

# குறையொன்றுமில்லை



சிமரார். கோணாமலை தங்கவடிவேல்  
1937 - 2005













திருவருட் செயலால் 1950ம் ஆண்டு திருக்கோணமலையில்  
கோணேசப் பெருமானோடு கண்டிடுக்கப்பட்ட  
பிள்ளையார் விக்கிரகம்





# ஏன் இந்த முயற்சி

அமரர் கோணாமலை தங்கவடிவேல் அவர்கள் 1937ம் ஆண்டு மாசிமாதம் 3ம் திகதி கோணாமலை மனோன்மணி தம்பதியர்களுக்கு மூத்த புதல்வனாக இந்த பூமியில் புண்ணிய ஷேத்திரமான திருக்கோணமலையில் ஜனித்தார். இவர் தனது சிறுவயதில் ஆரம்ப கல்வியை மெதடிஸ்த மிஷன் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் (விக்நேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம்) கற்றார். பின்னர் தனது உயர் கல்வியை இ.கி.ச. இந்துக் கல்லூரியில் (இ.கி.ச ஸ்ரீ கோணேஸ்வரா இந்துக் கல்லூரியில் பயின்றார். சிறுவயது முதல் திருக்கோணேஸ்வர பெருமான் மீது மிகுந்த பக்தியுள்ளம் கொண்டவராய் இருந்தார். இருந்த போதிலும் சிவ மூர்த்தமான ஞான வைரவ சுவாமி மீது சகமார்க்கமாய் பக்தி பூண்டு தனது குல தெய்வத்தை நினைந்து அடிதொழுது வாழ்ந்தார். இவர் சிறுவயது முதல் வாசிக்கும் பொழுதுபோக்கு உடையவராகவும், உடனடியாக மனனம் செய்யும் ஆற்றலோடும் விளங்கினார். சிறுவயதில் கால்பந்தாட்டத்தில் தனித் திறமையுடன் விளங்கிய இவர் பல பாடசாலைமட்ட போட்டிகளில் கலந்து கொண்டார். அண்மையில் வெளிநாட்டில் இருந்து வருகை தந்த இவரின் நண்பர் ஒருவர் இவரின் கால்பந்தாட்ட திறமைகளை வியந்து கூறி தனது பசுமை நினைவுகளை மீட்டுச் சென்றார். மிகுந்த கல்வி, ஞானம் உடையவராகவும், ஆங்கில அறிவு மிகுந்தவராகவும் காணப்பட்டார். பின்நாளில் பலசாஸ்திர விற்பன்னராகவும் சோதிடம், கைரேகை ஆராட்சி மாத்திரமன்றி சித்த வைத்திய துறையிலும் பரம்பரை ஞானம் பெற்றவராகவும் வாக்குபலிதம் உடையவராகவும் காணப்பட்டார்.

பின்னாளில் “அதர்வன வேதம்” அறிந்தவராய் மாந்திரீக துறையிலும் பல வித்தை பயின்றவராயும் சிறந்து விளங்கினார்.

சிறந்த குருபக்தியுடன் பலதையும் சிரத்தையுடன் கற்றது மாத்திரம் இன்றி பலரை நோய் துன்பங்களில் இருந்து இறையருள் துணைகொண்டு சுகபடுத்தினர். இன்றும் பல அன்பர்கள் அவரால் தான் தாங்கள் உயிர் வாழ்வதாக நேரில் சொல்லி செல்வார். பலர் இவரை மானசீக குருவாய், ஏற்று வித்தை பயின்றார். அதுமாத்திரமன்றி எல்லோருக்கும் நல்லவராய், மிகுந்த எளிமையுடையவராய் அநேகரோடு கலகலப்பாவும், சினேகத்துடனும் பழகுவார். தான் வாழ்ந்த காலத்தில் தன் வாழ்நாள் முழுவதையும் “பைரவ சுவாமியின் திருவடிகளில்” அர்ப்பணித்தார். திருவிழாக்கள், உற்சவங்கள் செய்வதில் அவருக்கு நிகர் அவரே திருக்கோணமலையில் உள்ள பல வேதவிற்பன்னர்களோடும், குருக்கள் மாரோடும் சிறந்த நட்போடு, அவர்கள் ஆலோசனைகளோடு இறை கைங்கர்யம் ஆற்றி வந்தார். இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக “இல்லை என்பார்க்கு இல்லை அள்ளி கொடுத்த தெய்வம்” என பலர் இன்றும் நினைந்து சொல்லும் அளவிற்கு சிறந்த தர்ம சிந்தனையும் கொடை உள்ளம் கொண்டவராயும் விளங்கினர்.

திருக்கோணேசப் பெருமானது கும்பாபிஷேக நிகழ்வுகளின் போது பொருப்பு வாய்ந்த சில கடமைகளை சிரமேற்று செய்தார். அவர் வாழ்ந்த நாட்களில் சிறந்த முகாமைத்துவம் நிறைந்தவராய் விளங்கினார். பல சமயங்களில் பல பட்டங்களும், பதவிகளும் அவரை தேடி வந்தபோது புகழ் எனும் மாயையில் வீழாமல் “தன் கடன்பணி செய்து கிடப்பதே” என வாழ்ந்தார். தன்பெற்றொருக்கு சிறந்த பிள்ளையாய், தன் சகோதரர்களுக்கு சிறந்த அண்ணனாய், தன் மனைவிக்கு நல்ல கணவனாய், தன் பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த தகப்பனாய், நட்புள்ளம் கொண்டோருக்கு சிறந்த நண்பனாய் தன் கடமைகளை சிறிதளவும் குறையொன்றுமின்றி நடாத்தினர். அது மாத்திரம் இன்றி அவர் பலரிடம் உள்ளம் மகிழ்ந்து உவகையுடன் கூறும் வார்த்தை

தனக்கு கிடைத்த நல்ல மருமக்களும், பேரப்பிள்ளைகளும் போதும். இந்த உலகத்தில் இனி எனக்கு “குறையொன்றும் மில்லை” என்று அடிக்கடி தனக்கு நெருங்கியவர்களிடம் அன்புடன் சொல்வார். எல்லாம் தனக்கு பைரவ சுவாமி தந்ததாக அகமகிழ்வார்.

“தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து  
முந்தி இருப்பச் செயல்”

எனும் வள்ளுவர் வாக்கினிக்கு ஒப்ப எங்களை அவை தன்னில் முந்தி இருக்கச் செய்த பெருமை அவரையே சாரும். இவ்வளவும் செய்த அந்த மாமனிதர் ஒருநாள் பொழுதேனும் தன் உடம்பை சரிவர கவனித்தது கிடையாது. மற்றோர் குறைதீர்க்க எடுத்த ஆவல் தன் உடல் பேன எடுத்ததில்லை. மெழுகுவர்த்தி எப்படி தான் அழிந்து பிறருக்கு ஒளி கொடுக்குமோ அப்படி தன்னை அர்ப்பணித்து எங்களை வாழ வைத்தார். அதனால் இன்றும் எங்கள் இதயங்களில் வாழ்கின்றார். ஆனால் அவர் இதயத்தை அவர் கவனிக்காமையால் திடீரென ஏற்பட்ட மாரடைப்பு அவரை இறையுடன் இணையச்செய்தது. அவர் மாரடைப்பால் இறந்ததாக வைத்தியர் கூறிய போது மாரடைப்பு என்றால் என்ன? என்ற கேள்வியும் எம்முன் முளுமையாக விஸ்வரூபம் எடுத்தது. அதுவரை அதுபற்றி சிறிதளவே அறிந்து இருந்த நாம் நம்மையோல் பலர் இருப்பதை தெரிந்து இதனை எல்லோரும் பூரணமாக அறிந்து இருக்க வேண்டும். என நினைத்த போது, இந்நூலின் எண்ணக்கரு உற்பத்தியானது அப்போது உடனடியாக ஞாபகத்திற்கு வந்தவர் திருக்கோணமலையில் சிறந்த சேவையாற்றி வரும் விசேட வைத்திய நிபுணரும் தன்வந்திரி வைத்தியசாலையின் உரிமையாளருமான Dr. P. கணேக்கபாகு அவர்கள்.

காலத்தி னாற் செய் நன்றி சிறிதெனினும்  
ஞாலத்தின் மாணம்பெரிது

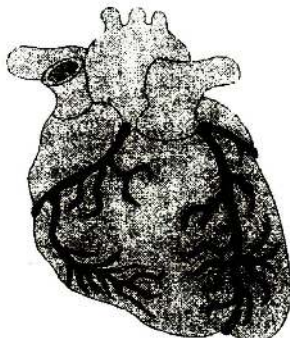
என்றென்றும் அவருக்கு நன்றி உடையவராவோம்.

தயவு கூர்ந்து இந்நூலினை மேம்போக்காக வாசிக்காமல் கருத்தூன்றி ஆழ்ந்து வாசித்து நீங்கள் மாத்திரமன்றி இன்னும் பலரை வாசிக்க தூண்டி அவர்களின் வாழ்நாளில் ஒரு நாளையேனும் சேமிப்பீர்களாயின் உங்கபாத அடிவருடி நாம் வணங்க கடமைபாடு உள்ளோராவோம். மேலும் அன்னாரின் அந்தியேட்டி மலரில் அபரக் கிரியையை பிரசுரித்து இருந்தமைக்கு பலர் நன்றி கூறி சடங்குகள் பற்றி தெளிவுபடுத்தும்படி வினயமாக கேட்பதற்கு இனங்க இந்நூலில் பகுதி இரண்டாக சடங்குகள் பற்றி யாம் அறிந்த வகையில் விளக்கமளித்துள்ளோம் வாசித்து பயன் பெறுவீர்.

என்றும் நன்றி கலந்த அன்புடன்  
மனைவி, மக்கள், சகோதரங்கள்,  
மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்.

# உயர் குருதியழுக்கம், மாரடைப்பு நோய், பார்சுவாதம்.....

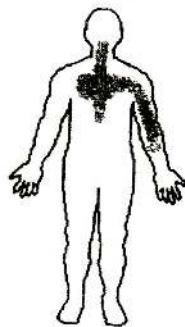
இருதயம் எமது உடலிற்குத் தேவையான குருதியை உடல் முழுக்க செலுத்துகின்றது. இருதயம் தனக்குத் தேவையான பிராண வாயுவையும் சக்தியையும் படத்தில் காட்டிவாறு இரு இரத்த குழாய்களின் மூலம் பெறுகின்றது.



இவ் இரத்தக் குழாய்களில் படிப்படியாக கொழுப்பு சிறு வயதிலேயே படிய ஆரம்பித்துவிடும். இவ்வாறு கொழுப்புப் படிவதால் இரத்தோட்டம் பகுதியாகவோ/முழுதாகவோ தடைப்படும். இதனால் இருதயம் வேகமாக வேலை செய்ய வேண்டி இருக்கும் போது அதற்கு மேலதிகமாக தேவைப்படும் பிராண வாயுவும், சக்தியும் கிடையாததால் மார்பு வலி ஏற்படும், இது Angina எனப்படும்.

இந்நோ மார்பில் இடது பக்கத்தில் இறுகப் பிடிப்பது போல் ஆரம்பித்து கைகளிற்கோ அல்லது கழுத்திற்கோ பரவும். இது நாங்கள்

- உணர்ச்சி வசப்படும்போது
- உடற்பயிற்சியின் போது
- கடுமையான வேலைகள் செய்யும் போது
- அதிகளவு உணவு
- உண்டபின் ஏற்படும்.



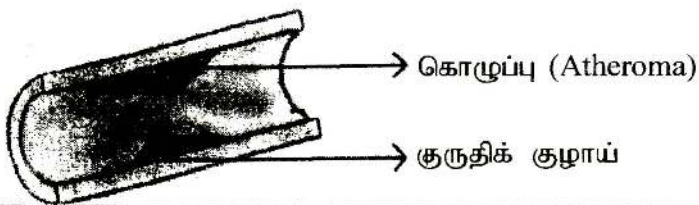
இதனை ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியரிடம் காட்டித் தகுந்த மருந்துகளைப் பாவிப்பதன் மூலமும் எமது உணவிலும் வாழ்க்கை முறையிலும் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

கொழுப்புப் படிந்த குழாய்களில் குருதி கட்டிபடுவதால் அக்குருதிக் குழாய் முற்றாக அடைபடும் இதனால் அவ் இரத்த குழாய் மூலம் பிராண வாயுவையும் சக்தியையும் பெறும் இருதயத்தின் பகுதி இறக்கும் இதுவே மாரடைப்பு எனப்படும் இதன் அறிகுறிகளாவன

- ❶ மார்பு வலி 30 நிமிடத்திற்கும் கூடுதலாக இருக்கும்
- ❷ வியர்வை, வாந்தியெடுத்தல், தலைசற்று, மயக்கம், மூச்சுவிடக் சிரமம் என்பன ஏற்படலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்படின் இருதயத்தில் ஒரு பகுதி இறப்பதால் இருதயம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு குருதியைச் செலுத்த முடியாது. உடலில் நீரும், உப்பும் தங்கும்.7 இதனால் கால்கள் வீங்கி, மூச்செடுக்க சிரமம் (Heart Failure) ஏற்படும். அத்துடன் இருதயம் ஒழுங்கற்றுத் துடிக்கும் (Arrhythmia) இவையும் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். மாரடைப்பால் ஏற்படும் மரணங்களில் 50 வீதமானவை வைத்தியசாலைக்கு வருமுன் இருதயத்துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் நோ ஏற்பட்டு முதல் 2 மணித்தியாலத்துள் ஏற்படும். இவை யாவும் தடுக்கக்கூடிய இறப்புக்களே.

மார்பு வலி ஏற்படின் வைத்தியசாலைக்கு உடனடியாக சென்று சிகிச்சை பெற்று, இவ் இரத்தக் கட்டியை Streptokinase, Aspirin, அஸ்பிரின் clopie..... போன்ற மருந்துகளின் மூலம் கரைப்பதனால் பெரியளவிலான பாதிப்பு இருதயத்திற்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். ஆகவே மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏற்படின் உடன் ஒரு அஸ்பிரினைக் கடித்துச் சாப்பிட்டு விட்டு அருகிலுள்ள பெரிய வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும். பெரிய இரத்த குழாய்களில் முழுமையாக அடைப்பு ஏற்படின் திடீர் மரணம் ஏற்படலாம். வீட்டிலோ அல்லது வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு வரும் வழியிலும் ஏற்படலாம். ஆகவே மார்பு வலி ஏற்படின் அதனை அலட்சியம் செய்யாது தாமதமின்றி உடன் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு செல்லவும்.



		<p>அறிகுறிகள் இல்லை</p> <p>20 வயதில்</p>
		<p>மார்பு வலி, களைப்பு, மூச்சுவிடச் சிரமம் என்பன மிகக் கடுமையான வேலையின் போது 35-40 வயதுகளில்</p>
		<p>மார்பு வலி, களைப்பு, மூச்சுவிடச் சிரமம் என்பன இலகுவான வேலையின் போது 40 வயதுகளில்</p>
		<p>கடுமையான மார்பு வலி, கை, கழுத்திற்குப் பரவும் வியர்வை, வாந்தி, தலைச்சுற்று ஏற்படும் 40 வயதுகளில் பின் மாரடைப்பு</p>

இதே போல் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் பாரிசுவாதம் (Stroke) ஏற்படும். இதனால் ஒருபக்க கைகால் வழங்காதுவிடல், சுயநினைவின்றி படுக்கையில் இருத்தல் போன்றவை ஏற்படும்.

## இந் நோய் எப்படிப்பட்டவர்க்கு ஏற்படும்

01. உங்கள் குடும்பத்தில் / பரம்பரையில் யாருக்கேனும் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், உயர் குருதி அழுக்கம் இருந்தால்
02. நீங்கள் கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்ட பழக்கங்கள், நோய்கள் உடைய வராயின்.



- ★ உயர் குருதியழுக்கம் (High Blood Pressure)
- ★ இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பு (High Cholesterol)
- ★ நீர்மிவு நோய் (Diabetes Mellitus)
- ★ புகை பிடித்தல்
- ★ உடல் அதிக பருமன் (Obesity)
- ★ உடற்பயிற்சி இன்மை (Sedentary Life)
- ★ அதிகளவில் மது அருந்துதல் (Alcohol Abuse)

அத்துடன் இந் நோய் ஆண்களையும், 40 வயதிற்கு மேற் பட்டோரையுமே பொதுவாக பாதிக்கும்.



**மேற்கூறியவை எவ்வாறு எம்மை பாதிக்கின்றது.  
அவற்றை எவ்வாறு தவிர்த்தலாம்.**

**1. வயது :**

முப்பத்தைந்து நாற்பது வயதை அடைந்தவுடன் கிரமமாக வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் மாரடைப்பு நோயின் தாக்கத்தை அறிந்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சையை முன்கூட்டியே பெற வேண்டும்.



**2. Sex :**

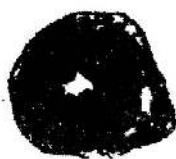
பெண்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்வரை அகஞ்சுரக்கும் சுரப்புகளால் (Hormones) மாரடைப்பு நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றார்கள். மாதவிடாய் நின்றதும் மாரடைப்பு நோய் இவர்களையும் ஆண்களைப் போலவே பாதிக்கும் ஆபத்து இருக்கின்றது.

**3. உயர் குருதியழுக்கம் (High Blood Pressure)**

குருதியழுக்கத்தில் Systolic, Diastolic என இரு அளவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன. Systolic 160 mm Hg இற்கு கூடவாயின் அல்லது Diastolic 90mm Hg இற்கு கூடவாயின் நீங்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றீர்கள். இந்நோய் ஏறக்குறைய 15 % மக்களை பாதிக்கின்றது. இந் நோயிற்கு ஆரம்பத்தில் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும், காணப்படமாட்டாது. ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே தலைவலி, தலைசுற்று, என்பன காணப்படும். ஏனையோர் தற்சயலாக வேறு காரணங்களுக்காக குருதியழுக்கத்தை அளக்கும் போது அல்லது மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்ட பின்பே காண்டுபிடிக்கப்படுகின்றார்கள். எவ்வளவிற்கு குருதியழுக்கம் கூட உள்ளதோ அவ்வளவிற்கு எமது உடலிலுள்ள உறுப்புக்களை அது பாதிக்கும்.

## உயர் குருதியழுக்கத்தினால் முக்கியமாக பாதிக்கப்படும் உறுப்புகளாவன

- இருதயம் - இருதயத் தசைகள் வீங்குதல் (Hypertrophy)  
 மாரடைப்பு, (Heart Attack)  
 : இருதயம் குறைவாக வேலை செய்தல் (Heart Failure)



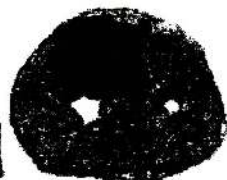
HYPERTROPHY



HEART  
FAILURE



ANGINA



HEART ATTACK

உயர் குருதியழுக்கம் உள்ளவர்கட்கு இருதயம் குருதியை உடல்முழுக்க செலுத்துவதற்கு அதிகளவில் இருதயம் வேலை செய்யும், இதனால் இருதயம் வீங்கி தனது வேலையை செய்ய முடியாமல் போய்விடும். கொழுப்பு அதிகளவில் இரத்த குழாய்களில் படிந்து மாரடைப்பு ஏற்படும்.

- மூளை - தலைசற்று, தலைவலி, குருதிக்குழாய் அடைபடுதல் - (Thrombosis)  
 குருதிக்குழாய் வெடித்து மூளைக்குள் இரத்தம் பெருகுதல் (Haemorrhage)

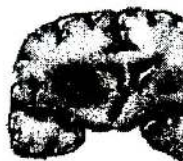
இவை காரணமாக பாரிசுவாதம் ஏற்படும்.



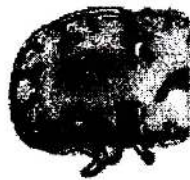
CEREBRAL  
VASCULAR  
INSUFFICIENCY



CEREBRAL  
THROMBOSIS



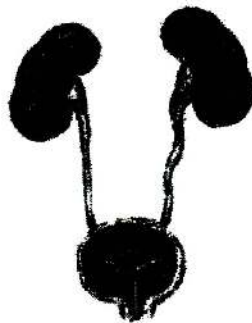
INTRACRANIAL  
HAEMORRHAGE



SUBARACHNOID  
HAEMORRHAGE

கண் - பார்வை இழத்தல்

**சிறு நீரகங்கள் - சிறுநீரகம் வேலை செய்யாது போதல் (Kidney Failure)**



**குருதிக்குழாய்கள் :** அடைப்படல், வீங்குதல் என்பதன் காரணமாக அக்குருதிக்குழாய்களின் மூலம் குருதியைப் பெறும் உடலுறுப்பு வேலை செய்யாது போய்விடும்.

**NARROWING  
OR OCCLUSION**



**ANEURYSM  
RUPTURE**



**DISSECTING  
ANEURYSM**



உங்களிற்கு உயர் குருதியழுக்கம் காணப்படின அதனை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் குறைத்து சாதாரண அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அத்துடன்.

- ⊙ உணவில் உப்பை குறைத்தல்,
- ⊙ உணவில் எண்ணெய், கொழுப்பை தவிர்த்தல்,
- ⊙ மது புகைத்தலை நிறுத்தல்,
- ⊙ தகுந்த உடற்பயிற்சி

என்பன மிகமிக முக்கியமானவையாகும் உயர் குருதியழுக்கத்திற்குரிய மருந்துகளை பாவித்தால் குருதியழுக்கம் சாதாரண அளவில் இருக்கும். ஆனால் வில்லைகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் குருதியழுக்கம் கூடிவிடும். ஆகவே வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக வில்லைகளை பாவிக்க வேண்டியது மிகமிக

முக்கியமாகும். வில்லைகள் உங்களிற்கு ஒத்துவராவிடின் வைத்திய ஆலோசனையுடன் உங்களிற்கு ஒத்துவரக்கூடிய வில்லைகளை பாவிக்கவும்.

#### 4. நீரிழிவு நோய் :

இந்நோய் உள்ளவர்கள், சாதாரண நோயற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடும்போது இருமடங்கு அதிகமாக மாரடைப்பு நோயினால் தாக்கப்படுகின்றார்கள். குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை, நீரிழிவு நோய்க்குரிய மருந்துகளை பாவிப்பதன் மூலமும் உணவில் கட்டுப்பாடாக இருப்பதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து இதய நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

#### 5. புகைத்தல் :

புகைத்தல் அல்லது புகையிலையை எந்த வடிவில் எவ்வாறு உபயோகித்தாலும் (சிகரெட், பீடி, சுருட்டு, பைப், புகையிலை போடல்) இது எமது தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.

##### புகைப்பதால்

- ⊙ இருதயத்திற்கு கிடைக்கும் பிராண வாயுவின் அளவை குறைக்கும்
- ⊙ குருதியழுக்கத்தைக் கூட்டும்
- ⊙ இருதய துடிப்பைக் கூட்டும்
- ⊙ இரத்த குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதை துரிதப்படுத்தும்

இவற்றால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய சாத்தியக் கூறு கூடும் இது மட்டுமன்றி புகைப்பவர்கட்கு பலவிதமான புற்று நோய்கள் (நுரையீரல் புற்றுநோய், தொண்டை, வாயில் புற்றுநோய்) ஏற்படும் தொய்வு (Asthma) நோய் அதிகளவில் உடலை பாதிக்கும். புகைப்பவர் புகைக்கும் போது வெளியிடும் புகை அருகிலுள்ளோரையும் பாதிக்கும் [Passive smoking] புகைப்பவர் புகைத்தலை நிறுத்துவதன் மூலம் அவர் தனது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கின்றார். அத்துடன் அவரின் அருகிலுள்ளவர்களுக்கும், பாதிப்பு ஏற்படாது.

## 6. குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு : (Cholestrol)

எமது அனைவரின் குருதியிலும் கொழுப்புக்கள்(Lipids) காணப்படுகின்றன. இவை குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அதிகமாக ஒரு சிலரின் குருதியில் காணப்படும். இது (Hyper Lipidaemia) என அழைக்கப்படும் பரம்பரை நோயாகும்.

ஒருவரின் குருதியில் :-

Cholestrol > 200mg/dl,

LDL Cholestrol > 130 mg / dl

HDL Cholestrol < 40 mg / dl (Protective Cholestrol)

ஆகக் காணப்படின் இவை விரைவில் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து இரத்தோட்டத்தை தடைசெய்யும். இதனால் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் மிகவும் சிறிய வயதிலேயே ஏற்படும்.

இதனைத் தவிர்க்க உங்கள் குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை வருடத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் பரிசோதித்து பார்க்க வேண்டும். குருதியில் கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படின் உணவில் கீழ் கூறப்படும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாலும், தேக அப்பியாசத்தின் மூலமும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கலாம். இரண்டிற்கும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையாவிடின் வில்லைகளைத் தொடர்ந்து பாவித்து இதனைக் குறைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் அதிகளவு கொழுப்பு, எண்ணெய் உணவில் சேர்த்தால் அது உங்கள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து இருதயத்திற்கு இரத்தம் செல்வதை தடுக்கும் இதனை தவிர்க்க

- ◎ மிகக் குறைந்தளவு மிருகக் கொழுப்பை உண்ணவும் தவிர்க்கவும்
- ◎ பொரித்த உணவுகளை உண்ண வேண்டாம் நெய், தேங்காய்பால், Cheese, Butter, Margarine, சிவப்பு இறைச்சி, Ice Cream, முட்டை மஞ்சள் கரு, ஈரல், மூளை ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டாம்.
- ◎ ஆடை நீக்கிய பால்மா [Non Fat] பாவியுங்கள்.
- ◎ கூடியளவில் நார்த்தன்மையான உணவை உண்ணுங்கள். உ+ம் பழங்கள், இலைக்கறிவகைகள், அவரையினம், கோவா, தானியங்கள்.

- மீன் தேவையான அளவு உண்ணலாம்.  
மீனிலுள்ள எண்ணெய் இதயத்திற்கு நல்லது.

உடல் பருமனானவர்கள் (Obesity)

அதிக உடற் பருமன் உடையவர்களின் இருதயம் குருதியை உடல் முழுக்கச் செலுத்துவற்கு அதிகளவில் வேலை செய்ய வேண்டும். அத்துடன் இவர்களது குருதியழுக்கம் கூடுதலாகவும், குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு கூடுதலாகவும் காணப்படலாம். இவர்கள் நீரழிவு நோயாலும் பாதிக்கப்பட சந்தர்ப்பம் அதிகம். இவையாவும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கும் ஆகவே உணவு, உடற்பயிற்சி மூலம் உடற் பருமனை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. உடற்பயிற்சி :



ஒழுங்காக வாரத்தில் 5-6 நாட்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி உங்கள்

- குருதியழுக்கத்தை குறைக்கும்
- குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கும்
- இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்து குழாய்கள் அடைபடுவதை தடுக்கும்.

நீங்கள் முதன் முதலாக உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது,

- ஆரம்பத்தில் 10-15 நிமிடங்கள் வேகமாக நடக்கவும்
- இதனை வாரத்தில் 2-3 தடவைகள் மட்டும் செய்யவும்
- பின் படிப்படியாக செய்யும் நேரத்தை 20-25-30 நிமிடங்களாக கூட்டவும். பின்பு செய்யும் தடவைகளை வாரத்திற்கு 3-4-5-6 எனக் கூட்டவும்.

- நீங்கள் TNT/ GTN வில்லைகள் பாவிப்பவராயின் தேகப்பயிற்சியின் போது அவற்றை கொண்டு செல்லவும்.
- பயிற்சியின் போது மார்பு வலி ஏற்படின் உடன் பயிற்சியை நிறுத்தவும் வில்லைகள் இரண்டை நாவின் கீழ் வைக்கவும். உடன் வைத்தியரை சந்திக்கவும். புதிதாக தேகப் பயிற்சி செய்யுமுன் வைத்திய ஆலோசனையின் பின் ஆரம்பிக்கவும்.

## உடற்பயிற்சியின் மூலம்

- குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையும், மாரடைப்பு, உயர் குருதியழுக்கம், நீரழிவு போன்றவற்றை தவிர்க்கலாம் அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.
- எலும்புகள் மென்மையாவது (Osteoporosis) உடைதல் (Fractures) தடுக்கப்படும்.
- இருதயம், சுவாசப்பை வலிமை பெறும்
- உடலும் மனமும் வலிமை பெறும்
- உடலில் ஊளைச்சதை போடுதல் தடுக்கப்படும்.

## மதுபானம் (Alcohol Abuse)

அதிகளவு மதுபானம் அருந்துதல் இருதயத் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்யும் (Cardiomyopathy). குருதியழுக்கத்தை கூட்டும். இது மட்டுமன்றி ஈரல், மூளை, நரம்புகள், எலும்பு மச்சை ஆகிய உறுப்புக்களையும் பாதித்து பலவிதமான நோய்களை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மதுபானம் அருந்துதலை நிறுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் சுகவாழ்வுக்கு அவசியமாகும்.

## உணர்ச்சி வசப்படல் - Stress

நீங்கள் உங்கள் மனதை ஓய்வாக / இலகுவாக வைத்திருப்பது மிக அவசியம். நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்படும்போது / கோபப்படும்போது உங்கள் உடலில் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படும். இவை உங்கள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும். இதனை 'தவிர்ப்பது / கட்டுப்படுத்துவது' மிக அவசியம். இதற்கு யோகாசனம், தியானம் போன்றவை மிகவும் உதவும். பொழுதுபோக்காக நீங்கள் மனமகிழ்வுடன் (Hobbies) செய்யும் செயற்பாடுகள், உடலிற்கும், மனதிற்கும் உகந்தது.



### மருந்துகள் (Medication)

இருதய நோயாளிகளிற்கு இந்நோயை குறைக்க அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க மருந்துகள் கொடுக்கப்படும்.

I. Asprin - பாதி - ஒருநாளிற்கு ஒருதரம், சாப்பாட்டிற்குப் பின் இது குருதி இரத்தக்குழாய்களில் கட்டிபடுவதை குறைக்க மாரடைப்பை மட்டுமன்றி பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும். நாற்பதுவயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் இதனை தவிப்பது பலவிதத்திலும் நன்மையளிக்கும். ஆனால் வயிற்றில் புண் (Peptic Ulcer), குருதியுறையாத நோய் உள்ளவர்கள், இதனை பாவித்தல் கூடாது. இம்மருந்தை பாவிக்கும் போது / வயிற்றில் எரிவு ஏற்படின் அல்லது மலம் கறுப்பாக தார்போல் அல்லது இரத்தமாக வாந்திஎடுத்தால் மருந்தை நிறுத்திவிட்டு வைத்தியரை அணுகவும்.

(Aspiren ஐ 12 வயதிற்கு குறைந்த பிள்ளைகளிற்கு அல்லது



பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு கொடுத்தல் கூடாது. அவ்வாறு கொடுத்தால் அது Reys Syndrome எனும் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நோயை ஏற்படுத்தும்.)

- II. T.N.T/GTN - மார்புவலி, வரும்போது நாவின் கீழ் வைத்தால் வலி மாறி விடும் இவ்வில்லையை சூரிய ஒளிபடாதபடி கறுப்பு போத்தலில் முடிவைக்கவும்.
- III. P-blockers - இருதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடைய செய்யும். இவ்வில்லைகள் தொய்வு நோய் உள்ளவர்கள் பாவிக்கக் கூடாது.
- IV. Nitrates - இருதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடைய செய்யும். இவ்வில்லைகள் ஆரம்பத்தில் தலைவலியை கொடுத்தாலும் 2-3 நாட்களில் தலைவலி மாறிவிடும்.
- V. Lipid Lowering drugs - குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும்.
- VI. உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு நோய் என்பன இருப்பின் அவற்றை கட்டுப்படுத்த வில்லைகளைப் பாவிக்கவும்.

நீங்கள் உங்கள் மருந்துக்களை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அளவில் எடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். அத்துடன் இம்மருந்துகளை சடுதியாக நிறுத்தினால் அது உங்கள் இருதயத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மருந்துகளை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

**மருந்துகளைத் தொடர்ச்சியாகப் பாவிப்பதன் மூலம்**

- ☉ நெஞ்சு நோ வருவதை தடுக்கலாம்.
- ☉ மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

மருந்துகளைப் பாவிக்கும் போது ஏதாவது அறிகுறிகள் ஏற்படின் மருத்துவரிடம் கூறவும். சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்தினால் நோயைப் பூரணமாக கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போய்விடலாம். இப்படிப்பட்ட

வர்களின் இரத்தக்குழாயிலுள்ள அடைப்பை சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும். coronary Artery Bypassgraft அல்லது Angioplasty ஆனால், சத்திர சிகிச்சையின் பின்பும் மருந்தை தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

மாரடைப்பு நோய், பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்களிற்கான முக்கிய காரணம் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிதலை. இது மிகவும் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பித்து விடும். முக்கியமாக எமது உறவினர்களில் யாரக்கேனும் இந்நோய் இருந்தால், இது எம்மையும் எமது பிள்ளைகளையும் பாதிக்கும்.

அகவே இந்நோய்களைத் தடுப்பதற்கு சிறுவயதிலிருந்தே இதற்குரிய நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். Prevention is better than cure. ஆகவே நாமும், எமது பிள்ளைகளும்

- ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சி
- கொழுப்பில்லாத, குறைந்தளவு உப்புள்ள உணவு
- புகைத்தல், அதிகளவில் மது அருந்தலை தவிர்த்தல்
- அதிக உடற்பருமனை குறைத்தல்
- மனதை ஓய்வாக (relaxation) வைத்திருத்தல்,
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துக்களை ஒழுங்காகவும், தொடர்ந்தும் பாவித்தல்
- ஒழுங்காக எம்மை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்
- உயர்குருதியழுக்கம், நீரிழிவுநோய், குருதியில் அதிகளவு கொழுப்பு என்பன இருப்பின் வில்லைகளைப் பாவித்து அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

என்பன மூலம் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

# சடங்குகள்

## குழந்தைப் பருவம்

நாமகரணம் - குழந்தை பிறந்து 31ம் நாள் பெயரிடல்

“குழலினிது யாழினிது என்ப தம் மக்கள்  
மழலைச் சொல் கேளாதவர்” (குறள் - 66)

பூமியிலே பிறக்கும் குழந்தைக்கு முதன் முதல் நடத்தப்படும் கிரியை “நாமகரணம்” எனப்படும். 31 நாட்கள் வரை குழந்தையை வெளியே கொண்டு செல்லுதல் கூடாது. குழந்தை பிறந்து 31ம் நாள் ஆசௌச கழிவு நடாத்தப்படும். இதனை 31ம் நாள் துடக்கு கழித்தல் என்றும் கூறுவார்கள். 31ம் நாள் வீட்டை சுத்தப்படுத்தி மஞ்சள் நீர் தெளிக்கவும். வாசலில் நிறைகுடம் குத்து விளக்குகள் வைக்கவும். குழந்தைக்கு அன்று முடியை இறக்கி நீராட்டி புத்தாடை அணிவர். வேதியரை அழைத்து அவர் முன்னிலையில் பின் வருவனவற்றை வைக்க வேண்டும்.



## தேவையான பொருட்கள்

நிறைகுடம் (நீர் நிரம்பி குடம், முடியுடன் தேங்காய், மாவிலை5, தலைவாழையிலை அல்லது தாம்பாளம், நெல் அல்லது பச்சை அரிசி குத்துவிளக்கு, எண்ணெய், திரி, பூமாலை. விபூதி, சந்தனம், மஞ்சள், குங்குமம், பன்னீர் தட்டத்தில் வைக்கவும், பிள்ளையார் மஞ்சளில் பிடித்து வைக்கவும். கற்பூரம், கற்பூரத்தட்டு, ஊதுபத்தி, சாம்பிராணி, சாம்பிராணித்தட்டு, வெற்றிலை, பாக்கு, எலுமிச்சைபழம் ஒரு தட்டில் வைக்கவும். பழுத்தட்டு, பூத்தட்டு, பால், கற்கண்டு, அறுகம்புல், மாவிலை.

வீட்டுப்பொருட்கள், உடைகள், உபயோகிக்கும் பொருட்கள் யாவும் கழுவிச் சுத்தம் செய்தபின், வீட்டிலுள்ளோர் குழந்தை உட்பட, யாவரும் தோய்ந்து சுத்தமாகிய பின் வேதியரை அழைத்து வந்து புண்ணியவாசனம் செய்வர். மத்திரம் ஓதிய நீரை அங்குள்ளோர் மீதும் மனை, ஏனைய பொருட்கள் என்பவற்றின் மீதும் தெளிப்பது வழக்கம். துடக்குக் கழிந்தபின் குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டுதல் மரபாகும். வேதியர் குழந்தையின் நட்சத்திரத்தைக்கூறி பூஜை செய்த பின்பு தாய்மாமன் அல்லது பெரியவர் ஒருவர் மடியில் குழந்தையை இருத்தி, அதன் பெயரை வலது காதிலே மூன்று முறை ஓதி கற்கண்டு தண்ணீர் பருக்க வேண்டும். குழுமியிருப்போருக்கும் இனிப்புப் பானம் வழங்கவேண்டும். இதன் பொருள் வம்சத்தில் தோன்றியுள்ள குழந்தை இறைவன் அருளால் பெயரும், வாழ்வும் பிரகாசிக்க வாழவேண்டும். எனப்பொருள்படும். அதன்பின்பு இனபந்தங்கள் குழந்தையின் பெயரைக் காதில் ஓதுவார்கள். பெற்றோர், உற்றோர் சுற்றம் சூழக்குழந்தையின் பெயரை மனம் நிறைந்த மகிழ்வுடன் எல்லோரும் அழைத்து மகிழ்வர். குழந்தை அன்றுதான் முதன்முதலாக அப்பெயரால் பல்லோராலும் அழைக்கப்பட்டு, ஆசீர்வாதம் பெற்று அப்பெயருக்கு உரியவராகிறார். இந்நிகழ்ச்சியையே குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டும் சடங்கு என்போம். ஐயருக்கு தானம், தட்சணை கொடுக்க வேண்டும்.

இந்நாளில் அரைஞான கட்டுதல், பஞ்சாயுத சங்கிலி, பஞ்சலோகத்தினாலான காப்பு, காற்சங்கிலி போன்றவை அணியலாம்.

ஒரு தட்டில் பச்சை அரிசி பரவி, வாழைப்பழம், மஞ்சள், குங்குமம், வெற்றிலை பாக்கு, தேசிக்காய் வைத்த அதில் குழந்தைக்குரிய நகையை வைத்து தகப்பன் அல்லது தாய்மாமன் அக்குழந்தைக்கு அணிவர்.

## திருஷ்டிப் பொட்டு (கறுத்தப்பொட்டு) செய்யும் முறை

100 கிராம் சவ்வரிசியைத் தாச்சியில் இட்டு சவ்வரிசி கறுப்பு நிறமாக வரும்வரை வறுக்கவும். பின் அதற்குள் தண்ணீர்விட்டு முல்லை, மல்லிகை, மலர்களையும், வாசனைத்திரவியங்களையும் இட்டு காய்ச்சவும். கூழ்போன்ற நிலையில் உள்ள இக்கரைசலை பின் ஆறவைத்து ஒரு துணியிலோ, வடியிலோ வடித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இக் கரிக்கூழைத் துப்பரவான செதுக்கிய சிரட்டையிலோ அல்லது கிண்ணத்திலோ ஊற்றி வெயிலில் நன்றாகக் காயவைக்கவும். காய்ந்த இப்பொட்டை தினமும் சிறிதளவு நீர் விட்டு உரைத்து பிள்ளைகளின் நெற்றியில் இடலாம். இப்படியாக கறுப்புப் பொட்டு இடுவதனால் திருஷ்டி கழியும் என்ற நம்பிக்கை இந்துக்களுக்கு உண்டு.

## 41ம் நாள்

குழந்தை பிறந்த தூடக்கு கழித்தபின்பு 41ம் நாள் தாயையும் குழந்தையையும் கோயிலுக்குக் கூட்டிச் சென்று கோயிலில் குழந்தையின் நட்சத்திரத்தைச் சொல்லி அர்ச்சனை செய்து இறைவனை வழிபட வேண்டும். கோயிலுக்கு செல்லும் போது அர்ச்சனைப் பொருட்களை தட்டில் வைத்துக் கொண்டு செல்லவும். (வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய், பூக்கள், கற்பூரம், ஊதுபத்தி), குழந்தையை சுவாமி சந்நிதானத்தின் (கற்பக்கிரகம்) முன்னிலையில் வளர்த்தி எடுப்பது வழக்கம்.

## காதுகுத்தல் (கர்ணவேதனம்)

குழந்தை பிறந்து 6ம், 7ம், 8ம், 10ம் மாதங்களிலும் “காதுகுத்தல்” வைபவம் நடாத்தப்படும். இதற்கு பூஜை, கிரியை எனச் செய்ய வேண்டியதில்லை. பிள்ளையார் பிடித்து வைத்த நிறைகுடம் வைத்து வணங்கிச் செய்தல் வேண்டும். இது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அரிட்டதோஷ நிவர்த்திக்காகவும், தமிழர் கலாச்சாரத்திற்காகவும், அழகுக்காகவும், குத்தப்படுகிறது. பொற்கொல்லர் ஒருவரை வீட்டுக்கு அழைத்து வந்து காதுகுத்தி தோடு போடுவார்கள். (தைப்பூசத்தில் காதுகுத்தல் செய்வது சிறப்பாகும்.)



## சோறூட்டல் (அன்னப்பிராசனம்)

ஆண் குழந்தைக்கு 6ம், 8ம், 10ம், 12ம் ஆகிய இரட்டை விழுந்த மாதங்களிலும் பெண் குழந்தைக்கு 5ம், 7ம், 9ம், 11ம் ஆகிய ஒற்றை விழுந்த மாதங்களிலும் சுபமுகூர்த்தம் பார்த்து சர்க்கரை அரிசி, கற்கண்டு, நெய் ஆகியவை கொண்டு உப்பு நீக்கிய அமுது பொங்கி, அப்பொங்கலைப் படைத்து வைத்து திருவிளக்கேற்றி பிள்ளையார் பூஜை செய்து அதன் பின் இது குழந்தையின் முதல் போசனமாதலால் தங்க மோதிரத்தால் அவ்வமுதைத் தொட்டு தந்தை மூன்று தடவை எடுத்து ஊட்டி மற்றோரும் எடுத்து ஊட்டி நீண்ட ஆயுளுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழக் குழந்தையை ஆசீர்வதிப்பர்.



## முதல் பல் தோன்றுதல் - பல் முளைத்தல்

குழந்தைக்கு பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது பல்லுக் கொழுக்கட்டை அவிக்க வேண்டும். மஞ்சளில் பிள்ளையார் பிடித்து விளக்கு ஏற்றி வெள்ளைத்துணி விரித்து இறைவனை வழிப்பட்டு குழந்தையின் தலைமீது வெள்ளைத்துணி போட்டு ஒன்பது கொழுக்கட்டைகளை தாய்மாமன், மாமி குழந்தையின் தலையில் கொட்டி குழந்தைக்கு சிறிது ஊட்டி, உற்றார் உறவினர்களுக்கும் கொடுத்து மகிழ வேண்டும். குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான பற்கள் முளைக்க வேண்டுமென்பதற்கும் இறைவனிடம் ஆசி பெறவும் இவ்வழிபாடு கொண்டாட்டமாக நிகழ்த்தப்படுகின்றது. குழந்தை சகல செளபாக்கியங்களும் பெற்று வாழ உறவினர்கள் ஆசீர்வதிப்பர்.

## கொழுக்கட்டை

- அரிசிமா - ½ சுண்டு
- அவித்த கோதுமைமா - 3 மேசைக்கரண்டி
- உடைத்த பயறு - 100g (பயறு வறுக்கவும்)
- சர்க்கரை - 100g
- தேங்காய் - ½ முடி (வெள்ளைப்பு)
- ஏலக்காய் - சிறிதளவு வறுத்து பொடி செய்ய வேண்டும். உப்பு சிறிதளவு

வறுத்த பயிற்றும் பருப்பை அவித்து நீர் வடியவிட்டு ஆறவிடவும். ஆறிய பயற்றை சர்க்கரை, தேங்காய்ப்பூ, ஏலக்காய் பொடியாவும் போட்டு ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். அதன்பின்பு அரிசி மாவையும், கோதுமை மாவையும் ஒன்றாகச் செய்து தேவையான உப்புப் போட்டு கொதிநீர் விட்டு இடியப்பம் குழைக்கும் பதத்தில் குழைக்கவும். பின்பு சிறு உருண்டைகள் பிடித்து அவற்றைக் கிண்ணம் போல் செய்து பயறு துவையலை அவற்றுள் வைத்து அரைவட்ட வடிவமாக்கி பல்லுப்போல் விளிம்பைச் செய்து சிறுதேங்காய்ச் சீவலுடன் கொழுக்கட்டை அவிக்கவும்.

## கல்வி ஆரம்பம் (ஏடு தொடக்குதல்)

பண்டைக்காலத்தில் கல்வியை ஏட்டிலிருந்தே பெற்றுக் கொண்டனர். அதன் காரணமாகவே இன்றும் வாழ்க்கையில் முதன் முதலாகக் கல்வியை ஆரம்பிக்கும் போது 'ஏடுதொடக்கல்' என்று கூறப்படுவது வழக்கமாகி விட்டது.

இது மூன்று அல்லது ஐந்தாம் வயதில் நடைபெறலாம். சுபவேளையில் பிள்ளையார் பூஜை செய்து வித்தியாரம்பம் செய்தல் வேண்டும். குழந்தைக்கு முதன் முதலில் கல்வி கற்க ஆரம்பத்தில் பெரும் பாலும் எம்மவர்கள் விஜயதசமி



எனப்படும் நவராத்திரி விழாவின் பூர்த்தியன்றே மேற் கொள்வார்கள். தைப்பூசத்தன்றும், தை முதல் ஆனி வரையிலான காலப்பகுதியில் ஜாதகரின் நட்சத்திரத்திற்கு ஏற்றதாக அமைந்த சுபநாளிலும் செய்யலாம். தந்தை அல்லது ஆலயகுரு அல்லது ஆசிரியர் யாரேனும் ஒருவர் இந்த வித்தியாரம்பத்தை மேற்கொள்வார்கள். கல்வியில் மேன்மையடையவே, முதற்கல்வியை சுபநாளில் சுபநேரத்தில் செய்வது எமது மரபு. ஏடு தொடக்குவதை கோயிலிலும் செய்யலாம். (வசதியில்லாதோர்) ஒரு தட்டில் பூசைக்குரிய பொருட்களுடன் (வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், முடித்தேங்காய், கற்பூரம், ஊதுபத்தி, பூ, தட்சணை) கோயிலுக்குச் செல்ல வேண்டும். கோயிலுக்கு செல்ல இயலாதவர்கள் வீட்டில் பிள்ளையார் படத்தையோ, மஞ்சள் அல்லது சாணத்தில் பிள்ளையார் பிடித்து வைத்தோ நிறைகுடம் வைத்து விளக்கு ஏற்றி இறைவனை வணங்கி ஒரு தட்டில் அரிசியை பரப்பி அதில் குழந்தையின் கையை பிடித்து முதல் எழுத்தாகிய 'அ' அகரத்தை அதில் எழுதி தொடக்கலாம்.

# பூப்புனித நீராட்டு விழா

ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்து வளர்ந்து பருவமடைந்து தாய் மைக்குத் தகுதி உடையவளாக மாறும் நாள் பூப்புடைதல் என்று சொல்லப்படும். பெரும்பாலும் 9 வயது முதல் 12 வயதிற்குள் பூப்புடைதல் பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்ட பின்னரே பரி பூரணமான பெண்ணாக மதிக்கப் படுகிறாள்.



## நீராட்டல்

பெண் பூப்புடைந்தவுடன் முக்காலத்தில் கிணற்றடியில் காய்ந்த இலைகளின் மேல் இருத்தி தாய் மாமன் தேங்காய் உடைக்க, மாமி தண்ணீர் ஊற்றி நீராட்டுவார்கள். கிணற்றடி பொது இடம், பெண்ணிலிருந்து வெளிப்படும் தீட்டு பிறர் கண்ணில்படாது குப்பைக்குள் மறைந்துவிடும் என்பதால் காய்ந்த இலைகளின் மேல் இருத்தி நீராட்டுவார்கள். இக்காலகட்டத்தில் பெண்ணை குளியலறையில் மாமியார் நீராட்டலாம். பின்பு பெண்ணுக்கு புதிய ஆடை அணிவித்து தாய்மாமனிடம் ஆசீர்வாதம் பெற்றபின் ஒரு தனியறையில் பெண்ணை விட வேண்டும். அவ்வறையில் வேப்பிலையும் காம்புச்சத்தகம் முதலானவற்றை இருப்பிடத்தின் மேலே செருகிவிடுவர். பெண் பூப்புடைந்தபோது அணிந்திருந்த ஆடையினை குடும்பச் சலவைத் தொழிலாளிக்குக் கொடுப்பதே மரபாக உள்ளது. தீட்டுக் கழியும்வரை மாற்றுடுப்புகளை வழங்க வேண்டிய பொறுப்பும் அவனையே சார்ந்துள்ளது. அழுக்கடைந்த சேலையை கட்டாடியார் எடுத்துச் சென்று ஒரு பெண் பூப்புடைந்து விட்டாள் என்பதனை கட்டாடியார் உறுதிப்படுத்துவார். அவ்வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் முப்பத் தொன்று நாட்கள் துடக்காகையால் அதை நிவர்த்தி செய்வதற்கு அந்தணரை அழைத்து புண்ணியவாசம் செய்வார் முன்பு கிராமப்புறங்களில் பூப்பெய்தி 4ம் நாள் பசும் பால் வைத்து நீராட்டித் துடக்கைப் போக்குவார்கள்.



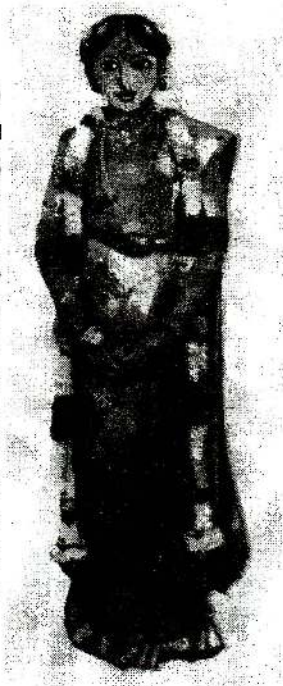
## உணவு முறை :-

முதல் மூன்று நாட்களும் பச்சையரிசிச் சாதமும், கத்தரிக்காய் பால்கறியும் கொடுத்தல் வேண்டும். மூன்று நாட்களின் பின் அதிகாலை ஒரு பச்சை முட்டை குடிக்கக் கொடுக்கும் பொழுது அதன் அளவு நல்லெண்ணெயும் முட்டைக்கோதுக்குள் விட்டு குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். பின்பு காலை உழுத்தங்களி, மதியம் சோறு கறி, கத்தரிக்காய் பொரியல் (முட்டை பொரியல்) கொடுக்கலாம். பால் விடாது காலை, மாலை கோப்பி கொடுக்கலாம். இரவு இடியப்பம் கொடுக்கலாம். இக்காலத்தில் இலகுவாக ஜீரணிக்கக்கூடிய போசாக்கான சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். முக்கியமாக அனைத்து உணவுகளிலும் உழுந்தும் நல்லெண்ணெயும் மிகுதியாகச் சேர்க்க வேண்டும்.

அத்துடன் காலையில் (வேப்பிலை 10, மிளகு 3, விரற்பிடி சின்னசீரகம், 2 உள்ளி பல், சிறுதுண்டு மஞ்சளும் இஞ்சியும்), இவற்றை அரைத்துக் குளிசைகளாக்கி 3 நாட்களுக்குக் விழுங்கக் கொடுப்பது உடலுக்கு நல்லது.

## சாமர்த்தியச் சடங்கு

சடங்கு செய்வதற்கு சுபநாளில் ஒன்றை தெரிவு செய்து அன்று பருவமடைந்த பெண்ணின் இரண்டு கைகளிலும் ஒவ்வொரு வெற்றிலைக்குள் பாக்கும் சில்லறைக் காசும் வைத்துச் சுருட்டிக் கொடுத்து, தலையில் வெள்ளைத் துணியால் முகத்திரை இட்டு (அபசகுணங்களைப் பார்க்காமல் இருப்பதற்கு) மாமியார் பால் அறுகு வைக்கும் இடத்திற்கு அழைத்து வந்து, கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி பார்க்கக்கூடியதாக பாயின் மேலோ அல்லது ஒரு பலகை குற்றியின் மேலோ ஒரு வெள்ளைத்துண்டை இட்டு பருவமடைந்த பெண்ணை உ்கார வைக்க வேண்டும். அவளின் முன் நிறைகுடமும், குத்து



விளக்குகளும் ஒரு பாத்திரத்தில் பால், அறுகம் புல், சில்லறைக் காசு என்பனவும், வேறு ஒரு தட்டில் பழம், பாக்கு வெற்றிலையும் ஒரு தேங்காயுடன் உடைப்பதற்கு கத்தியும் பாத்திரமும் வைக்க வேண்டும். இச்சடங்கில் தாய்மாமன், மாமிக்குத்தான் முக்கிய இடம் அளிக்கப்படும். பெண்ணை நிறைகுடம் விளக்கில் பார்க்கும்படி பெண்ணுக்கு கூறி முகத்திரையை விலக்கி விட்டு அதன் பின் கற்பூரம் ஏற்றி பிள்ளையாரைத் துதித்து எடுத்துகாரியம் இனிதே நடைபெற வேண்டும். என்று நினைத்து வணங்க வேண்டும். தாய்மாமன் தேங்காய் உடைபார். பின் பால், அறுகு இருக்கும் தட்டில் சில்லறைக்காசு போட்டு மாமியார் இருகைகளினாலும் எடுத்து பெண்ணை ஆசீர்வதித்து தலையிலே வைப்பார் அதைத் தொடர்ந்து 5 பேர் அல்லது 7 பேர் என் ஒற்றை எண்ணிக்கையானவர்கள் பாலறுகு வைப்பர். பாலறுகு வைத்து முடிந்ததும் பெண்ணை நீராட்டும் இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று அங்கும் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகப் பெண்ணை இருத்தி முதலில் தாய்மாமன் தலையிலே தண்ணீரை ஊற்றுவார். அதனைத் தொடர்ந்து ஏனையவர்களும் ஊற்றுவார். பெண்ணுக்கு மஞ்சள் பூசி நன்கு நீராட்டி திரும்பவும் தலையைத் துணிகொண்டு மூடி அழைத்துவந்து சுடர்விட்டு பிரகாசிக்கும் குத்து விளக்கில் தரிசிக்க விடுவர். பின்பு பெண்ணை அலங்காரம் செய்து தாய்மாமன் பெண்ணின் கையில் கும்பம் (நீர் நிரம்பிய செம்பு தேங்காய் வேப்பிலைக் கொத்து, மாவிலை) கொடுப்பார். கன்னிப் பெண்கள் குத்துவிளக்குகளுடன் முன்னால் செல்ல சுமங்கலிப் பெண்கள் ஆரத்திப் பொருட்களுடன் பெண்ணை அழைத்துக் கொண்டு மணவறை நோக்கிச் செல்வர். அங்கு ஆரத்தி தட்டங்களை வரிசையாக வைப்பர்.

பின்னர் சுமங்கலிப் பெண்கள் இருவர் எதிரெதிராக நின்று கொண்டு ஒவ்வொரு தட்டங்களையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மூன்று முறை வலது தோளால் உயர்த்தி ஆரத்தி எடுத்து பின் சிரசை மூன்று முறை சுற்றி அதைப் பின்னுக்கு கொடுத்து கண்ணூறு கழிப்பார்கள். பின்பு கடைசியாக வேப்பிலை பால் ரொட்டியால் ஆரத்தி எடுத்து பெண்ணை வேப்பிலையால் சுற்றித் தடவி பால் ரொட்டியை உடைத்து நாலுபக்கமும் எறிந்து வேப்பிலையால் தலையைச் சுற்றிப் பெண்ணை வாயில் மென்று துப்பச் செய்த பின்னர், வாழைப்பழ ஆரத்தி எடுப்பர். (ஆரத்திக்குரிய தட்டங்களின் ஒழுங்கு இடத்துக்கிடம் வேறுபடலாம். அனால் எப்பவும் நிறைநாழி முதலாவதாகவும் வேப்பிலை வெள்ளரொட்டித்தட்டம் இறுதியாகவும் செய்யவேண்டும். அதன் பின் வாழைப்பழம் ஆரத்தி எடுத்து நிறைவு

செய்தல் வேண்டும். (பொதுவாகப் பெண்ணின் தாயார் ஆரத்தி எடுப்பதில்லை) பெற்றோர் ஆண்டாள் மாலையை பெண்ணின்கழுத்தில் இட (ஆண்டாள் மாலை அணிவது பெண்ணை பாவையாக கருதுவதால்) பெண்ணின் முன் இருக்கும் நிறைகுடத்தைத் தாய்மாமனும், குத்துவிளக்கை மாமியாரும் எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் பெண்ணையும் அழைத்துக் கொண்டு பூஜைஅறையினுள் சென்று வைப்பார், தாய்மாமன் பெண்ணின் கையிலிருக்கும் செம்பை வாங்கி பூஜை அறையில் வைப்பார் (இம்முறை வீட்டில் செய்யவோருக்குப் பொருந்தும்) பூஜை அறையில் தூப தீபம் காட்டி வழிபட்டு பெண் பெற்றோரினதும், மாமன் மாமியினதும் காலில் விழந்து ஆசிர்வாதம் பெறுவாள். பின்பு சடங்கில் பங்குபற்றிய உறவினர்கள் பெண்ணை வாழ்த்தித் தம்மால் இயன்றவற்றை பரிசளிப்பார். அதன் பின் வந்தவர்களை மதியபோசன விருந்தளித்து உபசரிப்பார்.

### ஆரத்தி எடுக்கும் முறை :

ருது சாந்தியின் போது எடுக்கும் ஆரத்தி 3 முறை மேலும் கீழுமாக சுற்றி பின் பெண்ணின் தலைக்கு மேல் 3 முறை சுற்றிப் பின்னால் கொடுக்க வேண்டும். (நிறைநாழியும், பன்னீர் தட்டமும் முன்னுக்கு வைக்க வேண்டும். உணவுத் தட்டங்களைத் தலைக்கு மேல் சுற்றிப் பின்னால் கொடுக்க வேண்டும்.) பூத்தட்டத்தால் ஆரத்தி எடுத்தபின் பூக்களைப் பெண்மேல் தூவி விடுதல் வேண்டும். பின் இந்த உணவுப் பண்டங்களை எல்லாம் கட்டிக் கட்டாடியிடம் கொடுத்து விட வேண்டும். அல்லது ஆற்றிலோ, கடலிலோ சேர்த்து விடலாம். இன்றைய நிலையில் ஏழைகளுக்கு கொடுத்து விடலாம்.

பால்சாதம் : பச்சை அரிசிக்குள் தேங்காய்ப் பாலும், நீரும் சிறிது உப்பும போட்டு சாதமாக அவித்து 3 தளிகளாகத் தட்டில் வைக்கவும்.

பிட்டு : வழமை போல் வறுத்த உழுத்தமா அரிசிமா கலந்து செய்த பிட்டை நீற்றுப்பெட்டியில் மும்முறை அவித்து தட்டத்தில் வைக்கவும்.

களி : வறுத்த அரிசிமா 1 கண்டு, வறுத்த உழுத்தமா 1/2 சுண்டு, தேங்காய்ப்பால் 3சுண்டு,பனங்கட்டி 3/4 சுண்டு,

உப்பு விரற்பிடியளவு, தேங்காய்ப் பாலைக் காய்ச்சி (உழுத்தமா, அரிசிமா, உப்பு, தூளாக்கிய பனங்கட்டி) எல்லாவற்றையும் கலந்து பாலின் மேல் தூவி கட்டிபடாமல் கிளறி எடுக்கவும் 3 தளிசுகளாக தட்டத்தில் வைக்கவும்.

### வெள்ளரொட்டி (பாலரொட்டி)

1 சுண்டு பச்சை அரிசியை கழுவி ஊற வைத்து இடித்து 1/4 சுண்டு கப்பிமா எடுக்கவும். மிகுதியை மாவாக்கவும் இரண்டையும் கலந்து 1/2 தேக்கரண்டி உப்பும் சேர்க்கவும். ஒரு தேங்காய் துருவி முதல் பால் எடுத்துக் காய்ச்சி மாவில் ஊற்றி இறுக்கமாக கையில் ஓட்டாத பதத்திற்குக் குழைக்கவும். 1/2 மணித்தியாலயம் விட்டு ஒரு வாழையிலையில் எண்ணெய் தடவி மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி தட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும் இது பூரி போல் பொங்கி வரவேண்டும்.

### ஆரத்திப் பொருட்கள்

நிறை நாழி (நிறை நாழி கொத்தில் நெல்லை நிரப்பி அதில் காம்பு சத்தகத்தை நிற்க வைத்து நுணிக்காம்பில் ஒரு வெற்றிலையைச் செருகிவைக்க வேண்டும்)

பிட்டு, களி, பால்சாதம், சோறுகறி  
தேங்காய் தட்டம் (முடியுடன் கூடிய 3 தேங்காய்களை மஞ்சள் நீர் கொண்டு கழுவித் தட்டில் வைக்கவேண்டும்)

பழங்கள்,  
பலகாரம்,  
பன்னீர் தட்டம்,  
வெற்றிலை பாக்கு எலுமிச்சை,  
பூத்தட்டு,  
வெள்ளரொட்டி,  
வேப்பிலை,  
ஆரத்தி

## திருமணச் சடங்கு

திரு என்பது தெய்வத்தன்மை எனவும், மணம் என்பது இணைதல் எனவும் பொருள்பட்டு, மேன்மையான தெய்வீகம் வாய்ந்த இணைதல் எனப்படுகின்றது. அதாவது இரு இதயங்கள் இணைவது எனக் கூறலாம்.

தமிழரின் இந்துத் திருமணம் ஆகம மரபுச் சடங்குகளுடன் சில சிறப்பு அம்சங்களையும் தழுவி நடைபெறுகின்றன. இச்சடங்குகளை நன்கு படித்த குருக்கள் சமய முறைப்படி அக்கினி பூர்வமாக இறைவனின் ஆசியுடன் நடத்தி வைக்கிறார். திருமண நிகழ்வில் முக்கியமான நிகழ்ச்சி சுபவேளையில் தாலி கட்டுதலாகும். இதனை “மாங்கல்யதாரணம்” எனக் கூறுவர். தாலி கட்டியதும் அப்பெண் “சுமங்கலி” அதாவது திருமணமானவள் என்ற அந்தஸ்தைப் பெறுகிறாள்

இரு வீட்டாரும் முதலில் சாதகப் பொருத்தத்தை ஆராய்வார். தமிழ்நாட்டில், பெண் பார்க்கும் படலம் போன்று நம் நாட்டில் பெண்ணை மணமகள் பொது இடங்களில் பார்ப்பது வழக்கமாகவுள்ளது. பின் நிச்சயதார்த்தத்தை உறுதிசெய்யப் பெண் வீட்டார் தாம்பூலம், பலகாரம், பழங்களோடும். உறவினரோடும் மணமகன் வீட்டிற்கு நல்ல நாள் பார்த்துச் செல்வர். இதன்பின் இரு வீட்டாரும் திருமணநாளைச் சோதிடரிடம் கேட்டு நிச்சயிப்பர். அத்தோடு பொன்னுருக்கலுக்கும் ஒரு நாளை நிச்சயிப்பர்.

### வொன்னுருக்கல்

திருமண நாளுக்கு முன்பு ஒரு சுபநாளில் மணமகன் இல்லத்தில் அல்லது ஆசாரி வீட்டில் வொன்னுருக்கல் நடைபெறு இதில் மணப்பெண்ணைத் தவிர பெண்ணின் உறவினர்கள் நண்பர்கள் கலந்து கொள்வர். பெண் வீட்டார் ஓர் இனிப்புப் பண்டம் (கொழுக்கட்டை) கொண்டு செல்லுதல் ஓர் சம்பிரதாயம்.

மணமகன் வீட்டு வாசலில் முறைப்படி நிறைகுடம், குத்துவிளக்கு, பன்னீர்த்தட்டு, குங்குமம், சந்தனமும் வைத்து, வொன்னுருக்கும் இடத்தில் ஒரு நிறைகுடம், குத்துவிளக்குகள் 2,

தேங்காய் 2, மாவிலை, வெற்றிலை பாக்கு, வாழைப்பழம், மஞ்சள் கட்டை (துண்டு), தேசிக்காய், அறுகம்புல், பூக்கள், ஒரு சட்டியில் தண்ணீர், தேங்காய் உடைக்க கத்தி, விழுதி குங்குமம், சந்தனம் தேசிக்காய், மஞ்சளில் பிள்ளையார், சாம்பிராணியும் தட்டும், கற்பூரம் தட்டும், கற்பூரம் முதலிய முக்கியமாகத் தேவைப்படும் பொருட்களாகும்.

திருமாங்கல்யத்திற்குரிய தங்கநாணயத்தை (பவுணை) ஆலயத்தில் (இறைவனிடத்தில்) வைத்து பூசை செய்து ஒரு தட்டத்தில் வெற்றிலை, பாக்கு மஞ்சள், குங்குமம், பூ, பழத்துடன் நாணயத்தையும் வைத்து கொண்டு வந்து பூஜையறையில் வைக்க வேண்டும். பொன்னுருக்கும் நாளன்று அதை மணமகனின் பெற்றோர் அல்லது பெரியோர் எடுத்து மணமகனிடம் கொடுக்க அவர் அதை ஆசாரியரிடம் கொடுத்து உருக்க வேண்டும். அசாரியார் கும்பம் வைத்து விளக்கேற்றி தூபதீபம் காட்டி வெற்றிலை, பாக்கு, வாழைப்பழம் முதலியவை வைத்து தேங்காய் உடைத்துப் பூசை செய்து பொன்னை உருக்குவார். உருக்கியின் தாய்மாமன் தேங்காய் உடைத்து அந்த இளநீரை உருக்கிய தணலில் ஊற்றி தீயை தணிப்பார். பின் ஒரு தட்டில் வெற்றிலை பாக்கு, பழம், பூ மஞ்சள், குங்குமம், தேசிக்காய் வைத்து வெற்றிலைமேல் உருக்கிய தங்கத்தையும் வைத்து மணமகனிடம் ஆசாரியர் கொடுப்பார். அதை மணமகன் வந்துள்ள சபையோருக்குக் காண்பித்து, அதன்பின் ஆசாரியாருக்கு அரிசி காய்கறியுடன் தட்சணை அளித்து உருக்கிய தங்கத்தைத் திருமாங்கல்யம் செய்ய ஒப்படைக்க வேண்டும். பின்னர் விருந்துபசாரத்தில் அனைவரும் கலந்து கொள்வர். மணமகன் வீட்டிலிருந்து தோழி விருந்தில் ஒரு பகுதியை மணமகனின் வீட்டிற்கு சென்று மணமகனிற்கு கொடுப்பார். இதே நாளில் இரு வீடுகளிலும் திருமணத்திற்குரிய பலகாரங்களை செய்யத் தொடங்குவார்கள். முதன் முதலாக இனிப்புப் பலகாரம் செய்ய வேண்டும். என்பதால் சீனி அரியதரம் செய்யலாம். அதற்குரிய மாலை குழைத்து வைத்தால் கன்னிக்கால் ஊன்றியபின் பலகாரம் சுடலாம். (இந்த நாளிலிருந்து திருமணநாள் வரை மணமக்கள் ஒருவரை ஓரவர் பார்க்கக் கூடாததென்பது பழையகால சம்பிரதாயம்)

### கன்னிக் கால் ஊன்றல்

இதே நாள் பெண் வீட்டிலும் மணமகன் வீட்டிலும் தனித்தனியே அவர்களின் வளவில் ஈசான (வடகிழக்கு) மூலையில் முகூர்த்தக்கால் அல்லது கன்னிக்கால் ஊன்ற வேண்டும். அதற்கு இப்போது கலியான

முள்முருங்கை மரத்தில் ஒரு தடியை வெட்டி அதன்மேல் நுனியில் 5 மாவிலைகளை மஞ்சள் பூசிய கயிறால் கட்டி, இடையில் ஒரு மஞ்சள் பூசிய வெள்ளைத் துணியில் ஒரு செப்புக்காசு முடிந்து கட்டிவிட வேண்டும். பெரியவர் ஒருவர் அத்தடியை நிலத்தில் ஊன்றியதும், அதற்கு தேங்காய் உடைத்து சாம்பிரானி, கற்பூரம் காட்ட வேண்டும். அதனடியில் நவதானியத்தோடு பவளம் அல்லது நவமணிகளும் இட்டு நீர், பால் ஊற்றி (3 சுமங்கலிப் பெண்கள்) மரத்திற்கு திருநீறு, சந்தனம், குங்குமம் சாத்த வேண்டும். இது நன்கு வளர வேண்டுமென்று நினைத்து கும்பத்தண்ணீரை ஊற்றலாம்.

மஞ்சளில் பிள்ளையார் பிடித்து வைத்து வெற்றிலை, பாக்கு, பழம் வைத்து தேங்காய் உடைத்துத் தூபதீபம் காட்டி பந்தல்காலை ஊன்றுவார்கள் பந்தல் காலைத் தொடர்ந்து பந்தல் அமைக்கும் வேலை தொடரும் மணமகள் வீட்டில் ஊன்றிய பின் வீட்டுக்கும் சென்று இதேபோல் செய்ய வேண்டும்.

முசூர்த்தக்கால் ஊன்றிய பின் இரு வீட்டாரும் திருமணச் சடங்குகள் முற்றாக முடிவடையும் வரை எந்தவிதமான துக்க நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்குகொள்ளக் கூடாது என்பர். (பந்தல்கால் ஊன்றுபவருக்கு தட்சணை கொடுக்க வேண்டும்.)

## முளைப்பாலிகை போடல்

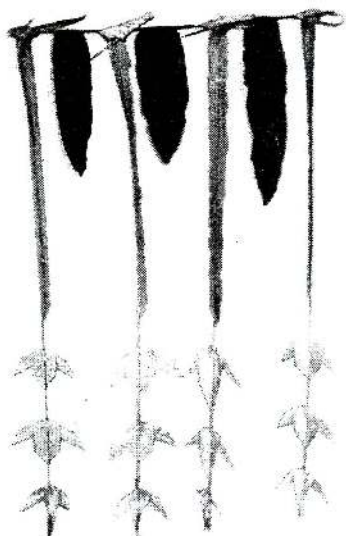
பெண் வீட்டில் மூன்று அல்லது ஐந்து மண்சட்டிகளில் மண்பரப்பி நீர் ஊற்றவும். பாலில் ஊறவைத்த நவதானியங்களை 3 அல்லது 5 சுமங்கலிப் பெண்கள் அச்சட்டிகளில் தூவி நீரும் பாலும் தெளிக்க வேண்டும். (3 முறை) இவற்றை சாமி அறைக்குள் வைத்து திருமணத்தன்று மணவறைக்குக் கொண்டு போக வேண்டும். அநேகமாக பொன்னுருக்கலன்று செய்வார்கள். (இதை 3 நாட்களுக்கு முன்னாவது செய்தால் திருமணத்தன்று நவதானியம் வளர்ந்து இருக்கும்.

முளைப்பாலிகை இடுவதன் நோக்கம் திருமணம் செய்து கொள்ளும் மணமக்களும் அவர்கள் குடும்பமும் முளைவிட்டு பல்கிப்பெருகி வாழ வேண்டும் என்பதே. “விரித்த பாலிகை முளைக்கும் நிரையும்” என்கிறது சிலப்பதிகாரம். இந்தப் பாலிகை யானது திருமணத்திற்குப் பின் நதியிலே சேர்த்து விடலாம்.

நவதானியம் - நெல், கோதுமை, பயறு, துவரை, மொச்சை, எள்ளு, கொள்ளு, உழுந்து, கடலை என்பனவாம்.

## பந்தல் அமைத்தல்

முகடுடைய பந்தல் அமைக்கும் பழக்கம் அக்காலத்தில் நடைமுறையில் இருந்து வந்துள்ளது. பந்தலின் உள்பகுதியில் மேலுக்கு துணிகளைக் கட்டுவார்கள். அழகுக்காகவும் திருமணச் சடங்கு நடக்கும் பொழுது பந்தலின் மேலிருந்து தூசி அழுக்குப் பொருட்கள், பல்லி போன்றவை விழுந்து விடாமல் இருப்பதற்காகவும் இந்த ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகின்றன. பந்தலை கமுகு, வாழை, தென்னை ஓலைகளால் அலங்கரிப்பர்.



வாழைமரம் ஒருமுறைதான் குலைபோடும் அதுபோல் எமது வாழ்விலும் திருமணம் ஒருமுறைதான் என்பதை உணர்த்துகிறது. பாக்குக் கொத்துக் கொத்தாகக் காய்ப்பதால் இது தம்பதிகள் ஒற்றுமையாக வாழவேண்டும். என்பதை வலியுறுத்துகிறது. வாழையும் தென்னையும் 'கற்பகத்தரு' இவை அழியாப்பயிர்களாகும். தென்னை நூறாண்டு வாழக் கூடியது. வாழை 'வாழையடி வாழையாக' வளர்வது தேங்காயும் வாழைப் பழமும் இறைவழிபாட்டில் முக்கியமாகிறது. தம்பதிகள் நிலைத்து நின்று அனைவருக்கும் பயன்படக் கூடியவாறு

வாழ வேண்டும் என்ற தத்துவத்தை உணர்த்துகின்றது.

திருமணம் வசதிக்கேற்ப பெண்வீட்டிலோ, கோயிலிலோ அல்லது வேறு மண்டபத்திலோ வைக்கலாம். அப்படி வேறு மண்டபத்தில் வைப்பதானால் இருவரது வீட்டு வாசல்களிலும் மண்டப வாயில்களிலும் மாவிலை, தோரணம், வாழைமரங்களால் அலங்கரிக்க வேண்டும்.

வாழைமரம் கட்டுவதன் நோக்கம் வாழையடி வாழையாக வாழைமரம் தழைத்து வளருவது போல, நமது சந்ததியும் பெருக



வேண்டும் என்பதாகும். மாவிலை தோரணங்கள் மங்கள முறையாகக் கட்ட வேண்டும். வாசலில் நிறைகுடம் வைக்க வேண்டும். வசதிக்கேற்ப வீடுகளையும் மண்டபத்தையும் அலங்கரிக்கலாம். மண்டபத்தில் நன்கு அலங்கரிக்கப்பட்டே மணவறை கிழக்கு நோக்கி அமைக்கப்படும். மணவறையின் முன்பு சுவாமி அம்பாள் கும்பங்கள், சந்திரகும்பம், விநாயக பூஜை, பஞ்ச கௌவ்விய பூசைக்கென ஒரு கும்பம், அக்கினி கிரியைக்குரிய பாத்திரம், அம்மி, மஞ்சள் நீர் உள்ள பாத்திரம் ஆகியவை வைக்கப்படும்.

1. விநாயகர்
2. ஓமகுண்டம்
3. அரசாணி
8. சந்திர கும்பம்
9. அம்மி
- 10 7 ஈசானமுலை - சுவாமி அம்பாள்
11. மஞ்சள் நீர்ப்பாத்திரம் - மோதிரம் போட்டெடுத்தல்

அரசாணியைச் சுற்றி 4 விளக்குகள் 4 நிறைகுடங்கள் வைக்கப்படும் (4, 5, 6, 7) சந்திர கும்பத்திற்கு முன்பாக முளைப்பாலிகை சட்டிகள் வைக்கப்படும்.

குருக்கள் தன் முன்பாக புண்ணியதானத்திற்குகிரியவற்றை வைத்து அதன் பக்கத்தில் மஞ்சள் பிள்ளையாரும், ஒரு திண்ணத்தில் பஞ்சகவ்வியமும் வைத்திருப்பார். அரசாணி மரமும் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும். அதன் இருபக்கமும் ஒரு பக்கம் பாலிகைச் சட்டியும், நடுவில் அம்மியும், அதன்பின்பு சிவன் பார்வதி கும்பங்களும், மறுபக்கம் நவக்கிரக கும்பங்களும், ஆக முன்பாக அரசாணிப் பானையும், நான்கு பக்கமும் நான்கு விளக்குகளும் அரசாணி மரத்தைச் சுற்றி நான்கு கும்பங்களும் வைத்துக் கலயாண மண்டபம் மேல் கூறியபடி நிறுவப்பட்டிருக்கும்.

## மணமகள் அழைப்பு

திருமணத்தன்று மணமகனை கிழக்கு முகமாக ஒரு பலகையளில் இருத்தி அவரின் கைகளில், வெற்றிலையைச் சுருட்டி அதற்குள் சில்லறைக் காசு வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அவருக்கு முன்னால் நிறைகுடம், குத்துவிளக்கு, தாம்பூலம் வைக்க வேண்டும்.

3,5,7 என்ற எண்ணிக்கையில் ஆண்களும், பெண்களும் அறுகும் காகம் பாலும் கொண்ட கலவையை மணமகனின் தலைமையில் 3 முறை வைக்க வேண்டும். மணமகனின் தலையில் ஒரு வெள்ளைத் துண்டை விரித்து அதன்மேல் பாலையிடலாம். முதல் பால்வைக்கும்போது வடக்கு முகமாயிருந்து தாய் மாமன் தேங்காய் உடைக்க வேண்டும். பால் வைத்ததுதம் மணமகன் போய் குளித்து விட்டு வரவேண்டும். பெண்வீட்டாரும் இதில் கலந்து கொள்வார்கள். மணமகன் சாமி அறையில் சாமி கும்பிட்டு கற்பூரம் காட்டி தாய் தந்தையாரை விழுந்து வணங்க வேண்டும். பெண் வீட்டார் மணமகன் வீட்டுக்கு வரும்போது ஒரு தட்டில் வாழைப்பழம், ஒரு தட்டில் பலகாரம், இன்னொரு தட்டில் பூ எல்லாமாக 3 தட்டுக்களுடன் வரவேண்டும். எல்லோருக்கும் விருந்தோம்பல் நடைபெறும்.



### கடுக்கண் பூணல்

முன்னாளில் கடுக்கண் பூணல் என்ற சடங்கும் நடைபெற்றது. இப்போது அது அருகி விட்டது.

மணமகனை கிழக்குமுகமாக அலங்கரிக்கப்பட்ட இடத்தில் இருத்தி விநாயகர் வழிபாடு செய்து தேங்காய் உடைத்து மணமகனுக்கு கடுக்கண் பூட்டு வைவததைச் செய்யலாம்.

### தலைப்பாகை வைத்தல்

மணமகன் கிழக்கு நோக்கி நிற்க ஒரு பெரியாரைக் கொண்டு தலைப்பாகை வைக்கவேண்டும். உத்தரியம் அணிவிக்க வேண்டும். உத்தரியம் இடும்போது இடந்தோளின் மேலாக வந்து வலப்பக்கத்து இடுப்பளவில் கட்ட வேண்டும். (அந்தணர் பூணூல் அணிவது போல்) அங்கு அவருக்கு ஒரு பூமாலையும் அணவிப்பர். தோழனுக்கும் இதேபோல் உடை உடுத்தி தலைப்பாகையும் உத்தரியமும் இட்டு மணமகனோடு அழைத்து வருவர். தோழன் மணமகனின் இடப்பக்கமாக நிற்பார்.

## மணமகன் புறப்படுதல்

வீட்டை விட்டப் புறப்படுமுன் வாசலில் இரு சமங்கலிப் பெண்கள் ஆரத்தி எடுப்பார்கள். மாப்பிள்ளையோடு தோழி (மாப்பிள்ளையின் திருமணமான சகோதரி அல்லது அவர்களின் உறவுமுறையான திருமணமான பெண் தோழியானவள் திருமணச் சடங்கில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதால் நடைமுறைகளை நன்கு தெரிந்த சமங்களிப் பெண்ணையே அமர்த்த வேண்டும்) தோழன் (பெண்ணின் சகோதரன் அல்லது அவர்களின் உறவு முறையிலுள்ள ஒரு ஆண் அநேகமாக திருமணமாகாதவராக இருக்க வேண்டும்.) ஆகியோருடன் உற்றார், உறவினர் மண மண்டபத்திற்குச் செல்வர். செல்லும்போது தோழி கூறைத்தட்டும் வேறு இரு பெண்கள் 3 தேங்காய் வைத்த தட்டமும், 3 அல்லது 5 பலகாரங்களை கொண்ட ஒரு தட்டமும் எல்லாமாக 3 அல்லது 5 தட்டங்கள் கொண்டு போக வேண்டும். அலங்கரிக்கப்பட்ட வாகனத்தில் செல்வார்கள்.

## பலகாரத் தட்டம்

அரியதரம், அச்சுப்பலகாரம், பயற்றம் உருண்டை, வெள்ளொட்டி, சிற்றாண்டி போன்றவை.

## தேங்காய்த் தட்டம்

3 முடியுள்ள தேங்காய்களுக்கு சீவி மஞ்சள் பூசி வைக்க வேண்டும்.

## கூறைத் தட்டம்

ஒரு பெரிய தட்டில் நெல் அல்லது பச்சையரிசி பரப்பி அதன்மேல் கூறைச்சேலை, சட்டை, வெற்றிலை 5, முழுப்பாக்கு 3 கஸ்தூரி மஞ்சள் 1, குங்குமம் (டப்பி) 1, தேசிக்காய் 1, வாழைப்பழச் சீப்பு 1, கொண்டைமாலை, அலங்காரப் பொருட்கள் முதலிய சாதனங்கள் சீப்பு, கண்ணாடி, பவுடர், வாசனைத்திரவியம், சவர்க்காரம் முதலியன), தாலிக் கொடியோடு, மெட்டி 1 சோடி, ஆகியன வைக்க வேண்டும்.

## பெண் புறப்படுதல்

பெண்வீட்டில் பெண்ணுக்கும் அதேபோல், அறுகு, காசு, பால் தலையில் வைத்து நீராட்டி (ருது சாந்தி செய்யாத பெண்ணாகில்

அன்று அல்லது முந்தைய நாளில் ருது சாந்தி செய்தல் வேண்டும்) மணப்பெண் போல் அலங்கரித்து மணமண்டபத்திற்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும். இங்கும் மாப்பிள்ளை வீட்டார் 3 தட்டங்களோடு வந்து விருந்தோம்பி பெண்ணை அழைத்துச் செல்வார்கள். பெண் வீட்டை விட்டு புறப்படுமுன் ஆரத்தி எடுக்கப்படும். பெண் மணமண்டபத்திற்கு மணமகன் வருவதற்கு முன்னதாகச் செல்ல வேண்டும். மணப்பெண்ணோடு ஒரு தட்டில் கோயிலில் அர்ச்சனை செய்யத் தேவையான பொருட்களை அடுக்கி எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். மண்டபத்தில் பெண் அவருக்கென்று கொடுக்கப்பட்ட அறையில் இருக்க வேண்டும்.

அர்ச்சனைக்குரிய பொருட்கள் : வெற்றிலை, பாக்கு, தேங்காய், பழங்கள், ஊதுபத்தி, கற்பூரம், பூக்கள்.

## மாப்பிள்ளை அழைப்பு

மாப்பிள்ளை மணமண்டபத்திற்கு வந்தவுடன் அவரை பெண் வீட்டார் மேளதாளத்தோடு வரவேற்பார். அங்கு தோழன் மாப்பிள்ளையின் காலைக் கழுவிவிடுவார். அதற்கு உபகாரமாக மாப்பிள்ளை தோழனுக்கு மோதிரம் ஒன்றை அணிவிப்பார். பின் பெண்ணின் தகப்பன் மாப்பிள்ளைக்கு மாலை சூட்டி வரவேற்பார். இரு சுமங்கலிப் பெண்கள் ஆரத்தி எடுப்பர். பின் தோழன் கைகோர்த்து வலமாக மணவறைக்கு அழைத்துச் செல்வார். (கும்பத்திற்கு வலது பக்கம்)

மணமகன் மணவறைக்கு வந்தவுடன் தொடங்கும் திருமணச்சடங்கு முடியும்வரை புரோகிதரின் தலைமையில் நடைபெறும்.

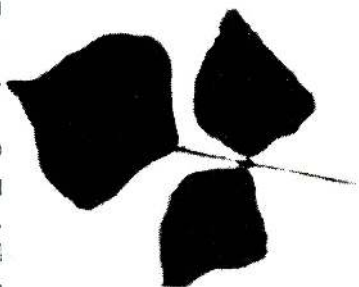
கிழக்கு நோக்கியிருக்கும் மணவறையில் தோழன் மணமகனுக்கு இடப்பக்கத்தில் அமருவார். மணவறையில் நெல் பரவி அதன் மேல் கம்பளம் விரித்து மணமகனை இருத்தவது தான் மரபு. கிரியை செய்யும் குருக்கள் மணவறையின் வலது பக்கத்தில் வடக்கு நோக்கியிருப்பார். மணமகனுக்கு திருநீறு கொடுத்து பவித்திரம் கொடுத்து வலக்கை மோதிரவிரலில் விநாயகர் பூஜை, பஞ்சகௌவிய பூஜை ஆகியவற்றை மந்திர உச்சானத்துடன் செய்வார்.

பவித்திரம் வலதுகை மோதிர விரலில் அணிய வேண்டும். இந்தச் சடங்கு வைபவம் முடியும் வரை ஒரு குற்றமும் வராமலிரக்கவும் மனம், வாக்கு, காயங்களால் வரத்தக்க பாவங்களினின்றும் காக்கவும்

பவித்திரம் அணிவிக்கப்படுகின்றது. பஞ்சகௌவியத்தை அவ்விடத்தில் சுற்றித் தெளித்து அதனைப் பருகும்படி மணமகனின் அகமும் புறமும் சுத்தியடையும் என்பதாலும் இவை செய்யப்படுகிறது. இதனை புண்ணியாகவாசனம் என்பர்.

## அரசாணிக்கால்

முற்காலத்தில் திருமண வைபவங்களுக்கு அரசனுக்கும் அழைப்பிதழ் அனுப்புவார்கள். அரசனுக்கும் எல்லாத் திருமணங்களுக்கும் செல்ல முடியாத நிலை இருக்கும். எனவே அவர் தனது ஆணைக்கோலை அனுப்பி வைப்பார். அரசு ஆணைக்கோல் மருவி அரசாணிக்கால் ஆகிவிட்டது. இன்று பதிவுத் திருமணம் போல் அன்று அவரது ஆணைக்கோல் வந்து விட்டால் அரசனால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. ஆகவே அத்திருமணம் அங்கீகாரம் பெற்றுவிடுகிறது. இதுவே இன்று திருமணப் பந்தலில் கலியாண முருங்கை மரக்கிளை ஒன்றை வைத்து அதற்குப் பட்டுச்சாத்தி அலங்கரித்து வைப்பர்.



## அங்குரார்ப்பணம்

வித்திடுதல் என்று அர்த்தம். அதாவது முளைக்கும் விதைகளை பாலிகையிலிடல் என்பது. சந்திர கும்பத்தைப் பூசித்து அதற்கு முன்பாக இருக்கும் மண் சட்டியில் 3 அல்லது 5 சுமங்கலிப் பெண்களைக் கொண்டு நவதானியம் இட்டு தண்ணீர் தெளித்து புஷ்பம் சாத்தி பூசை செய்வது. இதன் அர்த்தம் நவதானியம் செழித்து வளர்வது போல் இத் தம்பதிகளின் வாழ்வும் செழிப்புடையதாக அமைய வேண்டும் என்பதற்காக இப்பூசை செய்யப்படுகிறது. அப்பெண்களுக்கு வெற்றிலையில் பழம், பூ வைத்து உபசாரம் செய்தனுப்புவார்கள். அதன்பின் கற்பூரம் காட்டப்படும்.

(முன்பே பாலிகை போட்டிருந்தால் தண்ணீர் மட்டும் தெளித்தால் போதுமானது.)

## இரட்சாயந்தனம் (காப்புக்கட்டல்)

தொடங்கிய கருமம் நிறைவுபெறும் வரை எந்தவித தீட்டுக்களோ, இடையூறுகளோ, துக்கங்களோ மணமக்களைச் சாராதிருக்க வேண்டிய பாதுகாப்புக் கருதி செய்யப்படுவது (காலமிருந்து, அவமிருந்து போன்ற அபாயங்களிலிருந்து காப்பாற்றவும்) சர்வரோகமும் அணுகாமலும், பீடை, பிணி அணுகாமலும் இருக்க வேண்டி விவாகச் சடங்கு இனிதே நடைபெறவும் கட்டப்படும் நூல் காப்புக்கட்டுதல் ஆகும்.

இதற்கு ஒரு தாம்பாளத்தில் அரிசி பரப்பி தேங்காய், வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், காப்பு நூல் முதலியவற்றை வைத்து பூசித்து மாப்பிள்ளையின் வலது மணிக்கட்டில் காப்புக் கட்டுவார்கள். காப்புக் கட்டும்போது மாப்பிள்ளை வீட்டார் ஒரு தேங்காய் உடைப்பார்கள். பின்னர் குருக்கள் சிவன் பார்வதி பூசை முதலியவற்றை மந்திர உச்சானத்துடன் செய்வார். (பின்னர் அக்கினி முட்டப்பட்டு அதற்குரிய பூசை வழிபாடுகள் நடைபெறும்) முகூர்த்ததோஷம், லக்கினதோஷம் போன்ற தோஷங்கள் நீங்கும் பொருட்டும் இந்தத் திருமணத்தின் பொது நல்லருள் புரிய வேண்டுமென நவக்கிரக தேவர்களுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள கும்பங்களுக்கும் பூஜை செய்வார். அதன்பின் அரசாணி மரத்திற்கும் அதன் நாலு பக்கங்களிலுள்ள கும்பங்களுக்கும் பூஜை செய்வார். அதன்பின் அரசாணி மரத்திற்கும் அதன் நாலு பக்கங்களிலுள்ள கும்பங்களுக்கும் பூஜை செய்வார்.

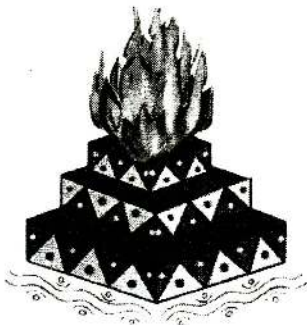
## மணமகளை அழைத்தல்

மணமகளை (பட்டாடை அணிந்து, அணிகலன்கள் பூண்டு முகத்தை மெல்லிய முகத்திரையால் மறைத்த வண்ணம்) தோழிகள், மணமகளின் பெற்றோர் மற்றும் உறவினர் புடைகுழ மணமேடைக்கு அழைத்து வருவர். மணமகனுக்கு வலப்பக்கத்தில் பெண்ணை அமரச் செய்வர் மணமகனுக்குச் செய்யப்பட்ட அத்தனை பூசைகளும் இவருக்கும் செய்யப்படும். பவித்திரம் இடது கைமோதிர விரலில் அணிவித்து ரட்சாயந்தனம் இடக்கை மணிக்கட்டில் கட்டப்படும். பெண் வீட்டார் ஒருவர் தேங்காய் உடைப்பார். பின்னர் இருவரினதும் பெற்றோர்களை அழைத்து மணமகளின் பெற்றோர்கள் பெண்ணின் வலப்பக்கத்திலும் மணமகளின் பெற்றோர் மணமகளின்

இடப்பக்கத்திலும் கிழக்கு நோக்கி அமர்வர். இவர்களுக்கும் குருக்கள், பவித்திரம் விபூதி கொடுத்து சங்கல்பம் செய்வித்து இரு வழியிலும், பிதூர்தோஷம் நீங்கவும் இரண்டு (நாந்தி தானம்) தானம் கொடுத்து பிதிரரின் ஆசியைப் பெறச் செய்வார். பின் கன்னிகாதானக் கிரியைகளை ஆரம்பிப்பார்.

## கன்னிகாதானம்

மணமகளை அவரின் பெற்றோர் தாரைவாத்துக் கொடுப்பதை கன்னிகாதானம் என்பர். மணமக்களின் பெற்றோர் இருபகுதியினரும் சங்கற்பம் செய்து பெண்ணின் பெற்றோர் மணமகனின் பெற்றோர்க்கும் மணமகனின் பெற்றோர் பெண்ணின் பெற்றோருக்கும் திலகமிட்டு பன்னீர் தெளித்து மரியாதை செய்வர். பின் பெண்ணின் வலக்கரத்தில் வெற்றிலை,



பாக்கு , பழம், எலுமிச்சம்பழம், தங்கக்காசு அல்லது நடைமுறை நாணயம் ஒன்றை கையில் கொடுத்து பெண்ணின் தந்தை இடது கை கீழாகவும் வலகை மேலாகவும் சேர்த்துப் பிடித்துக் குருக்கள் மணமக்களின் முன்று தலைமுறைப் பெயர்களையும் மணமக்களின் பெயர்களையும் உரிய மந்திரத்துடன் 3 முறைகள் சொல்லி இரு வம்சம் தழைக்கவும், அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய 4 பயன்களையும் பெற வேண்டியும் எனது மகளைக் கன்னிகாதானம் செய்து தருகிறேன். எல்லாவித செல்வமும் பெற்று எனது மகளைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்வார். மணமகனின் சம்மதம் பெற்றவுடன் மணமகனின் தாயார் நீர் வீட்டு தாரைவார்க்க தந்தையார் மணமகனின் கைகளை மணமகனின் கரங்களில் ஒப்படைப்பார். அப்போது மங்கள வாத்தியம் முழங்க, பெண்வீட்டார் ஒருவர் தேங்காய் உடைக்க, மணமகன் பெண்ணை தானம் எடுப்பார். தொடர்ந்து மணமகன் கொண்டுவந்த தாலியோடு கூடிய கூறைத்தட்டத்தை விதிப்படி பூசித்து, ஆசீர்வதித்து அக்கினியாற் சுத்தி செய்தபின் அச்சபையிலுள்ள பெரியோர்களிடம் காட்டி நல்லாசி பெறப்படும். பின் மணமகன் மணமகனிடம் கூறையைக் கொடுப்பார். மணமகனும் தோழியுடன் சென்று கூறையை உடுத்தி மீண்டும் மணவறைக்கு அழைத்து வரப்படுவார். இதற்கிடையில் குருக்கள் மாங்கல்யத்தை எடுத்து சுத்தி செய்து மந்திரம் சொல்லி சந்தனம், குங்குமம் சாத்தி தீபம் காட்டி

சம்பாதஹோமம் செய்து பூசை செய்வார்.

(சம்பாதஹோமம் - சிருவத்தில் நெய் எடுத்து ஆகுதி செய்து மிகுதி நெய்யைத் தாலியில் விடுதல்)

மணவறையைச் சுற்றி நிற்பவர்களுக்கு அட்சதை மலர்கள் கொடுக்கப்படும்.

## தாலிகட்டுதல்

கூறை உடுத்தி வந்த மணமகள் மீண்டும் மணமகளின் வலப்புறத்தில் கிழக்கு நோக்கி அமர்வார். குறித்த சுபமுகூர்த்தத்தில் மணமகன் எழுந்து மணமகளின் வலப்புறம் சென்று வடக்கு நோக்கி நின்று இறைவனைத் தியானித்து குருக்கள் ஆசீர்வதித்துக் கொடுக்கும் மாங்கல்யத்தை இரு கரங்களால் பற்றி கெட்டிமேளம் முழங்க, வேதியர் வேதம் ஓத, மாப்பிள்ளை வீட்டார் ஒருவர் தேங்காய் உடைக்க, பெரியோர் அட்சதை மலர்கள் தூவ, ஒரு பெண் பின்னால் தீபம் பிடிக்க மணமகன் மேற்கு திசை நோக்கித் திரும்பிப் பெண்ணின் கழுத்தில் திருமாங்கல்யம் பூட்டுவார். அப்போது சொல்லப்படும் மந்திரம்.

“மாங்கல்யம் தந்துநானேந மம ஜீவனஹேதுநா  
கண்டே பத்தாமி ஸுபகே ஸஞ்ஜிவசரதசதம்”

‘ஓம்! பாக்கியவதியே’ யான் சிரஞ்சீவியாக இருப்பதற்குக் காரணமான மாங்கல்யத்தை உன் கழுத்தில் கட்டுகிறேன். நீயும் நூறாண்டு வாழ்வாயாக என்று குருக்கள் கூறும் மந்திரத்தை மனதில் கொண்டு தாலி முடிச்சில் திருநீறு இட்டு தனது இடத்தில் இருக்க வேண்டும். மணமகளின் உச்சந்தலையில் குங்குமத்தால் திலகமிட வேண்டும்.

தாலி - தாலியில் சிவலிங்கம், விநாயகர் அல்லது லட்சுமியின் திருவுருவம் அமைத்தல் நல்ல. கொடியும், தாலியும் அதனருகில் கோத்திருக்கும் இரு தங்க நாணயங்களும் சேர்ந்து (9, 11...) என்ற ஒற்றை எண் வரக்கூடிய அளவு பவுணில் செய்ய வேண்டும். தாலிக்கொடியில் சேர்க்கப்படும் தங்க நாணயம் ஆங்கில நாணயமாக இருக்க வேண்டும் என்ற நியதியில்லை. அந்த நாணயத்தில் கடவுளின் உருவங்களும் விருப்பத்திற்கேற்ப அமைக்கலாம்.



## மாலை மாற்றுதல்

மணமகள் எழுந்து வடக்கு நோக்கி இறைவனைத் தியானித்து மணமகன் கழுத்தில் மாலை சூட்டுவான். மணமகன் மணமகளைத் தன் இடப்பக்கத்தில் அமரச்செய்து மாலை சூட்டுவான். மாலை மாற்றுதலின் பொருள் இருமனம் கலந்து ஒரு மனமாகி இல்வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தல். மூன்று முறை மாலை மாற்ற வேண்டும்.

தொடர்ந்து கொண்டு வந்த மங்கலப் பொருட்களாகிய மஞ்சள், குங்குமம், பூ, வாசனைப் பொருட்கள், சீப்பு, கண்ணாடி முதலியவற்றை மணமகன் மணமகளிடம் கொடுப்பார். கணவன் மனைவியாக ஆனபின் தம் மங்கலக் கோலத்தை இருவரும் கண்ணாடியில் பார்த்து மகிழ்வார்.

## பால்பழம் கொடுத்தல்

பால், வாழைப்பழம் கலந்து மணமகள் முதலில் மணமகனுக்கு மூன்று முறை கொடுப்பார். பின் மணமகன் மணமகளுக்கு மூன்று முறை கொடுப்பார். நாயகன் நாயகி உணவு கொள்ளல் மறைவில் செய்ய வேண்டுமென்பதால் திரை ஒன்று முன்னால் பிடிக்கப்படும். முதன் முதலில் தம்பதிகளுக்குக் கொடுக்கும் இனிப்புப் பதார்த்தமாகையால் வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்க வேண்டும் என்று உணர்த்தவே இச்சடங்கு.

## கோதரிசனம்

இல்லறவாழ்வு தொடங்கும் தம்பதியர் வாழ்விற்கு வேண்டிய அட்ட ஐஸ்வரியங்களையும் வேண்டி பசுவை இலட்கமிதேவியாக வணங்குவர். பசுவைக் கிழக்கு முகமாக நிறுத்திச் சந்தனம், குங்குமம், புஷ்பம் சாத்தித் தீபாரதனை செய்து வணங்குபவர். பசுவின் உடலெங்கும் உறைகின்ற சகல தேவர்கள், முனிவர்கள், தெய்வங்களின் ஆசீர்வாதமும் இதன்மூலம் கிடைக்கும். அரிசி, காய்கறி, தட்சிணை வைத்துத் தானம் வழங்க வேண்டும்.

## பாணிக்கிரகணம் (கைப்பிடித்தல்)

தருமம் செய்வதற்காகவும் சந்ததி விருத்திக்காகவும் திருமணம் செய்யப்படுகிறது. பாணிக்கிரகணம் என்றால் மணமகளின் கையை மணமகன் பிடிப்பது என்று பொருள். 'நீயும் நானும் முதுமையடைந்து

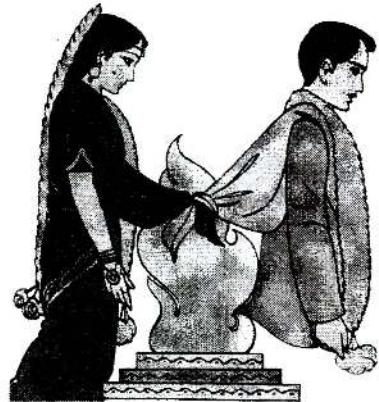
விட்டாலும் கூட ஒருவரை விட்டொருவர் பிரியாதிருப்போம் என்று கையைப் பிடிக்கிறேன் என்று கூறி மணமகளின கையைப் பிடிக்க வேண்டும். ஆணின் வலக்கை பெண்ணின் வலக்கையைப் பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் ஏழடி எடுத்துவைத்து அம்மி மிதித்து அக்கினியை வலம் வருவார்கள். வலம் வரும்போது தோழனும் தோழியும் சேர்ந்து வருவர். பஞ்ச பூதங்களின் சாட்சியாக கையைப் பிடிப்பதாக ஒருகருத்து. மணப்பெண்ணால் ஐம்புலன்களால் செய்யப்படும் செயல்கள் கணவனுக்கு மட்டுமே உரியவை. கன்னியின் கையை வரன்கிரகிப்பது என்பது பொருள்.



### ஏழடி நடத்தல்

பெண்ணின் வல காலை மணமகன் கைகளாற் பிடித்து ஏழடி எடுத்து வைக்கும் படி செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு அடிக்கும் ஒவ்வொரு மந்திரம் சொல்லப்படும்.

1. உனக்கு வாழ்க்கையில் உணவு குறைவில்லாமல் அளிப்பதற்கு இறைவன் உன்னைப் பின் தொடர்ந்து வரட்டும்.
2. உடல் வலிமை கிடைக்க இறைவன் பின் தொடரட்டும்.
3. விரதத்தை அனுஷ்டிக்கும் பொருட்டு உன்னை இறைவன் பின் தொடர்ந்து வரட்டும்.
4. சுகமும் மனச்சாந்தியும் கிடைக்க இறைவன் உன்னைப் பின் தொடரட்டும்.
5. பசுக்கள் தூலான பிராணிகள் விருத்தியடைய பின் தொடர்ந்து வரட்டும்.



6. சகல சௌபாக்கியங்களும் கிடைக்க பின் தொடர்ந்து வரட்டும்.

7. உன் வாழ்க்கையில் இடம்பெறும் சுபகாரியங்கள், ஹோமங்கள் குறையின்றி நிறைவேற இறைவன் உன்னை பின் தொடர்ந்து வரட்டும். ஏழடிகள் நடந்த நாமிருவரும் சினேகிதரானோம். இருவரும் சேர்ந்து இந்த ஏழு செல்வங்களையும் ஈட்டுவோம். இன்பதுன்பங்களைச் சேர்ந்தே அனுபவிப்போம். என்னுடன் கூடவா' எனும் பொருளில் இந்நிகழ்ச்சி அமையும் இதற்கு “ஸப்த பதி” என்று பெயர்.

### அம்மி மிதித்தல்

பெண்ணின் வலதுகாலை (அதாவது எட்டாவது அடி) மணமகன் கையால் தூக்கி அம்மியில் வைத்து பெருவிரலுக் கடுத்துள்ள விரலில் மெட்டி அணிவிப்பார். இந்தக் கல்லைப் போல் நிலையாக நின்று உன் எதிரிகளைச் சகித்துக்கொள். இது பெண்ணுக்குக் கற்பையும் ஆணுக்கு ஒழுக்கத்தையும் புகட்டுகிறது. கல் எப்படி எதையும் தாங்குமோ அதுபோல் வாழ்க்கையிலும் இன்ப துன்பங்களைக் கண்டு கலங்காமல் உறுதியான கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்து நடக்க வேண்டும் என்று உணர்த்துகிறது.

தொடர்ந்து அக்கினியை வலம் வந்து ஓம குண்டத்தில் நெற்பொரியும் ஓம்பொருட்களையும் இடுவார்கள். திரும்பவும் இரண்டாம் முறை அக்கினியை வலம் வரும்போது இடக்காலை அம்மியில் வைத்து மெட்டி அணிவிக்கப்படும். திருமணமான பெண் அவளைப் பார்க்கும் இன்னொரு ஆடவன் அவள் திருமணமானவள் என்பதை உணர்த்த மெட்டி அணிவிக்கப்படுகிறது.

### கணையாழி எடுத்தல்

முன்றாம் முறை அக்கினியை வலம் வரும்போது கிழக்குப் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் மஞ்சள் நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தில் இருக்கும் தேடி எடுக்க வேண்டும். இது மூன்று முறைகள் நடைபெறும். இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டக் கொடுத்து எடுத்தல் வேண்டும். இது தம் வாழ்க்கையிலும் விட்டக்கொடுத்து வாழ வேண்டும் என்பதை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

## அருந்ததி பார்த்தல்

மூன்றாம் சுற்றில் அருந்ததி பார்த்தல் நடைபெறும். இருவரையும் கூட்டிக்கொண்டு மண்டபத்தின் வடக்கு வாசலக்கு வந்து வானத்தில் இருக்கும் நட்சத்திரங்களுக்குப் பூஜை செய்து அருந்ததியைக் காண்பிப்பார்.

“நிரந்தரக் கற்பு நட்சத்திரமாக மின்னுவேன்” என்று ஆணையிடுவதாகும். சப்தரிசிகள் கிருத்திகை எனப்பெயர் கொண்ட தங்கள் மனைவிகளுக்குள்ளே முதலானவளான அருந்ததியை எப்படி நிலைத்திருக்கச் செய்தார்களோ அப்படி மற்ற ஆறு



கிருத்திகைகளும் அருந்ததியைப் போலிருக்கச் செய்கின்றனர். இந்த அருந்ததியை தரிசனம் செய்வதால் என்னுடைய மனைவி எட்டாமளவாக வளர்ச்சி பெறட்டும் என்பதேயாகும். இந்த நட்சத்திரத்தைக் காட்டுவது நல்ல வாழ்க்கையும் வழத்தையும் பெறுவதற்கேயாகும்.

அருந்ததி வசிட்டரின் மனைவி. சிறந்த பதிவிரதை. வானத்தில் துருவ மண்டலத்திற்கு அருகில் ஏழு நட்சத்திரங்களுக்கிடையில் வசிட்ட நட்சத்திரமும் அதன் அருகில் அருந்ததி இருப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

அருந்ததியோடு சேர்த்து துருவ நட்சத்திரத்தையும் காட்டுவார்கள். துருவ நட்சத்திரம் விண்ணில் ஒரு நிலையான இருப்பிடத்தை உடையவராகவும் மற்ற விண்மீன்கள் நிலைத்திருப்பதற்கும் காரணமாகவும் கட்டுத்தறியாகவும் இருப்பதால் எங்களை எதிரிகளிடமிருந்து காப்பாற்றுவீராக என்று தரிசிப்பதாகும். இவர்கள் எம்வாழ்க்கையில் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைகிறார்கள். துணைவனைப்போல் மணமகனுக்கு ஸ்திரத்தன்மையும் அருந்ததியைப் போல் மணமகளுக்குப் பதிவிரதாதன்மையும் இருத்தல் வேண்டும்.

## வாரியிருதல்

அக்கினியை மூன்று முறைவலம் வரவேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் வலம்வந்து மணமக்கள் கிழக்கு நோக்கி நிற்கத் தோழன்

நெற்பொரியைக் குருக்களிடம் இருந்து பெற்று மணமகனின் கையில் கொடுக்க மணமகன் மணமகளின் கையில் கொடுத்து மணமகளின் கைகளை தன் கைகளால் தாங்கி ஓம குண்டத்தில் இடுவார்கள். “அக்கினி பகவானே சகல செல்வங்களையும் எமக்குத் தந்தருள வேண்டும்.” என வேண்டிக்கொண்டு பொரியிடுதல் வேண்டும். நெல் பொரியாக மலர்வதுபோல் நம்வாழ்வு மலரவேண்டும் என்பதே தத்துவம்.

முன்றாம் முறை சுற்றி வந்தவுடன் பூர்ணாகுதிக்குரிய பொருட்களை தட்டத்தில் வைத்து குருக்கள் மணமக்களுக்குக் கொடுக்க இருவரும் சேர்ந்து குண்டத்தில் சொரிதல் வேண்டும்.

அக்கினி பகவானிடம் செர்க்கும் சகல திரவியங்களும் அக்கினி பகவான் அந்த அந்தத் தெய்வங்களிடம் ஒப்படைத்து விடுவார் என்பதை வேதங்கள் கூறுகின்றன. ஆகவே அக்கினியில் ஆவாகனம் செய்யப்பட்ட மூர்த்திகளுக்கு செய்யும் சடங்கு குறைவின்றி செய்து அவர்களுக்குப் பரிபூரண பலன் வேண்டி அனுப்ப வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்து செய்வதே ஓமம்.

அதன் பின் தீபாரதனை செய்து ஓமத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ரட்சயை (கரிப்பொட்டு) மணமக்களுக்குத் திலகமிட்டு விழிதி சந்தனம் கொடுத்து ஆசி வழங்குவார் குருக்கள்.

## ஆசீர்வாதம்

மணமக்களை கிழக்கு முகமாக நிற்க வைத்தக் குருக்கள் பிரார்த்தனை செய்து மந்திரத்துடன் ஆசீர்வாதம் சொல்லி மணமக்களுக்கு சிரசில் அட்சதையிட்டு ஆசீர்வதிப்பார். தொடர்ந்து மணமகனின் பெற்றோர். மணமகளின் பெற்றோர் சபையோர் ஆசீர்சதிப்பர்.



## அட்சதை

முனை முறியாத பச்சையரிசி, அறுகம்புல், மஞ்சள்மா கலந்த கலவையே அறுகரிசி என்று சொல்வார்கள். பெரியோர் இரண்டு

கைகளாலும் அறுகரிசி எடுத்து “ஆல் போல் தழைத்து அறுகுபோல் வேருன்றி மூங்கில் போல் சுற்றம் முழுமையாய்ச் சூழப் பதினாறு பேறு பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்க” என வாழ்த்தி உச்சியில் 3 முறை இடவேண்டும். உறவினர்களும், நண்பர்களும் மணமக்களுக்கு அன்பளிப்பு வழங்கி மகிழ்வார்.

## நிறைவு

மணமக்களின் கைகளில் கட்டப்பட்ட காப்புக்களை அவிழ்த்து பவித்திரங்களை கழற்றி அவற்றுடன் பெற்றாரின் பவித்திரங்களையும் வெற்றிலையில் வைத்து குருக்களின் தட்சணையும் சேர்த்துக் குருக்களிடம் கொடுக்க வேண்டும். குருக்களுக்கு அரிசி, காய்கறி தானம் வழங்கப்படும்.

## ஆரத்தி

இரு தரப்பிலுமிருந்து ஒரு பெண்ணாக இரு சுமங்கலிப் பெண்கள் ஆரத்தி எடுப்பார்கள். தம்பதிகளுக்கு தீய சக்தியினால் தீமை ஏற்படாமலும் கண் திருஷ்டி நீங்கும் பொருட்டும் இவை செய்யப்படுகின்றன.

விருந்துபசாரமும் நடைபெறும். மணமக்களை இருவரும் அர்ச்சனை தட்டோடு ஆலயம் சென்று வணங்கி அர்ச்சனை செய்து மணமகள் இல்லம் செல்வார். அங்கு வாசலில் ஆரத்தி எடுத்து வலது காலை முதலில் வைத்து வீட்டுக்குள் செல்வார். முதலில் பூசை அறைக்குள் சென்று வணங்கிய பின் பால் அருந்தக் கொடுப்பார்கள்.

## பூதாக்கலம்

மணமக்கள் ஒரே இலையில் மணமகள் உணவு பரிமாறி மணமகனுக்கு முதலில் தன் கையால் உணவூட்டிய பின் மணமகன் மணமகளுக்கு உணவூட்ட வேண்டும்.

பின் மணமகன் மணமகளைத் தன் வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்வார். அங்கும் ஆரத்தி எடுத்து உள்செல்வார். வலது கால் எடுத்து உட்சென்று பூசை அறைசென்று வணங்கி பெற்றோரின் காலிலும் விழுந்து வணங்குவார்.

## சீல தத்துவங்கள்

- ஔ தாலி கட்டிய பின் மணமகள் மணமகளின் உச்சந்தலையில் குங்குமத்தால் திலகமிடுவார். இது அவள் தன் கணவனுக்கே உரியவள் என்பதை எடுத்துக்காட்டவே. அத்தோடு அவ்விடத்தில் தான் மகாலட்சுமியும் வாசம் செய்கிறாள்.
- ஔ மாங்கல்யம் குட்டும்போது கெட்டிமேளம் கொட்டுவது சபையில் உள்ளோர் யாராவது தும்முதல், அபசகுண வார்த்தைகள் பேசுதல் போன்றவை மணமக்களுக்குக் கேட்கக் கூடாது என்பதற்காகவே.
- ஔ மஞ்சள் கயிற்றில் தாலி கட்டும்போது முன்று முடிச்சுப் போடுவார்கள். இதற்கு ஒரு விளக்கம்.

**முதலாவது முடிச்சு** ~ கணவனுக்குக் கட்டுப்பட்டவள் அல்லது பிறந்த வீட்டுக்கு

**இரண்டாவது முடிச்சு** ~ தாய் தந்தையருக்கு கட்டுப்பட்டவள் அல்லது புகுந்த வீட்டுக்கு

**முன்றாவது முடிச்சு** ~ தெய்வத்திற்குப் பயந்தவள்.

தாலி கட்டும்போது தூவப்படும் அட்சதை மணமக்களை தீய சக்திகளிடமிருந்து காப்பதற்கும் வளமான வாழ்க்கை அமைவதற்கும் ஆசீர்வதிப்பதாகும். தாலி கட்டும்போது கைவிளக்கு ஏந்தி நிற்பது, ஏனென்றால் தாலி கட்டியதற்கு விளக்கு ஏந்தியவர் ஒரு சான்றாவார். இன்னொரு விளக்கம் சகுனத் தடைகள் ஏற்படாமலிருக்க.

**திருமணத்தின் பேரது மணப்பெண் முகத்திரை அணிவது ஏன்?**

முக்காலத்தில் மணமகள் தாலி கழுத்தில் ஏறும் வரை மணமகனைப் பார்ப்பதில்லை. ஆகவே முகத்திரை அணிந்து மணவறைக்கு அழைத்து வந்தார்கள். அத்தோடு கண்திருஷ்டிகளிலிருந்தும் விமர்சனங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பதும் ஒரு காரணமாகும். தாலி ஏறியதும் முகத்திரையை அகற்றி நான் இப்போது “இவரின் மனைவியாகிவிட்டேன்” என்று சபையோருக்குத் தன் முகத்தைக் காட்டுகிறாள்.

## அட்சதை

அட்சதை என்றால் குத்துப்படாததும், பழுதற்றதும் என்று பொருள்படும். பழுதுபடாத பச்சைஅரிசியைப் போல் வாழ்க்கையும் பழுதுபடாமல் இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகவே ஆசி வழங்கும்போது பெரியவர்கள் அதைத் தெளிக்கிறார்கள் (துனி முறியாத முழு அரிசியாக இருக்க வேண்டும்.)

நெல்லிலிருந்து பிரித்தெடுத்த முளையுள்ள அரிசியுடன் மஞ்சள்மா, பன்னீர், மலர் இதழ்கள் ஆகியவற்றைக் கலந்து அட்சதை தூவுவதே முறையாகும்.

## ஆரத்தி

ஒரு தட்டில் 3 வாழைப்பழத் துண்டுகளை வைத்து அதன் நடுவே திரியைச் செருக வேண்டும். இலகுமுறை ஒரு நெருப்புக்குச்சியில் பச்சைச்சுற்றி நெய்யில் தோய்த்த வாழைப்பழத்தின் நடுவே குத்துவதாகும். தட்டில் திருஷ்டி கழிப்பதற்காக மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் சிறிது நீர்விட்டுக் கலந்து வைக்கவும். இக்கலவை சிவப்பு நிறமாக மாறிவரும். அவசரத்திற்குக் குங்குமம் பாவிக்கலாம். (வெளிநாடுகளில் இருப்பவர்கள் சுண்ணாம்புக்குப் பதில் அப்பச்சோடா (சோடியம் பைகாபனேற்) பாவிக்கலாம்)

ஆரத்தி எடுக்கும்போது யாருக்கு திருஷ்டி கழிக்கிறோமோ அவரை நிற்க வைத்து (கிழக்கு முகமாக அல்லது வடக்கு பார்க்க நிற்க வேண்டும்.) அவரை இறைவனாக நினைத்த இறைவனுக்கு நாம் எப்படிக்க கற்பூரம் காட்டுகிறோமோ அதேபோல் ஆரத்தித் தட்டைச்சுற்ற வேண்டும் (வலம் சுழியாக)

மணமக்களுக்கு எடுக்கும்போது மணமகள் பக்கத்தில் மேலேழும்பி மணமகள் பக்கமாக கீழிறங்க வேண்டும். கீழே 3 முறை செய்ய வேண்டும். கீழே 3 தரம் ஆட்டி பின் மேலேழும்பிச் சுற்ற வேண்டும்.

## திருமணத்தில் அறுகரிசி இடும் முறை

எமது இந்துசமய விளக்கப்படி அறுகரிசியை (அட்சதை) பெரியோர்கள் இரு கைகளிலும் எடுத்து மணமக்களின் சிரசில் தூவிப்பின் இரு தோள்களிலும் இடுப்பு, முழந்தாள் என்று மேலிருந்து கீழே வர



வாழ்த்த வேண்டும். (3 முறை) அல்லது சிரசில் மட்டும் 3 முறை தூவி ஆசீர்வதிக்கலாம்.

நாங்கள் மணமக்களை தெய்வமாகக் கருதுவதால் தெய்வத்திற்குப் பாதத்திலிருந்த சிரசிற்குச் செல்ல வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். மணமக்களை மானிடராகக் கருதினால் சிரசிலிருந்து பாதத்திற்கு வரவேண்டும் என்றும் சொல்வார்கள். இவ்விரண்டு விதமான வருணனைகளையும் எமது இலக்கியங்களில் காணலாம். பதாதி கேசமா? கேசாதி பாதமா? இவை வர்ணனைகளே அன்றி அட்சதை தூவுவதற்கல்ல. தெய்வத்திற்கு நாம் செய்வது பாத பூஜை பூ சொரிவதல்ல. அத்தோடு மணமக்களை பெரியோர்களே அட்சதை தூவி ஆசீவதிப்பவர்கள். ஆகவே சிரசில் இருந்து தான் வரவேண்டும். மீனாட்சி சுந்தரேசர் கல்யாணத்தில் தேவர்கள் வானிலிருந்து மலர்தூவி ஆசீர்வதித்து வாழ்த்துவதாகப் புராணம் சொல்கின்றது. ஆகவே அரிசி மேலிருந்து கீழே வருவது தான் சாலப்பொருந்தும்.



# உங்கள் நினைவுகளுக்கு அப்பால் ....

அரிதாகவே தேர்கின்றன  
உங்களை மறந்திருக்கும் தருணங்கள்.  
நீங்களற்ற பொழுதிலும்  
மணம், வாக்கு, காயம்  
ஏதேனும் ஒன்றிலிருந்து  
நகைக்கின்றீர்கள்.

கோயில், கடைவீதி, தெருவில்  
எங்கேனும் ஒருவர்  
உங்கள் சாயலில் தென்பட்டுவிடுகின்றார்

யாரோ யாரையோ அழைக்கும்போது  
எங்கள் நினைவின் வாசலில்  
நீங்கள் வந்து நிற்கின்றீர்கள்  
(அது ஐயா என அழைக்கும் பட்சத்தில்)

உங்கள் நண்பர்கள் எவரேனும்  
எப்போதும்  
எங்களை கடந்து செல்கின்றார்.

உங்கள் சபாவத்தில் எங்கேனும்  
ஒரு நபர் இருப்பின்  
அவரை ஆவலாய் பார்க்கின்றோம்

உங்களை ஞாபகப்படுத்தும் விதமாகவே  
எல்லாம் நிகழ்கின்றன  
உங்கள் நினைவை சுற்றிய களைப்பில்  
ஓய்வெடுக்கும் கண்களை  
உறக்கத்திலும் வந்து வருடி வைக்கின்றீர்கள்

உங்களை கடந்து பயணிக்க  
ஒரு போதனம் முடியவே இல்லை

எங்கள் மூச்சுறுத்த கால வெளியில்  
நிகழ்க்கூடும்  
உங்கள் நினைவுகளுக்கு அப்பால்  
எம் பயணம்



நன்றி

Dr. டி. கனேக்கபாரு  
M.B.B.S (Cey). M.D. (Col) M.R.C.P (U.K)  
விசேட வைத்திய நிபுணர்.

















அங்கத்தை மண்ணுக்காக்கி ஆர்வத்தை உனக்கே தந்து  
பங்கத்தை போகமாற்றிய பாவித்தேன் பரமா நின்னைச்  
சங்கொத்த மேனிச் செல்வா சாதல் நான் நாளேறுன்னை  
எங்குற்றா யென்ற போதா இங்குற்றேனென் கண்டாயே

- திருநாவுக்கரசர் தேவாரம் -