

உ-
சிவமயம்



அமரர்
விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

16.02.2016

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

உ
சிவமயம்



அமரர்
விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா

அவர்களின்
சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பெற்ற

நிகைவு மலர்

16.02.2016

அமரர் விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்களின் நினைவுமலர்

உ
சிவமயம்

எங்கள் இல்லத்தின்
வெருந்தலைவர்!
இதயத் தெய்வத்திற்கு

சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் திகழ்ந்து
தெய்வத்துள் தெய்வமாகிவிட்ட
எங்கள் குடும்ப ஒளிவிளக்கே
எம் நெஞ்சங்களில் மட்டுமன்றி
பாச உள்ளங்களில் எல்லாம்
உந்தன் வெள்ளை உள்ளத்தைக் காட்டி நின்றீர்.
அன்பு நிறைந்து எம்மைப் பாதுகாத்தீர்
பண்புடனும் பாசத்துடனும்
இறைபக்தியுடனும் வாழ்ந்து இன்று
வானுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட
எமது அன்புத் தெய்வத்தின்
திருப்பாதார விந்தங்களில்
இம்மலரினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

- குடும்பத்தினர்.



சிவமயம்

"வைபவத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்"



மன்னுலகில்
10.12.1983

விண்ணுலகில்
17.01.2016

அமரர்

**விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா
தீதீ வெண்பா**

மன்மத நல் ஆண்டினிலே வந்த தை வளர்பிறையில்
சொந்தங்களை விட்டேக சொன்ன திதி அட்டமியில்
ஆவூரான் விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா
இவ்வுகைம் விட்டு சென்றடைந்தார் நடராசர் தம் பாதம்

உ
சிவமயம்
தோத்திரப் பாடல்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்
தேவாரம்

ஆலந்தானுகந் தழுது செய்தானை
யாதியையமரர் தொழுதேத்தும்
சீலந்தான் பெரிதும் முடையானைச்
சிந்திப்பாரவர் சிந்தையுளானை
ஏலவார்குழு லாளுமை நங்கை
யென்றுமேற்றி வழிபடப்பெற்ற
காலகாலனைக் கம்பெனம் மானைக்
காணக் கண்ணடி யேன் பெற்றவாரே.

திருவாசகம்

கற்றறியேன் கலைஞானம் கசிந்துருகே னாழிடினும்
மற்றறியேன் பிறதெய்வம் வாக்கியலால் வார்கழல்வார்
உற்றிறுமாந் திருந்தேதெனம் பெருமானே யடியேற்கு
பொற்றவிசு நாய்கிடுமா றன்றே நின் பொன்னருளே.

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பானித்தெருவே
ஐயா நீயுலாப் போந்த வன்று முதலின்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாமோ அருள் கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே.



திருப்பல்லாண்டு

குழலொலி யாமொலி கூத்தொலி
ஏத்தொலி எங்கும் குழாம் புகுந்து
விழலொலி விண்ணளவும் சென்று
விம்மி மிகுதிரு வாளுரின்
மழவிடை யாற்கு வழிவழியாளாய்
மனஞ்செய் குடிப்பிறந்த
பழவடி யாரொடும் கூடியெம்மானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

மாற்றுநீ வன்மை பேசி வன்தொண்டன் என்னும் நாமம்
பெற்றனை நமக்கும் அன்பின் பெருகிய சிறப்பின்மிக்க
அர்ச்சனை பாட்டேயாகும் ஆதலில் மண்மேல் நம்மைச்
சொல்தமிழ் பாடுக என்றார் தூமறை பாடும் வாயால்

திருப்புகழ்

இசைந்த ஏறும் கரியுரி போர்வையும் எழில் நீறும்
இலங்கு நூலும் புலியதளாடையு மழுமாறும்
அசைந்த தோடும் சிரமணிமாலையு முடிமீதே
அணிந்த ஈசன் பரிவுடன் அருளிய குருநாதா
உசந்த கூரன் கிடையுடன் வேரற முனிவோனே
உகந்த பாசக் கயிறொடு தூதுவர் நலியாதே
அசைந்த போதென் துயர்கெட மாமயில் வரவேணும்
அமைந்த வேலும் புயமிசை மேவிய பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க! மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்!
கோன்முறை யரசு செய்க! குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க!
நான்மறை அறங்களோங்க! நற்றவம் வேள்வி மல்க!
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்!
திருச்சிற்றம்பலம்.



அமரர் விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா

அவர்களின்

வாழ்க்கை காலச்சுவடு

ஒல்லாந்தர் ஓர்மத்தை ஒடுக்கிய தொல்புகழ் பால் பாயும் பசுத்தீவு
வல்லவரும் கல்வி வளம் பெற்றோரும் வாழ்வாங்கு வாழும் நெடுந்தீவு
இல்லையென்று விருந்தோம்பும் நல்மூலிகை செறிந்த டெல்வற் (DELFT)
பல்கலை புகழ் படைத்திட்ட பிரபல ஆயுர்வேத வைத்தியர்
விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நாகம்மா இளையமகன் நடராசா
வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த வாழ்வியலில் அந்த வடிவழகை
கருத்தெடுத்து கவியமைக்க வரமிருந்து கருவேந்தி வார்த்த
வாரிசு பாடப் பணித்த தாயின் கருவுற்று ஊட்டிவிட்ட - தாய்
பாலின் உணர்வில் உலகறிய உரைக்கும் காலச்சுவடு!

ஊருக்குள் சண்டையா? உனதில்லம் உடம்புக்குள் நேயா? ஊரழைக்கும்
அறிவுக்குப் பசியா? ஆன்மீகமா? அதுவும் உனதில்லம்

சுழி குழுகப்பணியா? பசியாறிப்போக பிணி தீர்த்த கார்த்தியார் இல்லமது!

தந்தை விசுவாசம் கார்த்திகேசு ஆயுர்வேத வைத்தியர்
சொந்த இடம் சுண்டுக்குளியானபோது - நெடுந்தீவு மக்கள்
நோய் தீர்க்க தீர்வொன்றில்லாதபோது - பசுந்தீவுக்குள்
போவதற்கு புறக்கணித்த வைத்தியர் பலருள் - கார்த்திகேசு மட்டும்
நோய்களைத் தீர்க்க மூலிகை ஆவின் தீவுக்குள் போக முன்வந்தாராம்

மக்களது நோய் தீர்க்க முனைப்போடு முன்னெழுந்த இளைஞர்
பெற்றவரை உடன் பிறப்பை பிரிந்து வைத்தியத்தில் - பெரும்
வித்தகராய் பரிகாரமாக பணியில் பெரும் உபகாரம் பெறாத
கார்த்திக் பரியாரியாகி செல்லப் போர் பெற்று - கைவளம்
சாகின்ற மனுசரையும் எழுப்பிவிடும் சாதனை பெற்ற தந்தைக்கும் - தாய்
மருதடி மானிப்பாயை பிறப்பிடமாய்க் கொண்ட நாகம்மா - இவர்
மானிப்பாய் மிஷன் பள்ளியிலே படித்த வேளைகளில்
பாடும் திறன்கொண்ட மாணவன் பாடல் பாடுவதற்காய்
பசுந்தீவுக்கு வந்துபோகும் தருணத்தில் இவர் இசையழுகில்



அமரர் விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்களின் நினைவுமலர்

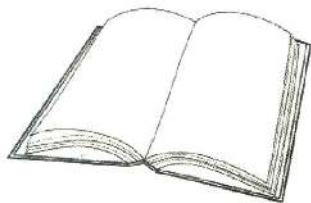


இருவரழகில் காதலுற்று இல்லறத்தில் இசைந்த நாட்கள்
 இரு அழகும் இணைந்த இவ்வாழ்வில் மேரி திரேசா அமிர்தம்,
 கனகம்மா, நாகலிங்கம், சிவகாமிப்பிள்ளை, இலட்சுமி, பொன்னம்மா,
 அமரசிங்கம், பூவிலிங்கம், கிருஸ்ணபிள்ளை, பேறுடை
 பிள்ளைகளானார்கள் ஒன்பது பாச உறவுகளின் ஒருத்தனாய் நடராசாவும்
 கருதிய தந்தை தாயின் அருமையாய் வளர்த்த மகனிவர்
 நெடுந்தீவு சுப்பிரமணிய வித்தியாலயம், மகா வித்தியாலயத்திலும் கல்வி கற்றார்
 சிறந்தபெறுபேறுகளைப் பெற்றார், விளையாட்டுத்துறையிலும் வீரம் காட்டினார்.
 அத்தோடு ஆயுர்வேத ஓலைச் சுவடிகளை ஆழ்ந்துணர்ந்து
 வாகடம் வாசித்தறிந்து வழங்கும் ஆற்றல் அமைந்தவர்
 அக்கால கல்வியில் பெருமையாய் திகழ்ந்த மகன் இவன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

நம்மொழி தமிழ் மொழி

தடுக்கி விழுந்தால் மட்டும் அ...ஆ
 சிரிக்கும் போது மட்டும் இ...ஈ
 கூடு பட்டால் மட்டும் உ...ஊ
 அதட்டும் போது மட்டும் எ...ஏ
 ஐயத்தின் போது மட்டும் ஐ...
 ஆச்சரியத்தின் போது மட்டும் ஒ...ஓ
 வக்கணையின் போது மட்டும் ஔ...
 விக்கலின் போது மட்டும் ஃ
 என்று தமிழ் பேசி
 மற்ற நேரம் வேற்று மொழி பேசும்
 தமிழர்களிடம் மறக்காமல் சொல்



உஷ் ஷோஷி துஷித் ஷோஷி ஷேஷு

தமிழ் அவமானம் அல்ல அது எமது அடையாளம்

மொழியை சிறந்த சமூகம்
 வரலாற்றையும் சிறந்து விகம்

வாழ்க்கை வாழ்தல்

வாழ்க்கையோடு வாழ்தல் என்பதிலிருந்து வாழ்க்கை வாழ்தல் வேறுபட்டது. பல மனிதர்கள் வாழ்க்கையோடுதான் வாழ்கிறார்கள். இந்த நிலைம வாழும் காலத்தில் ஒரு மனிதனுக்கு வரும் சவால்களை தாங்கமுடியாத அல்லது எதிர்கொள்ளும் திறன் குறைந்தபோதுதான் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் சிலர் இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தனித்திறன் காரணமாக வெற்றி கொண்டு தான் நினைத்ததை சாதித்து முறைப்படி வாழ்ந்து முடிக்கின்றார்கள். இவ்வகையில்தான் திரு. கார்த்திகேசு நடராசா அவர்களின் வாழ்முறையை நான் மதிப்பிடுகின்றேன். நெடுந்தீவின் முதன்மைமிகு குடும்பங்களில் ஒன்றான கார்த்திப்பரியாரியார் குடும்பத்தின் 10 பிள்ளைகளில் கடைசி மகனாக பிறந்து அந்த விருட்சத்தில் இறுதிவரை வாழ்ந்த ஆணிவேராக இருந்த இவர் வாழ்க்கையின் மாறுதலுக்கேற்ப தனது ஆளுமையை செலுத்தி வெற்றிபெற்ற ஒரு வாழ்க்கைக்கு சொந்தமாக இருந்தார். வறுமையில் தொடங்கிய வாழ்க்கை என்று சொல்லமுடியாது ஆனால் வாழ்வது எப்படியென்று வழிநடந்தவர். உடன்பிறப்புகளின் உறவை உயர்வாக பேணினார். எல்லா உறவுகளுக்கும் மதிப்பளித்து எம் சொந்த மண்ணில் இறுதிவரை தரித்திருந்து விருந்தோம்பி அரவணைத்தார் நாட்டு தேவைகருதி இரு பிள்ளைகளை தேச விடுதலைக்கு ஆகுதியாக்கினார். காதி, பூதியும், காரோணன் வள்ளியும் கோழி கொம்பனும் குப்பையன் ஐயனும் என்று பெயரிடப்பட்ட எம் நெடுந்தீவின் மூதாதையர்களின் தலைமகனாக இருந்த தனிநாயக முதலி வாழித்தோன்றலின் இருப்பை ஆட்சித் திறனை கரையவிடாது தனது மூத்த மகனை இன்றுவரை ஒரு ஆட்சியாளனாக நிலைநிறுத்த ஊக்கியாகவிருந்தார். அவர் ஒரு மாகாணசபை உறுப்பினராக பணிசெய்ய இளைய மகன் எமது கரைச்சி பிரதேச சபையில் தேர்தலில் வென்று உறுப்பினராக சிறப்புடன் சேவையாற்றினார். நெடுந்தீவின் வலுமை இப்போது தேர்தலில் வென்று உறுப்பினராக சிறப்புடன் சேவையாற்றினார். நெடுந்தீவின் வறுமை இப்போது கிளிநொச்சிக்கு உரம் சேர்த்திருக்கிறது. இந்த மாவட்டத்தின் 95 கிராம அலுவலர்கள் பிரிவுகளில் 45க்கு மேற்பட்ட கிராம பிரிவுகளில் அதிலும் 1950களில் ஆரம்பித்த சுதேச குடியேற்றங்களில் இவரது விழுதுகளும் வேரூன்றி உள்ளன. இதனால் இவர் எமது மாவட்டத்திற்கும் பங்களியானதுடன் தொப்புள்கொடியுறவாக தன் சொந்த மண்ணை இறுதிவரை பிரியாது வாழ்ந்து புகழ்மெந்துள்ளார்.



வாழ்க்கை வாழ்தல் என்பது தன்னைப் பேணுதல் தன் பிள்ளைகளை உருவாக்கி நெறிப்படுத்தல் உறவுகளுக்காக பங்களித்தல் தான் வாழும் சூழலில் உள்ள அனைவருக்கும் உறுதுணையாக இருத்தல். சமூகத்தின் மதிப்பை பேணி பங்களித்தல் என அனைத்து நடிபங்களையும் முறைப்படியாற்றி இறைபதம் அடைந்த எனது சிறிய தந்தையார் திரு. நடராசா அவர்களின் துயரில் நானும் பங்குகொண்டு இழப்பால் துயருறும் அனைவருடனும் துயரைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்.

பெறாமகன்
அமரசிங்கம் கேதீஸ்வரன்
BA (Hons) Dip in Planning Mphil. (Ecn)
உதவித் திட்டமிடல் பணிப்பாளர்,
மாவட்ட செயலகம்,
கிளிநொச்சி.



வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த கண்ணியம்மிக்க நல்ல மனிதர்

மனித வாழ்வில் சவால்கள் தினம் தினம் பல்வேறு வடிவங்களில் வந்து போகும் அவற்றுக்கெல்லாம் முகங்கொடுத்து தடைகளைத்தன் உள்ளத்தில் கவலையாய் புகவிடாது அன்புடன் பண்பாக நட்புடன் எல்லோரோடும் பழகும் பாங்குடையவர் மதிப்புக்குரிய கார்த்திகேசு நடராசா அவர்கள் உறவுகளோடு உறவு சொல்லி எக்காரியங்களிலும் முன்னின்று உழைத்த தலைமகன் இவர் என்பது நாம் அறிந்ததே.

வாழ்க்கைத் துணை நலத்துடன் இணைந்து காவோலயம் பாலை கந்தன் திருவருளால் மூன்று ஆண்டுகளையும் ஏழு பெண்பிள்ளைகளையும் பெற்றெடுத்து கல்வியுடன் நற்பண்புகளையும் ஊட்டி வளர்த்து அவர்கள் அனைவரும் சமூகத்திற்கு வளமுற்றவர்களாக பல்வேறு துறைகளை அலங்கரித்துக் கொண்டிருப்பது மகிழ்ச்சிதரும் விடயமாகும். இதுவே அவரது சிந்தனைக்கு விருந்தாகும்.

இரு பெண்பிள்ளைகள் ஈழவிடுதலைப் போரில் ஆகுதியாகி மாவீரர்கள் அப்போதும் அன்னார் துவண்டுவிடாது மற்றைய பிள்ளைகளுக்கு ஆகும் காலம் வரும்வரை காத்திருந்து திருமணபந்தத்தில் இணைத்து மகிழ்வற்ற அதேவேளை அனைத்துப் பிள்ளைகளின் பேரக் குழந்தைகளை அரவணைத்தே மகிழ்வோடு வாழ்ந்தவர் அமரர் நடராசா அவர்கள்.

இலங்கை தீவில் எங்குமே காணமுடியாத வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது கல்லால் வேலிகட்டுவது நெடுந்தீவின் சிறப்புக்குரியதே ஆகும்.

இந்த கல்வேலி அமைப்பதில் சிறப்புக்குரியவர் அன்னாரே ஆவார். சிறு கற்கள் கொண்டு அத்திவாரம் அமைத்து பெரிய கல் முதல் படிப்படியாக கல்லின் பருமனைக் குறைத்து அழகாகக் கட்டி இடைவெளிகளுக்கு சரைக்கல் சொருகி கட்டியிருக்கும் பாங்கு மிகவும் சிறப்புக்குரியது. இவரின் கைக்கலையோ வியப்பிற்குரியது.

உல்லாசப் பயணிகள் நெடுந்தீவுக்கு வருகின்ற போதெல்லாம் இவரது கல்வேலியைக் கண்டு மகிழ்வு கொள்ளாதவர்கள் இல்லையெனலாம். இவ்வாறு நெடுந்தீவின் கவினுறு பாரம்பரியம் எல்லாம் தெரிந்த பெருந்தகை.



இவ்வாழ்வில் கடமையெல்லாம் முடிந்ததென்றுணர்ந்து
 செப்பெரு சிந்தை கொண்டோர் - மகிழ்ந்திட
 வகை செய்து இறைவன் திருப்பாதம் - சரண்புகுந்தார்
 நல்லவை நயந்து வாழ்வாங்கு வாழ்தல்
 நன்மைகள் கோடி யாகும் - என்றுணர்வீர்
 ஜீவிதத்தில் எமை நேசித்த நல்லவரை
 வல்லவரை மரணத்தில் மறவாது வாழ்வோமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

உறவின் நிழலில் இரா. தர்மரத்தினம்,
 ஆசிரியர்.

சிந்திக்க சில துளிகள்

- ▲ தொடங்கிய இடத்தை தெரிந்து கொள்.
 அப்போது தான் முடிக்கும் இடத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.
- ▲ அன்பு என்பது உன் உள்ளத்திலிருந்தால்
 அறிவு என்பது உன்னை விட்டு அகலாது
- ▲ உன் சோம்பேறித்தனம் உன் வாழ்வின் தடைக்கல்லாய் அமையலாம்.
 எச்சரிக்கையாய் இரு.
- ▲ உன் அவசரப்பேச்சு உன்னை அனாதரவாக்காமல் பார்த்துக் கொள்.
- ▲ ஆர்வம் உடையோர் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவர்.
- ▲ அன்பு உடையோர் அன்பைத் தேடுவர்.
- ▲ வருங்காலத்தை நினைத்து அஞ்சாதே.
 சென்ற காலத்தை நினைத்து அழாதே
- ▲ பெற்றோரின் பாதங்களாவிட புனிதமானது உலகில் வேறொன்று
 மில்லை.

இதய அஞ்சலி

சுண்டுக்குளி விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசுக்கும் மானிப்பாய் நாகம்மாவிற்கும் ஐந்து ஆண்பால், ஐந்து பெண்பால் ஆகியோருடன் கூடிப்பிறந்து பத்தாவது பிள்ளையாகினார் நடராசா. இவரது தந்தையாரும் இவரது மூத்த சகோதரரான நாகலிங்கமும் ஆயுர்வேத பிரசித்திபெற்ற வைத்திய நிபுணர்கள் ஆவார்கள். இவர் என்றும் சுகதேகியாகவும் எவ்வித நோய்நொடியில்லாது வெகுசிறப்பாய் வாழ்ந்து வந்தார். இறுதியில் தனது எண்பத்து மூன்றாம் வயதில் ஒருநாள் வைத்தியசாலையில் வருத்தமுற்று ஆறாத் துயர்த்து ஆண்டவனை நீ கொண்டாய் ஆர் எமக்கு இனி என்று துடிக்கின்றோம். உம் புதல்வர், புத்திரிகள், மருமகள் அதில் நானும் ஒருத்திதான் ஜெயமணியும் எமது பிள்ளைகள் மூவரும் கலங்குகின்றோம். நாம் இங்கே கண்கள் கனக்கிறதே, மனம் துடிக்கிறதே கடவுள் வரம்கேட்டு கனதாரம் சென்றாயோ மாமா. ஆன்மா சாந்தியடைய ஆண்டவனை வேண்டுகிறோம்.

வாழ்க்கை வரலாறு

தீவிலே பிரசித்திபெற்ற பெரிய பாடசாலை ஆகிய மகா வித்தியாலயத்திலே இறுதிக் கல்வியைச் சீரியமுறையில் கற்று முடித்தார். பின்பு தந்தை தாயாரின் வயோதிப நிலைமையை உணர்ந்து சிறுதொழில் புரிய ஆரம்பித்தார்.

இவர் யாவரும் பாராட்டிப் புகழ்ந்து மகிழ் வீடுகள் அமைத்தல், வேண்டிய நேரங்களில் விரும்பிய மக்களுக்கு உதவிகளை செய்து கொடுத்தால், கல்வேலிகள் சிறப்பாய் கட்டுதல் நிதானமாய் பகிரகட்டி மகிழ்ந்து புகழ்பெறுதல், இவற்றால் பெற்ற ஊதியத்தைப் பெற்றோருக்கும் மற்றோருக்கும் கொடுத்து உதவினார். இவரது பாசமான நிலைமையை உணர்ந்தும் புனிதமான தொழிலின் தகைமையைக் கண்டுணர்ந்த மக்கள் பெரும் புகழ் சூட்டினார்கள் மகிழ்ந்தார்கள்.

இவரது தொழிலின் புனிதமான நிலைப்பாட்டைக் கண்டுணர்ந்த பிரபல கணக்கியல் பண்டிதர் (ஆசிரியர்) ஐப்பிள்ளையின் மருமகள் வள்ளியம்மையை திருமணம் செய்து வைத்தோம். இல்லற வாழ்க்கையை இனிதாக நடாத்தி வந்தார்கள். பத்துப் பிள்ளைகளின் தந்தையாகினார். மூத்த மகள் ஆசிரியராகவும், மற்றப்பிள்ளை ஆஸ்பத்திரி ஊழியராகவும் மூத்த மகனார் அரசியலின் ஈடுபட்டு, மக்கள் பாராட்டுபெறும் விதத்தில் நல்ல சேவையாற்றி வருகிறார். ஏனைய பிள்ளைகள் வடமாகாணம் நீவுப்பகுதி ஆகிய இடங்களில் இனிதாக தொழில் புரிந்து இல்லறத்தில் இனிதாய் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். இரு பிள்ளைகளை நாட்டுக்காக மாவீரர்களாகவும் அர்பணித்தார்.



இவர் தனது ஒருநாள் நோயினால் இழந்த செய்தியை அறிந்த அனைவரும் ஆற்றொணாதுயர் கொண்டனர். பிரிவின் ஆற்றாமையை அறிந்த பிள்ளைகள் அயல் ஊர்களில் இருந்து வந்து சேர்ந்தனர். சேவையினால் மதிப்பைப் பெற்ற மகனாரின் அரசாங்க ஊழியர்கள் அத்தனை பேரும் வடமாகாண அரசாங்க அமைச்சர்கள், மாகாண சபை உறுப்பினர்கள், பராளுமன் உறுப்பினர்கள், அவைத் தலைவர்கள், அரசியல் பிரமுகர்கள் என அனைவரும் வந்து இறுதிக் கிரிகையில் கலந்து கொண்டனர். வெளியூர் உற்றார், உறவினர் வருகையுடனும், அனுதாபச் செய்திகளுடனும் எங்களது அஞ்சலியோடு இவரது ஆத்மா சாந்தியடைந்து இறைவனடி சேரக் கடவது கடவுளைத் துதிக்கின்றோம் காண்பாயே அமைதி.

மருமகள்

திருமதி மேரி ஆன் ஜெயமணி கனகரத்தினம்

இளைப்பாறிய அதிபர்,

பிரித்தானியா (UK)

உலகம் உங்களை விரும்ப.....

- ▲ விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் வாய் நிறைய எவரையும் வரவேற்று விடுங்கள்.
- ▲ பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் புன்னகை உதிர்க்க தவறாதீர்கள்.
- ▲ முடிந்தாலும் முடியாவிட்டாலும் உதவமாட்டேன் என்று சொல்லாதீர்கள்
- ▲ மெய்யானாலும் பொய்யானாலும் முதலில் நீங்களாக எதையும் வெளிவிடாதீர்கள்.
- ▲ தகுதி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் பாராட்டுதலைத் தவிர்க்காதீர்கள்.
- ▲ ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத கருத்தாக இருந்தாலும் எதிர்வாதைச் செய்யாதீர்கள்.
- ▲ அரைகுறை நண்பரானாலும் புதிய அறிமுகமாக இருந்தாலும் பண்பாகப் பேசுங்கள்.
- ▲ குற்றமென்றாலும் குறை என்றாலும் அதைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.

இரங்கல் செய்தி

வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர்வானுறையும்
தெய்வத்தினுள் வைக்கப் படும்.

ஒரு மனிதனின் இறப்பில் இறவாமையை உரசிப்பார்ப்பது அவரின் வாழ்கைமுனை, விட்டுச் சென்ற அவரின் நினைவுகள். அந்த வகையில், இவர் இன்றும் வாழ்ந்திருக்கலாம் என எண்ண வைப்பது அவர் வாழ்ந்து காட்டிய நெறிமுறைகள். எம்மோடு கொண்ட அன்பு, அரவணைப்பு என இன்னும் பல...

மாமா என்ற வாந்ததைக்கு ஒரு இலக்கணமாக எம்மோடு வாழ்ந்தவர் எங்கள் நடராசா மாமா.

நெடுந்தீவின் வளங்களைக் கொண்டு எவரிடமும் கடமை உதவிகளும் பெறாது இயற்கையே ஒட்டிய ஆடம்பரமற்ற சிறந்த வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர். எங்கும் எவருக்கும் குற்றம் இழைக்காத உன்னதர்.

குற்றப்படாத குறையில்லா வாழ்வு வாழ்ந்து காட்டிய வல்லுநர். தனது இளமைக் காலத்தில் நெடுந்தீவில் நடாத்தப்பட்ட நீச்சல் போட்டியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றவர்.

அழகியல், வடிவமைப்பு, சுகாதாரம், அர்ப்பணிப்பு போன்றவற்றில் வாழ்விவும் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றார். எனக் கூறி நிற்கும் நெடுந்தீவின் மதில்கள், அவர் தம் பிள்ளைகள் இறப்பில் கலந்து கொண்ட மக்கள் தொகை என பல்வேறு அளவீடுகள்.

திக்கெல்லாம் நாம் அறிந்த
திறமைகள் திறம்பட அறிவித்தவர்
இடைவிடா முயற்சி இடையூறு இல்லா வாழ்க்கை
கற்கின்றோம் உம் வாழ்வில் - நான்
கண்டவகை அனைத்தையும் காகிதத்தில்
உங்கள் கல்வேலி போல் வடித்திட முடியாது.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

K.M. மோகன்ராஜ் (மோகன்).

பிரித்தானியா (UK)

Dearest Vinthan and all family members

Mama is no more physically but he is very much with us alive in our thoughts.

I can remember so many wonderful things about him

smartness Common sense Senese of humour, Kindness, Generous,
Hard Work, Dedication, Braveness and a stable temperament

I treasure them in my heart

Loving

Kanagaratnam Mohanraj

Landscape Architect and Designer

United Kingdom.



அமரர் விசுவாசம் பென்சுமின் கார்த்திகேசு நடராசாஅவர்களின் நினைவுமலர்



துயர் பகிர் ஓலை

எமது அன்புக்குரிய மாமா கார்த்திகேசு நடராசா அவர்கள் காலமாகிவிட்ட செய்திகேட்டு அதிர்ச்சியும் அளவில்லா கவலையும் அடைந்தேன்.

நட்புத் ததும்பும் மிருதுவான குரலில் அளவாகப் பேசும் இயல்பும். எந்நேரமும் புன்னகை மிதக்கும் உதடுகள், அன்பு உறைந்து கிடக்கும் இதயம் எங்கு கண்டாலும் மருமகன் என்று சொல்லுகின்ற வார்த்தைதான் இவரின் கோலங்கள்.

இளவயதுடைய தனது இரு பிள்ளைகளை இழந்தும் மனம்தளராது தமிழ்பால் பற்றுறுதி கொண்டு தன் மகனை மாகாண சபைக்கு அனுப்பி மக்களின் நலன்களில் அக்கறை கொண்டவராக ஆக்கிய பெருமை இவருக்கே உரித்தாகும்.

இவரின் இழப்பினால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள், மருமக்கள். பேரப்பிள்ளைகள் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள் இத்துயரிலிருந்து விடுபட இறைவனை வேண்டுவதோடு, அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல நெழுவினி சித்தி விநாயகனை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

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

க. அரசரத்தினம்

தலைவர்,

ப.நோ.கூ.சங்கம்,

ஓய்வுநிலை கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளர்,

நெடுந்தீவு.



விழிநீர் சொரிகின்றோம்

அலைகள் போல் உம் நினைவுகள்
அலைமோத அளவிடமுடியா
சோகம் எம் விழிமறைக்க
இருந்த நொடிகள் எல்லாம்
இன்பமாய் இசைக்குதையா

பண்பின் உறைவிடமாய்
பாசத்தின் இருப்பிடமாய்
பசுந்தீவில் அவதரித்தவரே

மறையாத உங்கள் நினைவு
மறக்காத உங்கள் முகஅழகு
ஆண்டவன் பொன்னடியில்
ஆறாத இன்பமுடன் இருக்க
என்றும் வேண்டுகிறோம்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் உறவினருக்கும்
எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்து நிற்கின்றேன்.

பசுந்தீவு குத்திரன்

13^{ம்} வட்டாரம்



இரங்கல் செய்தி

அமரர் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்கள் நெடுந்தீவிலேயே தனது ஆதி காலம் வரை வாழ்ந்து இறைவனடி சேர்ந்தார். இவர் மண்ணை நேசித்து வாழ்ந்த ஓர் நல்ல மனிதன்.

அமரர் அவர்கள் அயராது உழைப்பும் விடாமுயற்சியும், தன்னம்பிக்கையும் உடைய எமது உறவினர். இவரிடம் எமது தீவில் சிறப்பம்சங்களில் ஒன்றான “பகிர்” கட்டும் நுட்பமானது இவருக்கே உரிய ஒரு சிறப்பு பகிரின் அமைப்பைக் கொண்டே இவருடைய கைவண்ணம் தான் என அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

இவரும் துணைவியாரும் ஒருவரை ஒருவர் இணைபிரியாது இறுதி வரை வாழ்ந்தமை அவர்களின் குடும்ப நல்லுறவை வெளிக்காட்டுகின்றது.

இவரது பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு துறையில் நாட்டுக்கு சேவையாற்றி சிறந்து விளங்குகின்றமை அவரது நல்வழிகாட்டலை எமக்கு புகட்டுகின்றது.

அன்னாரது இழப்பு இவரது குடும்பத்துக்கு பேரிழப்பாகும். இழப்பால் துயருற்றிருக்கும் மனைவி பிள்ளைகளுக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

திருமதி சா.கிருஷ்ணதாஸ்
கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
நெடுந்தீவு.



கண்ணீர்க் காணிக்கை

அண்மையில் மறைந்த திரு. விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்களை நீண்ட காலமாக நான் நன்கறிந்துள்ளேன்.

துணிச்சலும், நன்றி உணர்வும் மிக்க மக்கள் வாழும் நெடுந்தீவு மண்ணில் பிறந்து வளர்ந்து வாழ்ந்து மறைந்த அமரர் நடராசா தமிழ் உணர்வும் தாயகப் பற்றும் நிறைந்த பெருமகனாக நெடுந்தீவு மண்ணைவிட்டுப் பிரிந்துள்ளார்.

முன்னாள் தீவக பாராளுமன்ற உறுப்பினரும் தமிழர் சுயாட்சிக் கழக தலைவருமான அமரர் வி. நவரத்தினம் அவர்களுடன் முதலில் தமிழரசு பாசறையிலும் தொடர்ந்து சுயாட்சி அணியிலும் ஓர் தீவிர தொண்டனாக மிளிர்ந்தவர்.

தாயகத்தின் விடுதலைக்காக தனது இரண்டு பெண்பிள்ளைகளை அர்ப்பணித்தவர். அவரின் உணர்வுகளின் வழியில் அவரின் மகன் விந்தன் கனகரத்தினம் தமிழினத்தின் விடிவுக்காய் தொடர்ந்து பணியாற்றி வருகின்றார். தீவகத்தின் நினைவுகளில் அமரர் நடராசா என்றும் நிலைத்திருப்பார்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

திரு. என். சிறீகாந்தா

பிரபல சட்டத்தரணி

முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்,

யாழ். மாவட்டம்.



30 வகையான நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவக் குறிப்புகள்

தமிழ் பெயரிலே எப்போதும் ஒரு பொருள் பொறிந்திருக்கும். அந்த வகையிலே உடனுக்கு வருகிற பல்வேறு நோய்களை அறுப்பதனால் அறுகம் புல்லுக்கு இந்தப் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது என அறியலாம்.

இது முயலுக்கு விருப்பமான உணவாதலால் இதற்கு “முயற்புல்” எனவும் வேறு பெயர் உண்டு. அறுகம்புல் புனிதமான ஒன்றாகப் போற்றப்படுவது முழுமுதற்கடவுளும், யானை முகத்தவனும், தேவகனங்களின் தலைவனுமான கணபதிக்கு மிகவும் உகந்த ஒன்றாகவும், பூஜைக்கு உதவுவதாகவும் போற்றப் படுகிறது.

அறுகம்புல்லின் துளிர் இலைகள், அதன் கட்டைகள் (தண்டு), வேர் ஆகிய அனைத்துமே மருத்துவப் பயன்களை உடையன ஆகும். அறுகம்புல் தோலின் மேல் ஏற்படும் வெண்புள்ளிகளை குணப்படுத்த வல்லது.

மேலும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் (சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறுதல் உட்பட) ஆஸ்துமா என்னும் மூச்சு முட்டல், உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றம், நெஞ்சுச்சளி, தீப்புண்கள், கண்களில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள், உடற்சோர்வு, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை சத்து அதிகப்படுதல், வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய நோய்களையும் போக்கவல்லது.

மேற்கூறிய நோய்கள் மட்டுமன்றி பின்வரும் பெயர்களுடைய ஏராளமான நோய்களையும் அறுகம்புல் வேரறுக்க வல்லது. அவை பின்வருமாறு

1. புற்று நோய்க்கு எதிரானது
2. சர்க்கரை நோயை சீர்செய்யவல்லது
3. வயிற்றுப்போக்கை குணப்படுத்துவது
4. குமட்டல், வாந்தி இவற்றை தணிக்கக்கூடியது
5. நுண்கிருமிகளைத் தடுக்கவல்லது
6. உற்சாகத்தைத் தரவல்லது. (இரத்தத்தில் பிராணவாயுவை அதிகப் படுத்தவல்லது)
7. மூட்டு வலிகளைத் தணிக்கக்கூடியது
8. கிருமித் தொற்றினைக் கண்டிக்க வல்லது
9. உடற் பருமனை வற்றிச் செய்வது
10. அகட்டு வாய் அகற்றி

11. கருத்தடைக்கு உகந்தது
12. குளிர்ச்சி தரவல்லது
13. மேற்பூச்சு மருந்தாவது
14. சிறுநீரைப் பெருக்க வல்லது
15. கபத்தை அறுத்து வெளித்தள்ளக்கூடியது
16. இரத்தத்தை உறையவைக்கும் தன்மை உடையது
17. மலத்தை இழக்கக்கூடியது
18. கண்களுக்கு மருந்தாவது
19. உடலுக்கு உரமாவது
20. இரத்தக் கசிவைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது
21. காயங்களை ஆற்றவல்லது

இப்படிநீண்ட பட்டியலைக் கொண்டுள்ள நோய்களை வேரறுக்க வல்லதாக அறுகம்புல் திகழ்கிறது.

அறுகம்புல்லில் அடங்கியுள்ள மருந்தும் பொருள்களும் ஒரு நீண்ட பட்டியலை உடையது. அறுகம்புல்லில் பின்வரும் மருத்துவ வேதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. அவையாவன.

1. மாச்சத்து (புரோட்டீன்)
2. உப்புச்சத்து (சோடியம்)
3. நீர்த்த கரிச்சத்து
4. அசிட்டிக் அமிலம்
5. கொழுப்புச்சத்து
6. ஆல்கலாய்ட்ஸ்
7. அருண்டோயின்
8. பி.பிசிட்லோஸ்டர்
9. கார்போஹைட்ரேட்
10. கவுமாரிக்கமிலச் சத்து
11. ஃபெரூலிக் அமிலச்சத்து
12. நார்ச்சத்து (ஃபைபர்)
13. ஃப்ளேவோனீன்ஸ்



14. லிக்குனி
15. மெக்குனிசியம்
16. பொட்டாசியம்
17. பால்மிட்டிக்கமிலம்
18. செலினியம்
19. டைட்
20. டைட்டர் பினாய்ட்ஸ்
21. வேனிலிக்கமிலம் மற்றும் வைட்டமின்

அறுகம்புல்லின் மருத்துவப் பயன்கள்

அறுகம்புல் மருந்தாகும் விதம்

நம் நாட்டில் எங்கும் குறைவின்றி கிடைக்கும் அறுகம்புல் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. இதில் மினரல்ஸ் மற்றும் புரோட்டீன்கள் மிகுந்துள்ளன. அறுகம்புல் லால் புற்றுநோய் குணமாகிறது என்பதை உறுதிசெய்ய ஆய்வுகள் நடந்து வருகின்றன.

- ▲ அறுகம்புல் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமன்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தொற்று நோய்கள் வராது காப்பதற்கும் அறுகம்புல் உதவுகிறது.
- ▲ அறுகம்புல்லில் 60 வீதம் பச்சையச்சத்து அடங்கியுள்ளது. இது இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- ▲ அறுகம்புல்சாறு தைராய்ட் சுரப்பியை சரிவர இயங்கச் செய்கிறது. மகப்பேறு காலத்தில் (கர்ப்பினி பெண்கள்) அறுகம்புல்சாறு பருகுவதால் சோர்வு, பலவீனம் ஆகியவை தவிர்க்கப்படுகிறது.
- ▲ அறுகம்புல்லை நன்கு பசைபோல அரைத்து மேலுக்கு பூசுவதால் காலில் ஏற்படும் தோல் வெடிப்பு குணமாகும்.
- ▲ பாலூட்டும் தாய்மார்கள் அறுகம்புல் சாறை பருகுவதால் குழந்தைக்கு போதுமான பால் சுரக்கும்
- ▲ அறுகம்புல் சாறு அன்றாடம் பருகுவதால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலங்களில் வரும் பல நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக தலைவலி, குமட்டல் போன்றவை தடைப்படுத்தப்படுகின்றன.
- ▲ ஒரு கைப்பிடி அளவு அறுகம்புல்லை எடுத்து வேர்களை களைந்துவிட்டு சுத்தம்செய்து தண்டுகளாக நறுக்கி சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து எடுத்து மேலும் சிறிது நீர் சேர்த்து அல்லது இளநீர் சேர்த்து



காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதால் உடல் எடை குறைக்க உதவும். மேலும் உடல் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றும்.

- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி அத்தோடு மஞ்சள் சேர்த்து மேற்பூசுவதால் தோல் நோய்களான சொறி, சிரங்குகள் (எக்ஸிமா மற்றும் ஸ்கேபிஸ்) குணமாகும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சேகரித்து சுத்திகரித்து துண்டுகளாக்கி வெள்ளை மிளகு சேர்த்து நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து குடிப்பதால் சிறுநீர்த்தாரையில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் ஆசன வாயில் ஏற்படும் (மலத்துவாரம்) நமைச்சல் ஆகியன குணமாகும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி தயிரில் கலந்து பருகுவதால் மூலநோய் மற்றும் பெண்களின் வெள்ளைப்போக்கு குணமாகும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி புதிதாக உண்டான காயங்களின் மேல் போடுவதால் இரத்தக்கசிவு உடனடியாக நின்று காயமும் விரைவில் ஆறிவிடும். மேலும் ஆறாத நாட்பட்ட புண்களும் கூட ஆறிவிடும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சற்று குழம்பு பதத்தில் அரைத்து முகத்துக்கு இரவு படுக்கும் முன் பூசிக்கொண்டு பின் காலையில் எழுந்து முகத்தைக் கழுவிவர சில நாட்களில் முகப்பருக்கள் மறைந்து முகம் பொலிவு பெறும். பருக்களால் ஏற்படும் புள்ளிகள் தவிர்க்கப்படும்.
- ▲ ஆண்மை அல்லது பெண்மைக் கோளாறு உடையவர்கள் ஒருபிடி அறுகம்புல்லை அரைத்து உடன் தயிர் சேர்த்து அன்றாடம் சாப்பிட்டுவர ஆண்மை மற்றும் பெண்மைக் குறைபாடு நீங்கும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சிறிது நீர்விட்டு பசைபோல் அரைத்து மஞ்சள் தூள் அல்லது கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து தோலின் மேல் உண்டாகும் வெண்புள்ளிகளுக்கு பூச நாளடைவில் தோல் இயல்பு நிறத்தைப்பெறும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சிறிது நீர்விட்டு அரைத்து வேர்க்குரு கண்டபோது மேலே பூசி வைக்க அரிப்பு தணிவதோடு வேர்க்குரு மேலும் தோன்றாது தவிர்க்கப்படும்.
- ▲ அறுகம்புல் விழுது 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு கப் பசும்பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடித்துவர இரத்தப்போக்கு குணமாகும்.
- ▲ கண்நோய் வந்தபோது அறுகம்புல்லை அரைத்த இமைகளைச் சுற்றிலும் பற்றாகப் போட்டு வைக்க கண் சிவப்பு எரிச்சல் தணியும்.



- ▲ மூக்கில் திடீரென இரத்தம் சொட்டுகின்றபோது இரண்டொரு சொட்டுக்கள் அறுகம்புல் சாற்றை மூக்கில் விடுவதால் உடனடியாக இரத்தம் வருவது நின்றுவிடும்.
- ▲ அறுகம்புல் சாறு 2 பங்கும், தேன் 1 பங்கும் சேர்த்து கலக்கி அந்தி சந்தி என இருவேளை இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வர அதிகமான மாதவிலக்கு தணியும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி கால் பாதங்களில் கீழ்ப்பகுதியில் தடவிக் கொண்டு படுக்க மனஉளைச்சல் தணியும். மேலும் அறுகம்புல் தரையில் வெறும் காலில் நடப்பதாலும் இப்பலன் கிடைக்கும்
- ▲ தினமும் அறுகம்புல் விழுது 2 தேக்கரண்டி அளவு உள்ளுக்கு 3 வேளையும் சாப்பிட புற்றுநோய் கட்டுப்படும். ஆரம்பப் புற்றுநோய் குணமாகவும் கூடும்.
- ▲ ஒரு தேக்கரண்டி அறுகம்புல் அதற்கு சமமான மருதாணி, செம்பருத்தி, புதினாபொடி ஆகியன சேர்த்து தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்க்க தலைமுடி நன்கு வளரும் கருமையும் பெறும்.

மூட்டு வலியை நீக்கும் முடக்கறுத்தான்

மூட்டுக்களை முடக்கி வைக்கும் வாதநோயை அகற்றுவதால் இக்கீரைக்கு “முடக்கறுத்தான்” (முடக்கு + அறுத்தான்) எனப் பெயர் வந்தது. முடக்கு நோயை அகற்றும் தன்மைமிக்க இக்கீரை ஒரு கொடி வகையை சார்ந்தது. வேலிகளில் பற்றி செழிப்பாக படர்ந்து வளரும்.

நாற்பது வயது கடந்த பலருக்கு மூட்டுக்களில் நீர்கோர்த்து தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும். தோள்பட்டை வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி என பல வகையான வலிகளை நீக்கும் இயல்பு முடக்கறுத்தானுக்கு உண்டு.

சூலைப்பிடிப்பு சொறிசிரங்கு வன்கரப்பான்
காலைத் தொடுவலியுங் கண்மலமும் - சாலக்
கடக்கத்தானோடியுடுங் காளினியை விட்டு

முடக்கற்றான் நன்னை மொழி! என்று குண சிந்தாமணி பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதாவது, சூலை என்றால் உடலில் சூலத்தால் குத்துவது போன்ற வலி, வாதத்தால் ஏற்படும் பிடிப்பு. தோலில் உண்டாகும் சொறி, சிரங்கு மற்றும் கரப்பான் போன்ற நோய்கள், கால் தொடை பகுதிகளில் அதிகரித்த வாதத்தால் உண்டாகும் வலி, மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் முடக்கறுத்தான் கீரையால் தீரும் என்பது இந்தப் பாடலின் பொருளாகும்.

உடல்வலி, மூட்டுக்களில் வீக்கம், உடல் கனத்து வலி தோன்றும்பொழுது இரண்டு கைபிடி முடக்கறுத்தான் கீரையை 200 மில்லி நீரில் இட்டு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகமும் கலந்து கொதிக்கவைத்து அருந்த உடல் வலி நீங்கும். இவ்வாறு வாரம் இருமுறை சாப்பிட்டு வரலாம்.

பெண்களுக்கு சூதக வலி மற்றும் சூதக தடை, மாதவிடாய் சமயம் தோன்றும் வலிக்கு இரண்டு கைபிடி முடக்கறுத்தான் இலை, ஒரு தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் கலந்து 200 மில்லி நீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்த வயிறு மற்றும் தொடை, இடுப்பு பக்கங்களில் உண்டாகும் வலி நீங்கும்.

தோல் நோய்களுக்கு முடக்கறுத்தான் இலைகளை அரைத்து பூசி குளித்து வரலாம்.

முடக்கறுத்தான் சாறு மற்றும் நல்லெண்ணெய் சமஅளவு எடுத்து கலந்து சிறு தீயில் எரித்து தைலமாக காயவைத்து தோல் நோய்களுக்கு பூசி வரலாம். கரப்பான் போன்ற நோய்களில் அரிப்புடன் வலி, மற்றும் வீக்கங்கள் உண்டாகும். இதற்கு முடக்கறுத்தான் தைலத்தை தேய்க்கும்பொழுது வலி குறையும்.

பூஞ்சை தொற்றால் பக்கிரியா கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் முடக்கறுத்தான் கீரையில் உள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகிறது. பூஞ்சைத் தொற்றால் தலையில் ஏற்படும் பொருகுக்கு இத்தைலத்தை பூச, பொருகு நீக்கி முடி நன்கு வளரும். வயிற்று உப்புசம் மற்றும் மலச்சிக்கல் தோன்றும் சமயம் முடக்கறுத்தான் கீரை சாப்பிடலாம்.

முடக்கறுத்தான் கீரை சாப்பிடும்பொழுது சிலருக்கு பேதி உண்டாகும். அதனால் முதலில் சாப்பிடும் பொழுது ஒரு விடுமுறை நாளை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுவது நல்லது. முடக்கறுத்தான் விதைகளை மணலில் தூவி செடிகள் வளர்க்கலாம். இதை வீடுகளில் தொட்டிகளில் மிக எளிதாக வளர்க்கமுடியும். இந்தச் செடி பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.

விளாம்பழத்தின் மருத்துவ பயன்கள்

தயிருடன் விளாங்காயை கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் உஷ்ணம் சம்பந்தப் பட்ட நோய்கள், அல்சர், வாய்ப்புண் ஆகியன தீரும். விளாம்பழ சதைப்பற்றுடன் வெல்லம் அல்லது தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

வெறுமனே விளாம்பழத்தை சாப்பிடுவது ரத்த விருத்திக்கு நல்லது. நோய்க்கிருமிகளை கண்டு அழிக்கும் திறன் இருப்பதால் பெண்களுக்கு



கப்பப்பை புற்றுநோய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. பித்தம் தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கவல்லது.

விளாமரத்து பிசினை உரிய மருத்துவ ஆலோசனையோடு உண்டு வந்தால் மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு, வெள்ளைபடுதல் ஆகியன நீங்கும். விளாமர வேரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒருவித மருந்தினை பாம்புக்கடிக்கு விஷமுறிவுக்காக ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். விளாமரத்து பட்டையை பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து தந்தால் சுவாசப் பிரச்சினைகள் தீரும்.

ஆனைக்கு விளாம்பழ ஓட்டோடு

விட்டதா ஆசை விளாம்பழத்து ஓட்டோட இந்த பழமொழிக்குப் பொருள் கடினமான ஓட்டை உடைப்பதுடன் ஆசை விட்டுப்போகிறது என்பது அல்ல. விளாங்காயாக இருக்கும்போது அதன் சதைப்பற்று ஓட்டுடன் ஒட்டிக்கொண்டுதான் இருக்கும். கனிந்த பிறகு ஓட்டிலிருந்து பிரிந்துவிடும். அதுபோல மனிதர்கள் முதிர்ந்த வயதில் தங்களது லவுகீக ஆசைகளை விட்டொழிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

வில்வ இலை அர்ச்சனை

குடும்பத்தில் வளர்ச்சியை தருவதால் சிலவற்றை தெய்வ விருட்சங்களாக வளர்க்கிறோம். அவ்வரிசையில், சிவபெருமானின் அம்சமாக விளங்குகின்ற வில்வமரத்தின் சிறப்பை சிவராத்திரி காலத்தில் அறிந்து வணங்குதல் வேண்டும்.

வில்வங்களில் 21 வகைகள் உள்ளதாகவும் அவற்றில் மகா வில்வமும், அகண்ட வில்வமுமே மிக உயர்ந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. தேவலோகத்தை சேர்ந்த பஞ்ச தருக்களாக ஐந்து மரங்களும் (புாதிரி, மா, வன்னி, மந்தாரை, வில்வம்) என்று வில்வம், லட்சுமிதேவியின் திருக்கரங்களிலிருந்து தோன்றியதாக வராக புராணம் கூறுகிறது. வில்வ மரத்தை வழிபடுவதால் லட்சுமிதேவியின் பரிபூரணமான அருள் கிட்டும்.

சிவபூஜை சமயத்தில் வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்தால் தீயசக்திகள் அகன்று தோஷங்கள் மறைந்து பகவன் ஈசனது அருட்பார்வை கிடைக்கும்.

ஒரு வில்வ இலையை சிவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதால் மூன்று ஜென்ம பாவம் விலகும் என்கிறது.

இருபத்தொரு வில்வ வகைகளுள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அகண்ட வில்வமாகும். இதன் காய்கள் சற்றே ஆப்பிள்பழம் போன்று தோற்றம் அளிக்கும்.



இலைகளை சிவஅர்ச்சனைக்கு பயன்படுத்திக் காய்களை மகாலட்சுமி யாக்குத்திற்கு பயன்படுத்துவார்கள். இந்த பழத்தால் யாகம் செய்வதால் ஐஸ்வர்யத்தின் வடிவாக விளங்கும் யாகாக்களி தேவன் திருமகளது கருணை விரைவில் பெற்றுத்தருவார். மிகப்பெரிய யாகங்கள் நடக்கும்போது 108 ஓம்ப பொருட்களில் வில்வம்பழமும் ஒன்றாகிறது.

வீட்டில் அகண்ட வில்வமரம் வளர்த்து வந்தால் அது வளரும் செடியாக இருக்கும்போதே பூஜை செய்வதால் அதுவரை குடும்பத்தில் துர்சக்திகள் விலகத்தொடங்கும் படிப்படியாக பொருட்சோக்கை ஏற்படும்.

இதை வளர்த்துவரும் அனைவருமே நலமாக இருப்பதாக கூறி உள்ளனர். வில்வத்தை வீட்டில் வளர்க்கக்கூடாது என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. ஆனால் வில்வமரம் எங்கு வளர்க்கப்படுகிறதோ அங்கே அகலாத செல்வம் தரும் மகாலட்சுமி நிரந்தரமாக வசிப்பாளி என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. வீட்டில் தாராளமாக வில்வமரம் வளர்க்கலாம்.

சிவனிற்கு பிரியமான வில்வத்தைக்கொண்டு அர்ச்சனை செய்வதன்மூலம் சிவனின் திருவருளை பெறமுடியும். வில்வமரத்தை முறைப்படி விரதமிருந்து பூஜிப்பவர்க்கு அனைத்துநிலைமைகளும் உண்டாகும். ஒரு வில்வ இலையைக் கொண்டு இறைவனை அர்ச்சிப்பது லட்சம் தங்கமலர்களைக்கொண்டு அர்ச்சனை செய்வதற்கு சமமாகும். வீட்டில் துளசி மாடம்போல் வில்வமரம் வைத்து வளர்ப்பவர்களுக்கு ஒருபோதும் நரகமில்லை. வீட்டில் வில்வமரம் நாட்டி வளர்ப்பதினால் பல்வேறு நன்மைகள் அடையமுடியும் என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. ஆயிரம் பேருக்கு அன்னதானம் செய்த புண்ணியம் உண்டாகும். கங்கை முதலான புண்ணிய நதிகளில் நீராடிய பலன் கிடைக்கும் 108 சிவாலயங்களை வலம் வந்து தரிசித்த பலாபலன் உண்டாகும்.

வில்வத்தின் இடது பக்க இலை பிரம்மா, வலது பக்க இலை விஷ்ணு நடுவில் இருக்கும் இலை சிவன். வில்வ இலைகளை நாம் பயன்படுத்தும் தினத்துக்கு ஏற்பவும் பலாபலன்கள் கிடைக்கும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் வில்வ இலை கொண்டு சிவனுக்கு அர்ச்சனை செய்தால் இரட்டிப்பு பலன் கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

சர்க்கரை நோய்க்கு அற்புத மருந்து

சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் மகா வில்வத்தை மருந்தாக எடுத்துக் கொண்டால் மிகச் சிறந்த பலனைக் காணலாம். மகா வில்வ இலைகளை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, அத்துடன் அரை ஸ்பூன் கருஞ்சீரகம், அரை ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து ஒரு லீட்டர் தண்ணீரில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச்



சுண்டர் செய்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வர, 48 நாட்களில் சர்க்கரையின் அளவு சராசரி நிலைக்குவரும். சர்க்கரை வியாதியால் உண்டாகும் பிற விளைவுகளும் படிப்படியாய் மறையும்.

குடல் சார்ந்த நோய்கள் அனைத்திற்கும் மகேசன் அருளிய மகா வில்வமே மருந்தாகும் குடற்புண்ணால் அவதிறுவுவோர் வில்வம் மருந்தைத் தயாரித்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மகா வில்வத்தினுள் சிவனே உறைந்து, உங்களை செவ்வனே குணப்படுத்துவதை உணர்வீர்கள்.

கொய்யாவின் மருத்துவ குணங்கள்

கொய்யாவின் சுவையை அறியாதவர்கள் யாரும் இருக்கமுடியாது. மிகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் கொய்யா, அதிக சத்துகளைக் கொண்டதாகத் திகழ்கிறது. கொய்யா கோடை காலத்தில்தான் அதிகமாக விளையும். தற்போது உயிரித் தொழில்நுட்ப முறையில் ஆண்டு முழுவதும் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விற்பனைக்கு வருகிறது. கொய்யாவில் அதிகளவு வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. குறிப்பாக, நெல்லிக்கு அடுத்து அதிக வைட்டமின் “சி” சத்து உள்ள பழம் கொய்யாதான்.

கொய்யாவின் பிற மருத்துவ குணங்கள்

- ▲ நோயின் ஆரம்பமே மலச்சிக்கல் தான். அனைத்து நோய்களின் தாக்கமும் மலச்சிக்கலில் இருந்துதான் தொடங்கும். நன்கு களிந்த கொய்யாப் பழத்தை இரவு உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். குடலின் செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும்.
- ▲ தற்போதைய உணவுகளில் அதிகம் வேதிப்பொருட்கள் கலந்திருப்பதால் அவை அமிலத்தை உண்டாக்கி வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்துகின்றன. இதைப் போக்க, உணவுக்குப் பின் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. மூலநோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கொய்யாப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் தீர்ந்துவிடும்.
- ▲ உடலின் சேமிப்புக் கிடங்கான கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டால் உடலின் பித்தத் தன்மை மாறுபடும். இதனால் உடல்நல பாதிப்பும் ஏற்படும். இதைத் தவிர்த்து, கல்லீரலைப் பலப்படுத்த அடிக்கடி கொய்யாப்பழத்தை உண்பது நல்லது.
- ▲ சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டாலே, அதைச் சாப்பிடக்கூடாது. இதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று அநேக கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பார்கள். ஆனால் நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைக்க கொய்யாப்பழம் ஏற்றது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு.



- ▲ இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து குறையும்போது இரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. இந்தியக் குழந்தைகளில் அதுவும் பெண் குழந்தைகளில் 63.8 சதவீதம் பேர் இரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு தெரிவிக்கிறது. இக்குறையை பழங்களும், கீரைகளும் நிவர்த்தி செய்யும். குறிப்பாக கொய்யாப்பழம், இரத்தசோகையை மாற்றும் தன்மை கொண்டது.
- ▲ குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான வைட்டமின் “சி” சத்து கொய்யாப் பழத்தில் அதிகம் உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு அளவோடு கொய்யாப் பழத்தை கொடுத்து வந்தால் அவர்களின் எலும்புகள் பலப்படும். பற்கள் பலமடையும். அறிவுத்திறன் அதிகரிக்கும். சொறி, சிரங்கு போன்ற சரும நோய்களைக் குணப்படுத்தும். நரம்புகளைப் பலப்படுத்தி, உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.
- ▲ அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பைக் குறைக்கும் தன்மை கொய்யாவுக்கு உண்டு. தினமும் இரண்டு கொய்யாப்பழம் உண்டு வந்தால் கொலஸ்ட்ரால் குறையும். இதயப் படபடப்பையும் கொய்யா போக்கும்.

இரத்த புற்றுநோயை தடுக்கும் வாழைப்பழம்

வாழைமரம் என்று சொல்லப்பட்டாலும் அது உலகத் தாவரங்களிலேயே மிகப் பெரிய செடி வகையைச் சார்ந்தது. ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக சுற்றப்பட்ட பல இலைகளின் தொகுப்பே அதன் உருவத்தை தந்து மரம் என்ற நிலையைத் தருகிறது.

வாழையில் உடல் நலத்தைப் பேணி பாதுகாக்கக்கூடிய பல்வேறு மருத்துவப் பொருள்கள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக ‘செரடோனின்’ ‘நார் எபிநெப்ரின்’ ‘டோபமைன்’ என்னும் மருத்துவ சத்துக்கள் மலிந்துள்ளன. இதில் செரடோனின் என்பது ஒரு வகை ‘ஹார்மோன்’ மட்டுமன்றி உணர்வு கடத்தியாகும். இச்சத்து உடலிலுள்ள பல திசுக்களிலும், இரத்த வைட்டமின்களிலும் குடற்பகுதியின் உட்புறம் உள்ள சளிப்பகுதியிலும் பினியல் கிளாண்ட் என்னும் சுரப்பியிலும் மத்திய நரம்புப் பகுதியிலும் காணப்படுகிறது செரடோனின் எனும் மருந்து சத்து குடலின் சீரணத்துக்கான திரவத்தைச் சுரக்கச் செய்து, மென் திசுக்களைத் தூண்டி செயல்பட வைப்பது, இரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விரிவடையத் துணை நிற்கிறது.

‘நார் எபிநெப்ரின்’ என்னும் சத்து உடல் இரத்த அழுத்தத்தைச் சமநிலைப் படுத்தி இதயம் சரியாக இயங்குவதற்கு பயன்படுவதோடு மாறடையு வரவதையும் தடுத்து நிறுத்துகிறது. ‘டோபமைன்’ என்னும் மருந்துச் சத்து உணர்வுக்



கடத்தியாக மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் பணி செய்கிறது. மேலும் இதயத்துக்கு ஒரு தூண்டு சக்தியாகவும் செயற்படுகிறது.

வாழைப்பழமும், தோலும் மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும் ஒரு வாய்க்கு முன் உள்ள “கோலான்” என்னும் பகுதியில் வரும் நோய்களைப் போக்கவும் உதவுகின்றன.

வாழைப்பழத்தில் விட்டமின் மேங்கனீஸ், விட்டமின், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, புரோட்டின், மெக்னீசியம் மைக்ரோகிராம், நிபோப்ளேவின், நியோசின் ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

லண்டன் ‘இம்பீரியல் காலேஜ்’ நடத்திய ஒரு ஆய்வில் குழந்தைகளுக்கு தனம் ஒரு வாழைப்பழம் கொடுத்ததில் 34 சதவீதம் பேருக்கு ஆஸ்துமா என்னும் மூச்சிறைப்பு நோய் வருவது தடுக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கிறது.

இரத்தப்புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கக்கூடியது என்பதால் இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும்போது அளவுக்கு மீறி கொடுக்காமல் சீரண சக்திக்கு ஏற்ப சிறிது சிறிதாக கொடுத்து அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வாழைப் பழத்தில் விட்டமின் சி சக்தியுள்ளதால் புற்றுநோய்களுக்கும் காரணமான செல்களைத் தடுத்து நிறுத்த கூடியதாகும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து பெருங்குடலின் கீழ்ப்பகுதி (கோலான்) மற்றும் ஆசன வாய்ப்பகுதி (ரெக்டம்) ஆகிய இடங்களில் புற்றுநோய் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

காயத்ரியின் பொருள்

-சுவாமி சின்மயானந்தர்

ஓம் தத் ஸவிதுர் வரேண்யம்

பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி

தியோ யோந: ப்ரச்சோதயாத்

இதற்குப் பொருள்

நாம் சூரிய தேவனுடைய மங்களமான தெய்வ ஒளியின் மேல் தியானம் செய்கிறோம். அந்த சொர்க்க ஒளி நம் புத்தியின் எண்ண ஓட்டத்தை ஒளி பெறச் செய்யட்டும்.

இந்த மந்திரம் பிரணவம், வியாஹ்ருதிகள் இவற்றுடன்தான் எப்பொழுதும் ஜபிக்கப்படுகிறது. ஸந்தியா வந்தனம் என்ற தினசரி காலை மாலை (நடுப் பகல்) கர்மங்களில் காயத்ரி ஜபம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. பழைய நாட்களில் ஸந்தியா வந்தனம் என்பது தாய்மைக்கான சடங்காகவே கருதப்பட்டது. உலகில் சிதறி ஓடியும், இரவில் அப்படியே சோம்பலில் முழுகியும் ஒளி இழந்திருக்கும் மனதை மீண்டும் வலிவூட்டி ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு ஸந்தியா வந்தனம் ஒரு வழியே.

மனுஸ்மிருதி சொல்கிறது: “காலையில் ஜபத்தை நின்று கொண்டு செய்தால் இரவில் செய்த பாவங்கள் தொலையும். மாலையில் இந்த ஜெபத்தை உட்கார்ந்து செய்வதனால் பகலில் செய்த பாவங்கள் எல்லாம் தொலையும்” பாவம் என்பதற்கு நம்முடைய தர்ம கிரந்தங்கள் அங்கேயும் சரி, இங்கேயும் சரி நம்முடைய தப்புச் செய்கைகள் காரணமாக நம்முடைய மனதில் அலைவு ஏற்பட்டு அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் குணம் இருப்பதனால் அம்மனதில் உண்டாகும் சுவடுகள் அல்லது மனப்பரவிருத்திகள் என்றே பொருளாம்.

அதற்குப் பிறகுதான் காயத்திரி மந்திரத்தின் பெருமை அதிகமாகி வளர்ந்து அதற்கு இன்று கிடைத்திருக்கும் நிலை கிடைத்தது. பிறகு பூணூல் இல்லாமல் அதைச் சொல்லக்கூடாது என்ற நம்பிக்கை நம்முடைய பண்பாட்டில் ஒளி மாங்கிய காலத்தில் ஏற்பட்டதாகும் இந்த நம்பிக்கைக்குப் புராதன நூல்களில் எங்கேயும் இடமில்லை.

இப்படி நாம் தினந்தோறும் ஜெபிக்கும்போது காயத்திரி மந்திரத்துடன் பிரணவம் வியாஹ்ருதிகள் இவையும் சேர்த்து ஜெபிக்கப்படுகின்றன. இரண்டாவது வரியில் பிரணவத்தைச் சேர்த்தாலும் சேர்க்கலாம் சேர்க்காது போனாலும் சரியே.



அமர் விசுவாசம் பென்சுவின் கார்த்திகேசு நடராசாஅவர்களின் நினைவுமலர்



“ஓம் பூர் புவ ஸ்வ:

ஓம் தத் ஸவிதூர் வரேண்யம்

பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி

தியோ யோந: ப்ரர்சோதயாத்”

ஒரு நாளில் இரண்டு சந்தியா காலங்களே உண்டு சந்தியா என்பது இரவும் பகலும் சேரும் நேரமாம். புராதன சாஸ்திரங்களில் நடுப்பகலில் துதி செய்வதற்கு மதிப்புத் தரப்பட்டதாகக் காணோம். வேத நூல்களின்படி ரிஷிகள் காலை, மாலை இந்த இரண்டு சந்தியா காலங்களைப் பற்றி மட்டுமே வலியுறுத்தியிருக்கின்றனர். ஒருக்கால் இந்த நடுப்பகல் துதிமுகம் மதிய வழக்கங்களிலிருந்து அநாவசியமாக இரவல் வாங்கிச் சேர்த்துக் கொண்டதாக இருக்கலாம். அதிகாலையில் கிழக்குத் திக்கு வெளிச்சத்தில் முகம் நாணிச் சிவப்பேறும்போதும், மீண்டும் மாலையில் பொன் ஒளி இருட்டாக மாறும்போதும் ஆக இரண்டு சந்தியா காலங்கள் உண்டு. அநேகமாக காலை சந்தியா வந்தனம் காலையில் நாலரை மணிக்கும் ஐந்து மணிக்கும் இடையே செய்வதுதான் நல்ல பயன் தருவதாக இருக்கும். மாலையில் ஆறு மணிக்கும் ஏழு மணிக்கும் இடையே சந்தியா வந்தனம் செய்யப் புனித வேளையாம்.

மனுஸ்மிருதி இந்தத் துதிகளையும் பூசனையையும் செய்யும் முறை பற்றித் தெளிவான விதிகளை மனதுக்கு ரம்மியமான முறையில் தருகின்றது.

“படுக்கையிலிருந்து எழுந்த பிறகு மலஜலம் கழித்துவிட்டு உடலை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொண்டு மனதை அங்கும் இங்கும் அலையவிடாமல் நிறுத்தி நின்றவாறு மந்திரத்தை மிகவும் தெளிவாகவும் மெதுவாகவும் சொல்லி ஜெபம் செய்யவேண்டும்”

வேறு ஒரு இடத்தில் பின்வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது. காலை சந்தியா வந்தனத்தின்போது சூரியன் வானவிரிம்பின் மேலே எழும்பி வரும்வரை நின்றுகொண்டு ஜெபத்தைச் செய்யவும். மாலையில் நட்சத்திரங்கள் உதித்து வரும் வரை உட்கார்ந்து கொண்டு ஜெபம் செய்யவும்.

சூத்திரங்கள் - ஆகமங்களுக்குப் பிறகு இன்று சந்தியா கர்மங்கள் விரிவடைந்துவிட்டன. அவற்றிற்கு முந்திய காலத்தில் அவ்வளவு விரிவாக இருக்கவில்லை. ஆரம்பத்தில் வேதம் காயத்ரி மந்திரத்தை நீரில் நின்று சூரியனைப் பார்த்து காலையிலும் மாலையிலும் சந்திய நேரங்களில் ஜபிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றது. எனவே காலையில் முகம் கிழக்குப் பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். மாலையில் மேற்குப் புறம் திரும்பியிருக்க



வேண்டும். மந்திர ஜபம் செய்கிறவர்கள், கையில் நீரை அள்ளி மந்திரத்தைச் சொல்லி ஈசுவரனுக்கு அந்த நீரை அர்ப்பணமாகவிட வேண்டும். இதை அர்க்யப்ர தானம் என்று சொல்கிறோம் இது பெரும் விருந்தாளிக்குத் தரும் வரவேற்பாகும்.

சேர்த்த கைகளில் அள்ளிய நீரை அர்க்யமாக விடும்போது “அஸாவாதித்யோ பிரஹ்மன்! இந்த சூர்யன் பிரஹ்மன் என்று சொல்கிறோம் பிறகு ஆத்ம பிரதக்ஷிணம் செய்கிறோம். இதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால் நாம் சூரிய னாகிய ஆத்ம பிரம்மத்தை மரியாதையுடன் சுற்றி வருகிறோம் என்பதுதான்.

ஒவ்வொரு சந்தியாவிலும் காயத்ரியைக் குறைந்தது பத்துத் தடவைகளாவது ஜெபிக்கவேண்டும். ஆனால் வசதிக்கும் நம்பிக்கைக்கும் ஏற்றவாறு ஒருவர் ஒவ்வொரு சந்தியாவிலும் எவ்வளவு முறை வேண்டுமானாலும் காயத்ரியை ஜெபிக்கலாம். ஆனால் இந்த மந்திரம் இரவில் ஜெபிக்கக்கூடாது என்பது சாதாரண மான விதியாகும்.

தைத்திரிய அரண்யகத்தில் கதை உருவத்தில் இந்த காயத்ரி ஜெபத்துக்கும் அர்க்யம் தருவதற்கும் ஒரு சிரேஷ்டமான காரணம் கூறப்பட்டிருக்கிறது. அந்தக் கதையே வேதத்தின் மறைபொருள் நடைக்கு மிகச்சிறந்த உதாரணமாம். அதாவது கதைத் தவிர பெரும் ஒரு கருத்தையும் மறைவாகக் குறித்து நிற்கும்.

அருணம் என்ற தீவில் மனதேஹிகள் என்று அரக்கர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் இருக்கும் இடம் மனதேஹ அருணம் எனப்படுகிறது. அந்த அரக்கர்கள் காலை நேரத்தில் இடத்தையெல்லாம் வெற்றிகொண்டு சூரியனை அழிக்க வருகிறார்கள். காயத்ரி சொல்லி விடப்படும் நீராஸ்து பலமான மின்னல் இடங்களாக மாறி அவர்களைப் பரிதியை அணுகா வண்ணம் விரட்டுகின்றன. அவர்கள் பயந்து கொண்டு தம் தீவுக்குப் போகின்றனர். இது தினந்தோறும் நடக்கின்றது.

கதை அப்படியே சிறுபிள்ளைத் தனத்தின் எல்லையாகத் தோன்றலாம். அப்படித்தானே ஐரோப்பிய சங்கீதப் புத்தகத்தின் பக்கங்களும் எனக்குத் தோன்றும்! ஆனால் சங்கீத விற்பன்னன் அந்தப் புத்தகத்தின் பக்கங்களும் எனக்குத் தோன்றும்! ஆனால் சங்கீத விற்பன்னன் அந்தப் புத்தகத்தின் பக்கத்தில் உள்ள அடையாளங்களைப் பயன்படுத்தித் தன் சங்கீதக் கருவிகளில் பாட்டை உயிர் பெறச் செய்யும்போது அந்த அசட்டுப்பக்கம் எவ்வளவு அழகும், ஒலி இனிமையும் கொண்ட பாட்டின் மாரியாக மாறிவிடுகிறது!

மனமும் தேகமும் தான் நம் செய்கைகளுக்கெல்லாம் ஆதார பூமி அதனால் தான் அந்த அரக்கர்களுக்கு மனதேஹிகள் என்ற பெயர் தரப்பட்டன! மனமும் தேகமும் விருப்பு வெறுப்புக்கேற்றவாறு உணர்ச்சிகள், ருசிகள், ஆவங்கள்,



உத்வேகங்களுக்கேற்றவாறும் நமக்குள்ளே மிருக உணர்ச்சிகள் பலவற்றைத் தூண்டி விடுகின்றன. அவை நமக்குள்ளே உள்ள ஆத்மசாரமான பிரம்மம் அல்லது சூரியனை அணுகி, வெற்றி கொண்டு அழிக்க ஒவ்வொரு கணமும் முயல்கின்றன. மனிதனின் புத்தியின் சார ஒளி இந்த அரக்க உணர்ச்சிக் கூட்டங்களால் மங்கிவிடுகிறது. காயத்ரி ஜபமும் அதனால் பெறும் நற்பயன் களுமே இடியும் மின்னலுமாக மாறி அவைகள் மேல் விழுந்து விரட்டுகின்றன.

வேதங்களுக்குப் பல்லாயிரக்கணக்கான வருஷங்களுக்குப் பிறகு சூத்திரங்கள் ஏற்பட்டன. அவற்றை வகுத்துத் தந்த ஒவ்வொருவரும் மேலே மேலே சந்தியா வந்தனத்தின் சிற்சில பகுதிகளைச் சேர்த்துச் சென்றனர். பிறகு ஆகமங்கள், சூத்திரங்கள் வரிசையில் எழுதப்பட்டன. அவைகளை ஏற்படுத்தியவர்களும் அவ்விதமே தங்களாலானதைச் சேர்த்தார்கள். ஆகமங்கள் முக்கியமாக விஷ்ணு, சிவன் சக்தி இவர்களைப் பூஜை செய்யவேண்டிய கிரியை முறைகளை வகுத்து கூறுகின்றன. ஒவ்வொரு ஆகமமும் காயத்ரி தனதே என்று செல்கிறது. ஒவ்வொன்றும் தத்தம் தெய்வீகத்துக்கேற்றவாறு காயத்ரி முறையே விஷ்ணு, சிவன் அல்லது சக்தியே தேவதை என்று கூறுகிறது.

சாக்தர்கள் காயத்திரி எல்லையற்ற பரதேவதையே என்ற கருத்தைத் தந்து அவளை ஒரு பெண் தேவதையாக்கினார்கள். காயத்ரி தேவி வேதங்களுக்குத் தாயானவள். இப்பொழுதும் காயத்ரியை ஜபித்தால் வேதம் ஒதிய பயன் கிட்டும் என்று பிராமணர்கள் தாராளமாக நம்புகின்றார்கள். காயத்ரி மந்திரத்தைச் சுற்றிப் பல காரண காரியப் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாதவையே ஆனாலும் பயன் உடையவையே தாம்.

இருட்டிலே பயப்படுகிறவன் காயத்ரி மந்திரத்தைச் ஜபித்தால் பயம் தீரலாம். பயந்த காரணத்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டால் நல்ல புனித வாழ்க்கை நடாத்தும் பிராமணப் புரோகிதர்களை அழைத்து நோயாளியின் படுக்கைக்கருகே சேர்ந்து காயத்ரி ஜபம் செய்யச் சொல்வதுண்டு. காயத்ரி என்பது “காயந்தம் த்ராயதே இதி காயத்ரி” என்று விரியும். அதாவது: சொல்பவனை (பாடுபவனைக்) காப்பதனால் இது காயத்ரியாகும். மந்திரத்தின் பெயரின் பெரிய பொருள் உண்மையே என்பதை இம்மாதிரி நம்பிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.

மீண்டும் ஒரு நம்பிக்கை நல்ல, பெரிய, காரியம் ஒன்றைத் தொடங்கும்போது ஏதாவது சகுனத் தடைகள் ஏற்பட்டால் உடனே அமர்ந்து காயத்ரியை ஏழு தடவை ஜபித்தால் தடை நீங்கும். மீண்டும் தொடங்க அப்பொழுதும் தடை ஏற்பட்டால்

மறுபடியும் உட்கார்ந்து புதினான்கு தடவைகள் காயத்ரியை ஜபிக்கவேண்டும். அப்பொழுது தடைகள் நீங்கிவிடும்.

இந்தியாவில் ஹிந்து குலத்தில் பிறந்த ஒருவனுக்கு மிகவும் சிறிய வயதிலேயே காயத்ரிதீக்ஷை தரப்படுகிறது. இதை உபநயனம் என்ற மதச் சடங்கின் மூலம் செய்கிறார்கள். வேதத்தில் காயத்திரி தீக்ஷை என்று பேசப்பட்டிருக்கிறது. தீக்ஷை என்பது ஒரு வேதச் சடங்கை செய்வதற்குத் தகுதிபெற என ஏற்கப்பட வேண்டிய சில கட்டுப்பாடுகளாம். உபநயனம் என்ற சொல்லுக்கு அருகே அழைத்து வருதல் என்று பொருள். காயத்ரி மந்திரம் தருகின்ற ஒரு குருவின் அருகே சிஷ்யனை அழைத்து வருவதையே உபநயனம் என்கிறோம்.

இதற்கெல்லாம் வயது நிர்ணயம் ஆகியிருக்கிறது. அந்தணச் சிறுவனுக்கு ஆறு வயதிலும், வீரரம்பரைச் சிறுவனுக்கு ஆறு வயதிலும், வைசிய சிறுவனுக்கு எட்டு வயதிலும் தீக்ஷை தரவேண்டும் என்று திட்டமிட்டிருக்கிறார்கள். அதிகமாக ஆனால் முறையே 16, 22, 24ம் வயதிலும் நடத்தலாம்.

வேதங்கள் இந்த “ஸமஸ்கார கர்மத்தை மிகவும் புகழ்கின்றன. காயத்திரி தீக்ஷைக்குப் பிறகு இரண்டாவது பிறவி ஏற்பட்டுவிடுகிறது என்று கூறுகின்றன. ஏன் என்றால் இந்த ஸமஸ்காரத்துக்குப் பிறகு சிறுவன் சூட்சும ஆத்மீக வாழ்வில் ஒரு புதிய மாறுதலை அடைகிறான். தாயும் தந்தையும் சேர்ந்து ஆசைப்பட்டு உடலிச்சையைத் தீர்த்துக்கொள்ள அதன் பயனாய்க் கருவிலிருந்து பிறந்த பிறவி முதல் பிறவியாம்.

ஆனால் வேத வித்தான ஆசிரியர் ஸாவித்திரி மூலம் கொடுக்கப்படும் இந்த ஸமஸ்காரத்தினால் அவன் இரண்டாவது பிறவியை அடைகின்றான். இதுவே உண்மைப் பிறவி. அமரப் பிறவி + இந்த தீட்சைக்குப் பிறகு சிறுவன் த்விஜன். இரண்டு முறை பிறந்தவன் என்று கருதப்படுகின்றான்.

காயத்ரி மந்திரத்துக்குப் பூர்த்தியாக நான்காவது வரி ஒன்றும் உண்டு. + அது பிரகாசத்துக்கும் அப்பால் உள்ளதை அழைக்கிறது. சாதகன் “அதுவே இது” என்று பெறும் ஆத்ம சாக்ஷாத் காரத்தை வலியுறுத்திப் பேசுகிறது. அந்த நான்காவது வரி சாந்தோக்யம், ப்ரஹாதாரண்யகம், பிரம்ம சூத்திரம் ஆகியவைகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மந்திரம் பரம இரகசிய மந்திரம். அது முழுநேர சாதகர்களுக்கும் சுயார்ப்பணம் செய்துகொண்ட சந்நியாசிகளுக்கு மட்டும் சொல்லித் தரப்படுகின்றது. இது ஜபிக்கிறதற்காக என்று சொல்வதைவிட தியான சமாதி நிலையில் உணர்வதற்கென்று ஏற்பட்டதென்பதே மிகவும் பொருந்தும்.



பழைய காலத்தில் பெண்களும் ஆண்களைப்போல் தாராளமாக காயத்ரி மந்திரம் ஜெபிப்பதுண்டு. மனுவே இப்படிச் சொல்கின்றார். பண்டைய காலத்தில் எல்லாப் பெண்களுக்கும் உபநயனம் நடந்து கொண்டுதான் இருந்தது. அவர்கள் வேதம் படித்தனர். படிப்பித்தார்கள். காயத்ரி மந்திரம் ஜபிக்கவும் செய்தார்கள். இங்கே நாரீணாம் பெண்கள் என்பதற்குப் பிராமணப் பெண்கள் கூடித்திரிய பெண்கள் மட்டுமே என்று பொருள் எந்த விதத்திலும் கற்பிக்க முடியாது.

உண்மையில் ஆத்ம மலர்ச்சியை மந்திர உபாசனை மூலம் பெறுவதற்குப் பெண்களே அதிக தகுதி பெற்றவர்கள் என்று தெரிகிறது. ஏன் என்றால் வாழ்க்கையின் பயங்கரப் பிரச்சினைகளில் நேரடியாக ஈடுபட்டு நரம்பை உடைத்துக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் பெண்களுக்குக் குறைவே. எனவே சாஸ்திரங்களின்படியும் நாம் செய்யும் முடிவுப்படியும் பெண்கள் காலையிலும் மாலையிலும் காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபிக்கலாம். ஜபிக்கவேண்டும்.

நம்முடைய ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் ஆண்கள் செய்யும் சாதனையின் நற்பயன்களை அவர்களையே அடைகின்றன என்றும் பெண்கள் அடையும் ஆத்மீகப் பயன்களில் அவர்கள் கணவர்கள், குழந்தைகள், குடும்பம், சமூகம் எல்லோருக்குமே பங்கு உண்டு என்றும் பேசுகின்றன.

காயத்ரி மந்திரத்தின் ஆழ்ந்த தத்துவக் கருத்துக்கள் மிகவும் தெளிவாக உள்ளன. இந்த மந்திரம் சூரியனை அழைத்து சாதகன் புத்தியை விளக்கம் பெறச் செய்யவேண்டும் என்று வேண்டுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் நம் புத்தியை எப்படி ஒளிபெறச் செய்யும்? புத்தி என்கிற பழுப்பும் வெளுப்பும் கலந்த அந்த வஸ்துவை அது ஒளிபெறச் செய்யாது என்பது தெளிவு.

நம்முடைய உள்வாழ்வில் சூரியன் என்பது நம்முள்ளே உள்ள ஒளிதரும் தத்துவத்தை அதாவது நம் அனுபங்களை எல்லாம் விளக்கம் பெறச்செய்யும் ஆத்ம தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. இந்த சுத்த உணர்வுத் தத்துவமான நம்முடைய ஆன்ம தன்மையின் நட்பு நடுப்புள்ளியை மையமாகக் கொண்டு தான் சடப்பொருட்களின் உரைகள் தத்தம் வேலையைக் கணக்குச் சுத்தமாகச் செய்கின்றன. அவை சூரியனைச் சுற்றி சூரிய மண்டலம் சுற்றுவதைப்போல் இயங்குகின்றன. ஒவ்வொரு கிரஹமும் தத்தம் வழியில் எவ்வளவு சுத்தமாகக் குறிப்பிட்ட வேகத்தில் எவ்வளவு கட்டுப்பாட்டுடன் இயங்குகிறது? அப்படி வெளியே உள்ளதைப்போல நம்முடைய உள் உலகத்திலும் நட்பு நடுவில் இருக்கும் அந்த ஆத்ம தத்துவத்தைத் தான் நம்முடைய புத்தியில் மென்மேலும் ஒளிவீசவேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்கிறோம். இதுதான் காயத்ரி மந்திரத்தின் உட்கருத்தாகும். உண்மையான கருத்தாம்.



சூரியன் இல்லாது போனால், வாழ்வு இல்லாத ஒன்றாக ஆகிவிடும். ஆதமன் இல்லையெனின் இந்த சடப்பொருட்களின் உரைகள் சத்து அற்றவையாகவும் செத்தனவாகவும் ஆகிவிடும்.

உள்வாழ்க்கையின் சூரியனை புத்திக்கு விளக்கம் தரும்படி வேண்டிக் கொள்கிறோம் என்றாலும் அது எப்படி என்று அசட்டுப் பேச்சுப்போல் காணப் படுகிறது. ஞானப் பேரொளியான பரமாத்மன் தன் அமரப் பிரகாசத்தில் எப்பொழுதும் குறைபடுவதில்லை. அது எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியே ஒளி வீசுகிறது. அதன் வேகம் குறைவதில்லை. கூடுவதில்லை.

எனவே பக்தன் வேண்டுகோளுக்குத் தெளிவான கருத்து இதுதான். "என் புத்தி அலைவு இல்லாமல் அமைதி அடையட்டும். உத்வேகங்கள் என்ற அழுக்குகள் ஏறாமல் அது சுத்தமாக இருக்கட்டும். உணர்வுப் பேரொளி என் புத்தியின் மேல் பிரகாசமான ஒளிக்கதிரை வீசட்டும்.

இவ்விதம் பிரார்த்தனை செய்வதனாலும் அதை அடையச் சாதனை செய்வதாலும் பக்தனின் உலக நோக்கு தெளிவடைகிறது. பகுத்து அறியும் சக்தி நுண்மை அடைகிறது. மதிப்பீடுகள் சீக்கிரமாகவும் சரியாகவும் செய்ய வல்லமை ஏற்படுகிறது. எதிர்நோக்கிவரும் நிலைமைகளைப் பற்றிய முன்னறிவு சரியாகவும் கெட்டிக்காரத்தனமுடையதாகவும் ஆக ஆற்றல் கிடைக்கிறது.



பாட்டு வைத்தியர்

தலைவலி குறைய

கற்பூரவள்ளி இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு வந்தால் தலைவலி குறையும். அறிகுறிகள்

▲ தலைவலி

தேவையான பொருட்கள்

1. கற்பூரவள்ளி இலைச்சாறு.
2. நல்லெண்ணெய்.
3. சர்க்கரை

செய்முறை :-

கற்பூரவள்ளி இலையைச் சுத்தம்செய்து இடித்துச்சாறு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்தச் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றை கலந்து நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு வந்தால் தலைவலி குறையும்.

கண்வலி குறைய

கருவேலம் கொழுந்து இலையுடன் சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்து வலியுள்ள கண்ணை மூடச் செய்து அதன்மேல் வைத்து பின்பு ஒரு வெற்றிலையை அதன்மேல் வைத்து சுத்தமான துணியால் கட்டிவிடவேண்டும். இரவில் கட்டி காலையில் அவிழ்த்து விடவேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் கண்வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ கண்வலி

தேவையான பொருட்கள்

1. கருவேலம் இலை.
2. சீரகம்.
3. வெற்றிலை.

செய்முறை :

கருவேலம் கொழுந்து இலையுடன் சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்து வலியுள்ள கண்ணை மூடச் செய்து அதன்மேல் வைத்து பின்பு ஒரு வெற்றிலையை அதன்மேல் வைத்து சுத்தமான துணியால் கட்டிவிடவேண்டும். இரவில் கட்டி காலையில் அவிழ்த்து விடவேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் கண்வலி குறையும்.



இருமல் குறைய

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி அரைத்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சாற்றில் சர்க்கரை கலந்து பாகுபதமாக காய்ச்சி இறக்கவேண்டும். வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

1. வெங்காயம்.
2. சர்க்கரை

செய்முறை :

வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்கி அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைத்த விழுதை ஒரு மெல்லிய துணியில் வைத்து வடிகட்டி கொள்ளவேண்டும். இந்த வெங்காயச் சாற்றில் சர்க்கரையை கலந்து பாகு பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கவேண்டும். வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்க

அறுகம்புல் சமூலம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இடித்து நல்லெண்ணெயில் போட்டு வெய்யிலில் வைத்து தலையில் தடவி வரக் கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண்வலி

▲ கண் எரிச்சல்

▲ கண் பார்வை குறைவு

தேவையான பொருட்கள் :

1. அறுகம்புல்.
2. மிளகு.
3. சீரகம்.
4. நல்லெண்ணெய்.

செய்முறை :-

அறுகம்புல் சமூலம் 100 கிராம், மிளகு 75 கிராம், சீரகம் 50 கிராம் ஆகியவற்றை இடித்து 1 லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் போட்டு 15 நாட்கள் கரும் வெயில் வைத்து தலையில் தடவி வரக் கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.



கண் உஷ்ணம் குறைய

வெள்ளை நந்தியாவட்டைப் பூவை எடுத்து கண்களில் மேல் வைத்து அடிக்கடி ஒற்றிக்கொண்டே இருந்தால் கண்களில் ஏற்படும் உஷ்ணம் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ உடலில் அதிக வெப்பம்.
- ▲ கண்கள் பொங்குதல்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. நந்தியாவட்டைப் பூ.

செய்முறை :

வெள்ளை நந்தியாவட்டைப் பூவை எடுத்து கண்களின் மேல் வைத்து அடிக்கடி ஒற்றிக்கொண்டே இருந்தால் கண்களில் ஏற்படும் உஷ்ணம் குறையும்.

தடிமல் குறைய

யூகலிப்டஸ் எண்ணெயை தொண்டை மற்றும் மார்பில் நன்கு தடவி வந்தால் தடிமல், இருமல், நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாச சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ தடிமல்
- ▲ இருமல்
- ▲ நெஞ்சு எரிச்சல்
- ▲ சுவாச நோய்கள்

தேவையான பொருட்கள் :

1. யூகலிப்டஸ் எண்ணெய்.

செய்முறை :

யூகலிப்டஸ் எண்ணெயை தொண்டை மற்றும் மார்பில் நன்கு தடவி வந்தால் ஜலதோஷம், இருமல், நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாச சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறையும்.



சளிக்காய்ச்சல் குறைய

நல்லவேளை இலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இடித்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் சளிக்காய்ச்சல் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ இருமல்
- ▲ சளி
- ▲ காய்ச்சல்
- ▲ மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல்

தேவையான பொருட்கள் :

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. நல்லவேளை இலை | 2. சுக்கு |
| 3. மிளகு | 4. சீரகம் |

செய்முறை :

நல்லவேளை இலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இடித்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் சளிக்காய்ச்சல் குறையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி குறைய

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும் போது 1 டம்ளர் கரட் சாற்றில் சிறிது வெள்ளரிக் காய் சாறு மற்றும் பீட்ரூட் சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ ஒற்றைத் தலைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. கரட் சாறு
2. வெள்ளரிக் காய் சாறு
3. பீட்ரூட் சாறு

செய்முறை :

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும் போது 1 டம்ளர் கரட் சாற்றில் சிறிது வெள்ளரிக் காய் சாறு மற்றும் பீட்ரூட் சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.



தடிமல் குறைய இன்னோர் வைத்தியம்

துளசி இலை மற்றும் கற்பூரவள்ளி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அவித்து தன் சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு வேளைக்கு 10 மி.லி. வீதம் 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால் ஜலதோஷம், கோழை மற்றும் இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ தடிமல்
- ▲ கோழை
- ▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. துளசி இலை.
2. கற்பூரவள்ளி இலை.

செய்முறை :

துளசி இலை மற்றும் கற்பூரவல்லி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அவித்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு வேளைக்கு 10 மி.லி வீதம் 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால் தடிமல், கோழை மற்றும் இருமல் குறையும்.

மூச்சு வாங்குவது குறைய

தும்பை இலைச்சாற்றை மூன்று தேக்கரண்டியளவு காலை வேளையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூச்சு வாங்குவது குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ மூச்சு வாங்குதல்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. தும்பை இலை.

செய்முறை :

தும்பை இலைச்சாற்றை மூன்று தேக்கரண்டியளவு காலை வேளையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூச்சு வாங்குவது குறையும்.

கண் குளிர்ச்சி பெற

சுத்தமான நல்லெண்ணெய், வெங்காயச்சாறு, புளிய இலைச்சாறு ஆகிய மூன்று சாறுகளையும் கலந்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் கண் குளிர்ச்சியடையும்.

0766898032

அறிஞர்கள் :

▲ கண் எரிச்சல்.

▲ கண் வலி.

தேவையான பொருட்கள் :

1. நல்லெண்ணெய்.

2. வெங்காயச்சாறு.

3. புளிய இலைச்சாறு.

செய்முறை :

வெங்காயம், புளிய இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் கண் குளர்ச்சியடையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி குறைய

மிளகாயை நீரிலிட்டு நன்கு காய்ச்சி இறக்கி அதில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலக்கி, மிளகை பசும்பால் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, அந்த விழுதையும் அதனுடன் சேர்த்து மீண்டும் காய்ச்சி வடிகட்டி அதை காலையில் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒற்றை தலைவலி குறையும்.

அறிஞர்கள் :

▲ ஒற்றைத் தலைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. மிளகாய்.

2. நல்லெண்ணெய்.

3. மிளகு.

4. பசும்பால்.

செய்முறை :

மிளகாயை நீரிலிட்டு நன்கு காய்ச்சி இறக்கி அதில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலக்கி, மிளகை பசும்பால் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, அந்த விழுதையும் அதனுடன் சேர்த்து மீண்டும் காய்ச்சி வடிகட்டி அதை காலையில் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒற்றை தலைவலி குறையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி குறைய

பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, சிறுகீரை சாறு, ஆவாரை கொழுந்து சாறு, பசுவின் நெய் ஆகியவற்றில் கிராம்பு, மரமஞ்சள், ஏலரிசி, வால்மிளகு, கோஷ்டம் மிளகு, செண்பகப்பூ, அதிமதுரம், தேவதாரம், ஜாதிக்காய், வெட்டிவேர், சந்தனம், அரத்தை அனைத்தையும் சிறிதளவு எடுத்து தட்டி போட்டு சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்விட்டு சிவக்க காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வர ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.



அறிகுறிகள் :

- ▲ தலைவலி.
- ▲ ஒற்றைத்தலைவலி.
- ▲ கண் சம்பந்தமான நோய்கள்.

தேவையான பொருட்கள் :

பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, சிறுகீரை சாறு, ஆவாரைகொழுந்து சாறு, நெய், கிராம்பு, மரமஞ்சள், ஏலரிசி, வால்மிளகு, கோஷ்டம், மிளகு, செண்பகப்ப, அதிமதுரம், தேவதாரம், ஜாதிக்காய், வெட்டிவேர், சந்தனம், அரத்தை, சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்.

செய்முறை :

பொன்னாங்கண்ணி சாறு, சிறுகீரை சாறு, ஆவாரைகொழுந்து சாறு, பசுவின் நெய் ஆகியவற்றை ஒரு டம்ளர் எடுத்து கிராம்பு, மரமஞ்சள், ஏலரிசி, வால்மிளகு, கோஷ்டம், மிளகு, செண்பகப்ப, அதிமதுரம், தேவதாரம், ஜாதிக்காய், வெட்டிவேர், சந்தனம், அரத்தை இவைகளை எல்லாம் சிறிதளவு எடுத்து தட்டி போட்டு சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றை சம அளவு விட்டு சிவக்க காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வர ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

ஜலதோஷம் குறைய

மாதுளம்பழம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஜலதோஷம் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல்
- ▲ தலைவலி
- ▲ சளி
- ▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

1. மாதுளம்பழம்

செய்முறை:-

மாதுளம்பழத்தை எடுத்து கழுவி அதை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஜலதோஷம் குறையும்.



சளி குறைய

தூதுவளைச் சாறு, துளசி இலைச்சாறு ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஓயாத சளி குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ ஓயாத சளி
- ▲ ஐலதோஷம்
- ▲ மூக்கில் தொடர்ந்து நீர்வடிதல்
- ▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்:

1. தூதுவளைச் சாறு
2. துளசி இலைச்சாறு

செய்முறை :-

தூதுவளைச் சாறு, துளசி இலைச் சாறு ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஓயாத சளி குறையும்.

வயிற்று வலி

பெருங்காயத்தை பொரித்து இடித்து தூள் செய்து அரை தேக்கரண்டி மோரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி குணமாகும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி
- ▲ குமட்டுதல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. பெருங்காயம்.
2. மோர்.

செய்முறை :

ஒரு தேக்கரண்டி பெருங்காயத்தை பொரித்து ஒரு குவளை மோருடன் கலந்து காலை உணவருந்தும் முன் பருகவும்.

வாயு தொல்லை குறைய

முடக்கத்தான் இலையை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாகி வாரம் ஒருநாள் உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாயு தொல்லை குறையும்.



அறிகுறிகள் :

▲ வயிற்று வலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. முடக்கத்தான் இலை

செய்முறை :

முடக்கத்தான் இலையை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி வாரம் ஒருநாள் உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாயு தொல்லை குறையும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

வெற்றிலை, ஓமம் இடித்து பிழிந்து தேன் சேர்த்து பருக வயிற்று பொறுமல் குணமாகும்.

அறிகுறிகள் :

▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி

▲ வயிற்று பொறுமல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. வெற்றிலை,

2. ஓமம்,

3. தேன்.

செய்முறை :

ஒரு கையளவு ஓமத்துடன் 3 வெற்றிலை சேர்த்து நன்றாக இடித்து பிழிந்து தேன் சேர்த்து பருக வயிற்று பொறுமல் குணமாகும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள்

மாங்கொட்டைப் பருப்பை நன்றாக காயவைத்து தூள் செய்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட பூச்சிகள் மறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி

▲ மலச்சிக்கல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாங்கொட்டை பருப்பு,

2. தேன்.

செய்முறை :

மாங்கொட்டைப் பருப்பை நன்றாக தூள் செய்து கொள்ளவும். ஒரு தேக்கரண்டி மாங்கொட்டைப் பொடியுடன் தேன் கலந்து உண்ண வயிற்றுப் பூச்சிகள் குணமாகும்.



பருத்த வயிற்றைக் குறைக்க

இஞ்சிச்சாற்றை கொதிக்க வைத்து அதே அளவு தேன் ஊற்றி தினசரி உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வரவும்.

அறிகுறிகள்:

▲ உடல் எடை கூடுதல்

▲ நடக்க இயலாமை

தேவையான பொருட்கள் :

1. இஞ்சி.
2. தேன்

செய்முறை :

இஞ்சிச்சாற்றை கொதிக்கவைத்து அதே அளவு தேன் ஊற்றி ஆற வைத்து தினசரி காலையிலும், மாலையிலும் உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வந்தால் பருத்த வயிற்றைக் குறைக்கலாம்.

இதயம் வலுவடைய

மாதுளம்பழத்தை எடுத்து தோலை நீக்கி நன்கு அரைத்து பிழிந்து வடிகட்டி அந்த சாற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் வலுவடையும்.

அறிகுறிகள்:

▲ இதயம் பலவீனமாக காணப்படுதல்.

▲ படபடப்பு

▲ இதயத்தில் வலி ஏற்படுதல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாதுளம்பழச்சாறு

செய்முறை :

மாதுளம்பழத்தை எடுத்து தோலை நீக்கி நன்கு அரைத்து பிழிந்து வடிகட்டி அந்தச் சாற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் வலுவடையும்.

சுளுக்கு குறைய

பாதாம் எண்ணெய் எடுத்து அதனுடன் பூண்டை அரைத்து அதன் சாற்றை சேர்த்து நன்றாக கலந்து சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் தடவி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் நன்றாக தேய்த்துவிட்டால் சுளுக்கு குறையும்.



அறிகுறிகள் :

▲ சுளுக்கு

தேவையான மொருட்கள் :

1. பாதாம் எண்ணெய்

2. பூண்டு.

செய்முறை :

பாதாம் எண்ணெய் எடுத்து அதனுடன் பூண்டை அரைத்து அதன் சாற்றை சேர்த்து நன்றாக கலந்து சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் தடவி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் நன்றாக தேய்த்துவிட்டால் சுளுக்கு குறையும்.

வயிற்றுப்புண்

வாழைப்பழை தினமும் கூட்டாக செய்து சாப்பிட்டு வர உடல் ஊட்டமாகும். வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

அறிகுறிகள் :

▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி

▲ அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு

தேவையான மொருட்கள் :

1. வாழைப்பழ.

செய்முறை :

மதிய உணவின் போது தினமும் வாழைப்பழை கூட்டாக எடுக்கவும்.

மார்பு வலி குறைய

அகத்திக் கீரையை எடுத்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்து சலித்து ஒரு சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி கொள்ளவேண்டும். அந்த பொடியை ஆறு கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை என இருவேளை வீதம் ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ மார்பு வலி.

▲ படபடப்பு.

▲ மூச்சுத் திணறல்.

▲ மயக்கம்.



தேவையான பொருட்கள்

1. அகத்திக் கீரை.

செய்முறை :

அகத்திக் கீரையை தேவையான அளவு எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சலித்து ஒரு சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி கொள்ளவேண்டும். அந்த பொடியை ஆறு கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை என இருவேளை வீதம் ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

கழுத்துச் சுளுக்கு குறைய

ஆமணக்கு எண்ணெயை கழுத்தில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் தடவி அதன் மேல் புளிய இலையை ஒட்ட வைத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் உருவி விட்டால் கழுத்தில் ஏற்பட்ட சுளுக்கு குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **கழுத்தில் ஏற்பட்ட சுளுக்கு**

▲ **கழுத்து வலி**

தேவையான பொருட்கள்

1. ஆமணக்கு எண்ணெய்

2. புளிய இலை

செய்முறை :

ஆமணக்கு எண்ணெயை கழுத்தில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் தடவி அதன் மேல் புளிய இலையை ஒட்ட வைத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் உருவிவிட்டால் கழுத்தில் ஏற்பட்ட சுளுக்கு குறையும்.

மார்புவலி குறைய

பேரீச்சம்பழம் நான்கை முதல்நாள் மதியம் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **படபடப்பு**

▲ **மார்புவலி**

▲ **மூச்சுத்திணறல்**

▲ **அதிகமான வியர்வை**



தேவையான பொருட்கள்

1. பேரிச்சம்பழம்.

செய்முறை :

பேரிச்சம்பழம் நான்கை முதல்நாள் மதியம் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட்டு வந்தால் மார்புவலி குறையும்.

படபடப்பு குறைய

திராட்சைப் பழங்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு துளசிச் சாற்றை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயத்தில் ஏற்படும் படபடப்பு குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ அதிகமான வியர்வை

▲ படபடப்பு

தேவையான பொருட்கள்

1. திராட்சைப்பழம்

2. துளசிச் சாறு

செய்முறை :

திராட்சைப் பழங்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு துளசிச் சாற்றை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயத்தில் ஏற்படும் படபடப்பு குறையும்.

படபடப்பு குறைய

பூண்டை சுட்டு சாப்பிட்டு பின்பு தண்ணீர் குடித்தால் படபடப்பு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ இதயநோய்கள்

தேவையான பொருட்கள் :

1. பூண்டு.

செய்முறை :

பூண்டை நன்கு சுட்டு தோலை உரித்து சாப்பிடவேண்டும். சாப்பிட்ட பிறகு தண்ணீர் குடித்தால் படபடப்பு குறையும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி குறைய

பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, சாலாமிசிரி ஆகியவற்றை எடுத்து கரும்புச்சாற்றில் ஊறவைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி குறையும்.



அறிகுறிகள் :

- ▲ நரம்புத் தளர்ச்சி
- ▲ கைகால் நடுக்கம்
- ▲ உடல் சோர்வாக காணப்படுதல்
- ▲ தலைச்சுற்றல்

தேவையான பொருட்கள்

1. பாதாம் பருப்பு
2. பிஸ்தாப் பருப்பு
3. முந்திரிப் பருப்பு
4. சாலாமிசிரி
5. கரும்புச்சாறு

செய்முறை :

பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, சாலாமிசிரி ஆகியவற்றை தலா பத்துகிராம் எடுத்து அதனுடன் 200 மில்லி கரும்புச்சாற்றை கலந்து அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி குறையும்.

தும்மல்

நல்லெண்ணெய் குடித்தால் தும்மல் நின்றுவிடும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ தும்மல்
- ▲ சளி

தேவையான பொருட்கள்

1. நல்லெண்ணெய்

செய்முறை:

தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் குடித்தால் தும்மல் நின்று மூக்கில் தண்ணீர் வடிவது நிற்கும்.

கண் பார்வை தெளிவாக

சீரகம், கொத்தமல்லி விதை மற்றும் வெல்லம் ஆகிய மூன்றையும் எடுத்து நன்றாக இடித்து பொடியாக்கி சலித்துக் கொண்டு காலை, மாலை இந்த பொடியை சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்து வந்தால் கண் பார்வை தெளிவாகும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ மங்கலான பார்வை

தேவையான பொருட்கள்

1. சீரகம்
2. கொத்தமல்லி விதை
3. வெல்லம்



செய்முறை:

சம அளவு சீரகம், கொத்தமல்லி விதை மற்றும் வெல்லம் ஆகிய மூன்றையும் எடுத்து நன்றாக இடித்து பொடியாக்கி சலித்துக்கொண்டு காலை, மாலை இந்த பொடியை சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்து வந்தால் கண் பார்வை தெளிவாகும்.

இடைவிடாத தும்மல் குணமாக

முகமுகக்கை இலையை அரைத்து தட்டி தோசை மாவில் கலந்து சாப்பிட இடைவிடாத தும்மல் குணமாகும்.

அறிகுறிகள்

1. அடிக்கடி தும்மல்.

தேவையான பொருட்கள்

1. முகமுகக்கை இலை.

செய்முறை :

முகமுகக்கை இலையை சுத்தம் செய்து அரைத்து தட்டி தோசை மாவில் கலந்து தோசை செய்து காலை நேரம் சாப்பிட இடைவிடாத தும்மல் குணமாகும்.

கண்பார்வை அதிகரிக்க

கரட், துவரம்பருப்பு, தேங்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண்பார்வை திறன் குறைவாக காணப்படுதல்

▲ கண்பார்வை மங்கலாக காணப்படுதல்

தேவையான பொருட்கள்

1. கரட்

2. துவரம் பருப்பு

3. தேங்காய்

செய்முறை :

கரட்டை நூறு கிராம் எடுத்து கழுவி பொடியாக நறுக்கி அதனுடன் துவரம் பருப்பு, தேங்காய் ஆகியவற்றை சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.



கண் நோய்கள் குறைய

பாகல் இலைகளை சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் ஆறு மிளகைச் சேர்த்து மைப்போல அரைத்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பாக கண்களைச் சுற்றிக் கனமாகப் பூசவேண்டும். பின்பு காலையில் எழுந்தவுடன் கழுவி விடவேண்டும். இவ்வாறு ஒருவாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண் பார்வை குறைபாடு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண் பார்வை மாங்கலாக காணப்படுதல்

▲ மாலைக் கண் நோய்

தேவையான பொருட்கள்

1. பாகல் இலை

2. மிளகு

செய்முறை :

பாகல் இலைகளை சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் ஆறு மிளகைச் சேர்த்து மைப் போல் அரைத்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பாக கண்களை சுற்றிக் கனமாகப் பூசவேண்டும். பின்பு காலையில் எழுந்தவுடன் கழுவிவிடவேண்டும். இவ்வாறு ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண்பார்வை குறைபாடு குறையும்.

வலிப்பு குறைய

வசம்பு, மயிலிறகுச் சாம்பல், வெள்ளைப் பூண்டு, புங்காங்கொட்டை (பூந்திக் கொட்டை) ஆகியவற்றை துளசிச்சாற்றை விட்டு அரைத்து வேப்ப எண்ணெயில் கரைத்து நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்தத் தைலத்தை உடலில் தேய்த்து வந்தால் வலிப்பு நோய் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ நரம்புத் தளர்ச்சி

▲ மூளையில் நீர் சேர்தல்

▲ மூளையில் வீக்கம் ஏற்படுதல்

▲ மூளை பலவீனம்

▲ மண்டை ஓட்டில் காயம் ஏற்படுதல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. வசம்பு

2. மயிலிறகுச் சாம்பல்

3. வெள்ளைப் பூண்டு

4. புங்காங் கொட்டை (பூந்திக் கொட்டை)

5. வேப்ப எண்ணெய்

6. துளசிச்சாறு



செய்முறை :

வசம்பு, மயிலிறகுச் சாம்பல், வெள்ளைப் பூண்டு, புங்காங்கொட்டை ஆகியவற்றை துளசிச் சாற்றை விட்டு அரைத்து வேப்ப எண்ணெயில் கரைத்து காய்ச்சி வடிகட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்த தைலத்தை உடலில் தேய்த்து வந்தால் வலிப்பு நோய் குறையும்.

தும்மல் குறைய

பப்ளிமாசு பழங்களை எடுத்து நறுக்கி அதனுடன் எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தும்மல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **தும்மல்**

தேவையான பொருட்கள்

1. பப்ளிமாசு பழம்
2. எலுமிச்சை பழச்சாறு
3. தேன்

செய்முறை :

பப்ளிமாசு பழங்களை எடுத்து நறுக்கி அதனுடன் எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தும்மல் குறையும்.

பதற்றம் குறைய

அப்பிள் பழச்சாறு, அத்திப்பழச்சாறு இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் பதற்றம் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **பதற்றம்**

▲ **நரம்புத் தளர்ச்சி**

தேவையான பொருட்கள்

1. அப்பிள் பழச்சாறு.
2. அத்திப் பழச்சாறு.

செய்முறை :

அப்பிள் பழம், அத்திப்பழம் இரண்டையும் சுத்தம்செய்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் சாறுகளை ஒன்றாக கலந்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் பதற்றம் குறையும்.



இருமலுக்கான இளகல்

கீழ்க்கண்ட மூலிகைகளை முறைப்படி இடித்து சலித்து இதனுடன் தேனை ஊற்றி இளகல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **இருமல்**

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. திப்பிலி - 100 கிராம் | 2. மிளகு - 50 கிராம் |
| 3. அதிமதுரம் - 50 கிராம் | 4. கருஞ்சீரகம் - 50 கிராம் |
| 5. ஓமம் - 25 கிராம் | 6. சீரகம் - 25 கிராம் |
| 7. தேன் - 600 கிராம் | |

செய்முறை :

திப்பிலியை சுத்தம் செய்து கொண்டு மிளகுடன் மண் பாத்திரத்தில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை தட்டி பசும்பாலில் 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

கருஞ்சீரகத்தை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் போட்டு 200 மி.லி எலுமிச்சை பழச் சாற்றை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தி கொள்ளவும்.

ஓமத்தையும், சீரகத்தையும் ஒன்றாக போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து கொள்ளவும்.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து இடித்து 1 மணி நேரம் மொயிலில் உலர்த்தி மீண்டும் இடித்து சலித்துக் கொள்ளவும்.

சலித்த மருந்தை ஒரு மண் பாளையில் போட்டு சிறுசு சிறுசு தேனை ஊற்றி மரக்கரண்டியால் கிண்டி 3 நாட்களுக்கு காற்று புகாமல் மூடி வைத்து பிறகு பயன்படுத்தவும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

▲ காலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும் சாப்பிட்டு சிறிது வெந்நீர் குடித்து வந்தால் இருமல் குறையும்.

குறிப்பு :

▲ தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள், கிழங்கு வகைகள், இளநீர், புலாலுணவு ஆகியவற்றை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவும்.

தொண்டைப் புண் குறைய

மிளகுத்தூள் மற்றும் கிராம்புத்தூள் எடுத்துவிட்டு குடேற்றி தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.



அறிஞர்கள்

▲ தொண்டைப்புண்

▲ தொண்டைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. கிராம்புத்தாள்
2. மிளகுத்தாள்
3. தேன்

செய்முறை :

1 தேக்கரண்டி மிளகுத்தாள் மற்றும் கிராம்புத்தாள் எடுத்து 1 டம்ளர் நீர் விட்டு சிறிது சூடேற்றி எடுத்து அதில் சிறிது தேன் கலந்து வெதுவெதுப்பான சூட்டில் குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.

குரல் வளம் பெறு

மாவிலையை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதே அளவு தேன், பால், பசு நெய் ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குரல் வளம் பெறும்.

அறிஞர்கள்

▲ குரல் கரகரப்பாக காணப்படுதல்

▲ மெதுவாகப் பேசுதல்

▲ தெளிவற்ற பேச்சு

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாவிலைச் சாறு
2. தேன்
3. பால்
4. பசு நெய்

செய்முறை :

மாவிலையை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாவிலைச் சாற்றுடன் அதே அளவு தேன், பால், பசுநெய் ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குரல் வளம் பெறும்.

தொண்டை கரகரப்பு குறைய

வல்லாரைச் சாற்றில் அரிசித்திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். உலர்த்திய அரிசித்திப்பிலியை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

அறிஞர்கள் :

▲ தொண்டை கரகரப்பு

தேவையான பொருட்கள் :

1. வல்லாரைச் சாறு
2. அரிசித் திப்பிலி



செய்முறை :

வல்லாரையை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சாற்றில் அரிசித்திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். உலர்த்திய அரிசித்திப்பிலியை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

தொண்டை கரகரப்பு குறைய

மாவிலையை தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை குடித்து வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ **தொண்டை கரகரப்பு**

▲ **தொண்டை வலி**

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாவிலை

செய்முறை :

மாவிலைகளை எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை குடித்து வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

பல் வலி குறைய

கடுகு எண்ணெய் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வெளிப்புறமாக தாடைகளில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் பல் வலி குறையும். தாடைகள் மற்றும் பல் ஈறுகள் பலம் பெறும்.

அறிகுறிகள்

▲ **பல்வலி**

▲ **பலவீனமான ஈறுகள்**

தேவையான பொருட்கள்

1. கடுகு எண்ணெய்

2. உப்பு

செய்முறை :

கடுகு எண்ணெய் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வெளிப்புறமாக தாடைகளில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் பல் வலி குறையும். தாடைகள் மற்றும் பல் ஈறுகள் பலம் பெறும்.

தொண்டை நோய்கள் குறைய

பூவரச மரவோர், பட்டை இரண்டையும் இடித்து கஷாயம் செய்து கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.



அறிகுறிகள்

- ▲ தொண்டை வலி
- ▲ தொண்டை கரகரப்பு
- ▲ தொண்டையில் ஏற்படும் புண்

தேவையான பொருட்கள்

1. பூவரசமர வேர், பட்டை

செய்முறை :

பூவரசமர வேர், பட்டை இரண்டையும் இடித்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.

தொண்டை புண் குறைய

வேப்பம் பூ, வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றை கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு மூடி 15 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்து வந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ தொண்டை புண்
- ▲ தொண்டை எரிச்சல்

தேவையான பொருட்கள்

1. வேப்பம் பூ
2. வெண்டைக்காய்

செய்முறை :

வேப்பம் பூ, வெண்டைக்காயை 12 துண்டாக நறுக்கி இரண்டையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு மூடி 15 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்துவந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் குறையும்.

வறட்டு இருமல் குறைய

கிராம்பை இடித்துப் பொடி செய்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ வறட்டு இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

1. கிராம்பு பொடி
2. பனங்கற்கண்டு
3. பால்



செய்முறை :

கிராம்பை இடித்துப் பொடிசெய்து கொள்ளவேண்டும். அந்த பொடியுடன் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

ஆஸ்துமா குறைய

ஐடமான்சி வேர், கண்டங்கத்தரி வேர் மற்றும் சுக்கு ஆகியவற்றை எடுத்து நொச்சி இலைச்சாறு விட்டு அரைத்து பிறகு நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்றாக காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்து ஊறவைத்து குளித்து வந்தால் ஆஸ்துமா குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **இருமல்**

▲ **ஆஸ்துமா**

தேவையான பொருள்கள்

1. ஐடமான்சி வேர்
2. கண்டங்கத்தரி வேர்
3. சுக்கு
4. நொச்சி இலை
5. நல்லெண்ணெய்

செய்முறை :

ஐடமான்சி வேர், கண்டங்கத்தரி வேர் மற்றும் சுக்கு ஆகியவற்றை 4 கிராம் அளவு எடுத்து நொச்சி இலைச்சாறு விட்டு அரைத்து பிறகு அதில் 200 மி.லி நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்றாக காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்து ஊற வைத்து குளித்து வந்தால் ஆஸ்துமா குறையும்.

சொத்தைப் பல் குறைய

இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து வாய் கொப்பளித்து குடித்து வந்தால் சொத்தைப் பல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **சொத்தைப்பல்**

▲ **பல்வலி**

தேவையான பொருட்கள்

1. இஞ்சிச்சாறு
2. தேன்

செய்முறை :

இஞ்சியை தோல் நீக்கி இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து வாய் கொப்பளித்து குடித்து வந்தால் சொத்தைப்பல் குறையும்.



கண்ணீர் அஞ்சலி



எமது பாடசாலையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் உறுதுணையாற்றி வரும்
திரு. K.N. விந்தன் ஈனாரடனம் [வடமாகாண சபை உறுப்பினர்]
அவர்களின் அன்புத் தந்தை

அமரர்.

கார்த்திகேசு நடராசா

விழிகள் கிமைக்க மறுக்கிறதே
விதியும்மை அழைத்த செய்திகேட்டு
ஒளியாய் மண்ணில் நிகழ்ந்தவரே
உலகினை விடுத்துச் சென்றதோ
வழியேல் விழியை யார்வைத்தோம்
வையகம் மீதில் நின்வரவிற்காய்
அழியா உயர்கள் அன்பதனை
அவனியில் இளியாய் பெறுமுடியாதா?

அமரர் அவர்களின் சூதும் சாந்திக்காக எல்லாம் வல்ல கிறிஸ்துவனை வேண்டி பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!!!

பிரிவால் துயறும்

பாடசாலை சமூகத்தினர்

யாழ் கொக்குவில் ஸ்தான சி.சி.த.க. பாடசாலை.

யூடி 3060845 சீனெட்டு - 077974875

கண்ணிர் கண்ணிக்கை

மலர்வு
10. 12. 1933



உதிர்வு
17. 01. 2016

நெடுந்தீவு தபாலகத்தில் பணிபுரியும் உபதபால்
அதிபர் வரதராசன் சந்திரதிலகம் (ஆனந்தி)
அவர்களின் அன்பு மாமனார்
அமரர்

விசுவாசம் கார்த்திகேசு நடராசா

அவர்களுக்கு எமது கண்ணீர் அஞ்சலி

ஒன்றாகக் கலந்து வீட்ட
செய்த - நெஞ்சை
இரண்டாகப் பிளந்து...
அதில் வேலைப்பாச்சியது...

நான்கு தீசைகளிலும்
தேடி உம்மை
ஆறாத் துயர்நிலை
அழிந்து போனோம்...

எட்டாத தூரம் - நீர்
ஏக் வீட்டிர்...
இனி எம்மால் முடியாது...
உம்மைக்காண....

அவரின் பிரிவால் துயருறும் தபாலக உத்தியோகத்தார்கள் நெடுந்தீவு

அமரர் விசுவாசம் பென்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்களின் நினைவுமலர்

கண்ணீர்க் காணிக்கை

தோற்றம்

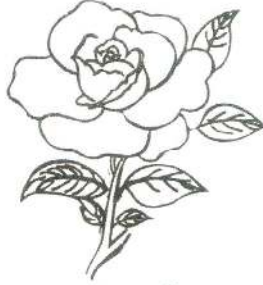
10

-

12

-

1933



மறைவு

17

-

01

-

2016

அமரர்



கார்த்திகேசு நடராசா



(வெண்தீவு கிழக்கு, வெண்தீவு.)

எங்கள் குடும்ப விருட்சத்தின் இளைய மகன் நீ
இன்றுவரை இருந்து எமக்கு உயிர் ஊட்டியவன் நீ
எப்படியோ இனி நீ இல்லை
என்றாலும், உன் விழுதுகள்
விருட்சத்தைக் காப்பாற்றும்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு
எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்போடு
அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைப இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மிரிவின் துயரில்,

திருமதி அமரசிங்கம்,
பிள்ளைகள்,
கூலம் குடும்பத்தினர்.
வரதா குடும்பத்தினர்.
ஆனந்தன் குடும்பத்தினர்.
கேதஸ் குடும்பத்தினர்.
வேணி குடும்பத்தினர்.

ஆரணி பதிப்பகம், கண்டி வீதி, துளாவில் மத்தி, சாவகச்சேரி.

இதய அஞ்சல்



அமரர் கார்த்திகேசு நடராசா

வட மாகாண சபை உறுப்பினரும் எமது கட்சியின் பொருளாளருமான விந்தன் கனகரத்தினம் மற்றும் கரைச்சி (கிளிநோச்சி) பிரதேச சபையின் முன்னாள் உறுப்பினர் டெனிஸ்ராஜன் ஆகியோரின் பாசமிகு தந்தையின் மரணம் எம்மை துயரத்தின் எல்லைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. எம் மண்ணின் விடிவிற்கும் உரிமைக்கும் உழைக்கவென உத்தமர்களை உதித்து தந்த ஒப்பற்ற ஒரு தந்தையை, தலைவனை வணங்கி நிற்கின்றோம்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயர் தோய்ந்து நிற்கும் குடும்ப உறவுகளுக்கு எமது அனுதாபங்களையும் ஆறுதல்களையும் பகிர்கின்றோம். அமரரின் ஆன்மா சமாதானத்துக்குள் சங்கமித்து, இளைப்பாற இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.



பிரிவால் துயரமும்

தமிழ் ஈழ விடுதலை இயக்கம் (ரெலோ)

வன்னி மாவட்டம்

தபன அச்சகம் - இல:18, யாழ் வீதி, வவுனியா.

அமரர் விக்ரமசம் பென்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்களின் நினைவுமலர்

உறவுகள் மேம்பட

குடும்பத்திலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி மனித உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஏற்பட்ட விரிசல்கள் மேலும் பெரிதாகாமல் இருக்க.

- ▲ நானே பெரியவன். நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள். (Ego)
- ▲ அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டேயிருப்பதை விடுங்கள். (Loose Talk)
- ▲ எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சினையையும் நாசக்காகக் கையாளுங்கள் (Diplomacy) விட்டுக்கொடுங்கள். (Compromise)
- ▲ சிலநேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆகவேண்டும் என்பதை உணருங்கள். (Tolerance)
- ▲ எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும், அவர்களுக்குச் சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- ▲ உங்கள் கருத்துகளில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். (Flexibility)
- ▲ மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதையைக் காட்டவும் இனிய இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள். (Courtesy)
- ▲ புன்முறுவல் காட்டவும் சிறிசில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ▲ பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவங்க முன்வாருங்கள்.



சீந்தனைத் துளிகள்

- ✧ பணம் சேர்ப்பது மட்டும் வாழ்க்கை அல்ல. நல்ல மனாங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ✧ நல்லவற்றை பாரையில் எழுது, தீயவற்றை பனிக்கட்டியில் எழுது
- ✧ நல்லதை விதை, தீயதை புதை.
- ✧ நம்பிக்கையே இனிமையான எதிர்காலத்தை அமைக்கிறது.
- ✧ செய்வதை திருந்தச் செய்வதே வெற்றிக்கு வழி
- ✧ மனிதன் சிரிப்பது பிறரைப் பார்த்து, அழுவது தன்னைப் பார்த்து
- ✧ சாதித்தவன் சிறந்த மனிதன் அல்ல, அதைச் சேமிப்பவனே சிறந்த மனிதன்
- ✧ உழைக்கக் கற்றபின் பொறுமையும், நேர்மையும் சக்தி வாய்ந்தவை.
- ✧ ஒழுக்கமுள்ள மனிதன் பெருந்தன்மையும், மரியாதையும், அன்பும் நிறைந்த சொற்களைப் பேசுவான்.
- ✧ உழைப்பவர்களுக்கே உண்ணும் உரிமையுண்டு.
- ✧ ஒவ்வொரு நாளையும் அன்புடன் தொடங்கு, அன்பில் செலவிடு, அன்பால் நிரப்பு, அன்பில் பூர்த்தி செய்.
- ✧ வலிமைதான் வாழ்வு, பலவீனமே மரணம்
- ✧ சுதந்திரமாக இரு, எவரிடத்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காதே
- ✧ உன்னை சிறிதளவு நேசித்து உனது பண்பை அதிகளவு நேசி
- ✧ நேர்மையே சிறந்த இலட்சியம்
- ✧ அன்பு காட்டு ஆனால் அடிமையாகி விடாதே
- ✧ இனிய உள்ளத்தின் அடையாளம் மலர்ந்த முகமே
- ✧ நல்ல நூல்கள் படிப்பது கடந்த நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த மனிதருடன் உரையாடுவது போன்றது.
- ✧ போட்டியிடுதல் பெருமை, பொறாமைப்படல் சிறுமை என உணரவேண்டும்.



நன்றி நவில்கின்றோம்

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு”



கடந்த 17.01.2016 அன்று எங்களின் இதய தெய்வம் விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு நடராசா அவர்கள் இறைவனடி சேர்ந்தபோது ஓடோடி வந்து எமது துயரில் பங்குபற்றி எமக்கு ஆதரவும் ஒத்துழைப்பும் நல்கிய உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள், ஆதரவாளர்கள், கட்சி உறுப்பினர்கள், கௌரவ பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள், கௌரவ மாகாணசபை உறுப்பினர்கள் நேரடியாகவும் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் முகப் புத்தகம், சமூக வலையத் தளங்கள், தந்திகள் மூலம் அனுதாபமும் ஆழ்ந்த கவலைகளையும் வெளியிட்டவர்களிற்கும் மற்றும் சமய அமைப்புக்கள் பொது அமைப்புக்கள், கண்ணீர் அஞ்சலி துண்டுப் பிரசுரம் வெளியிட்ட சமூக அமைப்புக்கள், பாடசாலைகள் இன்னும் பத்திரிகைகளில் கண்ணீர் அஞ்சலிகள் செலுத்திய சனசமூக நிலையங்கள், பாடசாலைகள், உறவினர்கள், தனிநபர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் இந்நூல் ஆலயங்கள் தேவாலயங்களில் உள்ளாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் ஆத்மா சாந்தி வழிபாடு மற்றும் பூஜைகள் நடாத்திய உறவினருக்கும் எங்களின் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவிப்பதோடு இந்நினைவு மலரினும் தங்கள் அனுதாப செய்திகளையும் குறிப்புகளையும் எழுதிய அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் மேலும் இம்மலரை சிறந்த முறையில் அச்சிட்டு உதவிய அன்ரா பிறிண்டேர்ஸ் (யாழ்ப்பாணம்) நிறுவனத்தாருக்கும் எம் நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றோம்.

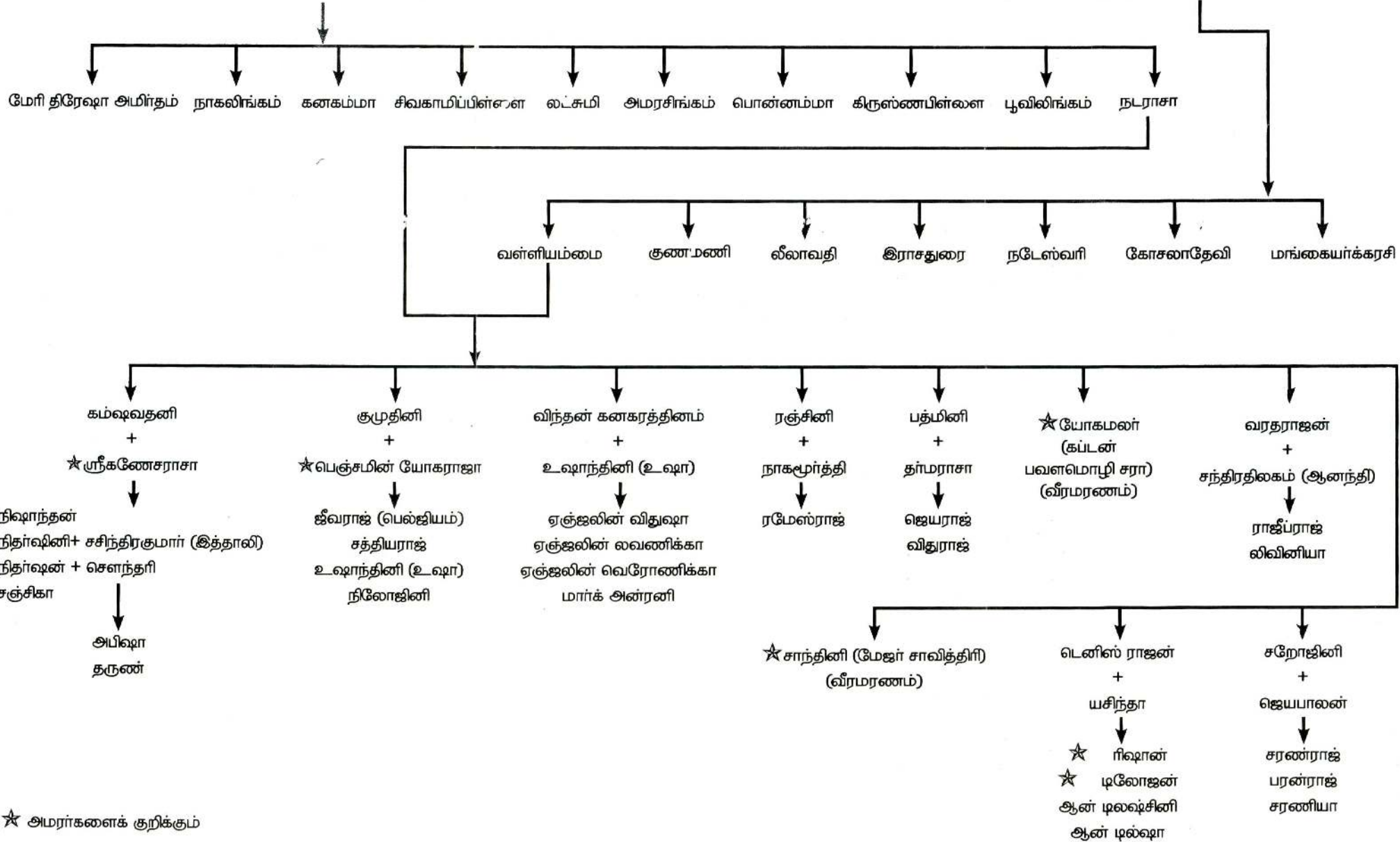


குடும்பத்தினர்.

வம்சாவழி

விசுவாசம் பெஞ்சமின் கார்த்திகேசு + நாகம்மா

சிவக்கொழுந்து கந்தையா + தெய்வயானை



★ அமரர்களைக் குறிக்கும்

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 இழந்தற்கு.
எதை நீ படைத்திருந்தாய்? அது வீணாவதற்கு.
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொருநாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.”

கிதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின்
சாராம்சமுமாகும்.

- பகவான்
யுர் கிருஷ்ணர்

