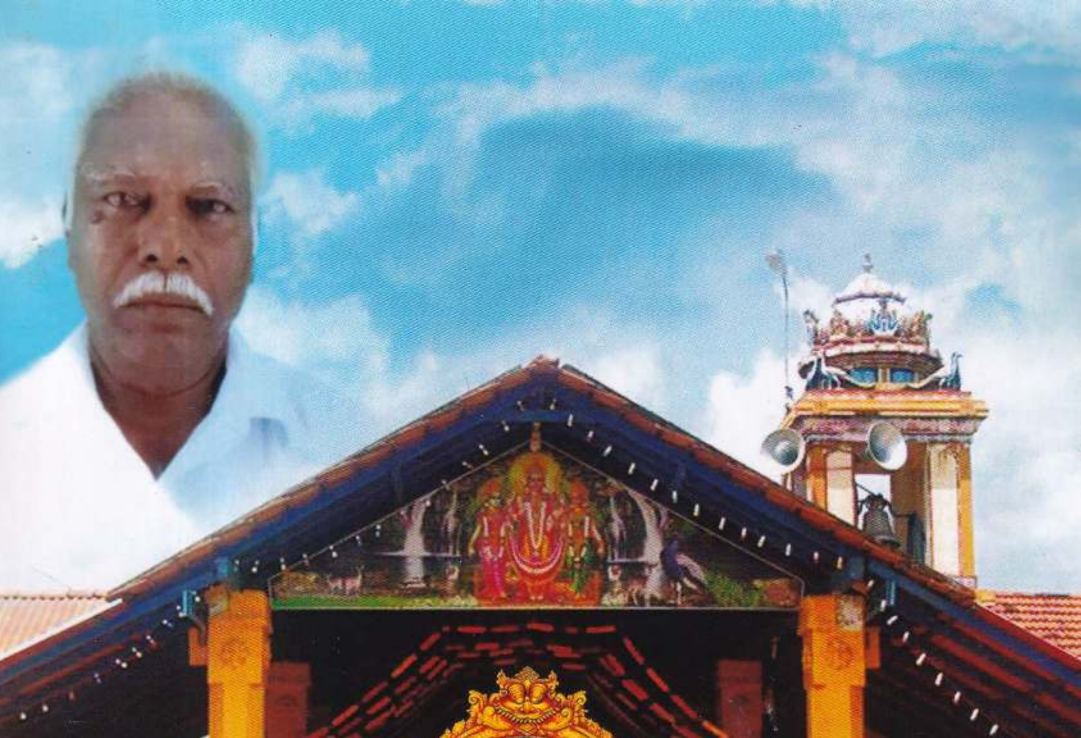


உடுப்பிட்டி இமையாணனைப் பிறப்பிடமாகவும் குமரபுரம் பரந்தனை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் திரு. பொன்னையா அமரசிங்கம்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பெற்ற

நினைவு மலர்

13.06.2019

உ
சிவமயம்

உடுப்பிட்டி இமையாணனைப் பிறப்பிடமாகவும்
குமரபுரம் பரந்தனை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

திரு. பொன்னையா அமரசிங்கம்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

13.06.2019

சமர்ப்பணம்

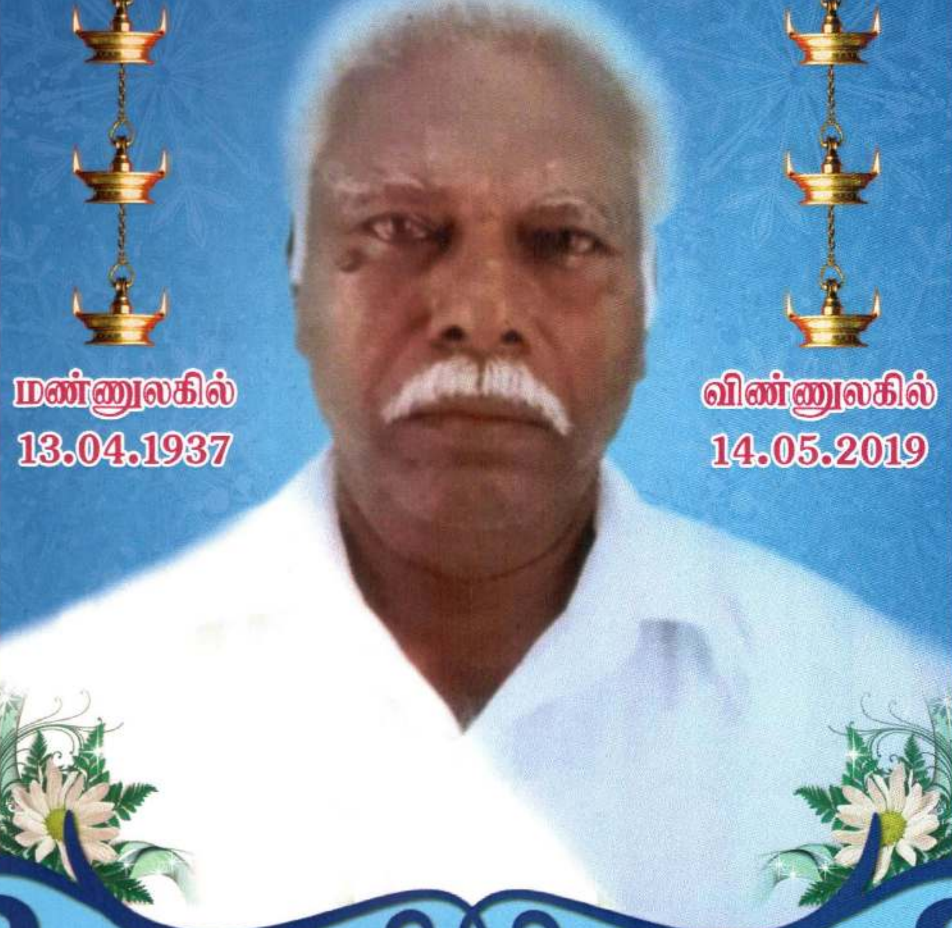
இவ்வுலகில் எமது குடும்ப நல்வாழ்விற்காக
தந்தையாய் புவிதனில் வாழ்ந்து
தன்னையே மெழுகுவர்த்தியாக்கி
உருகி அணைந்திட்ட
எம்மை எல்லாம் துயரக் கடலில்
தத்தளிக்க விட்டு ஓடி மறைந்த
எங்கள் இதய தெய்வத்தின்
கமல பாதங்களிற்கு இந்நினைவு மலரை
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

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

உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காக பிரார்த்திக்கும்
குடும்பத்தினர்

அமரர்

திரு. பொன்னையா அமரசிங்கம்



மண்ணுலகில்
13.04.1937

விண்ணுலகில்
14.05.2019

திதி நிர்ணய வெண்பா

விகாரி வருட வசந்த கால
சித்திரை முப்பத்தொன்று
மலர்ந்த செவ்வாய் பதின்நான்காம் நாள்
பூர்வபட்ச ஏகாதசி திதியில்
குமரக் கந்தன் தருவடிதனில் சங்கமித்தாரே

பஞ்ச புராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றினை
நந்தி மகன்றினை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவர் என்றடியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் காண் பல வேடர்
நோயிலும் பிணியுந் தொழிலர் பால் நீக்கி
நுழை தரு நூலினர் ஞாலம்
கோயிலும் சுனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமா மலை அமர்ந்தாரே.

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதர் விதாத் துன்விரை
யார் கழற் கென்
கைதான் தலை வைத்துக் கண்ணீர் ததும்பி
வெதும்பியுள்ளம்
பொய்தான் தவிர்ந்துன்னைப் போற்றி சயசய
போற்றி யென்னும்
கைதான்நெகிழ விடேன்உடையாய் என்னைக்
கண்டுகொள்ளே.

திருவிசைப்பா

இடர்கெடுத் தென்னை யாண்டு கொண்டென்னுள்
இருட் பிழம்பற எறிந்தெழுந்து
சுடர்மணி விளக்கி னுள்ளொளி விளங்குந்
தூயநற் சோதியுட் சோதீ

அடல்விடைப் பாகா அம்பலக் கூத்தா
அயனொடு மாலறியாமை
படரொளி பரப்பிப் பரந்து நின்றாயைத்
தொண்டனேன் பணியுமா பணியே.

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்கு சக்கரமன்றருள் செய்தவன்
மன்னியதில்லை தன்னுள்
ஆலிற்கு மந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம் பலமே யிடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்
பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்பு
உண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும்
நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுஉன் அடியின்
கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகி
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற்குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்முறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள்சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

அமரர் பொன்னையா அமரசிங்கம் அவர்களின் வாழ்வுத்தடம்

இலங்கை மணித்திருநாட்டின் வடக்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ள சங்கிலி மன்னன் ஆண்ட யாழ்ப்பாணத்தின் வடக்கே வடமராட்சி என்னும் பிரதேசத்தில் அமைந்துள்ள உடுப்பிட்டி எனும் ஊரில் இமையாணன் பகுதியில் பொன்னையா அன்னம்மா தம்பதிகளுக்கு வரமாய் கிடைத்த மக்கட் செல்வங்கள் ஏழ்பேரில் மூத்த மகனாக 13.04.1937 அன்று அவதரித்தார். மூன்று பெண் சகோதரிகளுடனும் மூன்று ஆண் சகோதரர்களுடனும் பிறந்த இவர் சிறுவயதிலிருந்தே பெற்றார் உற்றாரிடத்தில் பேரன்பு கொண்டவராகவும், நற்குணங்கள் கொண்டவராகவும் வளர்ந்து தனது ஆரம்பக்கல்வி முதல் க.பொ.த (சா/த) வரை உடுப்பிட்டி அமெரிக்கன் மிசன் பாடசாலையில் ஆங்கில மொழிமூலம் திறமையுடன் கற்றார்.

தனது பாடசாலைக்காலங்களில் சிறந்த உதைபந்தாட்ட வீரராக மிளிர்ந்து பல சம்பியன்களைப் பெற்றுக் கொடுத்து பெருமை சேர்த்துள்ளார். இவர் உழவு இயந்திரம் திருத்துதலை தன் தொழிலாகக்கொண்டு வளர்ந்து வரும் நாளில் மணப்பருவத்தை அடைந்ததும் தனது 28வது வயதில் இயற்கை எழில் கொஞ்சும் கிளிநொச்சியின் குமரபுரம் பரந்தனைச் சேர்ந்த சிதம்பரப்பிள்ளை பாக்கியம் அவர்களின் மூத்த புதல்வியான விநாயகமலர் அவர்களை 31.10.1965இல் தனது வாழ்க்கைத்துணையாக கரம் பற்றினார்.

இவர்கள் நல்லறமாய் நடத்திய இல்லறத்தின் பயனாய் இரு ஆண் பிள்ளைகளையும் ஒரு பெண் பிள்ளையையும் நன்மக்களாய் பெற்று மகிழ்ந்தனர். மூத்த மகன் சிவகுமார், இளைய மகன் சந்திரகுமார், மகள் அமுதா எனும் நாமம் சூட்டி கண்ணை இமைகாப்பது போன்று காத்து வளர்த்து வரும் நிலையில் மூத்த மகன் தொழில் தேடி இலண்டனை தன் இருப்பிடமாக ஆக்கிக் கொள்ள இளையமகன் சந்திரகுமார் மன்னாரில் தொழில் புரிந்த போதும் வார இறுதி நாட்களில் பெற்றோருக்கு உற்ற துணையாக இருந்து வருகின்றார்.

இவருக்கு வரமாய் பிறந்த ஒரே மகளான அமுதா நெய்தல் நிலமாம் முல்லைத்தீவு குமுழமுனையைச் சேர்ந்த முல்லை திலீபன் என்பவரை வாழ்க்கைத்துணையாக்கி தேனிலா, பிரவீன் எனும் மக்களைப் பெற்று அவுஸ்ரேலியாவில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

இவ்வாறான மக்கட் செல்வங்களுடன், உறுதுணையான மனைவியுடனும் இனிதாய் வாழ்ந்த இவர் தான் வாழ்ந்த குமரபுரம், பரந்தன் பகுதியில் பல சமய சமூக பணிகளில் முனைப்புடனும் ஈடுபட்டார் குமரபுரம் ஸ்ரீ முருகன் தேவஸ்தான தலைவராகவும் உபதலைவராகவும் உறுப்பினராகவும் இருந்து நீண்ட காலம் சமயப் பணியாற்றினார்.

அத்துடன் முருகன் தேவஸ்தானத்துக்கு உரியதாக சூரனை வாங்குவதற்கு உறுதுணையாக நின்று உழைத்ததுடன் வருடாவருடம் சூரசங்காரம் நடைபெறுவதற்கும் வித்திட்டவராய் திகழ்ந்ததுடன் சூரன் போரில் தானே சூரன் ஆட்டும் பெரும் சமயப்பணியையும் ஆற்றினார்.

அத்துடன் சமயப் பணிக்கு ஏதுவாய் முருகன் ஆலயத்திற்கு குதிரை வாகனத்தையும் அன்னதான மண்டபத்துக்கும் தேவையான நீர்த்தாங்கியையும், நீர் இறைக்கும் இயந்திரத்தையும் தானாக வாங்கிக் கொடுத்துள்ளார்.

இவ்வாறு இல்லறத்தை நல்லறமாக நன்மக்களைப் பெற்று சமய, சமூகப் பணிகளை மேற்கொண்டு வையகத்தில் வாழும் வரை பிறர் போற்ற மதிக்க வாழ்ந்த இவர் பிரமன் எழுதிய எழுத்தின் படி தனது 82வது வயதில் 14.05.2019 செவ்வாய்க்கிழமையன்று இவ்வுலக வாழ்வை நீத்து விண்ணக வாழ்வை நாடிச் சென்றுள்ளார்.

மனைவியின் உள்ளக்குமுறல்

இல்லறம் எனும் நல்லறத்தில் என்னுடன்
பாசத்தைப் பகிர்ந்த என்னுயிரே!
இன்பமாய் நாம் வாழ்ந்து இனிய
மக்களைப் பெற்று - உலகில்
பலர் போற்ற வாழ்ந்திருந்தோம்
அன்பாய் எமை அறவணைத்து
அயராது ஓய்வின்றி உழைத்து
அனுதினமும் எமக்காக வாழ்ந்தீர்.
எண்ணிய எண்ணங்கள் கனவாகிப்போக
கனப்பொழுதில் மறந்துவிட்டீர்
ஏங்குகின்றேன் உமைத்தேடி
பெருவிளக்காய் நீர் இருந்து
ஒளி கொடுத்துக் காத்திடுவீர்.

மூத்தமகன் மனக்குமுறல்

வையத்தில் நான் வாழ
வாழ்வழித்த தந்தையே!
தலைமகனாய் நான் பிறந்து
தங்கள் வழி தான் நடந்தேன்
நாடு கடந்து வாழ்ந்தாலும்
நாளும் உம் வார்த்தை கேட்டிருந்தேன்
தாளவில்லை என்மனம் - உம்
குரலுக்காய் ஏங்குகின்றேன் இன்று
விண்ணுலகில் நீர் இருந்து
நல்வழியைக் காட்டிடுவீர்.

இளையமகன் உள்ளக்கிடக்கை

அகிலமதில் நான் ஆனந்தமாய் வாழ
உயிர்தந்த தந்தையே!
இறுதிவரை நீண்டநாள் உம்மருகில்
நானிருந்து உம்கடமை செய்திடுவேன்
என்றெண்ணிக் காத்திருந்த வேளைதனில்
கணப்பொழுதில் எமை விட்டு
கண்மூடிச் சென்று விட்டீர்
வார இறுதி நாட்களில்
வாடுகின்றேன் உமைத்தேடி
வானிருந்து வாழ்த்திடுவீர் எமை.

மகளின் மனப்புலம்பல்

குடும்பக் குலமகளாய் அருமையாய்
எனைப் பெற்றெடுத்து
கடல் கடந்த தேசமதில் வாழ
வழியமைத்துத் தந்த என் தந்தையே!
அருகிருந்து உம் கடமை நான்
ஆற்ற முடியவில்லை
ஏங்குகின்றேன் தவிக்கின்றேன்
ஆறுதலுக்கு ஆளின்றி
விண்ணுலகு நீர் சென்றாலும்
ஆசி பல தந்திடுவீர்.

மருமகன் புலம்பல்

தந்தை போல் நீர் இருந்து
நல்வழியை காட்டி நின்றீர்
ஆசானாய் நீர் இருந்து
ஆறுதலைத் தந்திருந்தீர்
நண்பனாய் நீர் இருந்து
நல்வார்த்தை கூறி நின்றீர்
உம் வார்த்தை இனிக் கேட்க
வழியின்றி வாடுகின்றேன் மாமாவே!

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

அன்புவார்த்தை கூறி
அரவணைத்த தாத்தாவே!
தினமும் உம் வார்த்தை கேட்க
ஏங்குகின்றோம் தாம் இன்று
ஓடி வந்து சில வார்த்தை
கூறித்தான் செல்வீரோ?

உற்றார் உறவினர் புலம்பல்

துன்புற்ற வேளைதனில்
துயர் போக்கும் மனதுடனும்
சமுதாய முன்னேற்றம் தனைக்கருதி
அயரா முனைப்புடனும்
சமயப் பணிகளில் பலன் கருதா
ஊக்கமுடனும்
உழைத்து நின்று ஓய்வு தேடி
சென்றுள்ளீர் விண்ணுலகம்
மறைந்தும் மறையாதவனாய் என்றும்
வாழ்ந்திடுவாய் எம்மோடு.

தண்டனை கொடுப்பதற்கு
தாமதம் செய்,
ஆனால் மன்னிப்பு கொடுப்பதற்கு
யோசனை கூட செய்யாதே......

குமரபுர முருகன் ஆலய நிர்வாக சபை
இரங்கல் செய்தி

ஈழமணித்திருநாட்டின் பழமையும் பெருமையும் மிக்க சிற்றூராம் குமரபுரத்திலே காக்கும் தெய்வமாம் அழகன் கந்தவேல் பெருமானின் சுற்றாடலிலே வீரம் விளைந்த மண்ணாம் வல்வெட்டித்துறை உடுப்பிட்டிப் பகுதியில் இருந்து முருகப்பெருமானுக்கு உரித்தான தொண்டனாக ஆலய அருகிலே குடியமர்ந்தார் அமரர் அமரசிங்கம் ஐயா அவர்கள்.

அவர் வந்த காலத்தில் இருந்து ஆலய வளர்ச்சியே தன் உயர்வு என்று இரவும் பகலும் முருக பக்தனாக இருந்து ஆனி உத்தர தினத்தில் தீ மிதிப்பு நடைபெறும் நேரம் முருகப் பக்தரின் மனதில் பயத்தைப் போக்கி இறை பக்தியை வரவழைத்து கவரும் வகையில் தானே முதல் தீ மிதித்து தனது பக்தியையும் நம்பிக்கையையும் எடுத்துக் காட்டும் ஒரு உன்னத மனிதன்.

ஆலயத்தில் நிர்வாக சபையில் உப தலைவராக பதவி வகித்த போதும் தனது பதவியை மனதில் நினையாது ஒரு மனிதனாக அடியவர்க்கு உதவி புரியும் மனப்பாங்கு கொண்ட மா மனிதன் ஆவார். கந்த சஷ்டி காலங்களில் நடைபெறும் சூரன் போரின் போது அனைத்து அடியவர்களுக்கும் உயிர் ஊட்டுவது போல் போர் முரசு அறிவிக்கும் போது சிறுவர்களுடன் தானும் கூத்தாடிக் கும்மாளமிட்டு தானும் ஒரு சிறுவனாக பாவனை கொண்டு மக்கள் மனதில் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தி அடியவர்களை வழி நடாத்தும் ஒரு உத்தமர் என்று கூற வேண்டும்.

அவரது இயலாத காலத்தில் ஆலய வளர்ச்சிக்காக தம் மனைவியூடாக இளம் சமுதாயத்தினரை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஊக்குவித்த உத்தம சீலராக இருந்ததை யாராலும் மறக்க முடியாது.

"பஞ்சம் படை வந்தாலும் பாரெல்லாம் வெந்தாலும்
அஞ்சுவோமோ கிளியே ஆறுமுகன் தஞ்சமடி"

என்று அனைவருக்கும் அறிவுரை கூறும் மூத்த முருக

பக்தர் அமரர் அமரசிங்கம் ஐயா அவர்கள் இந்த மண்ணுலகைவிட்டு விண்ணுலகம் சென்றாலும் அவர் பணி மறவாது.

நாம் பணி தொடர்ந்து அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எம்பெருமான் குமரபுர முருகனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

இங்ஙனம்
ஆலய பரிபாலன சபையினர்

சிந்தனைத் துளிகள்

நாலு பிணத்திற்காவது நீ தோல் கொடுத்தால் தான் உன் பிணத்திற்கு நாலு தோல் கிடைக்கும்

(கண்ணதாசன்)

நல்ல புத்தகம் ஒன்றைப் போல் சிறந்த உறவினனும் நண்பனும் இவ்வுலகில் யாரும் இல்லை.

(டியூப்பர்)

சூரியனை இழந்தும் கண்ணீர் விட்டால் நீ நட்சத்திரங்களையும் இழந்து விடுவாய்

(தாகூர்)

பிறப்பால் தொடரும் உறவுகள் அல்லாமல் பிணைப்பால் தொடரும் உறவுகளே உண்ணதமானவை.

(கண்ணதாசன்)

ஒன்றை மாற்றி மற்றொன்றை பிடிக்க நினைத்து ஒன்றையும் பிடிக்காமல் இறந்து போவது தான் வாழ்க்கை.

மருத்துவம்

- மருத்துவத்தின் தந்தை - கிப்போ கிறட்டீஸ்
- மனித உடலின் சாதாரண வெப்பநிலை பரனைற் 98.4 f செல்சியஸ் 36.8 C
- குருதியின் (இரத்தம்) வகைகள் - A,B,AB,O
- பொது வழங்கி குருதி வகை - O
- பொது வாங்கி குருதி வகை - AB
- அறுவைச் சிகிச்சையின் போது உடல் விறைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுவது - ஈதர்
- காச நோய்க்குரிய (T.B.) தடுப்பு மருந்து - B.C.G.
- எலி கடிப்பதால் உண்டாகும் நோய் - பிளேக்
- மனித உடலில்.....

  மிக நீண்ட எலும்பு - தொடை எலும்பு

  உயிரற்ற கலங்களால் ஆக்கப்பட்ட பகுதி - நகம்,மயிர்

  மிகவும் வன்மையான பகுதி - பல் மிளிரி

  மிகப் பெரிய உறுப்பு - கல்லீரல்
- மனித உமிழ்நீரிலுள்ள நொதியங்கள் - தயலின், அமிலேசு
- விற்றமின் (Vitamin) எனும் பெயரை அறிமுகம் செய்தவர் பங்விற்றமின்

  விற்றமின் A குறைவால் ஏற்படும் நோய் - மாலைக்கண்

  விற்றமின் B குறைவால் ஏற்படும் நோய் - பெரிபெரி

  விற்றமின் C குறைவால் ஏற்படும் நோய் - ஸ்கேபி

  விற்றமின் D குறைவால் ஏற்படும் நோய் - என்புருக்கி நோய்
- பித்தத்தைச் சுருக்கும் உறுப்பு - ஈரல்

  பித்தக்கான் தடைப்படுவதால் உண்டாகும் நோய் - செங்கண்மாரி

  இரும்புச் சத்துக் குறைவால் உண்டாகும் நோய் - குருதிச்சோகை
- பென்சிலின் எனும் மருந்து தயாரிக்கப்படும் தாவரம் - பென்சிலியம் எனப்படும் பங்கசுத் தாவரம்

  பென்சிலின் கண்டுபிடித்தவர்: அலெக்ஸாண்டர் பிளேமிங். இக் கண்டுபிடிப்பு 1928 இல் நடைபெற்றது.

✠ மனித உடலில் உள்ள நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அழிக்கும் தன்மை கொண்ட நோய் எய்ட்ஸ் (AIDS) என அழைக்கப்படுகின்றது.

HIV எனும் வைரஸ் தொற்றினால் தான் எய்ட்ஸ் நோய் மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. இந்நோய் ஒரு தொற்று நோயல்ல. நோயாற் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் ஏனையோர் எதுவித பயமும் இன்றி சகஜமாகப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

நிணநீர்த் தொற்றுதல், இரத்தம்மூலம் தொற்றுதல் மூலமே எயட்ஸ் ஏனையோருக்குத் தொற்றிக் கொள்கின்றது.

இருபதாம் நூற்றாண்டில் மருத்துவ உலகிற்கு மாபெரும் சவால் விடுவதாக எய்ட்ஸ் விளங்குகின்றது. காரணம் இந்நோய்த் தடுப்பிற்கென இன்று வரையும் மருந்து கண்டு பிடிக்கப்படாமையினால் ஆகும்.

உலகின் முதலாவது எய்ட்ஸ் நோயாளி 1981 ஆம் ஆண்டு பிரான்ஸ் நாட்டின் லூயி பாஸ்ரர் விஞ்ஞான ஆய்வு கூடத்தினால் கண்டறியப்பட்டது.

ஆனால் அதற்கு முன்பே பல காலமாக எய்ட்ஸ் நோய் இனங்காணப்படாத ஓர் ஆட்கொல்லி நோயாக மட்டுமே அறியப்பட்டது. எய்ட்ஸ் எனும் பெயரினையும் நோயை உண்டாக்கும் கிருமி வைரஸ் HIV எனவும் பெயரிட்டது அமெரிக்காவின் தேசிய புற்றுநோய் ஆய்வு நிலையமாகும். இந்நிகழ்வு 1984 இல் நடைபெற்றது.

AIDS - Acquired Immune Deficiency Syndrome

HIV - Human Immune Deficiency Virus

✠ உலகின் முதலாவது சோதனைக் குழாய்க் குழந்தை (Test Tube Baby) 1978 ஆம் ஆண்டில் இங்கிலாந்தில் பிறந்தது. இவ்வாறு பிறந்த பெண் குழந்தையின் பெயர் - லூயி பிரவுண், இப்பரிசோதனைக் குழாய்க் குழந்தையை உருவாக்கும் முயற்சியில் வெற்றி கண்ட இரு மருத்துவர்கள Dr .ஸ்ரெப்ரோ, Dr. எட்வேட்ஸ்.

✠ வெண் குழியங்களின் எண்ணிக்கை மனித இரத்தத்தில் அசாதாரணமாகப் பெருகுவதால் உண்டாகும் நோய் - இரத்தப் புற்றுநோய். இது இலுக்கேமியா எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

✠ மலேரியா எனும் நோயை மனிதர்களுக்கு ஏற்படுத்தக் காரணமாக அமையும் பெண் நுளம்பு - அனோஃபிலிஸ்

மரக்கறியின் மகிமை

பொதுவாக மாமிச உணவுகளைவிட மரக்கறிவகை உணவுகளே உடலுக்கு இன்றியமையாதனவாக உள்ளன. அதுவும் இன்றைய காலகட்டத்தில் உலகின் பல நாடுகளில் மாமிசங்களை ஒதுக்கி மரக்கறி உணவுவகைகளையே உண்ணுவதற்கு மக்கள் ஆவல் கொள்கிறார்கள். ஒரு வாரத்தில் விடுமுறை நாள் என்று உற்சாகம் கொண்டு மீன்வகை, இறைச்சிவகை, முட்டைக்கறி என்றெல்லாம் அதிகமான ஆவலோடு உணவு வகைகளை தயாரிப்பார்கள். வீட்டுத் தலைவனும் பிள்ளைகளும் எண்ணை வைத்து முழுகி சந்தோஷமாக சாப்பிட வந்து உட்கார்ந்தால் ஒரு தரம் போடுகின்ற சாப்பாட்டுடனேயே வயிறு நிறைந்துவிட்டது மாதிரி பாவனைபண்ணிக் கொள்ளுவார்கள். சிலர் எஞ்சிய மாமிச உணவுகளை இரவில் கூடச் சாப்பிட விரும்புவதில்லை. ஆனால் ஒரு விரத காலம் என்று பலவித மரக்கறி வகைகளைச் சமைத்து வாழை இலையில் சாப்பாடு பரிமாறி சாப்பிட அமர்ந்துவிட்டால் அதன் வாசனையும் ருசியும் எத்தனை முறை சாப்பிட்டாலும் தெவிட்டாமல் சாப்பிட விரும்புவார்கள். இரவு மீதமாக இருக்கின்ற மரக்கறியோடு பிட்டு, இடியப்பம் என்பவற்றை விரும்பிச் சாப்பிடுவதையும் அவதானிக்க முடியும்.

எனவே எதிர்காலத்தில் மாமிச பாவனை குறைந்து மரக்கறிகளையே சாப்பிடுவோம் என்ற கொள்கை அதிகமானாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

கத்தரிக்காய் - தொற்று நோய்க்கிருமிகளை உடலில் அண்ட விடாது. நரம்புகளும் வலிமை தரும் கத்தரிக்காய் குழம்பு நாவில் சுவை ஊறுமே!

வெண்டைக்காய் - மூளைக்குத் தேவையான பொஸ்பரஸ், புரதச் சத்துகளை உடனுக்குடன் தரவல்லது, ஞாபக சக்தியைப் பலப்படுத்தும். வெள்ளைக் கறியாகவும், வதக்கிய குழம்புக் கறியாகவும், ஏன் பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம்.

புடலங்காய் - நீர்ச்சத்தை அதிகப்படுத்தும். இதை அநேகமானோர் விரும்புவதில்லை. வெள்ளைக் கறியாகவும், பத்திய குழம்புக் கறியாகவும் சாப்பிடலாம்

முருங்கைக்காய் - நரம்புகளை முறுக்கேற்றி விடக் கூடியது. ஆண்மைப்பலம் அதிகரிக்கும். பற்பல விதமாகச் சமைக்கலாம் காய்கறிகளில் மிகச் சத்து நிறைந்தது முருங்கைக்காய்தான்.

பாகற்காய் - பாகற்காயில் பல விதமான விட்டமின் சத்துக்களும், மினரல் சத்துக்களும் ஏராளமாக இருக்கின்றன. நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள், இதனைப் பச்சையாகக்கூட கடித்துச் சாப்பிடலாம். வெள்ளைக் கூட்டுக்கறி, இளநீர் விட்டுச் சமைத்தால் கூடுதல் ருசியாக இருக்கும்

வாழைக்காய் - சத்து மிகுந்த உணவான இது குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உகந்தது. இதனைக் காயவைத்து கறி சமைத்தால் இதிலுள்ள கெடுதலான தன்மை குறைந்து விடுகிறது.

சுண்டைக்காய் - பருப்புடன் சேர்த்து குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம் உடல் வளர்ச்சி, எலும்பு வளர்ச்சி, கண் பாதுகாப்பு, பற்களின் "எனாமல்" பாதுகாப்பு நரம்பு வலிமை பெற இது உதவும் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து கூட்டுக் கறியாக இதை சமைக்கலாம்.

பீட்ரூட் கிழங்கு - குளுக்கோஸ் என்னும் இனிப்புச் சத்து நிறைந்தது. இது இரத்தத்தை ஊறச் செய்யும், உடல் வளர்ச்சியைத் தரும். நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கும், களைப்பை நீக்கும், சுறு சுறுப்பு ஏற்படும். சம்பலாகவோ, வெள்ளைக் கறியாகவோ, கூட்டுக் கறியாகவோ செய்து சாப்பிடலாம்.

கரட் - பற்களுக்கும், கண்களுக்கும் மிக நன்மை தரும் குழந்தைகளுக்கு தினசரி ஒரு கிழங்கை பச்சையாக மென்று சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். இதில் கரோட்டின் சத்து புற்று நோய்த் தடுப்பு என்று சொல்வர் கருணைக் கிழங்கு போல் இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் உதவுகிறது.

இதய அஞ்சலி

மலர்வு
1937
-
04
-
14

உதிர்வு
2019
-
05
-
14

அமரர்.பொன்னையா அமரசிங்கம்

இனிய உள்ளம் கொண்டவரே
இன்பமாய் வாழ்ந்தவரே !
இவ்வுலக வாழ்வை முடித்து
இன்று நீர் எங்கே சென்றீர்

இம்மண்ணில் வாழ்வை முடித்து
விண்ணுலக வாழ்வைத் தேடி
எம் கண்ணில் நீர் பெருக
உம் ஆன்மா சாந்தியடைய வேண்டுகின்றோம்

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

துயர் பகிரும்
ஸ்ரீ விக்னேஸ்வரா ஸ்ரோர்ஸ்
மன்னார்.

அச்சுப்பதிப்பு: லீலை அச்சகம், புனித செபஸ்தியார் வீதி, மன்னார்.

நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றிகள்

நினைவுகளை நெஞ்சத்தில் சுமந்து எம்மை எல்லாம் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி அமரத்துவம் பெற்று விட்ட எமது தந்தை அமரர் பொன்னையா அமரசிங்கம் அவர்கள் சிவபதம் அடைந்த செய்தி கேட்டு வெளிநாட்டில் இருந்தும் உள்நாட்டில் இருந்தும் நேரிலும் தொலைபேசி மூலமும் தொடர்பு கொண்டு ஆறுதல் கூறியவர்களுக்கும் எமது வீட்டிற்கு வந்து எமது ஆறாத்துயரில் பங்கு கொண்டு ஆறுதல் வார்த்தை சொன்ன அன்பு உள்ளங்களுக்கும் இறுதிக்கிரியைகளில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலி பதாதைகளை வெளியிட்டோர்க்கும் தகுந்த நேரத்தில் உணவு பரிமாறிய அன்பு உள்ளங்குளக்கும் அந்தியேட்டி வீட்டுக்கிருத்திய கிரியைகளில் கலந்து கொண்டு ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனைகளில் கலந்து கொண்டோர்க்கும் இம் மலரினை தொகுப்பதற்கு உதவியவர்களுக்கும் இம் மலரினை குறித்த நேரத்தில் அச்சிட்டுத் தந்த பதிப்பகத்திற்கும் எமது இதயங்கனிந்த நன்றிகள்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

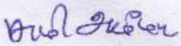
வம்சாவழி

* பொன்னையா + * அன்னம்மா
↓
அமரசிங்கம்
* துரைச்சாமி + அருந்தவமலர்
தபோநிதி + சீனிவாசகம்
* கமலாதேவி + * சின்னத்துரை
சிவஞானம் + உதயநாகேஸ்வரி
வியாகேசு + சுமதி
லீலாவதி

* சிதம்பரப்பிள்ளை + * பாக்கியம்
↓
விநாயகமலர்
குணமணி + சேனாதிராசா
தவராசா + நகுலேஸ்வரி
இராசநாதன் + வசந்தாதேவி
* யோகராசா + கனகரஞ்சினி
சிவநாதன் + கனகேஸ்வரி
ரஞ்சனாதேவி + செல்வரத்தினம் *
சிறிதரன் + மஞ்சுளாதேவி

அமரசிங்கம் — விநாயகமலர்
↓
சிவகுமார் (லண்டன்)
சந்திரகுமார்
அமுதா (அவுஸ்ரேலியா) + முல்லைத் திலீபன்
↓
தேனிலா
பிரவீண்

* அமரர்களைக் குறிக்கும்



0112713595

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்,
அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது,
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.

போஸ்கோ பதிப்பகம்
நல்லூர் - 021 222 0370
யாழ்ப்பாணம் - 021 312 6118