒரு ஆசுப்பத்திரி
இது உங்களுக்கு மட்டுமே உரிய பெருமை.
ஊர் வாழ உருக்குலைந்து உழைத்தவரே!
உம் மீது பாசக்கயிறு வீச-
அந்த கறுப்பு மனக் காலனால் முடியாது-
உங்களைக் கடவுள் தான் அழைத்தார்!
அவர்பாதம் அமைதி கொள்க!
மருந்துத் துண்டில்- மருந்துப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்டியலின் கீழே - இன்னொரு பட்டியல்!
செவ்விளநீர், வல்லாரை ஒருகட்டு
தோடம்பழம், அகத்திக்கீரை, முட்டை
இப்படி ஒருசத்துணவுப் பட்டியல்
உமது தோட்டம் விளைத்த பயன்களை எல்லாம்
ஏழை மக்களுக்கு வழங்கி
"ஏழையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் கண்ட"
ஏந்தலே நீங்கள்!
வைத்தியத் தொழில் செய்வோர்-
உங்களிடம் கற்க நிறையவே உண்டு
கற்பார்களோ? அல்லது
காழ்ப்புணர்வு கொள்வாரோ? - கடவுளுக்கே வெளிச்சம்

................*

கடவுளே! எங்கள் கருணைக்கடலே!
கடமைக் களஞ்சியமே! வணக்கம்! வணக்கம்!
உடமையொடு உழைப்பெல்லாம்
ஊருக்கென அளித்த உயர்வினரே நாமம் வாழ்க!
புத்தரொடு புனித யேசு காந்தியெனும்
வித்தகரை - உம்மில் நாம் கண்டோம்!
சித்தரொடு இந்துச் செல்வம் தரும் அன்பை
உம் வடிவில் கண்டோம்! - வணக்கம்!
ஆரவாரம் காட்டாமல் -
அமைதியின் வடிவாய் நின்று -
பிரசாரப் படுத்தாமல் - நீங்கள் செய்த சாதனைகள்
தென்மராட்சி மண்ணுள்ள மட்டும்
மக்கள் மனம் வாழும்
பூத உடல் தான் மறைந்தது - உங்கள் புகழ்நாமம்
எங்களொடு என்றும் வாழும்!
எம் கண்முன் வாழ்ந்த கடவுளே!
கயிலை மலை வாழும் - அந்த
"**அம்பிகைபாகன்**" தாள் அருளொடு அமர்க!
அஞ்சலித்தோம்! - வணக்கம்

................*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அற்புதமான மனிதன் ஐயா அம்பிகைபாகன்

எமது பேரன்பிற்கும், பெருமதிப்புக்குமுரிய அம்பிகைபாகன் ஐயா, ஒரு வைத்தியர் எப்படி எப்படியெல்லாம் இருக்கவேண்டுமென மக்கள் எதிர்பார்க்கிறார்களோ அப்படி, அப்படியெல்லாம் வாழ்ந்து மக்களுக்கு சேவையாற்றிய பெருமகன். அன்னார் இலங்கையின் பலபாகங்களிலும் கடமையாற்றியவர், 2000-ம் ஆண்டில் தென்மராட்சி பகுதியில் நடந்த யுத்தத்தினால் அழிந்து கற்குவியலாக காட்சி தந்த சாவகச்சேரி ஆதார வைத்திசாலையின் மீட்பராக இறைவனால் 2002-ம் ஆண்டு அனுப்பிவைக்கப்பட்டார். தென்மராட்சி மக்கள் 2000-ம் ஆண்டு இடம்பெயர்ந்து மீண்டும் 2002-ம் ஆண்டு ஆரம்பத்தில் தமது இருப்பிடங்களுக்கு திரும்பியபோது அங்கு வைத்திய வசதிகள் எதுவுமே இருக்கவில்லை சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையை மீள இயக்க எவருமே முன்வராத நிலையில் ஐயா அம்பிகைபாகன் முழுவிருப்புடன் அப்பணியை ஏற்றுக்கொண்டார். அவ்வேளை சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையின் பின்புறம் ஒரே ஒரு கூரை இல்லாத கட்டடம் மட்டும் தப்பி இருந்தது.

சில நலன் விரும்பிகளின் உதவியுடன் அக்கட்டடத்திற்கு கூரையிட்டு தனது வைத்தியபணிகளை ஆரம்பித்தார். அவரது சேவைக்காலத்தில் "வைத்தியாசலை அபிவிருத்திசபை" என்ற அமைப்பை ஆரம்பித்து அதன் செயலாளராக செயற்பட்டுபல அபிவிருத்தி வேலைகளை செய்தார். சாவகச்சேரி வைத்திய சாலையில் நீண்டகாலம் ஒப்பந்த அடிப்படையில் கடமையாற்றியவர். ஒப்பந்த காலம் முடிவுற்றபோதும் மக்களின் வேண்டுகோளின் பெயரில் எவ்வித வேதனமும் பெறாது தனது வாழ்நாட்களின் கடைசிவரை சாவகச்சேரி வைத்தியசாலையில் சேவையாற்றிய பெருமகன்"ஐயா இறுதி நாட்களில் நோயுற்று வைத்தியசாலையில் விடுதியில் சிகிச்சை பெற்ற நாட்களில் கூட தனது நோயையும் பொருட்படுத்தாது தான் சிகிச்சையளித்த நோயாளர்களை வந்து பார்த்து அவர்களுக்குரிய மருந்துகளை வழங்கியமை அவர் நோயாளர்களின் மேலுள்ள அதீத அக்கறையை காட்டி நிற்கின்றது. சங்கத்தானை பெரியஅரசடி பகுதியில் அமைந்துள்ள போரினால் சேதமுற்ற "பெரியரசடி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"வைத்திய வள்ளல்" எனும் பட்டம் வழங்கி கௌரவித்த ஞான்று

பாராட்டுவிழாக் குழுவினர் சாவகச்சேரி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சனசமூக நிலையத்தை" 2015 -ம் ஆண்டு அப்பகுதி இளைஞர்கள் புனரமைக்க திட்டமிட்டபோது அவர்களுடன் தானும் இணைந்து ஒரு தொகை பணத்தையும் வழங்கி அப்புணரமைப்பு குழுவிற்கு காப்பாளராக விளங்கியதுடன் அவரது வழிகாட்டலில் அக்கட்டட வேலைகள் பூர்த்தியடையும் தறுவாயில் உள்ளமை அன்னாரின் பிரதேசபற்றை காட்டி நிற்கின்றது.

இப்பேற்பட்ட ஒரு அற்புதமான மனிதனை நாம் இன்று இழந்து நிற்கின்றோம். உண்மையிலே அன்னாரின் இழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாததொன்றே.

அன்னாரை இழந்து நிற்கும் அவர் தம்குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதுடன் அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

சாவகச்சேரி,
பெரியரசடி சனசமூக நிலைய
நிர்வாக சபை சார்பாக
யோ. ஜெயக்குமார்
(தலைவர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

EULOGY FOR DR.S. AMBIKAIPAKAN

"In the end , it's not the years in your life that count. It's the life in your years. "Abraham Lincoin.

As we mourn the recent passing of our dear uncle (mama) and great uncle (Periyamama), We reflect on how such a great soul has touched our lives.

Indeed, Dr. Ambikaipakan had much life in his years. In fact, he himself gave life to many others. His devotion and love for providing care for others is something that left a lasting impression on us from a very early age. It constituted one of my earliest memories of him when growing up in Jaffna. He was a source of inspiration for me both in my life and my career. Even today in my daily Working life, I continue to be regularly reminded of his underlying philosophy and outlook when I care for my own patients and despite the great disparities in our working environments, his underlying desire to make a positive difference to people's lives is a key message that will resonate with me forever and for which I am very grateful.

"It is foolish and wrong to mourn the men who died. Rather we should thank god that such men lived." George S. patton, Jr.

It has been said that **"To touch the soul of another human being is to walk on holy ground."** Dr. Ambikaipakan touched the

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

live of numberous people, well beyond those of us in his family. He was very much a man dedicated to his community and selflessly served them by providing empathy and treatment to their many ailments at all hours of the day and night. He prioritized his work and his service to others above everything else in his life and we feel blessed to have had such a divine soul in our family.

" The more we come out and do good to others, the more our hearts will be purified, and God will be in them."
-Swami Vivekananda-

Although it is with great sadness that we say goodbye, we know you have gone to a far greater place and for that we rejoice. May God shower great blessings upon you.

Dr. Sinthujah Vivekanandarajah
Mr. N. Sithamparanathan, Mrs Jeewajothy Sithamparanathan
Mr. Vageesan Sithamparanathan
(Sydney, Australia)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மண்ணின் மைந்தன்

மண்ணில் பிறவி எடுத்த மாந்தர்கள் தம்மை பெற்றவர்களுக்கு அவையில் முந்தியிருப்ப செயல் என்று வள்ளுவர் கோடிட்டாலும் இம்மைந்தனை பெற்றவர்கள் மட்டுமன்றி பிறந்தமகன், கற்ற பாடசாலை, தான் வாழ்ந்த சமூகம் மட்டுமல்லாமல் தன் தொழில் சார்ந்த திணைக்களமும், சமூகமும் பராமரிக்கும் வண்ணம் ஒரு வைத்திய கலாநிதி என்ற வரைவிலக்கணத்தை தனது வாழ்க்கை ஆக்கிக் கொண்டவர்.

"தோன்றின் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று"

என்றென்றும் ஆத்மா சாந்தியடைய வணங்கி வாழ்த்தும்

ஆதார வைத்தியசாலை **தாதியசமூகம்**
சாவகச்சேரி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஸ்ரீ பழநி சிக்கன கடனுதவு கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் 20வது ஆண்டு நிறைவின் போது தென்மராட்சி மண்ணின் மைந்தன்கடவுள் என மக்களால் போற்றப்படும் வைத்திய கலாநிதி க. அம்பிகைபாகன் அவர்களை வாழ்த்தி வழங்கிய

பாராட்டு வாழ்த்துப்பாமாலை

அம்பிகை பாகனாக அன்புடன் சேவையாற்றும்
எம்முடைய டாக்டரான தந்தையே – செம்மையுறும்
பல்லாண்டு வாழ்ந்திங்கு பாருள்ளோர் [illegible]
வல்லமைகள் பெற்றுநீர் வாழ்த்து

அழகும் அருளும் நிறைந்த பூமியாம்
வளங்கொள் தென்மராட்சியாம் பதியில்
சங்கரர் பிள்ளையின் மைந்தனாய் தோன்றி
சங்கத் தானையில் கல்வி பயின்றவர்
புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் தேறி
நலங்கொள் ஸ்ரான்லியில் இடைநிலை கற்றவர்
பின்னர் திறமாய் மேல்நிலை பெற்று
சுன்னாக ஸ்கந்த வரோதயா உற்றவர்
கொழும்பு மருத்துவக் கல்லூரி புகுந்தபின்
செழுமையோடு உதவி வைத்தியர் ஆனவர்
கண்டியின் போதனா வைத்திய சாலையில்
தொண்டினை மேற்கொள்ளும் பயிற்சியை நிறைத்தவர்
நுவரெலியாவின் வைத்திய சாலையில்
தவமாம் சேவைக்குக் கால்கோள் இட்டவர்
வெல்லவாய கல்முனை மாத்தறை
தெல்லிப்பளையொடு சங்கானை கொடிகாமம்
முல்லை [illegible] முழங்காவில் சேவைசெய்து
நல்ல கடவுளென அழைக்கப் பட்டவர்
சாவகச் சேரியின் தேவை அறிந்து
[illegible] இவரைப் பணிப்பாளர் அழைக்க
சேவை சிறப்பொடு இன்று வரைக்கும்
பாவம் படாது பக்கத்தில் இருக்கிறார்
இந்த மண்ணின் உயர்வைச் சமைத்திடும்
எந்தக் காலத்திலும் இவரைக் [illegible]
[illegible] அழுத்திடும் வேளையில்
அந்தக் காலத்திலும் அருந்துணை ஆனார்
சிந்தையில் [illegible]
[illegible] வந்து பணியாற்றும் இவரை
வந்தனை செய்குவோம் வாழ்த்தி வணங்குவோம்
[illegible] இறைவன் அருளால் [illegible]
மேலும் சிறப்புற வென்று
நாளும் இறைஞ்சுவோம் வாழ்க பல்லாண்டே.

இங்ஙனம்

[illegible]

ஸ்ரீ பழநி சிக்கன கடனுதவு கூட்டுறவுச் சங்கம்

[illegible]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புலமையாளர் கௌரவிப்பு

காலம்
02-03-2011

இடம்
மல்வில் கிருஷ்ணன் கோவில்

சங்கத்தானை சாவகச்சேரியை சேர்ந்தவரும்
வைத்திய சேவையில் நாற்பது வருடங்களாக சேவையாற்றியவரும்
பர்சிலைப்பள்ளி பதியில் பத்து வருடங்களுக்கு மேலாக இரவு பகலாகசேவையாற்றியவரும்.
ஓய்வு காலத்திலும் வைத்திய சேவையினை இடைமறாது மக்களுக்கு ஆற்றி வரும்
"கடவுள்"
உயர் திரு (Dr) சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் அவர்களிற்கு
அவரது அதிஉன்னத வைத்திய சேவையை பாராட்டி கௌரவித்து

வைத்தியமாமணி

எனும் கௌரவப்பட்டம் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது

வாழ்த்திக் கௌரவிப்போர்.
மல்வில் கிருஷ்ணன் கோவில் நிர்வாகத்தினர்
மல்வில் கிருஷ்ணன் இந்து இளைஞர் மன்றம்
மல்வில் கிருஷ்ணன் அறநெறி பாடசாலை
பருத்தான் பக்தர்கள்.

மல்வில் கிருஷ்ணன் கோவில்.
இயக்கச்சி.

Kugan Studio - Chavakachcheri

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கடவுளுக்கு காணிக்கை

அமரர் கலாநிதி சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் ஓய்வுநிலை சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை அவர்கள்

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்

வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்" எனும் பொய்யா மொழிக்கு இணங்க தான் வாழும் போதே **"கடவுள்"** என தென்மராட்சி பிரதேச வாழ்மக்களால் போற்றப்பட்டவர்.

மிகவும் நெருக்கடியான யுத்தசூழலில் பொருளாதார தடை விதிக்கப்பட்ட கட்டத்தில் எதுவித தயக்கமும் இன்றி பளை அரசினர் வைத்தியசாலையில் மிகவும் கடமை, காருண்ய உணர்வோடு கடமையாற்றியமையால் அவ்வூர் மக்களால் கடவுள் என அன்பாக அழைக்கப்பட்டார். இவர் ஆற்றிய அளப்பெரும் வைத்தியப் பணியினால் இவரது பெற்றோர் சூட்டிய இயற்பெயரைவிடை **"கடவுள்"** என்ற பெயராலேயே குடாநாடுமுழுவதும் அறியப்பட்டார். இவர் சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலையில் கடமையைப் பொறுபேற்ற காலகட்டம் பற்றி குறிப்பிட்டே ஆகவேண்டும். கொடிய யுத்தத்தினால் பாதிப்படைந்து மூடப்பட்டிருந்த வைத்திய சாலையினை, மீளத்திறப்பதற்கான முனைப்புக்களில் சுகாதார திணைக்களம் ஈடுபட்டு இவரை வினவியபோது யுத்தசூழல், பௌதீகவளம், ஆளணி, எதனையும் கவலை கொள்ளாது பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரிகளாக பொறுப்பேற்று இவ் வைத்தியசாலை இயக்கு நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு பெரும் பங்காற்றியவர் அக்காலத்தில் இவர் இப் பிரதேசத்திற்கு வழங்கிய சேவை மிகவும் பாராட்டுதற்குரியது.

வைத்தியசேவை என்பது நோய்க்கு சிகிச்சை அளித்தல் மட்டும் அல்ல எனக்கருதி வைத்தியசாலை அபிவிருத்திக்குழுவுடன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைந்து செயற்படுதல், வைத்தியசாலை சுற்றாடலை அழகு படுத்தல் போன்ற பணிகளிலும் தயக்கம் இன்றி முழு நேரமும் தான் மரணத்தை தழுவும் வரை பணியாற்றினர். இவ்வைத்திய சாலையின் இன்றைய எழில்மிகு தோற்றத்திற்கும் வளர்ப்பிற்கும் இவரது அயராத உழைப்பே காரணமாகும். தான் இயற்கை மரணம் எய்தும் வரை இவ்வைத்தியசாலையில் பணியாற்றியதோடு மட்டுமல்லாது, வைத்தியசாலை சுற்றாடலையும் வனப்போடு பராமரித்து வந்தார்.

ஒரு வைத்தியராக அமரர் வைத்தியகலாநிதி சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் ஐயா இப்பிரதேசமக்கள் வழங்கிய சேவையை மறத்தல் ஆகாது என்பதுடன் நாம் கடவுளுக்கு செலுத்தும் காணிக்கையானது இவ்வைத்தியசாலையினை தொடர்ந்து எழில்மிகு பசுமையான வைத்தியசாலையாக பேணுதல் ஆகும்.

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

அலுவலக சமூகம்
ஆதார வைத்தியசாலை
சாவகச்சேரி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய கலாநிதி சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகன் அவர்களுக்கு 2014-12-14
ஞாயிற்றுக்கிழமை தென்மராட்சிக்கலைமன்ற கலாசாரமண்டபத்தில்
நடைபெற்ற பாராட்டுவிழாவின் போது வாசித்து வழங்கப்பட்ட வாழ்த்துப்பாமாலை

கருத்தில் நிறைந்த எங்கள் "கடவுள்" வாழ்க!

எழில்விழாக் காணும் எங்கள் கடவுள்!
ஏற்றம் பலகண்டு இன் தமிழாய் நீர் வாழ்க!
தொழில் புனிதம், தொண்டு, தூய உள்ளம், புன்சிரிப்பு
துயர் சுமந்தோர் இடர்களைந்த துரையே நீர்வாழ்க!
பொழில் சூழ புகழுடனே ராட்சிமன் பெற்றெடுத்த
புத்திரனே வாழ்த்துகிறோம்! புதுமையொடு நூறாண்டு!
வழிகாறல் துறையபால வையத்தை வென்றுநிற்கும்
வைகரல் அம்பிகை பாக நூறாண்டுகளே!

...வழி நின்று அரும்பணி செய்வோர்
அவர்களை உலகம் மறக்காது
...வழி நின்று ஏழைகள் துயரம்
திருத்திட உழைத்தீர் போற்றுகிறோம்!
மறவோம் அம்பிகை பாகனாம் ஐயா!
மக்கள் "கடவுள்" நீரல்லவோ?
உறவே எங்கள் உயிரே உயிரின்
ஒளியே பல்லூ ராண்டுகளே!

வாழ்க! வாழ்க! வாழ்க பல்லாண்டு!!!

மனமகிழ்ந்து வாழ்த்துவோர்

சிற்றம்பலம் துரைராசா
(தலைவர் பிரதேச சபை, சாவகச்சேரி)
துரைராசா இளங்குமரன்
(விரிவுரையாளர், தேசியகல்வியற் கல்லூரி, வவுனியா)

தேவாலயவீதி,
வரணி.
14-12-2014

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு கொடியில் பூத்த மலரின் விம்மல்

பாசமான அண்ணாவே பாசமுடன் கதறுகிறேன் உதிரத்தால் ஒன்றானோம். ஓர் உயிரால் உருவானோம் கருமமே கண்ணாவாய் பலகற்பனைகள் வளர்த்திருந்தாய் உத்தமனாய் வாழ்ந்த இடம் இன்று வித்திழந்து வெட்ட வெளியானதுவே சீர் பெற்றசீமானே என் சீரான வாழ்வுதனைச் சீரழித்தான் காலனவன். நெஞ்சமெல்லாம் தீயாகி வேகுதையா என்நெஞ்சு கண்ணுறங்கும் வேளையிலும் கனவில் நீ வருகிறாய்.

அன்புள்ள அண்ணாவே திடமான உறுதியுடன் திவ்வியமாய் வாழ்ந்தவனே. காலம் செய்த கோலமோ, யார் இட்ட கட்டளையோ? தேருக்கு அச்சானி போல் இருந்த தெய்வமே திடீரென உந்தனுக்கு வந்த நோயெதுவோ விதி செய்த சதியா நானறியேன் உன் நிலையை ஏன் இந்த அவலமோ அண்ணா நான் நானறியேன். துன்பமென்று ஒரு நாளும் துவண்டு நீங்கள் படுத்ததில்லை.

தேடிய செல்வத்தை தரும வழியில் ஈயும் பெருந்தன்மை கொண்டவரே தக்கசமயத்தில் பிள்ளைகளின் தேவையறிந்து உதவிகளைச் செய்தவரே

தயவு தர மறுத்ததில்லை தருமநெறி தவறவில்லை, ஒற்றுமையாய் நாம் வாழ உபதேசம் செய்பவரே ஊரார் யாவரும் உங்கள் புகழ்பாடும் உத்தம வைத்தியரே

அந்நிய தேசத்திலிருந்து உங்களுடன் பாசமழை பொழியும் உங்கள் அருமை அக்கா, அத்தாரின் தம்பி, தம்பி என்றழைக்கும் பாசக்குரல்தான் உங்கள் காதோரம் கேட்கலையோ?

அன்புள்ள அண்ணாவே நான் நித்தமும் விரதங்கள் இருந்தென்ன? நதிகளெல்லாம் ஓயாமல் தீர்த்தமாடியென்ன யமன் ஓலையை என்னால் தடுக்க முடியவில்லையே உங்களின் தூய்மையான ஆன்மாசாந்தியடைய அன்பும் உருகி இதயம் கனத்திட விடை பெறும்

அன்பான தங்கை
திருமதி பரமேஸ்வரி நடராசா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பான அம்பி மாமா

அம்பி மாமா எங்களை விட்டு பிரிந்து எல்லாம்வல்ல பரம்பொருள் சிவனின் திருவடியை சேர்ந்துவிட்டார். என்ற செய்தி கேட்டு மிகவும் கவலையடைந்தோம். "கடவுள்" என்று மக்களால் அவர் வாழும் போதே அழைக்கப்பட்ட எங்கள் மாமா கடவுளாகவே வாழ்ந்து அந்தக்கடவுளின் திருவடிகளை அடைந்துவிட்டார். மாமா எங்களுக்கும் எந்த பாரபட்சமுமின்றி தேவையான நேரத்தில் எல்லாம் பல உதவிகள் செய்திருக்கின்றார். நாங்களும் மாமாவின் இறுதிக்காலத்தில் குடும்பத்துடன் ஒரு சில நாட்கள் தங்கியிருந்து மனதுக்கு ஆறுதலளிக்கின்றது. எங்கள் அம்மா மாமாவை கடைசி வரை கவனித்து நன்றாகப் பராமரித்து இறுதிக்கிரியையும் செய்து வழியனுப்பி வைத்தது நாங்கள் செய்த பாக்கியம். மாமாவின் ஆத்மா சிவப்பரம்பொருளின் திருவடியின் கீழ் இளைப்பாற பிரார்த்திக் கின்றோம்.

அன்புடன்
ஸ்ரீகுமரன், கிருபாஜினி
மற்றும் பிள்ளைகள்
Melboure

டாக்டர் ச. அம்பிகைபாகன் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பட்டங்கள்

பட்டம்	வழங்கிய திகதி	யாரால் வழங்கப்பட்டது
1) "வைத்திய வள்ளல்"	14-12-2014	தென்மராட்சி மக்கள்
2) "வைத்திய மாமணி"	02-03-2011	மல்வில் கிருஷ்ணன் கோவில் நிர்வாகத்தினர் இந்து இளைஞர் மன்றத்தினர் அறநெறிப் பாடசாலையினர் பரந்தமான் பக்தர்கள்
3) "கடவுள்"		பளைப்பிரதேச மக்கள்
4) "வைத்தியவாணர்"	02-03-2014	தென்மராட்சி இலக்கிய அணியினர்
5) "கலைத்தென்றல்"	2012	பச்சிலைப்பள்ளி கலாசார பேரவை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமரர் Dr. சங்கரப்பிள்ளை அம்பிகைபாகனின்

வாழ்க்கை வரலாறு

1940-ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் 20 திகதி சாவகச்சேரி சங்கத்தானையில் வசித்த திரு. திருமதி சங்கரப்பிள்ளை அன்னப்பிள்ளை தம்பதியினருக்கு எங்கள் டாக்டர் அம்பிகைபாகன் அவதரித்தார். சங்கத்தானையிலுள்ள சைவத்தமிழ் பாடசாலையில் ஐந்தாம் வகுப்பு புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் விசேட சித்தி பெற்று ஸ்ரான்லி கனகரத்தினம் மகாவித்தியாசாலையில் தனது படிப்பைத் தொடர்ந்தார். இவரின் மூத்த சகோதரி11 வயது இவரை விட கூடியவர் இளைய சகோதரி 3 வயது குறைந்தவர் மூத்த சகோதரி விவாகம் செய்யும் போது இவரின் வயது 10

டாக்டர் அம்பிகைபாகனின் தந்தை ஓர் விவசாயி பரந்தனில் கமம் செய்பவர் அங்கு ஒருமுறை சென்ற போது கடும்மழை மின்னல் முழக்கம் காரணமாக பொறிபறந்து இவர் மேல் வீழ்ந்தமையால் இறந்துவிட்டார். அதன் காரணமாக இவரின் அன்னை குடும்பத்தைக் கொண்டு நடத்த சிறிது சிரமமாக இருந்தமையால் அவரின் மூத்த சகோதரியும் கணவரும் அவர்கள் மூவரையும் தங்களோடு சேர்த்து ஒரே குடும்பமாக வாழ்ந்தார்கள்.

அவர் தான் டாக்டராக வரவேண்டும் எண்ணத்துடன் பல்கலைக்கழக அனுமதிப்பரீட்சையில் தெரிவு செய்யப்படவில்லை. அந்த நாட்களில் அப்போதிக்கரி (Apothecary) என்று அழைக்கப்பட்ட அனுமதி பரீட்சையில் தேறி இரண்டு வருடப்பரீட்சையின் பின் மேலை நாட்டிலும் வேறு தென்பகுதி அரசினர் வைத்திய சாலைகளிலும் பணியாற்றிய பின் 1984-ம் ஆண்டு முழங்காவில் அரசினர் வைத்தியசாலைக்கு மாற்றலாக வந்து பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கும் வேளையில் 1988-ம் ஆண்டு LTTE இயக்க மன்னார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பகுதி பொறுப்பாளரின் மனைவியின் (பிள்ளை பெறு) பிரசவத்திற்கு உதவி செய்துவிட்டார் என்பதை அறிந்த (IPKF) இந்திய இராணுவம் இவரையும் இவரது உதவியாளரையும் கைது செய்து விட்டார்கள். இதை அறிந்த முழங்காவில் மக்கள் பெருந்தொகையாக கூடி பூநகரி மன்னார் பாதையை மறித்து சத்தியாக்கிரகம் செய்து அவர்களை விடுதலை செய்யும் வரை போராடினார்கள்.

அதன் பின் அவர் பளை வைத்தியசாலைக்கு வந்து பணிபுரியும் வேளையில் அங்கு ஓர் பிள்ளையார் கோவிலும் கட்டி கும்பாபிஷேகம் செய்ததாக அறிகிறோம். அத்துடன் அந்த நேரம் நடந்த கடும் சண்டை காரணமாக ஊர் மக்கள் எல்லோரும் இடம் பெயர்ந்த பின்பும் வைத்தியசாலையிலுள்ள ஏனைய ஊழியர்கள் வெளியேறிய பின்பும், அங்குள்ள நோயாளர்கள் அனைவரையும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அனுப்பிய பின் தான் அவர் வெளியேறியுள்ளார். இவரின் இப்படியான வேறு மனிதபிமான செயல்களையும் அற்புதமாக குணாதிசயங்களையும் அவதானித்த பளை வாசிகள் இவருக்கு 'கடவுள் டாக்டர்' என்று பெயர் சூட்டிவிட்டனர்.

இதன் பின் இவர் சாவகச்சேரி அரசினர் வைத்தியசாலைக்கு மாற்றலாகி வந்து பணியாற்றியபோது சண்டை மிகவும் உக்கிரம் அடைந்தமையால் வைத்தியசாலை கட்டிடங்கள் குண்டுவீச்சினால் சேதமடைந்து விட்டது. இதனால் அங்கிருந்த டாக்டர்களும் இடம் மாறி போய்விட்டார்கள் இந்த நிலையில் டாக்டர் அம்பிகைபாகனை தன்னந்தனியாக வைத்திய சாலையின் பின்புறமாக ஓர் கொட்டிலில் இருந்து கொண்டு தனது செலவில் கொழும்பிலிருந்து மருந்து வரவழைத்து நோயாளர்களுக்கு சிகிச்சை செய்துள்ளார். அவரின் மனிதாபிமான பணிகளை எல்லாம் நோயாளர்கள் சொல்லக் கேட்டு ஆச்சரியப் பட்டோம். அவரின் சேவையைப் பாராட்டி எத்தனையோ பாராட்டு வைபவங்கள் ஊர் மக்கள் செய்தவற்றை அறிகிறோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

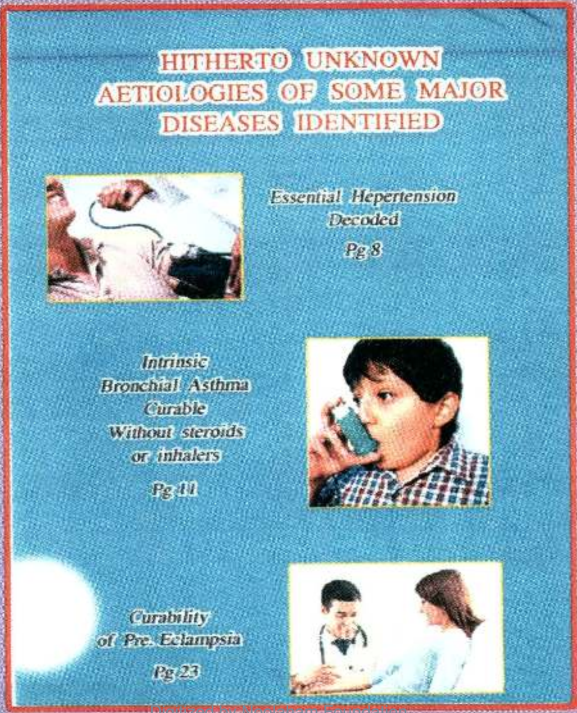
பளைப்பிரதேசத்தில் அமரரால் உருவாக்கப்பட்ட ஆலயம்

தந்தையாரின் ஞாபகார்த்தமாக டாக்டர் ச. அம்பிகைபாகன் அவர்களால்
நிர்மானிக்கப்பட்டு 2013ல் திறந்து வைக்கப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெரியஅரசடி நூலகம்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமரர் எழுதிய புத்தகமுகப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கைவைத்தியக் குறிப்புக்கள்

1. அசீரணம், மலச்சிக்கல்

அசீரணம் ஏற்பட்ட வேளையில் 2 அவுன்ஸ் தேனை தண்ணீர கலந்து சாப்பிடுக ஓமத்தை அரைத்து பசுப்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம், மிளகையும், சீரகத்தையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து தினசரி கால் கரண்டியளவு சாப்பிட்டுவர அசீரணம் நீங்கிவிடும். முந்திரிகை வற்றலை நீரில் ஊறப்போட்டு கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும். எலுமிச்சம் பழத்தோலைக் கடித்துச் சாப்பிட்டால் அசீரணம் நீங்கும். உண்ணும் உணவை நன்கு மென்று உண்பதை நடைமுறைப்படுத்தினால் அசீரணம் ஏற்படாது.

2. அலர்ச்சி (ஒவ்வாமை)

வேப்பங் கொழுந்தை அல்லது துளசிச்சாற்றை தினசரி குடித்து வந்தால் அலர்ச்சி நீங்கும்.

3. ஆஸ்துமா (தொய்வு)

கலியாண முருங்கையிலை ஒரு பிடியை நன்றாக அரைத்து அரிசிமாவுடன் கலந்து வெங்காயம் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட ஆஸ்துமா, இளைப்பு, இருமல் குணமாகும். மாங்காய் விதைப் பருப்பைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கி தேன் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நெருங்காது. அறுகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு பத்து மூன்று வெற்றிலை சேர்த்து இடித்து இரண்டு பேணி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டுவர தொய்வு நீங்கும். மிளகாய்ச் செடி இலை பத்துக்கிராம், நொச்சிக் கொழுந்து 10 கிராம், வெற்றிலை 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம் இவற்றை அரைத்து மாத்திரைகளாக்கி தினம் மூன்று வேளை வாயில் போட்டு வெந்நீர் அருந்திவர நோய் நீங்கும். வெள்ளைப்பூண்டுச்சாற்றை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் மூச்சுத் திணறல் கட்டுப்படும். துளசி இலையை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க இந்நோய் நீங்கும் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழைப்பழம், ஐஸ்கிரீம், குளிர்ந்த பானங்கள் இரவில் கண்விழித்தல், எண்ணெயில் செய்த பண்டங்கள் என்பவற்றை நீக்க வேண்டும். தேனை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. இடுப்புப் பிடிப்பு (நாரிப் பிடிப்பு)

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்திற்குக் காய்ச்சி, வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்பவலி வருவது உடலில் இரும்புச்சத்துக் குறைவதால் ஆகும். அதற்கு அத்திப்பழம், அன்னாசிப்பழம், ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டு வரவேண்டும் முருங்கை இலையை உப்புடன் கலந்து அடித்துச்சாறு எடுத்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

5. கட்டிகள் பழுத்துடைய

வெள்ளைப்பூண்டும் சுண்ணாம்பும் அரைத்துக் கட்டியின் மீது தடவலாம். துத்தி இலையை அரைத்துக் கட்ட வெப்பத்தினால் வந்த கட்டிகள் உடையும். வெங்காயத்தைச் சுட்டு மஞ்சளும், நெய்யும் கலந்து கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்து விடும். எருக்கலம் பாலில் மஞ்சள் உரைத்து காலை, மாலைகளில் கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் தடவி வந்தால். பழுத்துவிடும்.

6. காலில் ஆணிக்கூடு

அம்மான் பச்சரிசிச் செடியின் (சித்திராப்பாலாவி) பாலை கால் ஆணி மீது காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் போட்டு வந்தால் கால் ஆணி மறைந்து விடும்.

மருதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம் கலந்து அரைத்து படுக்கப்போக முன் ஆணி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு காலை எழுந்து சுத்தப்படுத்தி வந்தால் சில நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

7. குடற்புண்

குடற்புண் உள்ளவர்கள் கார உணவு உண்ணுதல், புகைப்பிடித்தல், தேநீர் குடித்தல், புகையிலை போடுதல் இவைகளை நிறுத்த வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் பால் சாப்பிடுதல்நன்று. வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால் வாயிலும் புண் ஏற்படும். ஒவ்வொரு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாளும் பகல் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் கறுப்புத்திராட்சை ரசம் அரைப்பேணி மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றுப்புண் இரண்டுமே ஆறிவிடும்.

8. குளிர் சன்னி, சுரம்

புன்னைமரப் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு நாட்களில் குளிர் சன்னி, சுரம் சரியாகிவிடும்.

9. குழந்தை மருத்துவம்

குழந்தையின் உடம்புக்கு ஏதேனும் வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் ஓட வேண்டாம். கை வைத்தியம் எத்தனையோ உண்டு அடிக்கடி மலம் கழித்தால் வசம்பை இரண்டு உரை உரைத்துப் பருக்கினால் மலங்கழிவது தணியும். மலம் கழிக்க வில்லை என்பதற்காக மலம் கழிய அடிக்கடி உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தானது விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆசன வாயிலில் வெற்றிலைக் காம்போ சவர்க்காரமோ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு மலம் கழித்து விடும். குழந்தைக்கு சளி பிடித்திருந்தால் தேங்காய் எண்ணெய்யையும் கற்பூரத்தையும் காய்ச்சி நெருப்புச் சூட்டோடு உடம்பில் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும். காலையில் குழந்தை கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒரு சொட்டு நாக்கில் தடவ வேண்டும். நாக்குப் பிரண்டு சீக்கிரம் பேச்சு, வரும் வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகட்கு வேப்பங்குச்சி1, அரைமிளகு, ஒருசீரகம், ஒரு ஓமம், ஒரு பிளவு, பூடு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து நீர் விட்டுப் பிழிந்து வடிகட்டிப் பருகினால் அந்த வாந்தி நின்று விடும்.

10. தடிமன், இருமல்

துத்தி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து நெய் கலந்து சாப்பிட்டுவர தடிமன் நீங்கும். முருங்கை இலைச்சாற்றை சம அளவு தேனுடன் கலந்து சாப்பிட தடிமன் நீங்கும். தேனும், எலுமிச்சைப் பழச் சாறும் சமனாகக் கலந்து 1 தேக்கரண்டி 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம். பசுவின் பாலை மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிட இருமல் தீரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. சளித்தொல்லை

செம்பரத்தம்பூச்சாற்றை தினம் மூன்று முறை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட சளித்தொல்லை சரியாகும். ஐந்து பெரிய வெள்ளைப் பூடுகளை பசும் பாலில் காய்ச்சி பூடைச் சாப்பிட்டு பாலைக் குடித்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும். துளசிச் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் தினசரி குடித்து வந்தால் சளி நீங்கிடும். குழந்தைகளுக்கு துளசியுடன் தூதுவளைச் சாற்றையும் சமபங்காக காலை, மாலை ஒரு கரண்டி கொடுத்தால் சளி கரைந்து விடும். சாதிக்காயை நீரில் உரைத்து மூக்கின் மேல் பற்றுப் போட்டால் நீர் சிந்துவது நின்றுவிடும். பெரியவர்கள் ஆடதோடை இலையைச் சாப்பிட்டால் சளித்தொல்லை மாறிவிடும்.

12. சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய

ஓமத்தை கசாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் சில நாட்களில் சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்கள் கரைந்து சிறுநீரோடு வெளியேறும். சுண்ணாம்புச் சத்தை அதிகளவு பாவிப்பதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகும். உலர்ந்த திராட்சைப்பழத்தை பசுவின் பாலுடன் சாப்பிட கல்லடைப்பு நீங்கும்.

13. சொறி, சிரங்கு, கரப்பான்

குப்பைமேனி இலையைக் கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்க விற்றமின் 'சீ ' சத்துள்ள உணவு வகைகளான கீரை, முட்டைக்கோசு, முருங்கைஇலை, பொன்னாங்காணி, கொத்தமல்லி இலை என்பவற்றை உண்டுவருவது நன்று.

14. தலைவலி

வெங்காயத்தை அரைத்து உள்ளங்காலிலே பற்றுப்போடலாம். எலுமிச்சம்பழத்தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போடலாம். சாதாரண தலைவலி உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பேணி திராட்சைச்சாறு சாப்பிட தலைவலி நீங்கும். முள்ளங்கிக் கிழங்கையும், ஏலக்காயையும் சாப்பிட்டு வர தலைவலி நீங்கும். நாள் தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுனஸ் திராட்சைப்பழச்சாறு பருகி வர ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

15. தலைப்பாரம்

வீபூதி, புழுங்கலரிசி, குரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றைப் பொட்டலமாக்கி தலையில் வைத்துப்படுக்கத் தலைப்பாரம் குறையும்.

16. தாய்ப்பால்

சந்திரவள்ளிக் கிழங்கை இடித்து நீர் விட்டுக்காய்ச்சி காலை, மாலை இரு நேரம் பருகிவர தாய்ப்பால் பெருகும்.

17. தூக்கமின்மை

சில நாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு, பசுவின் பாலையும் குடிக்கவும். கசகசாவைப் பால் விட்டு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத்தூக்கம் வரும் அல்லது சுடுநீருள் காலை வைத்துச் சிறிது நேரத்தில் காலைக் கழுவி, துடைத்துப் படுத்தால் தூக்கம் வரும்.

18. தொண்டைவலி

எலுமிச்சைப்பழச்சாற்றைச் சுட வைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து 3 தடவை நக்கிச் சாப்பிடவும்.

19. நீரிழிவு

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

வெந்தயம் இலை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மாந்தளிர், மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து காலையில் வெந்நீர் கலந்து குடிக்கவும். பேரீச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது. நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சம அளவு தேனும், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியும் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிட நீரிழிவு நீங்கும். தோடம்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றைச் சாப்பிடலாம். பாவற்காய், வெங்காயம், நாவற்பழக் கொட்டை நீரிழிவுக்குப் பயன்படுகிறது. வல்லாரை இலை, வாழைப்பூ, வேப்பம் பூ என்பவற்றை உணவில்சேர்ப்பது நல்லது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

20. பல்வலி

இளம் அறுகம்புல்லை வாயிற்போட்டு மென்று வலியுள்ள பல்லின் பக்கம் ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும் கொய்யாமரத்தின் கொழுந்தையும் பாவிக்கலாம்.

21. பித்தவெடிப்பு

கண்டங்கத்தரி இலையை தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி வடித்து பித்த வெடிப்பில் பூசினால் பாதவெடிப்பு நீங்கும். இலுப்பை எண்ணெயும், வேப்பெண்ணெயும் பூசிவர பித்தவெடிப்பு நீங்கும். நல்லெண்ணையையும், மெழுகுவர்த்தியையும் கலந்து வெடிப்புள்ள இடத்தில் பூச இந்நோய் நீங்கும்.

22. முடக்கு வாதம்

வாதமடக்கி இலையைச் சாறாக்கி ஆமணக்கெண்ணெய்யுடன் வெள்ளைப்பூடு 200 கிராம், வேர்க்கொம்பு, மிளகு, திப்பிலி 35 கிராம், வெள்ளைக்கடுகு 10 கிராம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி, மணல்போல் படிய இறக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 கரண்டி தொடர்ந்து 40 நாட்கள் குடித்து வர முடக்கு வாதம் நீங்கும். மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தாவர உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

23. மூட்டு வலி

மீனெண்ணெய் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. ஜிப்சம் உப்பை வெந்நீரில் கலந்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்துக்கழுவ வலி நீங்கும். ஒரு கரண்டி கடுகு, ஒரு துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், சாம்பிராணித்தூள் ஆகியவற்றை நீரில் கலந்து சூடாக்கி மூட்டுவலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்.

24. மூலநோய்

குப்பைமேனி இலையை அரைத்து பசுப்பாலில் நெல்லிக்காயளவு கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். அறுகம்புல் தளிரை அரைத்து பசுப்பாலில் கலக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், வெல்லம், நல்லெண்ணெய் முற்றாக விலக்குக. மிளகாய் அறவே கூடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழைப்பிஞ்சு, வாழைப்பூ, கறணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி இலை, வட்டத்துத்தி இலை, பொன்னாங்காணி, புளியாரிஇலை இவைகளை உணவில் சேர்த்துவந்தால் மூலஉபத்திரவம் குறையும். காசநீங்கி இலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மூலநோய் நீங்கும். வாதுமை நெய்யில் கண்டங்கத்தரிப் பூக்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி மூலமுள்ள இடத்தில் தடவிவர மறையும். குப்பைமேனித் தூளைச் சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

மோர் பாவிக்கலாம். பலாக்கொட்டை, மிளகாய், பனம்பழம் என்பவை மூலநோயை உண்டுபண்ணுகிறது. வாழைப்பிஞ்சு வெண்கீரைத்துண்டு, வெங்காயம், வாழைப்பூ, பெருங்காயம், மிளகு, பசுநெய் என்பன மூலநோயைக் குணப்படுத்துகிறது.

25. வயிற்றுவலி

மாதுளம்பழச் சாற்றுடன் உப்பு, மிளகுப்பொடி கலந்து சாப்பிடலாம். வெந்நீர் அருந்தலாம். சப்பாத்திக் கள்ளிப் பழச்சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்புச் சரியாகிவிடும். வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் குடித்துவர வயிற்றுவலி நீங்கும்.

கசகசா, கறிவேப்பிலை, பனைநுங்கு, வெந்தயம், வாழைப்பிஞ்சு, வெள்ளைப்பூடு, பசுமோர் என்பவை வயிற்றுவலியைப் போக்கும்.

26. வயிற்றுப்பூச்சி

சுண்டங்காய் வற்றலைப் பொரித்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்பூச்சி நீங்கும். பச்சை மஞ்சள் கிழங்குச்சாற்றை பாலில் கலந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டால் புழுக்கள் மலத்தோடு வெளியேறும். குப்பைமேனி வேரை கசாயம் வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். வேப்பிலைச் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும்.

27. வயிற்றோட்டம்

கஞ்சியில் உப்புச் சேர்த்துக்குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கை நீக்கும். கசகசா, இஞ்சி, மாதுளம்பிஞ்சு, இளநீர், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை, கறுவா, வாழைக்காய், வெங்காயம், எலுமிச்சம்பழம் என்பவை வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும். கொய்யாமரக் கொழுந்தை கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

28. வாதநோய்

சுண்டைக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும். திப்பிலியையும், கண்டதிப்பிலியையும் சமஅளவு தூள் செய்து 2 கிராம் எடுத்து அரை லீற்றர் நீரில் நன்றாகக் காய்ச்சி 1 அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும். வெல்லப்பாகு, நெய், இஞ்சி, கோதுமை, இளநீர், ஊறுகாய், தேங்காய்ப்பால் என்பவை வாத சம்பந்தமான வியாதிகளைத் தணிக்கும்.

29. வாதப்பிடிப்பு

வாதந் தொடர்பான நோய்கள் பல. சிலருக்கு வாதப்பிடிப்பால் கை கால்களை எளிதில் நீட்ட முடியாமலும், மரத்துப் போவதும், கடுப்பதும், வலிப்பதுமுண்டு. இவர்கள் மட்டையைப் பயன்படுத்தி நோயைத் தணித்துக் கொள்ளவும். ஊர்க் கோழிமுட்டையின் வெண்கருவை எடுத்துக் கொள்ளவும். நூறு கிராம் வாத மடக்கி இலையை மட்டும் மைபோல அரைத்துக் கொள்ளவும். நோயுள்ள இடங்களில் கனமாகப் பற்றுப் போல் போட்டு மூன்று மணி கழித்து வெந்நீரால் கழுவவும். தொடர்ந்து எட்டு நாட்களுக்கு மருந்தைப் பயன்படுத்திவர நோய் தணியும். இரவில் மருந்தைப் போட்டு காலையில் கழுவுவது மிகவும் நல்லது.

30. சூட்டிருமல்

சிறுதுத்திவிதையைப் பால்விட்டு ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அந்தப் பாத்திரத்தினுள் கற்கண்டுதூள் கொஞ்சம் சேர்த்துச் சில தினங்கள் சாப்பிடவும். சூட்டினால் வந்த இருமல் குணமாகும்.

31 இளநீர்

இளநீரில் பொட்டாசியம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு, சோடியம் ஆகிய தாது உப்புக்கள் அதிகமுண்டு. அதனால் சிறுநீர்க் கோளாறுகளை இளநீர் தடுக்கிறது. குடல் சம்பந்தமான புழுக்களையும் கொல்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

32. உலோக மருத்துவம்

உலோகங்களுக்கு பலநோய்களை குணப்படுத்தும் அபூர்வ சக்தி உண்டு. செம்பு உடல் மீது படுவதால் இரத்த ஓட்டம் முன்னேற்றமடையும். இரத்தத்தடை நோய்கள் வராது.

33. உப்பு

வாந்தி உண்டாகும் போது பேதி உண்டாகும் போதும் நம் உடலிலிருந்து அதிகளவு உப்பு வெளியேறுகிறது. இதனால் பேதியாகிறபோது மோரில் உப்புப்போட்டு குடிக்கவேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான உப்பு இல்லாவிடில் ஈரல், மண்ணீரல் பாதிக்கப்படுகின்றது.

34. எலுமிச்சம்பழம்

இளமையுடன் இருக்கவேண்டுமாயின் அதிகம் எலுமிச்சம்பழம் சாப்பிடவேண்டும். தோலை உலர்த்தி பொடிசெய்து தலைவலி வரும்போது தடவினால் தலைவலி நிற்கும். இதன்சாற்றில் தேன்கலந்து தினம் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் ஏற்படாது. பித்தக்கோளாறு மறையும். வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் களைப்பைப் போக்கும். வாயுக்கோளாறு வயிற்றுவலி, இருமல், மலச்சிக்கல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்

35. கர்ப்பிணிகளுக்கான யோசனைகள்

சத்துள்ள உணவுகளை தாய்மார் சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளருமே தவிர பருத்துவிடுவதில்லை. கர்ப்பமுள்ள பெண்கள் அடிக்கடி முள்ளங்கி, முருங்கைக்கீரை, நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கால், பாதம், வீக்கம் வராது, சிறுநீர் தாரளமாக இறங்கும் பிரவசமும் எளிதாக இருக்கும்.

36. கரட்

கரட் சாப்பிடுவதால் இரைப்பை, குடல் சம்பந்தமான பிணிகள் குணமாகின்றன. கரட்டில் உள்ள விற்றமின் 'ஏ' சத்து பல், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. நல்ல பசி எடுக்க உதவுகிறது. மாலைக்கண் நோயைக் குணப்படுத்துகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

37. கராம்பு

கராம்பை ஒரு சட்டியில் போட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டோடு வாயில்போட்டு மென்றால் தொண்டைப்புண் ஆறும். இதை நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைப்பாரம் சளித்தொல்லை நீங்கும்.

38. கறணைக்கிழங்கு

கறணைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு நன்மையுண்டு. இது வாதத்தையும், கபத்தையும் குணமாக்கும். மூலம் குணமாகும். வயிற்றுப்பூச்சிகள் சாகும். கசநோய் தீரும். வாந்திவராமல் தடுக்கும், பசியைத் தூண்டும்.

39. கலியாண முருங்கை

கலியாண முருங்கையின் இலைச்சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப்போக்கி தாராளமாக நீர் இறங்கச்செய்யும். ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை அருந்தி வந்தால் நீண்டகால சிறுநீர்க்கோளாறு சிறுநீர் எரிச்சல் வியாதிகள் நீங்கி விடும். பெண்கள் இதை உண்டு வந்தால் அவர்களது மலட்டுத்தன்மை மாறும்.

40. குழந்தை மருத்துவம்

குழந்தையின் உடம்புக்கு ஏதேனும் வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் ஓடவேண்டாம். கை வைத்தியம் எத்தனையோ உண்டு. அடிக்கடி மலம் கழித்தால் வசம்பை இரண்டு உரை உரைத்துப் பருகினால் மலம் கழிவது தணியும். மலம் கழிக்கவில்லை என்பதற்காக மலம் கழிய அடிக்கடி உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆசன வாயிலில் வெற்றிலைக் காம்போ சவர்க்காரமோ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு மலம் கழித்துவிடும். குழந்தைக்கு சளி பிடித்திருந்தால் தேங்காய் எண்ணெய்யையும் கற்பூரத்தையும் காய்ச்சி நெருப்புச்சூட்டில் உடம்பில் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும். காலையில் குழந்தை கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒருசொட்டு நாக்கில் தடவவேண்டும். நாக்குப்புரண்டு சீக்கிரம் பேச்சுவரும். வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகட்கு வேப்பம் குச்சு ஒன்று, மிளகு, ஒரு சீரகம், ஒரு ஓமம், ஒரு மிளகு, ஒருபிளவு பூடு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து நீர்விட்டுப்பிழிந்து வடிகட்டி பருக்கினால் அந்த வாந்தி நின்றுவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கைவைத்தியக் குடிநீர் வகைகள்

காய்சல் (சுர) குடிநீர்

பற்பாடகம், சீந்தில், வெட்டிவேர், இலாமிச்சை, சுக்கு, மல்லி, கோரை, சந்தணம்

வாதக் குடிநீர்

1) சித்தரத்தை, சீந்தில், ஆமணக்க வேர், சாறணை, தேவதாரு, நெருஞ்சி, கொன்றை
2) பறங்கிக் கிழங்கு, அமுக்கிராய், பிரப்பங்கிழங்கு, திற்பலி, சுக்கு

செங்கண்மாரிக் குடிநீர்

சிற்றமட்டி, சிறுபயறு, செந்தாமரைக் கிழங்கு, மல்லி, சிறுநெருஞ்சி வேர், வில்வம் வேர், நற்சீரகம், நெற்பொரி

பொக்குளிப்பான், சின்னமுத்து, கூகைக்கட்டு முதலான வெப்ப நோய்களுக்கான குடிநீர்

ஏலம், எலுமிச்சை வேர், கோரை, பற்பாடகம், சந்தணம், இலாமிச்சை, சீந்தில்

சளிக்குடிநீர்

கண்டங்கத்தரி, தூதுவளை, சிற்றமட்டி, பேரமட்டி, திற்பலி, அதிமதுரம், கடுக்காய் கோது.

கரப்பன் குடிநீர்

1) மஞ்சிட்டி, கடுக்காய் கோது, நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், கடுகுரோகிணி, மரமஞ்சள், வசம்பு, சீந்தில் கொடி, வேப்பம் பட்டை

2) கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகிணி, வால்மிளகு, நீர்முள்ளி, சிறுநெருஞ்சி, மல்லி, செங்கத்தாரி வேர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இருமல் குடிநீர்

சித்தரத்தை, அதிமதுரம், மிளகு, நற்சீரகம், கற்பூரவள்ளி இலை, தூதுவளை இலை.

நீரிழவுக் குடிநீர்

நாவற்பட்டை, மருதம் பட்டை, வேப்பம் பட்டை, கடலழிஞ்சிப்பட்டை, சிறுகுறிஞ்சா இலை, நெல்லிக்காய்

சலக்கடுப்பு குடிநீர்

நற்சீரகம், சந்தணம், நெல்லிவற்றல், தேற்றா விதை, சிறுநெருஞ்சி, வால்மிளகு

பிணி தீர்க்கும் இலைக்கஞ்சி

எமது மூதாதையர்களின் நாளாந்த வாழ்வில் கஞ்சி முக்கியத்துவம் மிக்க இடத்தினை வகித்தது. உப்புக்கஞ்சி, புளிக்கஞ்சி, நெற்பொரிக்கஞ்சி, சவ்வரிசிக்கஞ்சி, வறுத்த அரிசிக்கஞ்சி, பாற்கஞ்சி என்பன பலராலும் பயன்படுத்தப்படும் கஞ்சி வகையாகும். இது போலவே இலைக்கஞ்சியும் போஷாக்கு நிறைந்த உணவாகவும். நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஔஷதமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கிராம மக்களின் காலை ஆகாரங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் இலைக்கஞ்சி யுத்த காலத்தில் வன்னிப் பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டு வந்தது யாழ்ப்பாணத்திலும் பாடசாலைகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. மருத்துவப் பயன்பாடுடைய இவ்விலைக்கஞ்சியினை அனைவரும் அறியும் வண்ணம் தருகின்றோம்.

கோகலா தண்டு வட்டத்துத்தி பெருங்காயம்	மூலரோகத்திற்குப் பாவிக்கப்படும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தூதுவளைக்கஞ்சி வட்டக்கத்தரி இலைக்கஞ்சி	சளியை வெளியேற்றும்
இலாமிச்சை வேர்க்கஞ்சி கையாந்தாரைக் கஞ்சி கீழ்காய் நெல்லியிலைக் கஞ்சி சாத்தாவாரி இலைக் கஞ்சி	செங்கண்மாரிக்குப் பாவிக்கப்படும்
தேங்காய்ப்பூக் கீரைக்கஞ்சி நன்னாரி இலைக்கஞ்சி நீர் முள்ளிக் கஞ்சி	சிறுநீரக வியாதியில் சிறுநீர் வெளியேறப் பாவிக்கப்படும்.
அரசம்பட்டைக் கஞ்சி	மாதவிடாயில் அதிக இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படும் நிலையில் பாவிக்கப்படும்.
பொன்னாங்காணிக் கஞ்சி கையாந்தாரைக் கஞ்சி	கண்வருத்தத்திற்கு நன்று
கையாந்தாரைக் கஞ்சி மணித்தக்காளிக் கஞ்சி அகத்திஇலைக் கஞ்சி	வாய்ப்புண்ணுக்குப் பாவிக்கப்படும்
முருங்கையிலை முள்ளுக்கீரையிலை அறக்கீரையிலை கொவ்வையிலை	நீரிழிவு நோய்க்கு நன்று

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெந்தய இலை அகத்தி இலை	இரத்த விருத்திக்கும் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கவும்
முருங்கையிலை மணித்தக்காளி முள்ளுக்கீரை	சிறுநீரக எரிச்சலைக் குறைக்கும்.
பண்ணைக்கீரை முருங்கையிலை	வயிற்றுப் புழுக்கள் குறையும்
தூதுவளை இலை கொவ்வை இலை மொசுமொசுக்கை இலை	சளித்தொல்லை குறையும்
முடக்கொத்தான் வல்லாரை பொடுத்தலை இலை ஆவரை	மலச்சிக்கல் தவிர்க்கும்.

சமூலம் என்பது ஒரு மூலிகையின் வேர், தண்டு, இலை, பூ, காய் என எல்லாப்பகுதிகளையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விசகடி கை வைத்தியம்

பாம்புக்கடி

பாம்பு தீண்டியவரை மனதினால் தாக்கவிடக் கூடாது. ஆறுதல் மொழி கூறி கடிவாயில் இருந்து 4 அங்குலம் மேல் தள்ளி கயிறு அல்லது சீலைத்துண்டினால் இறுக்கிக்கட்டிக் கொண்டு கடி வாயிலிருந்து இரத்தம் வெளிவரப்பண்ண தப்புரவான சிறு கத்தியினால் சிறுகக் கீறிகடிவாயிலிருந்து சிறிது இரத்தம் வரப்பண்ணி (இம்முறையை தற்கால முறை ஆதரிக்கவில்லை) கடிவாயில் வெந்நீர் ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

1. கருந்துளசி அல்லது வெண்துளசி இடித்துச் சாறு பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
2. வாழைத்தண்டின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
3. பப்பா இலைத் துளிரும், சுண்ணாம்பும் சேர்த்துக் கசக்கி கடி வாயில் வைத்துக் கட்டிவிட விஷம் தீரும்.
4. 31 மிளகு, 4 உள்ளிப்பல்லு ஆகிய இரண்டையும் தேன் விட்டு அரைத்து எடுத்து உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் விஷம் நீங்கும். பின்பு ஒரு சட்டியில் வேப்பெண்ணெயை விட்டு அது நன்றாகக் கொதித்தபின் அதன்மேல் ஒரு கரண்டி உத்தமகாணிச் சாறு விட்டு அந்த எண்ணெயிலிருந்து வரும் ஆவியைப் பாம்பு கடித்த வாயில் பிடிக்க விசக்கடுப்பு நீங்கும். பூவரசம் பட்டை, சிற்றகத்திவேர்ப் பட்டை, கறியுப்பு ஆகியவற்றைச் சம எடையாக எடுத்துச் சாறெடுத்து வடிகட்டி கண், காது, நாசிகளில் பிழிந்தாலும் கடிவாயில் பிடிப்பதலும் விஷம் நீங்கும்.

5. கஞ்சாங்கோரையைச் சமூலமாக எடுத்து வைத்துச் சாறு பிழிந்து 1/2 அவுன்ஸ் வரையில் ஒரு நாளில் இருமுறை கொடுக்கின் அட்டநாகவிஷமும் தீரும்.

6. கடிபட்டவர் மயக்கமானால் அருகிலிருப்பவர் அறுகம் புல்லைச் சப்பி அதைப் பிழிந்து மூக்கில் விட விஷம் குறைந்து மயக்கம் தெளியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. தும்பைப் பூ, தும்பை இலை இரண்டையும் ஒரு பிடி எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க சிறிது நேரத்தில் வாந்தியும் பேதியுமாகி உடலில் சூடு உண்டாகும். இதுவே விஷம் தெளிந்து வருவதற்கான அடையாளமாகும். இதிலிருந்து உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என்பதை உணரலாம்.

நாய்கடி

1. கோழி மலத்தைக் கடியில் வைத்துக் கட்டுக. இப்படி ஐந்து நாட்கள் காலையில் செய்துவரின் நாய்விஷம் நீங்கும்.

2. இதரைவாழைத் தண்டை கத்தியால் சுரண்டிக் கடிவாயிலில் வைத்துக் கட்டுக.

3. பிரண்டையிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்து வைத்துக் கட்டச் சுகமாகும்.

4. வெடிபலவன் இலை, உள்ளி, மிளகு வகைக்கு 2 கழஞ்சு அரைத்துக் கட்டினால் குணம் வரும். புண் மாறும்வரை காலையில் இவ்வாறு கட்டி வருதல் வேண்டும். கடிவாயில் புண் மாறாது தசை வளர்ந்துவரின் நாகதாளியை அரைத்து வளர்ந்த தசையின் மேல் வைத்து 3 நாள் காலை கட்டிவரின் தசை வளருதல் கரையும். அதன்பின் முன்போல வெடிபலவன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வருக. 15 நாட்களுக்கு குளிக்கக் கூடாது.

5. நாய் கடித்த இடத்தில் இரத்தம் வந்தால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்து ஒரு வெங்காயம் அரைத்து தேன் கலந்து கடி வாயில் கட்டிவர நஞ்சு இறங்கிப் புண்ஆறும். இவ்விதம் 3 நாள் செய்யவும்.

பூனைக்கடி

"பூனை வணங்கி" என்னும் குப்பைமேனியின் வேர்ப்பட்டையை அரைத்து இலந்தைப்பழம் அளவு பசுப்பாலின் கொடுக்க நஞ்சு தீரும். முதல் நாள் உப்பில்லாப் பத்தியமும் அடுத்து இரண்டு நாட்கள் சுட்ட புளியும் வறுத்த உப்பும் சேர்க்கவும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேள் (பூரான்), கொடுக்கன் கடி

ஒன்று முதல் மூன்று அங்குல நீளமுள்ளதாயும், விசத்தையுடைய சிறியவாலுமுடையதாயுமிருக்கும். இவைகளின் மேல் எமது அங்கம் பட்டவுடன் கொட்டிவிடும். இதனாலே ஏற்படும் வேதனையை தாங்க முடியாது துடிப்பார்கள். கருந்தேள், செந்தேள் பொல்லாத விஷம் கூடியவை. தேள் கொடுக்கினால் கொட்டினால் தான் விஷமுண்டாகும்.

1. ஈரவெங்காயத்தை நசித்து கடிவாயில் வைத்து சிறிது நேரம் தேய்த்து வர கடுப்பு உடனே தீரும்.

2. எலிச்செவிக்கள்ளியின் இலையை ஒடித்து அதிலிருந்து வரும் பாலைக் கடிவாயில் வைக்க வேதனை மாறும்.

3. சுண்ணாம்பைக் கடிவாயில் பூசி விட கடுப்புத் தீரும்.

4. கடிவாயில் தேசிக்காய்ப்புளியை வெட்டித் தேய்க்க விஷம் நீங்கும்.

5. பத்து மிளகு, ஒரு வெற்றிலை என்பவற்றை வாயிலிட்டு மென்று தின்னச் சுகமாகும். "பத்து மிளகுடன் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலா மென்பது" வைத்தியப் பழமொழியாகும்.

6. தேள் கடித்தவுடன் உப்பு பத்து எடுத்து நீரில் போட்டு தேள் கொட்டிய பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கத்திலுள்ள கண்ணில் ஒன்று அல்லது இரண்டு சொட்டு விட விசம் இறங்கிவிடும். இதை உடன் செய்யவேண்டும்.

7. தேள் கொட்டிய இடத்தில் கொடுக்கு தங்கிவிடும். அதில் தாங்க முடியாத வேதனையுண்டாகும். இதை நீக்க, பெரிய வெங்காயத்தைக் குறுக்காக வெட்டிக் கடிவாயில் தேய்க்க கொடுக்கு வந்து விடும். கடிவாயில் துரிசுடன் கற்பூரத்தைநீர்விட்டு அரைத்துப் பூசலாம். தேள் கொட்டியவுடன் ஒரு வெங்காயத்தைச் சப்பித்தின்று வெந்நீர் குடிக்கவும் கடுப்பு உடன் மாறும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8. ஒரு மஞ்சள் துண்டை சிறுநீர்விட்டரைத்துக் கொதிக்கவைத்து அக்களிம்பைக் கடிவாயில் பூச கடுப்பு மாறும்.

9. பத்து மிளகை வெற்றிலையில் வைத்துச் சப்பி அத்துடன் 3 பல்லு தேங்காய்ச் சொட்டும் வைத்துச் சப்பி அத்துடன் 3 பல்லு தேங்காய்ச் சொட்டும் வைத்துச் சப்ப உடன் விஷம் ஏறாது. வேதனையும் தீரும்.

புலிமுகச்சிலந்திக்கடி

1. பலாக்காயின் பாலைக் கடிவாயில் வைத்து நெருப்பு மூட்டிய தேங்காய்ப் பொச்சு மட்டையை அதன்மேல் பிடிக்க மாறும். முற்காலத்தில் பலாக்காய் வெட்டியதும் அதன் பாலை முற்றத்தில் உள்ள மரத்தில் அப்பி வைப்பார்கள் இது ஏன் என பலருக்கு புரியாது இருந்தது. புலிமுகச் சிலந்தி கடித்தவுடன் மரத்தில் அப்பிய பலாக்காயின் பாலை எடுத்துக் கடிவாயில் வைத்து நெருப்பினால் சூடேறும்படி செய்து சுகம் கண்டுள்ளார்கள்.

2. பழப்புளி, சுண்ணாம்பு சமபங்கு ஒன்றுகூட்டி மத்தித்து கடிவாயில் பூசவும். அன்று ஒரு பிடி துத்தியிலையை இடித்து சிறுபிள்ளையின் சலத்தில் கலக்கிக் குடிக்கவும்.

3. புலிமுகச் சிலந்தியின் விஷம் நீங்க தென்னோலையின் அடிமட்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ்சாறு குடிக்கக் கொடுக்க பேதியாகி விஷம் மாறும்.

4. இரண்டு, மூன்று ஈச்சமிலையை எடுத்து நறுக்கி இடித்துச் சாறு பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் குடித்தால் நன்கு பேதியாகி காலையில் சிலந்தி விஷம் மாறும்.

5. சிலந்தி கடிக்கும் போது அதன் வாயிலிருந்து ஒரு வகையான நச்சுத் திரவத்தை உடலில் செலுத்திவிடும். அந்நீர் பட்ட இடம் சிறு கொப்புளமாகி வெடித்து புண்ணாகி விடும். இந்த நிலை மாற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காலையில் ஒரு மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் குடிக்க வேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் செய்யவும் கடிவாயில் நல்லெண்ணெய் பூசி வரலாம்.

6. சிலந்தி கடித்த இடத்தில் தடிப்பும், அரிப்பும் இருக்குமாமால் ஆடுதின்னாப்பாலை, மிளகு, பச்சை மஞ்சள் அரைத்து கடித்த இடத்தின்மேல் பற்றுப் போட அரிப்பு, தடிப்பு குணமாகும்.

மட்டதேள், நட்டுவக்காலி, தேனீ, குளவிக்கடி

1. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று கடித்துவிட்டால் உடனே சுண்ணாம்பை பூசிவிட்டு கத்தரிக்காயைச் சுட்டுக் கடிவாயில் கட்டவும்.

2. நாயுருவிப் பூண்டின் கொழுந்தைக் கசக்கிக் கடிவாயில் தேய்க்கக் குணமாகும்.

3. சுண்ணாம்பு, ஒட்டறை இரண்டையும் சேர்த்து மசித்து கடிவாயில் போட்டால் குணமாகும்.

4. பெருங்காயத்தை நீரில் கரைத்து கடிவாயில் பூசக்குணமாகும்.

5. கோழிக்காரத்தில் ஒரு நெல்லளவு எடுத்து வாயில் வைத்துச் சப்பி அதன் இரசத்தை உள்ளுக்கு விழுங்க வேண்டும்.

கோழிக்காரமாவது:- கோழியின் மலத்தின் மேலிருக்கும் வெண்மையான ஒருவகைச் சாரமாகும். இதைச் சேர்த்து ஒரு போத்தலில் அடைத்து வைத்து தேவையானநேரம் எடுத்துப் பாவிக்கவும்.

எலிக்கடி

எலிகளில் சில மிகவும் நஞ்சு கூடியவை. இதனால் மூச்சுத் திணறலும், இரைப்பை நோயும் உண்டாகும். சிலருக்கு குளிர் காய்ச்சலுமுண்டாகும். இதை நீக்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. களிர்ச்செடியின் இலைச்சாறு ஒரு மேசைக்கரண்டியுடன் அதே அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காலையில் ஒரு நேரம் கொடுத்து வரலாம்.

2. பச்சை நன்னாரியின் வேர் பத்து எடுத்து மை போல அரைத்து எலுமிச்சம்பழம் அளவு ஒரு ரம்ளர் பசுப்பாலில் கலக்கிக் குடித்து வர நஞ்சு குறையும்.

3. எலி நஞ்சினால் இழுப்பு வருமாயின் : கொழிஞ்சி வேர்ப்பட்டையை நீர்விட்டு மைபோல அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு உள்ளுக்கு 3 நாள் கொடுக்கவும்.

4. விளாவேர், பருத்திவேர் இரண்டையும் அரைத்து பாக்களவு பசும்நெய்யில் சாப்பிட எலி நஞ்சு தீரும்.

5. கடிவாயில் பாகலிலையும் 6 மிளகையும் அரைத்துக் கட்டவும்

மயிர்க்கொட்டி

இதன் மயிர் பட்ட இடத்தில் வீக்கம், தினவு, சொறிவு ஏற்பட்டு நோயாளி வேதனைப்படுவார்.

அவ்விடத்தில் நல்லெண்ணெய் பூசி அம்மயிர்களை கூரிய கத்தியினால் வழித்து எடுக்க வேண்டும். அதன் பின்பு நல்லெண்ணெய் பூசவும்.

மயிர்க்கொட்டி மயிர் கண்ணுக்குள் விழுந்து கண் வீங்கி வேதனை உண்டாகும். இதை நீக்க.

நன்றாக பழுத்த தேன்கதலி வாழைப்பழத்தைத் தோல் நீக்கி விட்டு அதை நல்லெண்ணெய் போட்டு எடுத்து கண்ணில் வைத்துக் கட்டிப் படுத்துறங்கில் குணமாகும். கண்ணில் எப்பொருள் பட்டாலும் உடன் கண்ணைத் துப்பரவு செய்து மாதுளம் துளிர் அவித்த நீரினால் கழுவிக் கொள்ளவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தை வளர்ப்பில் உணவின் பங்களிப்பு

குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தயாரிப்பும் அதன் முக்கியத்துவம்

சிறுவர்களின் உடல் கட்டமைப்பு ரீதியாக வளர்ந்தவர்களை விட முற்றிலும் வேறுபட்டது. எனவே அவர்களுக்குரிய ஊட்டச் சத்து தேவையானது வளர்ந்தவர்களை விட முற்றிலும் வேறுபட்டு அமையும்.

அவர்களது வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் துடினமான உடற் செயற்பாட்டுக்கும் போதியளவு ஊட்டச்சத்து தேவைஅதை வழங்க வேண்டியது பெற்றோராகிய உங்களது கடமை.

போதிய ஊட்டச்சத்தின்மை காரணமாக குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமடைந்து இலகுவில் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

மேலதீக உணவுகளினது போசாக்குத் தரத்தை அதிகரிக்கும் முறைகள்

- ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் பல வகையான உணவுகளை வழங்குதல்
- ஆரம்பத்தில் விலங்கு உற்பத்தி உணவுகள் பருப்பு வகைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்
- மீன், நெத்தலி, கோழி, வாத்து போன்றவற்றின் இறைச்சி, ஈரல் மற்றும் முட்டை - இவை இரும்பினை அதிகமாக கொண்ட உணவுகள் ஆகும்.
- மாறாக நாளாந்த உணவுகளில் பயறு, கௌபி, கடலை, சோயா, பசளி, சாரனை, வல்லாரை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முளைத்த தானியங்கள் சேர்த்தல்

❖ ஈரல், முட்டை, மஞ்சள் கரு, மஞ்சள் பூசணி, மஞ்சள் வற்றாளை, கரட், பப்பாசி, மாம்பழம் மற்றும் கடும் பச்சையான இலைகள் போன்றவற்றில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றை சேருங்கள் இவை விற்றமின் A யை போதிய அளவில் கொண்ட மூலங்களாகும்.

❖ தினமும் உள் ஊரில் கிடைக்கின்ற பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பழங்கள் மசிக்கப்பட்ட நிலையில் அல்லது பழங்களின் சதைப்பாகமாக கொடுக்கப்படவேண்டும். பழச்சாறுகளாக அல்ல.

❖ உணவுகளைச் சமைக்கும் போது தேங்காய்ப்பால் அல்லது 1-2 தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சேருங்கள். அல்லது சமைத்த உணவுகளுக்கு 1-2 தேக்கரண்டி கொழுப்பு பரப்பிகளை அல்லது பட்டரை சேருங்கள் இவை உணவுகளின் மென்மையையும் விரும்பக்கூடிய சுவையும் அதிக சக்தியையும் கொடுக்கும்.

❖ யோகட், தயிர் போன்ற பாற் பொருட்களும் தானியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு வீட்டில் தயாரிக்கின்ற சிற்றுண்டிகளையும் கொடுக்கலாம்.

பாடசாலை செல்லும் சிறார்களுக்கு

எமது பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தெரிந்து கொடுப்போம்! நோயின்றிய எதிர்காலத்தை அவர்களுடைய தாக்குவோம்.

* பாடசாலை செல்லும் சிறார்களின் வளர்ச்சி படிப்படியாக அதிகரிப்பதொன்றாகும்.

* அவர்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப அவர்களது சக்தி தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* அதிகளவிலான சிறுவர்கள் சுவையான ஆரோக்கியமற்ற போசணைச்சத்துக் குறைந்த உணவுகளில் விருப்பம் கொள்கின்றனர்.

* சிறுவர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், ஆரோக்கியமான ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை அறிந்திருத்தல் அவசியமானது.

* பெற்றோர்கள் அவர்களது போசாக்கு தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவளிப்பதன் மூலம் அவர்களது வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் நிச்சயப்படுத்த உதவும்.

* இவ்வாறான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் அவர்களது எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு, உயர்குருதி அமுக்கம், மாரடைப்பு பாரிசவாதம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் ஏற்படாது தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

* குழந்தைகள் அவர்களினுடைய தனித்தனியான போசாக்குத் தேவைகளில் கூடிய வேறுபாடுகளைக் காண்பிக்கின்றனர். இது அவர்களின் பால், நிறை, உயரம், வயது செயற்பாடுகளின் மட்டம் மற்றும் பரம்பரைக் காரணிகளில் தங்கியிருக்கின்றது.

* இக்காலகட்டங்களில் குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினர்களும் உணவுகளை வெளியிலிருந்து வாங்குகின்ற போக்கு அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது.

நாங்கள் ஏன் பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிட வேண்டும்

- விற்றமின்கள், கனியப்புக்கள் போன்றவை பழங்கள், காய்கறிகளில் இருக்கின்றன.
- உடல் வளர்ச்சிக்கு விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் முக்கியமானவை
- இவை அதிகளவான சுவை தன்மையையும் கொண்டுள்ளன.
- எனவே இவற்றை ஒழுங்காக உட்கொள்வதன் மூலம் எதிர் காலத்தில் அதீத நிறை, நீரிழிவு, இதயநோய்கள் மற்றும் புற்று நோய்கள் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரம்ப பாடசாலையின் மாணவர்களின் பெற்றோர்களாயின் நீங்கள்......

இந்தக் காலங்களின் சிறுவர்களின் வளர்ச்சி படிப்படியாக தொடர்ந்து அதிகரிக்கின்றது. அவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்பவர்களாயின் அவர்களின் செயற்பாடுகளின் மட்டத்திற்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகின்றது.

பாடசாலைக்குச் செல்லமுன் ஆரோக்கியமான காலை உணவை கொடுத்தல் வேண்டும். (திண்ம உணவு)

பாடசாலை உணவு இடைவேளை நேரங்களில் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி உணவுகள் கொடுக்கப்படல் அவசியம்.

சீனி, உப்பு, மற்றும் கொழுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள் உட்கொள்வதை வரையறை செய்யுங்கள்

ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பல்வேறுபட்ட உணவுகளை தொடர்ந்து கொடுங்கள். வளர்ச்சியானது வயதுக்கு ஏற்ற உயரத்தையும், உயரத்திற்கேற்ற நிறையையும் மதிப்பிடுவதன் மூலம் மீளாய்வு செய்யப்படுகின்றது. இது பாடசாலைகளில் வைத்திய பரிசோதனைகள் மூலம் செய்யப்படுகின்றது.

உணவுப்பரிமாறல்கள்

- 1 தேனீர் கோப்பை சமைத்த சோறு (200 மி.லீ கோப்பை) ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்.

- 1 துண்டு பாண் (9 சம துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட) ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- 30 கிராம் சமைத்த மீன் ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்.
- நடுத்தரமான பழங்கள் 1(1 வாழைப்பழம் / 1 தோடம்பழம்)
- வெட்டிய பழம் / பழபச்சடி 1/2 கோப்பை
- உலர்த்திய பழங்கள் 2 மேசைக் கரண்டி (20-30 கிராம்)

உணவு வகைகள்	பரிமாறல்கள்
தானியங்கள் உணவுகள்	மாச்சத்துள்ள 3-4
பழங்கள்	2
காய்கறிகள்	2
மீன், முட்டை, பருப்புகள், இறைச்சி	2
பால் அல்லது பாற்பொருட்கள்	2
நடுத்தர அளவிலான துருவிய தேங்காய், தேங்காய்ப்பால், எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன் போன்றன உள்ளடக்கப்படலாம்.	
சீனி உள்ளடங்கிய உணவுகளை குறைவாக உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.	

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரத்தியேகமான போசாக்குத் தேவைகள் எவை?

சக்தியும் புரதமும்:

வயதிற்கேற்பதேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. தினமும் 3-4 பிரதான உணவுகளுடன் 2 சிற்றுண்டிகளையும் கொடுங்கள். ஒரு வேளை உணவானது போதியளவிலான சோறு அல்லது ஏனைய தானியங்களுடன் சேர்த்து மீன், இறைச்சி அல்லது முட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

கல்சியம்

வயதிற்கேற்ப கல்சியத்தின் தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. கல்சியத்தினது தேவையை நிரப்பவதற்கு உதவுகின்ற பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள் அல்லது எலும்புகளுடான சிறிய மீன்கள் போன்றவற்றை உணவுகளில் முக்கியமாக சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இரும்பு

தினமும் உணவில் விலங்கு உணவுகள் (மீன், இறைச்சி, முட்டை) பருப்புகள் மற்றும் கடும் பச்சை நிற இலைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

விற்றமின்கள்

எல்லா உணவு வகைகளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகளை உள்கொள்வதன் மூலம் விற்றமின்கள் உட்பட தேவையான எல்லா போசாக்குகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சீரான உணவுகளை உட்கொள்ளல் வழக்கமான உடற் செயற்பாடுகள் மூலம் ஒரு ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை பராமரியுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடலுக்கு ஆரோக்கியமற்ற உணவுவகைகள்

* பாடசாலை செல்லும் சிறார்கள் சுவையான உணவுகளில் அதிகம் நாட்டம் கொள்கின்றனர்.

* இவ் உணவுகளில் அதிகளவு கொழுப்பு, இனிப்பு உப்பு குறைந்தளவு நார்ச்சத்து, விற்றமின்கள் உள்ளன.

* தொடர்ச்சியாக இவ் உணவுகளை உட்கொள்வதனால் உடலுக்கு ஆரோக்கியமற்றதாகின்றது.

* ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு உயர்குருதியமுக்கம், மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன.

- சோடா
- ஐஸ்கிறீம்
- பொரித்த இறைச்சி
- இனிப்புப்பண்டங்கள்
- சுவையூட்டப்பட்ட பைக்கற் பால்
- றோல்/பற்றிஸ்
- சொக்கலேற்
- பீட்சா
- சிப்ஸ்
- பாஸ்ட் பூட்ஸ் (Fast Foods)

இவ்வாறு பல ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றன.

" ஆரோக்கியமான, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை தெரிந்த கொள்வோம் நோயின்றிய எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்"

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவர்களுக்கான சுவையுள்ள போசனை உணவுகளின் குறிப்புக்கள்

பயற்றம் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

பயறு - 2 கப்

கயூ - சிறிதளவு

ஏலக்காய் பொடி -தேவையான அளவு

அரைத்த சீனி - தேவையான அளவு

நெய் 200 ml

செய்முறை:

* பயற்றை நன்றாக வறுக்கவும்
* வறுத்த பயற்றை மாவாக்கிக் கொள்ளவும்
* சட்டியினுள் நெய்யை இட்டு கயூவை இட்டு வதக்கவும்
* பயற்றம் மாவினுள் சீனியை இட்டு நன்கு கலக்கவும்
* பயற்றம்மா, ஏலக்காய் பவுடர், வதக்கிய கயூவை இட்டு நன்கு கலக்கவும்.
* மிகுதி நெய்யை நன்கு சூடாக்கி மாவினுள் இட்டு உருண்டைகளாக தயார் செய்யவும்.
* பின்னர் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறவும்.

பாசிப்பருப்பு பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

பாசிப்பருப்பு	1கப்
சீனி	1/2 கப்
தேங்காப்பால்	1/2 கப்
கயூ	சிறிதளவு
தேங்காப்பூ	2 கரண்டி
ஏலக்காய்	சிறிதளவு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்முறை:

- பயற்றை சட்டியினுள் இட்டு நன்றாக வதக்கவும். அந்தப் பயற்றை எடுத்து வேறு சட்டியினுள் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு அவிய விடவும்.
- சீனியை நன்றாக காய்ச்சி சீனிப்பாணி தயார் செய்யவும் சீனிப்பாகு நன்றாக அவிந்த பாசிப்பயற்றினுள் இட்டு நன்கு கலக்கி கொதிக்க விடவும்.
- பின்னர் ஏலக்காய் , தேங்காய்ப்பூவை இட்டு 1 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.
- பின்னர் தேங்காப்பாலை இட்டு கலக்கவும்
- சிறிதளவு நெய்யினுள் ஏலக்காயை இட்டு வதக்கிய பின் பாசிப்பயறு பாயாசத்தினள் இட்டு கலக்கவும்

மசாலா மரக்கறி இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

இட்லி மா 4 கப்
கரட் 1 சிறிய துண்டுகளாக சீவியது
அவரைக்காய் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டியது
வெங்காயம் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டியது
கருவேப்பிலை
லீக்ஸ்
மிளகாய்த்தூள் 1/2 கரண்டி
கடுகு

செய்முறை:

- எண்ணெயைக் கொதிக்க விட்டு கடுகு, வெட்டிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை இட்டு நன்கு வதக்குக.
- வெட்டிய மரக்கறி அனைத்தையும் இட்டு, சிறிதளவு உப்பு, மிளகாய்த்தூள் (1/2 கரண்டி) இட்டு வதக்கவும்.
- பின்னர் வதக்கிய பொருட்களை நன்றாக ஆறவிடவும் பின்னர் இந்த மரக்கறிகளை இட்லி மாவினுள் இட்டு நன்றாக கலக்கவும்.
- கடுகு, கறிவேப்பிலை இட்டு கலக்கவும்.
- இட்லித்தட்டினுள் இட்டு மரக்கறி இட்லியைத் தயார் செய்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறுங்கள்.
- இவ்வாறு மரக்கறி றொட்டியும் தயார் செய்யலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உருளைக் கிழங்கு பொரி உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் (20 உருண்டைகள்)

உருளைக்கிழங்கு	2
முட்டை மஞ்சட்கரு	2
கோதுமை மா	தேவையானயளவு
முட்டை	1
றஸ்க் தூள்	
எண்ணெய்	
உப்பு	தேவையான அளவு

செய்முறை

- உருளைக்கிழங்கு தோலை நன்றாக கழுவவும்
- பின் உருளைக்கிழங்கை நீரில் இட்டு நன்றாக 30 நிமிடம் வரை அவிக்கவும்.
- பின்னர் உருளைக்கிழங்கை எடுத்து தோலை உரித்து, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- பின்னர் சிறிதளவு உப்பு, மிளகு தூள், சிறிதளவு பட்டர் இட்டு நன்றாக கலக்கவும்
- பின்னர் முட்டை மஞ்சட்கரு இரண்டையும் இட்டு நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்னர் 2 மணித்தியாலங்கள் குளிரூட்டியினுள் வைக்கவும் அதனை எடுத்து சிறிய உருண்டைகள் ஆக்கவும்.
- அதனை கோதுமை மாவினுள் இட்டு உருட்டிய பின் நன்றாக கலக்கிய முட்டையினுள் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கோதுமை மா தோய்த்த உருண்டையை இடவும்.
- உருண்டையை றஸ்க் தூளினுள் இட்டு உருட்டவும்
- பின்னர் கொதித்த எண்ணெயினுள் பொன் நிறமாக வரும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.
- பின்னர் தேவையற்ற எண்ணையை ஒற்றி எடுத்த பின் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்கால ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு

பழங்களும், காய்கறிகளும்

பழங்கள் காய்கறிகள் அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

- தினமும் ஆகக் குறைந்தது 5 பகுதி வேறுபட்ட பழங்கள் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல் நன்று.

ஒரு பகுதி 80g

1 நடுத்தர அளவு பழம்	-	அப்பிள், வாழைப்பழம், தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம், மாம்பழம்
1 துண்டு பெரிய பழம்	-	அன்னாசி, பப்பாசிப்பழம்
1 கோப்பை	-	திராட்சை
3 மேசைக்கரண்டி	-	சமைத்த மரக்கறிகள்
1 கப் (150ml)	-	100% பழச்சாறு

பழங்கள் காய்கறிகள்

- அதிகளவு நார்பொருட்களையும்
- குறைந்தளவு கொழுப்பையும்
- அதிகளவு விற்றமின்கள், கனியப்புக்களையும்
- அதிகளவு நீரையும்
- அதிகளவு போலிக்கமிலத்தையும் கொண்டவை

பழங்கள் காய்கறிகளை அதிகளவில் உண்பதால்

- இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முடியும்.
- உடற்பருமன் அதிகரிபதை தவிர்க்கலாம்
- அதிகளவு நார்பொருட்களை கொண்டிருப்பதால் சமிபாட்டு தொகுதியினை ஆரோக்கியமாக பேண உதவுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- இரத்தக்குழாய் தொடர்பு பட்ட மற்றும் சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- உயர் குருதி அமுக்கம் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- குழந்தைகளின் பாடசாலை செயற்பாடுகளை வினைத்திறனுடன் மேற்கொள்ள உதவுகின்றது.

☞ பழங்கள் காய்கறிகளை உண்ணும்போது வேறுபட்ட நிறங்கள் (வானவில்) கொண்டவற்றை சேர்த்து எடுத்தல் நல்லது. ஏனெனில் வேறுபட்ட நிற பழங்கள் காய்கறிகள் வேறுபட்ட விற்றமின்கள் கனியுப்புக்களை கொண்டவை.

✡ சிவப்பு நிறப்பழங்கள்
விற்றமின் A
விற்றமின் C
பொட்டாசியம்

✡ பச்சை நிறபழங்கள்
விற்றமின் E
இரும்பு
விற்றமின் D
போலிக்கமிலம்
கல்சியம்
விற்றமின் A&C

✡ செம்மஞ்சள்
விற்றமின் A
விற்றமின் C
நார்ப் பொருட்கள்
போலிக்கமிலம்

✡ நீலம்/ஊதா
அந்தோசயனின்
விற்றமின் C
நார்ப் பொருட்கள்

பழங்கள் காய்கறிகளை அதிகளவில் உணவில் எடுத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள்.

- காலை உணவில் அப்பிள், வாழைப்பழம், உலர்ந்த பழங்கள் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளல்.

- பழங்கள் காய்கறிகளை சமைக்கும்போது வித்தியாசமான முறைகளை கையாளுதல் உ-ம் : அவித்தல், உலர்த்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சான்விச் தயாரிக்கும் போது வேறுபட்ட பழங்கள் மரக்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- குழந்தைகளின் உணவு பையில் தினமும் ஓர பழத்தை வைத்துக் கொடுத்தல்
- குழந்தைகளுக்கு சிற்றுண்டிகளுக்கு பதிலாக பழங்களை உண்ணக் கொடுத்தல்
- பசி ஏற்படும்போது பழங்கள் உண்பதை பழக்கப்படுத்தல்
- சோடாவிற்கு பதிலாக 100% பழச்சாறுகளை அருந்துதல்
- பச்சை மரக்கறிகளை சிற்றுண்டியாக தயாரித்து உட்கொள்ளல்.

தொற்றா நோய்களும் வீட்டுத்தோட்டமும்

தொற்றா நோய்கள்

ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாத அல்லது பரவாத நீண்ட கால நோய் நிலமை ஆகும்.

உதாரணங்கள்:

- நீரிழிவு
- உயர்இரத்த அழுத்தம்
- புற்றுநோய்
- மாரடைப்பு
- இதயம் செயலிழத்தல்
- இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிதல்
- சிறுநீரகம் செயலிழத்தல்
- பித்தப்பைக் கல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- ❖ பரம்பரை ரீதியான காரணிகள்
- ❖ பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு சாத்தியம் அதிகம்
- ❖ 60 இலும் கூடிய வயது
- ❖ அதிக உடற்பருமன்
- ❖ ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கம்
- ❖ ஆடம்பர வாழ்க்கை
- ❖ குறைந்த உடல் உழைப்பு
- ❖ அதிக மதுப்பாவனை
- ❖ புகைப்பிடித்தல்
- ❖ மன உளைச்சல்

தொற்றா நோய்களை தடுக்கும் வழிகள்

X உடற்பருமனை கட்டுப்படுத்தல்

உடற்திணிவுச் சுட்டெண்ணை (BMI) 18-23 ற்கு இடையில் பேணுதல்.

$$BMI = நிறை(Kg)/\ உயரம்^2(m^2)$$

அல்லது உங்கள் நிறையானது உங்கள் உயரத்திலிருந்து 100ஐ கழித்த பெறுமானமாக இருக்க வேண்டும்.

X ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்க முறை

X அதிகளவு பழவகைகள், கீரைவகைகள், மரக்கறி வகைகளை உள்ளெடுத்தல்.

➤ நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை உள்ளெடுத்தல்

➤ போதியளவு புரத உணவை உள்ளெடுத்தல்.

➤ தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய்யின் பாவனையை குறைத்தல், பதிலாக நல்லெண்ணெய், சோள எண்ணெய் பாவித்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

➤ போதிய உடல் உழைப்பு/தினமும் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி

- சைக்கிள் ஓடுதல்
- நடத்தல், ஓடுதல், விளையாடுதல்

X அதிகளவு உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவை தவிர்த்தல்
உ-ம் நன்றாக கழுவப்படாத கருவாடு, பொரித்த உணவு

X நிரம்பிய கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவை தவிர்த்தல்
இறைச்சி, பட்டர், மாயரின்

X அதிகளவு இனிப்பு உள்ள உணவை தவிர்த்தல்.

X மது அருந்துவதை குறைத்தல்.

X புகைத்தலை தடுத்தல்

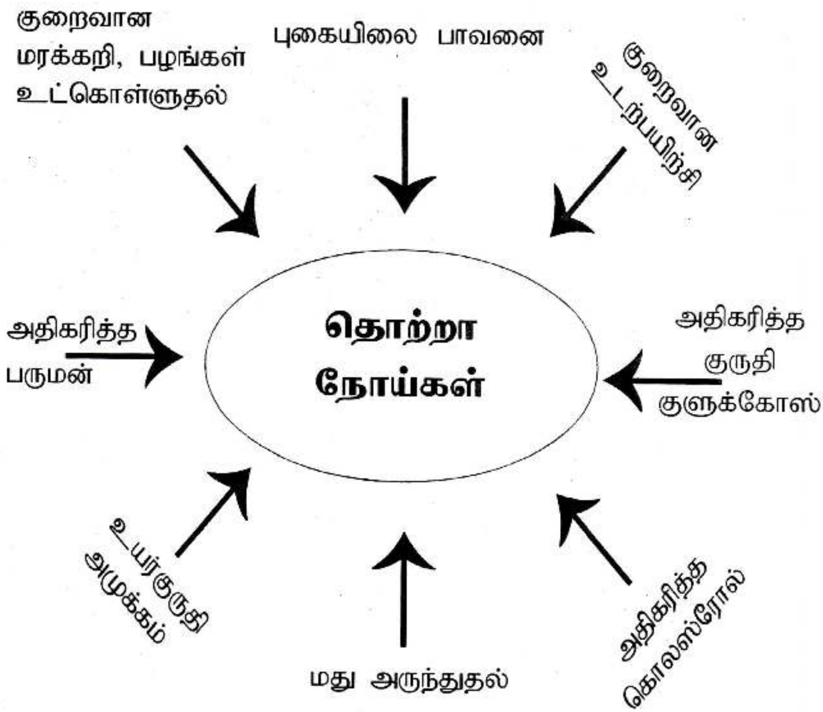
X மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
ஏற்கனவே நோயை கொண்டிருப்பவர்கள் ஒழுங்காக கிளினிக் செல்லுவதுடன் மாத்திரைகளை தொடர்ச்சியாக பாவிக்க வேண்டும்.

தொற்றா நோய்களில் வீட்டுத் தோட்டத்தின் செல்வாக்கு

தொற்றா நோய்கள் மொதுவாக அதிகரித்து நீண்ட நாட்களில் இறப்பிற்கு வழி வகுக்கும் மருத்துவ நிலைமையாகும்.

- சலரோகம்
- உயர் குருதி அமுக்கம்
- புற்று நோய்
- சிறு நீரக நோய்கள்
- பாரிச வாதம் ஆகியன தொற்றா நோய் நிலைமைகளாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



வீட்டுத்தோட்டத்தின் நன்மைகள்

★ இயற்கையான பழம், மரக்கறிகளை வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

★ பீடை நாசினி, இரசாய பாவனை அற்ற உணவுகள்

★ சிறந்த உடற் பயிற்சியை வழங்குவதுடன் மனஅழுத்தத்தையும் குறைக்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

❖ அதிக நார்ச்சத்தை வழங்குகின்றது. இது இன்சுலின் ஓமோனை சீராக்க உதவுகின்றது.

→ சலரோகம் உருவாகும் ஆபத்தை குறைக்கின்றது

❖ அதிகளவு நீரை அவை கொண்டிருக்கின்றன. அளவுக்கு அதிகமான உணவு உட்கொள்ளலை கட்டுப்படுத்துகின்றது.

→ உடற்பருமன் அதிகரித்தலை குறைக்கின்றது.

❖ அதிகளவான அன்டிஒக்சிடன்ட்களை கொண்டிருக்கின்றது.

→ இருதய நோய்கள் உருவாதலை குறைக்கின்றது.

❖ பழங்கள் பொட்டாசியம் எனும் கனியுப்பை அதிகளவு கொண்டிருக்கின்றன.

→ குருதி அமுக்கத்தை சீராக்குகின்றது.

❖ பைடோஸ்டேரோல் எனும் பதார்த்தத்தை தாவரங்கள் கொண்டிருக்கின்றன.

→ ஆத்தரஸ்லரோசிஸ் (Atherosclerosis) உருவாகும் ஆபத்தை குறைக்கின்றது.

❖ அன்டிஒக்கிடன்ட்ஸ் உடற்கலங்களில் சேதம் ஏற்படுவதை தடுப்பதன் மூலம் குருத்திக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதை குறைக்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பயிர்களுக்கு விசிறும் பீடை நாசினிகளும் இரசாயனங்களும் எமது உடலில் ஏற்படுத்தும் நோய்கள்

அவை சிறித சிறிதாக உடலில் தேங்கி புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கின்றது.

உ-ம் :
- குருதிப்புற்று நோய்
- குடல் புற்று நோய்
- நுரையீரல் புற்று நோய்
- வாய் புற்று நோய்

வேளாண்மையில் அசேதன இரசாயனத்தின் பாவனையால் எம் உடலில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள்

- ⌘ சிறுநீரக நோய்கள்
- ⌘ புற்று நோய்
- ⌘ இருதய வருத்தங்கள்
- ⌘ இரத்த அழுத்தம்
- ⌘ மனவளர்ச்சி பாதிப்பு
- ⌘ கண்டக்கழலை நோய்
- ⌘ சலரோகம்
- ⌘ சுவாச நோய்கள்
- ⌘ பார்வை மற்றும் கேட்டல் பாதிப்பு
- ⌘ தோல் நோய்கள்

இவற்றிலிருந்து நாம் விடுபட செய்ய வேண்டியவை

- ✓ சேதன முறையில் தயாரித்த பழங்கள் மற்றும் காய்கிகளை வாங்குதல்
- ✓ பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நன்கு கழுவிய பின் சமைத்தல்
- ✓ அதிகளவு இரசாயன பாவனைக்குட்பட்ட காய் கறிகளை அறிந்து அவற்றின் பாவனையை தவிர்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

✓ வீட்டுத்தோட்டங்களை ஏற்படுத்தல்
✓ இயற்கையான களை கொல்லிகள் மற்றும் பீடை கொல்லிகளை பாவித்தல்.
✓ பாதணிகளுடன் வீட்டுக்குள் செல்வதை தவிர்த்தல்
✓ சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை பருகுதல்
✓ இரசாயன கழிவுகளை பொருத்தமான முறையில் சூழலிலிருந்து அகற்றுதல்

தேவையான பொருட்கள்

✡ வெற்று பூச்சட்டி
✡ வாய் அகன்ற மூடியுடன் கூடிய வெற்று பிளாஸ்டிக் போத்தல்.
✡ போத்தலின் அடியுடன் பொருந்தக்கூடிய அளவிலான பிளாஸ்ரிக் பாத்திரம்
✡ இறப்பர் குழாய்
✡ பசளை மண்
✡ திருகு
✡ 4 மருத்துவ குணம் கொண்ட தாவரங்கள்

உ-ம்

சிறுகுறிஞ்சா
வல்லாரை
திராய்
அகத்தி
குப்பைமேனி

செய்முறை

✓ பிளாஸ்ரிக் போத்தலில் இடைவெளி விட்டு துளைகள் இட்டுக் கொள்ளல்.
✓ அதன் அடியுடன் பொருந்தக் கூடிய அளவிலான பிளாஸ்ரிக் பாத்திரம் எடுத்து அதன் அடியிலும் துளையிடல் வேண்டும்.
✓ இரண்டையும் ஒரு திருகு கொண்டு இணைக்க வேண்டும்.
✓ பின்னர் இதனை பெற்று பூச்சட்டியில் வைத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

✓ இடைவெளியில் பசளை மண் கொண்டு நிரப்புதல் வேண்டும்.

✓ சிறிய இறப்பர் குழாயை பூச்சட்டியின் அடியில் உள்ள துளையூடாக பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்துடன் இணைத்தல் வேண்டும்.

✓ பின்னர் மருத்துவக் குணம் கொண்ட தாவரங்களை மண்ணில் நடல்.

✓ வீட்டில் சேரும் சமையலறைக் கழவுகளை மூடியுடன் கூடிய பிளாஸ்டிக் போத்தலில் இடல்.

✓ ஒவ்வொரு முறையும் கழிவுகளை இடும்போது கொலினால் கிளறல்விடல்.

நோய்களும் உடற்பயிற்சியும்

உடற்பருமனும் உடற்பயிற்சியும்

உடற்பருமன் அதிகரிப்பதன் காரணம் என்ன?

நீங்கள் நாளாந்தம் எடுக்கும் உணவின் கலோரிப் பெறுமானம் நீங்கள் அன்றாடம் செலவிடும் சக்தியிலும் அதிகமாக இருப்பதே

இதை தீர்மானிப்பது

- ♥ நீங்கள் உண்ணும் உணவின் வகை
- ♥ நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவு, தரம்
- ♥ நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி அளவு

உடற்பருமனாவதை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

♥ உணவின் தரத்தை மேம்படுத்தல்

- ➢ அதிக பழங்கள், காய்கறிகளை சேர்த்தல்.
- ➢ குளிர்பானங்கள், மென்பானங்களை தவிர்த்தல்
- ➢ உடனடி உணவு வகைகளை (Fast Food) தவிர்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

➢ அதிக கலோரி பெறுமானம் கொண்ட பிஸ்கட், (Chips) வகைகளை தவிர்த்தல்.

♥ உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

➢ குறைந்தது நாளொன்றிற்கு 60 நிமிடங்களாவது சாதாரணம் தொடக்கம் வீரியமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

➢ 10-15 நிமடங்களாக பிரித்து செய்யலாம்.

➢ நடுத்தரமான திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிகள்
- நடத்தல்
- துவிச்சக்கரவண்டி சவாரி

➢ சுறுப்பான திறந்த வெளி உடற்பயிற்சிகளை வாரத்தில் குறைந்தது 3 தினங்களாவது செய்தல்.

- ஓடுதல்/ஓடிப்பிடித்தல்
- துவிச்சக்கரவண்டி
- நீச்சல்
- விறுப்பாக ஆடுதல்
- ஹாக்கி
- கூடைப்பந்து
- கராத்தே
- ரெனிஸ்

➢ தசைகளை பலப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் குறைந்தது வாரத்தில் 3 தினங்கள், குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் செய்தல்.
- மரம் ஏறுதல்
- கயிறிழுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவை கட்டுபடுத்தும் இன்சுலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதை விட அதிகரிப்பதனால் சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

✓ வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும். மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.
✓ அதிக தாகம்
✓ உடல் மெலிவடைதல்
✓ அதிகபசி
✓ உடல் சோர்வடைதல்
✓ தலைச்சுற்று, மயக்கம், அடிக்கடி ஏற்படல்
✓ கை, கால் விறைப்புத்தன்மை
✓ கண்பார்வை குறைவடைதல்
✓ காயங்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை ஏன் தடுக்க வேண்டும்.?

சலரோக நோய் ஏற்படின் பல பின்விளைவுகளை எதிர் நோக்க வேண்டி ஏற்படும்.
இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.
இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்

1. குருதி சுற்றோட்ட தொகுதி - உயர் இரத்த அமுக்கம், மாரடைப்பு
2. சிறுநீரக தொகுதி - கைகால் செயலிழப்பு
3. நரம்புத் தொகுதி - கைகால் விறைப்பு, கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சியின்மை, மாறாத புண்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. உணவுக்கால் வாய் தொகுதி - வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ
5. கண் - பார்வைக்கோளாறு
6. நீண்ட நாள் மாறாத புண்கள்
7. கிருமி தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம் (உ-ம்) சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று

எவ்வாறு ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது.

உடற்பயிற்சி நீரிழிவு உட்பட பல பாரிய நோய்களின் பாதிப்புக்களில் இருந்து எங்களை பாதுகாக்கிறது.

உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

✓ காற்றுச்சக்தி உடற்பயிற்சி (Aerobic exercises)
தசைகளை அசையச் செய்து ஆழமாக மூச்செடுக்கச் செய்கின்றன இதன் போது இதயம் மிகவும் வேகமாக (பலமாக) இயங்குகின்றன.

உ-ம் நடத்தல், ஓடுதல், நடனமாடுதல், நீச்சல், சைக்கிள் ஓடுதல்

✓ நிறைதாங்கும் உடற்பயிற்சி

✓ புவியீர்ப்புக்கு எதிராக செய்யப்படும் பயிற்சிகளைக் குறிக்கிறது.

✓ இப்பயிற்சியினால் எலும்புகள் பலமானதாக மாறி என்பு முறிவு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.

உ-ம் படிகளில் ஏறுதல், நடத்தல், நடனமாடுதல்

✓ சிறந்த உடற்பயிற்சியானது உங்களுக்கு பொருத்தமானதாகவும் இலகுவானதாகவும் செலவு குறைந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- ✓ நடத்தல் அவ்வாறானதொரு பயிற்சியாகும் வேகமாக நடக்கும் போது ஏற்படும் சக்திச் செலவீனம் ஓடுகின்றபோது ஏற்படும் சக்தி செவீனத்துக்கு ஒப்பானதாகும்.
- ✓ நடத்தல் சிறந்த காற்றுச்சக்தி மற்றும் உடல் நிறைதாங்கும் பயிற்சியாகும்.
- ✓ உங்களை நீரிழிவு உட்பட பல நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.
- ✓ உங்களுக்கு தேவையான உடற்பயிற்சியின் அளவு ஒவ்வொரு நாளும் 30 தொடக்கம் 60 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்துக்கு 4 தொடக்கம் 6 தடவைகள் செய்வது பொருத்தமானது.

உடற்பயிற்சியை புதிதாக ஆரம்பிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- ✓ ஆரம்பத்தில் குறைந்தளவு நேரம் மொதுவாக ஆரம்பித்து பின்பு படிப்படியாக நேரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகரியுங்கள்
- ✓ இலகுவான முறையில் உடற்பயிற்சிகளை ஆரம்பியுங்கள்.
- ✓ அருகில் உள்ள இடங்களுக்கு செல்லும்போது நடையாக செல்லுங்கள்.
- ✓ ஓய்வு நேரத்தில் உடலை அசைத்து வேலை செய்வது மாதிரியான பொழுது போக்குகளை செய்யுங்கள்.

உடற்பயிற்சியை ஒரு பழக்கமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

- ✓ அன்றாட தேவைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதைப் போல உடற் பயிற்சிக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியின் அளவைக் குறித்து வையுங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பயிற்சியின் அளவில் ஏற்படும் மாற்றத்தை அவதானியுங்கள்
- ✓ நண்பர்களுடன் இணைந்து உடற்பயிற்சி கழகங்களை ஏற்படுத் துங்கள்
- ✓ உடற்பயிற்சியில் உடலில் ஏற்படும் புத்துணர்வை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாதிப்புக்களை தவிர்த்துக் கொள்ள

✓ எந்தப் பயிற்சியின் ஆரம்பத்திலும் 5- 10 நிமிடங்கள் இலகுவான மெதுவான அசைவுகள் மூலம் உங்கள் மூட்டுக்களை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உயர் குருதி அழுக்கமும் உடற்பயிற்சியும்

➢ **உயர் குருதி அழுக்கத்தை ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தை உண்டாக்கும் காரணிகள்?**

✓ பரம்பரை ரீதியான காரணிகள்
✓ மன உளைச்சல்
✓ அதிக உடற்பருமன்
✓ மதுபானம் அருந்துதல்
✓ புகைப்பிடித்தல்
✓ 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
✓ பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு கூடுதலான சாத்தியம் உண்டு
✓ சலரோகம்
✓ இதய நோய்கள்
✓ சிறுநீரக நோய்கள்
✓ அகம் சுரக்கும் சுரப்பிகள் தொடர்பான நோய்கள்

➢ **உயர் குருதி அழுக்கத்தினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள்?**

✓ பக்கவாதம்
✓ கண்களில் இரத்தக்கசிவு, கண்பார்வை குறைவடைதல்
✓ இருதய நோய்
✓ சிறுநீரக செயலிழப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

➢ **உயர் குருதி அமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்**

✓ உடல் நிறையைக் குறைத்தல் - உடல் திணிவு சுட்டெண்ணை பேணுதல் உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்கு ஒருநாளைக்கு மூன்றுமுறை வழமையிலும் குறைந்த அளவு உணவு உண்ணுதல் வேண்டும்.

✓ தினமும் தேக அப்பியாசம் செய்தல் (குறைந்தது 30 நிமிடங்கள்)

✓ தினமும் ஓரளவு உடல் ரீதியான வேலைகளைச் செய்தல் உ-ம் சைக்கிள் ஓடுதல், கூட்டுதல்

✓ மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்தல்

✓ புகைப்பிடித்தல் பழக்கத்தை தவிர்த்தல்

✓ மன அழுத்தத்திற்குரிய காரணத்தைக்கண்டு நிவர்த்தி செய்தல்

✓ ஒரு நோயாளி இன்னொரு நோயாளியுடன் தனது குருதி அமுக்கத்தை ஒப்பிட்டு பார்ப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

✓ யாராவது ஒருவர் தனக்கு குருதி அமுக்கம் இருக்கலாமென சந்தேகித்தால் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சென்று குருதி அமுக்கத்தைச் சோதனை செய்தல் சிறந்தது.

➢ **யாருக்கு உயர்குருதி அமுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம்?**

✓ வயது அதிகரிக்கும்போது

✓ உடல் நிறை அதிகமானவர்கள்

✓ சிகரட் பாவனையாளர்கள்

✓ நீரிழிவுநோய், சிறுநீரகநோய் உள்ளவர்கள்

✓ குடும்ப அங்கத்தவரில் பலர் உயர்குருதியமுக்கத்தால் பாதிக்கப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்டிருப்பின்

➢ **நான் எவ்வாறான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?**

✓ குறைந்த 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். ஒரு வாரத்து 5 முறையாவது செய்ய வேண்டும்

✓ இவ் உடற்பயிற்சிகள் அவரவர் வயதுக்கும் உடல்நிலைமைக்கும் ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

✓ **நீங்கள் உங்கள் நிறையில் 10% ஐ குறைத்தால்....**

✓ உங்கள் குருதியமுக்கம் 10mmHg இனால் குறையும்

✓ உங்கள் கொலஸ்ட்ரோல் 10-15% வரை குறையும்

✓ நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 50% இனால் குறையும்.

✓ நீரிழிவு நோயாளர்களாயின் குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு குறையும்.

சலரோக நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டியவை

சலரோக நோயாளிகளுக்கு உணவு, மருந்து, உடற்பயிற்சி என்பன முக்கியமானவை.

உணவு

✠ சலரோக நோயாளிகளுக்கு மூன்று பிரதான நேர உணவுகளும் மூன்று இடைநேர உணவுகளும் (காலை 10 மணி, மாலை 4.00 மணி, இரவு படுக்கைக்கு முன்) அவசியம்.

✠ ***சீனி,*** சர்க்கரை, பனங்கட்டி, கற்கண்டு, தேன் மற்றும் இவை கலந்த உணவுப் பண்டங்கள் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படவேண்டும். ஹோர்லிக்ஸ், வீவா, புரோட்டினெக்ஸ், மைலோ, நெஸ்டோமோல்ட் என்பனவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

✠ **மாச்சத்துள்ள** உணவு வகைகளைக் குறைந்த அளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

- மதியம் சிவப்பு அரிசிச்சோறு விருப்பத்தக்கது.
- காலை, இரவு ஆகாரமாக அரிசிமா, குரக்கன்மா, கோதுமை மா அல்லது ஆட்டா மாவிலான இடியப்பம், பிட்டு, பாண் என்பன உட்கொள்ளலாம். உப்புமா, தோசை, இட்லி என்பனவும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

✠ **மரக்கறி** வகைகளை போதிய அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. கரட், பீட்றூட் என்பனவற்றைப் பச்சையாக உட் கொள்ளலாம்.

✠ **கிழங்கு** வகைகள் குறைந்த அளவில் உண்ணப்பட வேண்டும்.

✠ **அவரையின வகைகள்** (பயறு, கௌபி, உழுந்து, கொண்டைக் கடலை, சோயா) நடுத்தர அளவில் உட்கொள்ளலாம்.

✠ சலரோக நோயாளிகள் கொழுப்பு உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, நண்டு, இறால், கணவாய், முட்டை மஞ்சட்கரு என்பவற்றில் கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பதால் தவிர்த்தல் நலம். எண்ணெய் பாவிப்பதாயின் நல்லெண் ணெயைத்தெரிவு செய்யலாம்.

✠ மீன் சாதாரண அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படவேண்டும். கொழுப்பு நீக்கிய கோழி இறைச்சியை கிழமையில் ஓரிரு நாட்கள் உண்ணலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விவேகானந்தரின் பொன்மொழிகள்

உண்மைக்காக எதையும்
தியாகம் செய்யலாம்ஆனால்
உண்மையைத் தியாகம் செய்யக்கூடாது

நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாக ஆகிறாய்
உன்னை வலிமை உடையவன் என்று
நினைத்தால் வலிமை படைத்தவன் ஆவாய்

நேர்மையுடன் நில்லுங்கள் தைரியமாக இருங்கள்.
சற்றும் பிறழாத நீதிமானாக இருங்கள்.
தோல்வி கண்டபோதும் துவளாமல் இருங்கள்

உற்சாகமாக இருக்கத் தொடங்குவதுதான்
வெற்றிகரமான வாழ்க்கை வாழத்
தொடங்குவதற்கான முதல் அறிகுறி

உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம்
என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருக்கணிதம் - சாவகச்சேரி