அமரர் திருமதி. நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை

அவர்களின்

31ம் நாள் நினைவு மலர்

24.04.2018

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின்
குலவிளக்காய்.
என்றும் எம் நினைவில் நீங்கா
நின்று
அன்பு வழிகாட்டி அரவணைத்து
அறிவூட்டி
இன்பமுடன் வாழ வைத்து எமை
ஆளாக்கி
இவ்வுலகை விட்டுப் பிரிந்து சென்ற
உத்தமியே
உங்களுக்கு நாம் எழுதும்
இந்நினைவேடு
காலமெலாம் நிலைத்திருக்கும்
கல்வெட்டு
இந்நினைவு மலரை தங்கள்
பாதக் கமலங்களில் சமர்ப்பித்து
வணங்குகின்றோம்.

~ குடும்பத்தினர் ~

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

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

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

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

அமரர் திருமதி
நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை

மண்ணில்	விண்ணில்
26.10.1931	25.03.2018

திதி வெண்பா

ஏவிளம்பி பங்குனி இருபத்தைந்தாம் நாள்
ஏற்றமுறு பூர்வபக்க நவமிசேர் திருவாதிரை நட்சத்திரமதில்
ஏற்புடையோன் தங்கமகள் நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை
ஏற்றிட்டாள் சிவப்பேறு தனை என்றறி.

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

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

உ
சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகந்தனை ஞானக்கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்துஅடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

மாதர் பிறைக் கண்ணி யானை மலையான்
மகளோடு பாடி போதொடு நீர் சுமந்
தேந்தி புகுவார் அவர் பின் புகுவேன்
யாதும் சுவடுபடாமல் ஐயார் அடைகின்ற போது
காதல் மட பிடியோடும் களிறு வருவன
கண்டேன் – கண்டேன் அவர் திருப்பாதம்
கண்டறியாதென கண்டேன் – கண்டேன்
அவர் திருப்பாதம் கண்டறியாதென கண்டேன்.

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

திருவாசகம்

பால் நினைந்தூட்டுந் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவதினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலா கருணை மா கடலை
மற்றவ ரறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சிவனைத்
திரு வீழி மிழலைவீற் றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டுகண் டுள்ளங்
குளிரவென் கண்கள் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள் மெய்யடியார்கள்
விரைந்து வம்மின்
கொண்டுங் கொடுத்துங் குடிகுடி ஈசற்குஆட்
செய்மின் குழாம் புகுந்து
அண்டங் கடந்த பொருள் அளவில்லதோர்
ஆனந்த வெள்ளப்பொருள்
பண்டு மின்று மென்று முள்ளபொருளென்றே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

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

பெரியபுராணம்

உலகெலாமுணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவுலாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதிய னம்பலத் தாடுவான்
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

திருப்புகழ்

ஏறுமயில் ஏறிவிளை ஆடுமுகம் ஒன்றே!
ஈசருடன் ஞானமொழி பேசுமுகம் ஒன்றே!,
கூறுமடி யார்கள்வினை தீர்க்குமுகம் ஒன்றே!,
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்றமுகம் ஒன்றே!,
மாறுபடு சூரரை வதைத்தமுகம் ஒன்றே!,
வள்ளியை மணம்புணர வந்தமுகம் ஒன்றே!,
ஆறுமுக மானபொருள் நீ அருளல் வேண்டும்
ஆதிஅரு ணாசலம் அமர்ந்த பெருமாளே!

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா(து) உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்.

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

உ

சிவமயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லையிரும் பிறவிச் சூழுந்தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவாசகமென்னும் தேன்.

சிவபுராணம்

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க!
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க!
ஆகமம் ஆகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க!
ஏகன் அனேகன் இறைவன் அடிவாழ்க!

வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க!
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க!
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
கரங்குவிவார் உண்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க!
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க!

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

ஈசன் அடிபோற்றி! எந்தை அடிபோற்றி!
தேசனடி போற்றி! சிவன்சே வடிபோற்றி!
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடிபோற்றி!
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி!
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடிபோற்றி!

ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி!
சிவன்அவன்என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன்அரு ளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்
கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழில்ஆர் கழல்இறைஞ்சி,
விண்ணிறைந்துமண்நிறைந்து மிக்காய் விளங்கு ஒளியாய்,
எண்இறந்து எல்லை இலாதானே! நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்!

புல்ஆகிப், பூடாய்ப், புழுவாய், மரம்ஆகிப்,
பல்விருகம் ஆகிப், பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்,
கல்லாய், மனிதராய்ப், பேயாய்க் கணங்களாய்,
வல்அசுரர் ஆகி, முனிவராய்த், தேவராய்ச்,
செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்து இளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டுஇன்று வீடுற்றேன்
உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற,
மெய்யாவிமலா! விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்த கன்ற நுண்ணியனே!

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

வெய்யாய்! தணியாய்! இயமான னாம்விமலா!
பொய்யா யினஎல்லாம் போய்அகல வந்தருளி!
மெய்ஞானம் ஆகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே!
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே!
அஞ்ஞானந் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே!

ஆக்கம், அளவு, இறுதி, இல்லா யனைத்துலகும்
ஆக்குவாய், காப்பாய், அழிப்பாய், அருள்தருவாய்,
போக்குவாய், என்னைப் புகுவிப்பாய், நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய், சேயாய் நணியானே!
மாற்றம் மனம்கழிய நின்றமறை யோனே!

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்து அடியார்சிந்தனையுள் தேன்ஊறி நின்று,
பிறந்த பிறப்பு அறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கள்ஓர் ஐந்துஉடையாய்! விண்ணோர்கள் ஏத்த
இறைந்திருந்தாய், எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட முடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்,
புறந்தோல்போர்த்து, எங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி,
மலம்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலன் ஐந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்தஅன் பாகிக் கசிந்துஉள் உருகும்
நலம்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி,
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி, நீள்கழல்கள் காட்டி,
நாயிற்கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்கு

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

தாயிற் சிறந்த தய்வான தத்துவனே!
மாசு அற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே!
தேசனே தேன்ஆர் அமுதே! சிவபுரனே!
பாசமாம் பற்று அறுத்துப், பாரிக்கும் ஆரியனே!
நேச அருள்புரிந்து, நெஞ்சில்வஞ் சம்கெடப்

பேராது நின்ற, பெருங்கருணைப் பேராறே!
ஆரா அமுதே! அளவுஇலாப் பெம்மானே!
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே!
நீராய் உருக்கிஎன் ஆருயிராய் நின்றானே!
இன்பமும், துன்பமும் இல்லானே! உள்ளானே!

அன்பருக்கு அன்பனே! யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே! துன்இருளே தோன்றாப் பெருமையனே!
ஆதியனே! அந்தம் நடுவாகி அல்லானே!
ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட, எந்தை பெருமானே!
கூர்த்தமெய்ஞ்ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தம்கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே! நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே!
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே!
காக்கும்எம் காவலனே! காண்பரிய பேரொளியே!
ஆற்றுஇன்ப வெள்ளமே! அத்தாமிக் காய் நின்ற,
தோற்றச் சுடர்ஒளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே! தேற்றத் தெளிவே! என் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ஆர் அமுதே! உடையானே!
வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுள்கிடப்ப
ஆற்றேன்எம் ஐயா! அரனேஓ! என்றென்று,

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

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டுஇங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே,
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே!
நள்இருளில் நட்டம் பயின்றுஆடும் நாதனே!
தில்லையுள் கூத்தனே! தென்பாண்டி நாட்டானே!

அல்லல் பிறவி அறுப்பானே! ஓவென்று,
சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருள்உணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவன்அடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்.

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்

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

தனது அருமைப் பிள்ளைகளுடன் 2009ல்

தனது மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்,
பூட்டப்பிள்ளைகளுடன் 2009ல்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

அமரர் திருமதி நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை அவர்களின் வாழ்வும் வளமும்

எழில் நிறைந்து விளங்கும் மட்டுமாநகரின் தெற்கே அமைந்த சைவக் கிராமமான கோட்டைக்கல்லாறு என்னும் பதியில் காலஞ்சென்ற கந்தவனம் வைத்தியர் (தோம்புதோர்), சின்னத்தங்கம் தம்பதிகளின் இரண்டாவது புத்திரியாக 1931-10-26ந் திகதி இவர் பிறந்துள்ளார். இவருக்கு ஆண் சகோதரர்கள் ஐவரும், பெண் சகோதரிகள் மூவரும் உடன் பிறப்புக்களாவர். இவர்களுள் மூத்த அக்கா ஞானம்மா அவர்களும் தம்பி நந்தகோபாலன் அவர்களும் காலஞ்சென்றுள்ளார்கள். மற்றவர்கள் சுகமாக நலமுடன் வாழ்கின்றனர்.

இவரைப் பெற்றோர்கள் சீரும் சிறப்புமாகப் பேணிக்காத்து வந்துள்ளனர். இவருக்கு பாடசாலைக் கல்வியைத் தொடரவைத்ததுடன் இக்கல்வி நிறைவுற்றதும் வீட்டில் இருந்து பல நூல்களையும் படிப்பதில் அக்கறை காட்டி வந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இவரின் பிறப்பால் குடும்பமே ஒரு வித மறுமலர்ச்சிக்குள்ளானது என்பதை தந்தையும் தாயும் அடிக்கடி கூறுவதை நாம் கேட்டிருக்கின்றோம். செல்வச் சிறப்போடு வாழ்ந்தமையாலும், வயது குறைவாக இருந்தாலும் உடல் தோற்றம் அழகாக இருந்தமையாலும், எதிர்கால வாழ்க்கை பற்றிச் சிந்திக்கும் காலம் தொடங்கியது.

இவ்வேளையில் இக்கிராமத்தில் வைத்தியசேவை செய்து வந்த ஹோமியோபதி டாக்டர் இராகவன்பிள்ளை அவர்கள் கந்தவனம் வைத்தியர் குடும்பத்தில் தானும் இணைய வேண்டுமென்ற நோக்குடன் அவரது விருப்பிற்கமைய 1948ல் திருமண வாழ்வில் இணைந்து கொண்டார். இதன் பயனாக ஐந்து பெண் குழந்தைகளையும், ஐந்து ஆண் குழந்தைகளையும் தங்கள் பாசமிகு எச்சங்களாகப் பெற்றெடுத்துள்ளனர்.

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

இவர்களை இளமையிலிருந்தே செல்வச் சிறப்போடு வளர்த்து சிறந்த கல்வி அறிவினையும் ஊட்டினர்.

பெற்றோர்களின் மகிமை அவர்களின் எச்சத்தினால் அறியப்படும் என்பதற்கமைய ஒரு பிரதம எழுதுவினைஞரையும், இரு டாக்டர்களையும், ஒரு விஞ்ஞான ஆசிரியையையும், ஒரு கிராம நிர்வாக அதிகாரியையும், ஒரு ஆங்கில ஆசிரியையையும், இரு தாதி உத்தியோகத்தர்களையும், ஒரு தொழில் உரிமையாளரையும் பெற்ற ஒரு பெரிய குடும்பமாக மிளிர்வது சிறப்பானதாகும். இவர்களில் நான்காவது பிள்ளையான டாக்டர் சசி 33வது வயதிலும், பத்தாவது பிள்ளையான ஜில், குழந்தைப் பருவத்திலும் காலமாகிவிட்டனர். ஏனையோர் கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் மகிழ்வோடு வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

அமரர் டாக்டர் இராகவன்பிள்ளை அவர்கள் தனது வைத்தியத் தொழிலை மேலும் விஸ்தரிக்கும் நோக்கில் கல்முனை யாட் வீதியில் மூன்று ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் வசதியாக வைத்தியத்தை நடத்துவதற்குரிய கட்டிடங்களை அமைத்ததுடன், தமது பிள்ளைகள் அனைவரையும் அக்காணியிலேயே அமர்த்துவதற்குரிய நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொண்டமை சிறப்பு அம்சமாகும். பிற்காலப் பகுதியில் ஒரு சில மாதங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் 1989ல் இறைபதமடைந்தார். இறுதிக்கிரியைகள் யாவும் முறையாகச் செய்யப்பட்டு உடல் தகனம் செய்யப்பட்டது. கைப்பிடித்த கணவன் மறைந்தாலும் நல்லம்மா அவர்களின் நிலையில் எதுவித தளம்பலும் ஏற்படாவண்ணம் அவரது குழந்தைகள் அனைவரும் அம்மாவை கண்கலங்காமல் கவனித்து வந்துள்ளனர்.

அமரர் நல்லம்மா அவர்கள் சுமார் இருபத்தொன்பது ஆண்டுகள் கணவனின் மறைவிற்குப் பின் வாழ்ந்துள்ளார். இக்காலங்களில் எல்லாம்

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

தமது மக்கள்தான் தஞ்சம் என நினைத்து வாழ்வை வளமாக்கியமை குறிப்பிடத்தக்கது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் அம்மாவைக் கவனிப்பதில் மிகுந்த ஆர்வமும், அக்கறையும் கொண்டதன் காரணமாகவே அகவை எண்பது விழா மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழாவினை உடன் பிறப்புக்கள், மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், உறவினர்கள் எல்லோரும் சிறப்பாகக் கலந்து கொண்டு மகிழ்வித்தனர். இதே போலவே கடந்த ஆண்டு 86வது பிறந்த தின விழாவும் அனைவருடனும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

அமரர் அவர்களின் தாயும் தந்தையும் "எங்கள் செல்ல மகள் பிறந்ததும் செல்வத்திற்கு குறைவில்லை" என அடிக்கடி கூறுவதற்கமைய அவர் வாழ்க்கையில் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை வறுமை என்றால் என்னவென்று தெரியாமலே வாழ்வை நிறைவு செய்துள்ளார். பொதுவாக பத்துப் பிள்ளைகள் பெற்றோர் சாதாரணமாக பத்தினிஸ்தானத்தில் இருப்பதற்கு ஏதுவானவர்கள் என்றும், மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறுவதற்கு உகந்தவர்கள் எனவும் கூறுவார்கள்.

இளமையில் இருந்தே இவரின் முகத்தில் ஒருவித செஞ்செழிப்பும், இலட்சுமீகரம் நிறைந்த ஐஸ்வரியத்தன்மையும் நிறைந்து காணப்பட்டமையால் பாட்டியும், பூட்டியும் கண்ட நிலையிலும் கூட யாருடனாவது கடிந்து ஒரு சொல்கூட கூறவில்லை என்பது முக்கிய அம்சமாகும். இத்தகைய சிறப்புக்களை இறைவன் 86 வயது வரை கொடுத்து எல்லோரும் கவனித்துவரும் வேளையில் நல்ல நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை திருவாதிரை நட்சத்திரத்தில் நவமி திதியில் இறைபதம் அடைந்துள்ளார். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி பெற அனைவரும் அனுதினமும் இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!

தகவல்
குடும்பத்தினர்

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

அன்புத் தாயாருக்குச் சமர்ப்பணம்!

"அம்மா" என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம் காட்டி நின்ற என் அன்புத் தாயே! பஸ் ஏறிப் பயணம் வந்து உங்களைப் பார்த்துச் சென்றேன் பல வருடங்களாக. இன்று பஸ் ஏறி வந்தாலும் நீங்கள் உயிரோடு இல்லை என்றால் நம்பவே முடியவில்லை. அறையைப் பார்த்ததும் சூனியமாகத் தெரிகிறது. பல தடவைகள் தன்னந்தனியே விழுந்து விழுந்து பின்னர் தூக்கி வளர்த்தப்பட்ட உங்கள் தங்க மேனி இறுதியாக விழுந்த பின் கடுமையாக ஒடிந்துவிட்டதே. வேதனையை அடக்கி எப்படித் துடித்தீர்கள்? கழுவுவதற்காக உங்கள் உடல் திருப்பப்பட்ட வேளைகளில் நீங்கள் முனகிய ஒலி காதில் இன்னமும் ரணமாக ஒலிக்கின்றது. இந்த வேதனை போதும் என்று இறைவன் உங்களை அழைத்துக் கொண்டானோ என்னவோ?

மூத்தவளாக என்னை ஆசையாகப் பெற்றிருப்பீர்கள். ஒரு பதின்மூன்றாம் திகதியிலும், கூட்டுத் தொகை நான்கிலும் உலகினை எட்டிப்பார்த்த நான் பல தடவைகள் 'எலிக்குஞ்சின்' நிலையில் நோயோடு போராடியதாக நீங்கள் கூறியிருக்கிறீர்கள். இந்த நியூமரோலொஜியை நம்ப மற்றவர்க்கு ஒரு காரணம் போதும். ஆனால் எனக்கு பல காரணங்கள், விளக்கங்கள் உண்டு. எது எப்படியானாலும் என்னை நன்கு வளர்த்தீர்கள். அடுத்தடுத்துக் குழந்தைகளைப் பெற்றாலும் இறைவனளித்த சகோதர உதவிகள், தந்தையின் சக ஒத்துழைப்பும் பாசமும், கல்வி புகட்டும் வெறியும் உங்கள் பிள்ளைகளை நல்வழிப்படுத்தின. "போடிங்கில்" நான் இருந்தபோது ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் அப்பா "குடு குடு" மோட்டார் சைக்கிளில் என்னைப் பார்க்க வருவார். அப்போது மோட்டார் சைக்கிள் வைத்திருப்போரை விரல்விட்டு எண்ணலாம். அவ்வளவு குறைவு. அப்பாவிடம் ஆட்டிறைச்சிக் குழம்பு, பொரியல் வகையுடன் சோறு

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

கொடுத்து விடுவீர்கள். அது எனது நண்பிகளை மகிழ்வூட்டும். அத்தோடு சிறிய சிறிய சிற்றுண்டி வகைகளைப் பெரிய பொதிக்குள் வைத்திருப்பீர்கள்.

லீவில் வீட்டுக்கு வந்தால் சிறிய சகோதர வாண்டுகளைச் சுற்றியிருந்து சம்பவங்களைக் கூற நீங்களும் அவர்களுடன் ரசித்துக் கேட்பீர்கள். மூத்தவள் என்ற உரிமையும், மதிப்பும் அப்போது எனக்குப் பூரணமாகக் கிடைத்தது. தொழில் கிடைத்த போதும் அப்படித்தான். கால ஓட்டம் என் வாழ்வைப் புரட்டிப் போட்டது. நானாகத் தேடிய வாழ்க்கைக்கு உங்கள் அங்கீகாரம் கிடைத்தது. ஆனால் அமைதி தொலைந்தது. சுமார் பதினைந்து ஆண்டுகள் தாயன்பு, சகோதர அன்பிலிருந்தும் பிரித்து வைக்கப்பட்டேன். அந்தக் கறை படிந்த அத்தியாயங்களுக்குள் கசங்கிப் போனது என் நிம்மதி. சித்திரவதைகளைத் தொடர்கதையாக அனுபவித்தேன். அப்போது பிறந்தவன்தான் ரஞ்சித். அவன் கோலத்தைப் பார்த்து சில காலம் வளர்த்துத் தந்தீர்கள். எத்தனை இடர் வந்த போதும் உங்களிடம் வந்து சொத்துப் பத்தைப் பிரித்துத் தாருங்கள் என்று நான் கேட்டதில்லை. உங்களிடம் என் குடும்ப சோகங்களைப் பகிர்ந்ததில்லை. போதும் என்ற மனதும், நேர்மையும் உண்மையும் என் உதிரத்தோடு ஊறிய குணங்களாக இருந்தன. அவையே என் எளிய வாழ்வுக்கு உரம் போட்டன.

உங்கள் நினைவு மலருக்கு என் சோகக் கதையை எழுத வரவில்லை அம்மா. நினைக்கின்றபோது ஏற்பட்ட ஒரு சில இதய வலித் துளிகள்தான் இவை. நான் பெற்ற பிள்ளைகட்கும், உண்மை அன்பு வைத்திருந்தவர்களுக்கும் மட்டுமே இவை தெரியும். அவை என் வாழ்வோடு முடிந்து போகட்டும். இன்று பணத்தில் மிதப்பவரும், பட்டத்தை வைத்திருப்பவரும் கூட நா கூசாமல் பொய் பேசுகிறார்கள்.

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

அவர்கட்காக மனம் வருந்துவதை விட விவாதிக்கவா முடியும்?

என் போடிங் வாழ்வில் மட்டுமல்ல, பின்னரும் உங்களைப் பார்த்துச் செல்ல வரும்போது என் பயணப் பைக்குள் பழமோ, பிஸ்கட்டோ எதையாவது வைத்து விடுவீர்கள். தூக்க முடியாதம்மா வேண்டாம் என்றாலும் கேட்க மாட்டீர்கள். உங்கள் மனதில் பட்ட வேதனைகளை என்னிடமும் நிறையச் சொல்லியிருக்கிறீர்கள். வந்ததுமே நான் ரீ குடிக்க வேண்டுமென்று துடிப்பீர்கள். உங்களுக்கு இயலாத வேளையிலும் என் சாப்பாட்டிற்குள் கறியை வைக்க அவசரப்படுவீர்கள். கதைக்க முடியாத போதும் என் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் பற்றிச் சுகம் கேட்பீர்கள்.

இறுதியான பல மாதங்களில் நீங்கள் கதைத்தவற்றை என்னால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை அம்மா. உங்களைப் பராமரிக்க தினமும் சுமி வந்து செல்கிறாள் என்பது எனக்குப் பெரும் ஆறுதலைத் தந்தது. உங்களின் சுயநிலையை, உண்மைத் தன்மையைத் தெரிவித்து உங்களின் உயிரைக் காக்கப் பாடுபட்டவள், கடைசியில் எல்லாம் பூஜ்யமாகிவிட்டது. நாடு கடந்துவந்த உங்கள் கடைசி மகள் வாணி கூட கடந்த 2,3 வருடங்களில் பல தடவை வந்து தன்னாலான சேவைகளைச் செய்தாள். எல்லோரையும் ஏமாற்றிவிட்டு எங்கேயம்மா போய் விட்டீர்கள்?

உங்களுக்கு நவா என்றால் உயிர். "நவா.. நவா" என்று அடிக்கடி கூப்பிடுவீர்கள். அவன் தன் கடைக்காகக் கடைகளுக்குச் சென்று பொருட்கள் வாங்குகின்றான் என்றால், கஷ்டப்படுகின்றான் என்று முடிவெடுத்துக் கலங்குவீர்கள். இழுவை வருத்தத்துடன் உங்களைத் தூக்கி, நிமிர்த்தி, குளிசைகள் தந்து பார்த்தவன். எல்லோருடைய கண்களையும் குளமாக்கி விட்டு நீங்கள் புறப்பட்ட மாயம்தான் என்ன?

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

உங்களைக் காப்பாற்ற உங்கள் பிள்ளைகள் அனைவருமே முடிந்தவரை பாடுபட்டார்கள். தத்தம் குடும்பப் பொறுப்பு, வேலைகளையும் கவனிக்க வேண்டிய சூழலில், பல நாட்களில் பல வேளைகளில் நீங்கள் தனித்து விடப்பட்டிருந்தீர்கள். இது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக ஒரு பக்கம் நோக்கப்பட்டாலும், துன்பமான பாவமான நிலைமையாகவும் பார்க்கப்பட்டிருந்தது. இவ்வாறானதொரு தருணத்தில் நீங்கள் விழுந்தமை உங்கள் உயிரையே பறித்து விட்டதம்மா. இப்படியொரு நிலை வயது முதிர்ந்த எந்தவொரு தாய்க்கும் வரக்கூடாதம்மா.

இப்போது உங்களைக் காண முடியாத உலகத்திற்கு நீங்கள் போய் விட்டீர்கள். உங்களின் அன்பான வார்த்தையை ரசிக்க முடியாதபடி உடலால் பிரிந்து விட்டீர்கள். இருப்பினும் என் உள்ளத்தே வாடாத இதயத் தாமரையாக ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் ஆத்மா சாந்தி அடைவதாக!

அன்பான மூத்த மகள்
லீலா

இரைப்பை அழற்சி தீர...

- பாதாம் பருப்பு, சீரகம், கசகசா என்பவற்றை இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தலாம்.
- கொத்தமல்லி, சுக்கு, பனைவெல்லம் என்பவற்றை அவித்துக் குடிக்கலாம்.
- மோருடன் வெந்தயப்பொடி சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

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

அம்மாவை நினைத்துப் பார்க்கின்றேன்

அம்மாவிற்கு...
என் அன்பு அம்மாவிற்கு..

நல்லம்மா எனும் பெயர் கொண்டாய்
எனக்கும் ஒரு நல் அம்மா ஆனாய்
நினைத்துப் பார்க்கின்றேன் ஒரு கணம்
மனம் கனக்கிறது அம்மா
மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ்ந்திருந்த அம்மா
நீங்கள் எங்கள் நல்லம்மா

காலனவன் காலைத் தட்டி விட்டான்
கிடக்கையில் கிடக்க வைத்தான்
இருந்தும் என் தாயின் சிந்தையில் கலக்கமில்லை
நேரம் பாராமல் மருந்துடன் ஓடோடி வந்தேனே அம்மா
உணர்வற்று இருக்கும் போதும் நான் யாரென கேட்டால்
கலக்கமில்லாமல் ரவி தம்பி என்று அழைப்பாயே
இனி யாரம்மா எனை அழைப்பார்?

வையகத்தில் வருவதும் போவதும் நியதி என்று
என் மனம் தேற்றினேன்.. ஏதேதோ பிதற்றினேன்.
என் அம்மா நல்லம்மா உன் ஆத்ம சாந்திக்காய்
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஆசைமகன்
ரவி

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

நீங்காத நினைவுகளில் என்றும் நீக்கமற நீயே தாயே!

வார்த்தைக்குள் அடங்கிடுமோ உங்கள் வாஞ்சையும், தயவும் தயாளமும். விழுதெறிந்த பெரு விருட்சமாய் தலைமுறை நான்கை, இத்தரணியிலே கண்டு உய்த உத்தம அன்னையே! உங்கள் பாதமலர் பணிந்து ஆராதிக்கின்றேன் இந்த 31ஆம் நாள் நினைவு நிகழ்வில். பத்துப் பிள்ளைகளை இனிதாக ஈன்றெடுத்து பேதமை காட்டாமல் பேணி வளர்த்தீர்கள். எமக்கோர் வேதனை என்றால் துடித்து மனம் பதைத்து அத்துயர் நீங்கிடவே அயராது பணி செய்து அரவணைத்துக் காத்தீர்களே அம்மா. தாய் அன்புக்கு நிகர் இத்தரணியில் எதுவும் இல்லை என்பதை வாழ்ந்து காட்டி நல்லதோர் உதாரணமாய் விளங்கினீர்கள் அம்மா. உங்கள் பாசத்தில் கட்டுண்டு காலடியைச் சுற்றி வந்தோமே, காலம் வந்ததோ? காற்றோடு கலந்து எம்மைக் கலங்கியழச் செய்தீர்கள் அம்மா. துக்கம் தொண்டையை அடைக்கும் என்பார்களே, அதை உணர்ந்தேன் உங்கள் பிரிவுத் துயர் கேட்டவுடன். எமது தந்தை 89ஆம் ஆண்டில் இறையடி சேர்ந்தார். அவர் உயிர் உகுத்து நித்தியத்துள் உறைந்த போது, நாம் கலங்கிப் போகாமல் கை தந்து கருணையோடு மெய் வருத்தம் பாராமல் பகல் இரவாய் எமது உயர்வுக்காக அர்ப்பணித்து உழைத்து இளைத்தீர்கள். இன்று நாம் உயரம் தொட்டோம். நீங்கள் கை நழுவிச் சென்றீர்கள். நாட்கள் 31 நகர்ந்ததம்மா, நகராமல் வருடி வாட்டுதே உங்களின் நினைவு. எத்தனை காலமானாலும் உயிர் உற்றவரை உங்கள் நினைவு எமது உள் உறைந்து எமைத் தாலாட்டும். நிகரற்ற, மாசற்ற அன்பினாலே நின்று நிலைப்பீர்கள் என்றும். மாண்புகளை வான் புகழாய்க் கொண்ட தாயே, என்றும் எத்தனை பிறப்போ அத்தனை பிறப்பும் நீங்களே எமது தாயாக வரம் தர வேண்டும் தெய்வமே. உண்ட பின்

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

உண்டு, உறங்கிய பின் உறங்கி, பின் தூங்கி முன் எழும்பி பெண்மைக்குப் பெருமை சேர்த்த தாயே, நாங்கள் பெரிதுவக்கின்றோம் உன்னால். சில காலம் நோய்வாய்ப்பட்டு முடங்கிய போதும், பிள்ளைகளைக் கண்டால் பேரானந்தம் ததும்ப அன்பைப் பகிர்ந்தீர்கள் அம்மா. எமது வரவை எதிர்பார்த்து வாசலையே நோக்கி வழி பார்த்து இருப்பீர்களே! இனி யாருண்டு எதிர்பார்க்க உன்போல் அம்மா. அந்நிலையைப் பெற தகைமை அற்றவர்கள் தவித்து நிற்கின்றோம் இந்த 31ஆம் நாள் நினைவு தனில், மிக உளம் வாடித் தளர்ந்தோம்.

உங்கள் ஆத்மா நித்திய பேரானந்தப் பெருவாழ்வைப் பெற்றுச் சாந்தியடைய கண்ணீர் மலர்களைக் காணிக்கையாக்கிக் காத்திருப்பேன் தாயே காலமெல்லாம்.

பிரிவில் துயருற்று - என்றும்
அன்பும், பாசமும் அகலாத உங்கள்
அருமை மகன் மித்திரன்

நீரிழிவு நோயினைக்
கட்டுப்பாட்டுக்குள் பேண...

- ஆவாரம் பூ 10gm உடன் முள்ளங்கிச் சாறு 150ml சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.
- 3 வெண்டிக்காய்களை நடுவாகப் பிளந்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஊற வைத்து காலையில் குடிக்க வேண்டும். அதை அப்படியே அரைத்துக் குடிப்பது இன்னும் பலன் தரும்.
- தினமும் 50gm வெங்காயத்தை இரண்டு கரண்டி தயிருடன் உண்ணுதல் வேண்டும்.

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

தனது செல்லப் பேரப்பிள்ளைகளுடன் 2009ல்

இளம் வயதுப் பிள்ளைகளுடன்
இராகவன்பிள்ளை - நல்லம்மா குடும்பம்

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

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

கண்மணியாய் எனைக் காத்தவளுக்கு!

கண்மணியாய் எனைக் காத்தவளுக்கு
இன்று கண்ணீரஞ்சலிக் கவிதையாய்
எப்படி எழுதுவேன்??
இறந்த உடல் மண்காவ
இறக்கா நின் பாசமும், கண்டிப்பும், அரவணைப்பும்
இன்னும் எனை அணைத்திறுக்கி வழிகாட்டவே...

நானறிந்த தாய்களுள் நீங்கள் நல்ல அம்மா...
எங்கள் நல்லம்மா...!
எம் தந்தைக்கேற்ற அரசி நீங்கள்
ஆண்டு முடித்த காலங்கள்
உங்களைத் திரும்பிப் பார்க்கும்.

எம் கரம் கோர்த்து நீங்கள் காட்டிய
வழிகளின் நடுவே நின்று உமைத் தேடுகிறேன்...
பிரேமா என அழைத்திடும் அந்தக் குரல்
இனி...???

வாழ்ந்து முடித்து விட்டீர்கள்!!
நித்திய வாழ்வை அறிந்து விட்டீர்கள்
கர்த்தர் கரம் பற்றிய அன்பின் ஆன்மா
மகிழ்ச்சியாய் இளைப்பாறு என் தாயே!!

ஆசைமகள்
பிரேமா

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

உயிரோடு உறைந்து விட்ட உணர்வு...

பிறப்பவர் இறப்பது வாழ்க்கை வட்டத்தின் நியதி. இறந்தும் இறவாமல் என் உயிரோடு உறைந்து விட்ட உணர்வு நீங்களம்மா.

மறைந்தும் மறையாமல் என் மனதில் சங்கமித்திருக்கும் புனித ஆத்மாவே, உங்கள் மாண்ட காலங்களை மீட்டிப் பார்க்கின்றது என் இதய வீணை.

கல்வியாறு எனக் கற்றோரால் போற்றப்படும் கோட்டைக்கல்லாற்றில் 1931.10.26 அன்று அவதரித்து டாக்டர் இராகவன்பிள்ளைக்கு மனையாளாகி பதியின் நாமத்திற்கேற்ப பத்தினி சீதையாய் வாழ்ந்த குலமகளம்மா நீங்கள்.

கருத்தொருமித்த இல்லற வாழ்வில் சதிபதி இணைந்து பெற்றெடுத்த பத்தரைமாற்றுப் பசும் பொன்கள் பத்தம்மா. அவர்களுள் இரண்டு பிள்ளைகள் ஆண்டவன் அடியில் அர்ச்சனை மலர்களாக, ஏனைய எண்மரையும் பாங்காய்ப் பாலூட்டி, சீராட்டி, பக்குவமாய் வளர்த்தெடுத்து கல்வி கற்பிக்க வைத்து காசினியில் உயர்த்திய கருணைக் கடலம்மா.

காலத்தின் மாற்றத்தால் முதுமை எட்டும் போதே முந்திக் கொண்டது நோயும் உங்களை நாடி. Dimentia எனும் ஞாபக மறதி ஏற்பட்டு பிள்ளைப் பருவ நினைவுகள் நெஞ்சினில் நிழலாடிய போதிலும் யார் வீட்டுக்கு வந்தாலும் வாஞ்சையோடு வரவேற்று 'தேநீர் அருந்தி விட்டுச் செல்லுங்கள்' என உபசரிக்கும் உயர்ந்த குணத்தை குவலயத்தில் நான் எங்கும் எவரிடத்திலும் கண்டதில்லையம்மா.

அது மட்டுமா? வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை என்பவற்றை மென்று முதுமைக்கு நரை மட்டுமல்ல வெற்றிலைச் சாயமும் அழகுதான் என்று சொல்லாமல் சொன்னதம்மா உங்கள் முகம்.

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

வியாதியின் விளைவால் நிலை தடுமாறி விழுந்து கை முறிந்த போதும், யார் துணையுமின்றி வீடு முழுக்க நடந்து திரிந்து தனது கடமைகளைச் செய்த சொக்கத் தங்கமம்மா. 'சுமி... நவா... பிரேமா...' என்ற தாரக மந்திரமாய் சதா எமை அழைத்துக் கொண்டிருப்பீர்களே.. இனி அந்தப் பாச அழைப்பை எப்போதம்மா கேட்பேன்?

வயோதிபம் அணைத்துக் கொண்ட போதிலும் கிராம சேவகரைத் தேடி வருபவர்களுக்கு பதில் சொல்வதற்காய் சாய்வு மரக் கதிரையில் சாய்ந்திருந்தவாறு சலிப்பின்றி பதில் சொல்லும் அந்தக் கடமையுணர்வு யாருக்கம்மா வரும்? சாய்வு மரக் கதிரை வெறுமையாய், விரக்தியாய், வேதனையில் துவளுதம்மா இன்று.

சுகயீனம் காரணமாக, ஓய்வு வயதிற்கு முன் ஓய்வு பெற்றேன். உம்மை நாடி ஓடி வந்து சேவை செய்வதற்குத்தானோ? ஓய்வு பெற்றதன் பலனை உங்களுக்கு செம்மையாய் சேவை செய்து சந்தோஷமாய்க் கழித்திருந்தேன். ஆனால்... இனி யாரைப் பார்ப்பேன்? யாரைப் பராமரிப்பேன்? விடையில்லா வினாவால் வேதனை வலிக்க வேரில்லா விருக்ஷமாய் விக்கித்து நிற்கின்றேனம்மா.

பேரப்பிள்ளைகள் யாவரும் 'நல்லம்மா ஹோட்டல்' என்று கூறும் அளவுக்கு அன்னக்கொடை வழங்கிய அன்னபூரணியே. உமக்கு தினமும் உணவூட்டி, 'அம்மாக் குட்டி' எனச் செல்லமாய் அழைத்து முத்தமிட்டு வருவேன். இனி எல்லாமே கானலாகிப் போன கனவுகளம்மா.

86 வயதான போதிலும் இறுதி 18 நாட்கள் மாத்திரம் உம் சுறுசுறுப்பு ஓய்ந்திருந்தது. சுய நினைவின் போது நான் ஊட்டிய இறுதி இடியப்பமும், உயிர் பிரியும் தறுவாயில் எனது மகள் கிஷா ஊட்டிய பாலுமே முற்றாகும் என நினைக்கவில்லையம்மா.

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

அன்று மதிய வேளை உங்களுக்கு உணவூட்ட ஓடி வந்த என் கால்கள் மரத்தன அம்மா. மண்டபத்தில் நீங்கள் விழுந்து கிடந்த அந்தக் காட்சி கண்டு மெய் சிலிர்த்ததம்மா. சிந்தை செயல் இழந்ததம்மா. 2018.03.25ற்கு ஓரிரு வாரங்களுக்கு முன் உங்களது கடைக்குட்டி எங்களது குட்டித்தம்பி உங்களை அழைத்துச் செல்ல வந்தது தெரிந்துதானோ 'தம்பி, அம்மா வா.. வா.. என்று கூப்பிடுகின்றான்' என்றீர்களோ? குட்டித் தம்பியைப் பறி கொடுத்த பின்னும் அவனது நினைவில் வாடி வதங்கி நின்ற நீங்கள் தாய்மையின் சிகரமம்மா.

உங்களோடு வாழ்ந்த காலம், உங்களைப் பராமரித்த காலம், உங்கள் பாச மழையில் நனைந்த காலம் எல்லாவற்றையும் நினைக்க நினைக்க சீனப் பெருஞ்சுவராய் நினைவுகள் நீண்டு கொண்டே செல்லுதம்மா.

எண்ணத்தில் எழும் வார்த்தைகளை எழுத்துக்களாக்கிட ஏங்கும் இதயத்தால் இயலவில்லையம்மா. வார்த்தைகளுக்குள் வரையறை செய்துவிடக் கூடியதா உங்களன்பு?

இன்னொரு ஜென்மம் எனக்கிருப்பின் நீங்கள் என் சேயாகி நான் உங்கள் தாயாக வேண்டுமம்மா. ஆண்டவன் சந்நிதியில் அனுதினமும் சாந்தியுடன் இருப்பீர்கள். ஆனால் எனக்கோ என்றும் எப்பொழுதும் உயிரோடு உறைந்துவிட்ட உணர்வம்மா நீங்கள்...

உங்களின்
பாசமுள்ள மகள் சுமி

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

இறைவா, நீங்கள் எமக்குத் தந்த உன்னதத் தாய்க்காக உமக்கு நன்றி!

பதினாறு வயதினிலே மணமகளாய் குலவிளக்காய்
பயபக்தியுடன் இல்லறத்தை நல்லறமாய்
நதியான அன்பு ஊற்றில் முகிழ்த்தெடுத்த
நலமான குடும்பத்தை நமக்குத் தந்தீர்கள்.

அதிகாலை எழுந்தே ஆண்டவனை வணங்கி
அன்றைய உணவை அருமந்தத் தேவைகளை
புதிதான பெலத்தில் நிறைவாக முடித்து
பூரண அன்பில் புரண்டது உங்கள் தாய்மனம்.

செல்வம் நிறைந்தாலும் செருக்கு இல்லாமல்
சிறப்பான எளிமை தாழ்மையைக் காட்டி
கல்வியுடன் கருத்தான ஈவுகளைக் கற்பித்து
கலங்கரை விளக்காக ஒளிதனைத் தந்தீர்கள்.

அப்பாவின் தனிமையில், அவரது மருத்துவத்தில்
அனைத்துக் காரியங்களிலும் உங்கள் துணை உச்சம்
தப்பான காரியம் நடக்காமல் முன் உணர்வால்
தடுத்திட்ட தருணங்கள் எத்தனை எத்தனையோ.

பிள்ளைகளின் மகிழ்ச்சியே தன் இன்பம் என்று
பிறர் வசை சொன்னாலும் பொறுமையுடன் தாங்கி
வெள்ளை மனதோடே விருப்புகளைத் தீர்த்து வைத்த
விண்மகளே அம்மா, உங்களுக்கு நன்றிகள்!
தேற்றும் தெய்வம் உங்கள் வடிவில்
தினமும் திடப்படுத்தி பலப்படுத்தி நம்மை

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

ஆற்றி அணைத்த அன்பின் சொரூபம்
அம்மா உங்களுக்கு அடியவளின் நன்றிகள்!

தன் குடும்பம் என்ற சுயநலமற்று, உற்றார் உறவுகள்
அயலார், ஆதரவற்றோர், இரந்து நிற்கும் ஏழை எளியவர்
வன்தொழிலாளர், வண்ணார், சேவகர் எவரானாலும்
மனிதமுடன் ஆதரித்து உபசரித்த உன்னத அன்பு உங்களது!

உங்கள் உயர்ந்த உள்ளத்தின் உதாரத்துவங்களை மறந்தவராக
உன்னத கரங்களால் கிடைத்த நன்மைகளை மறந்தவராக
உங்கள் இயலாமையில் இடுக்கண்ணில் உதவாமற் போன
ஒவ்வொரு இருதயத்தையும் கண்டு வேதனைப்பட்டீர்கள்!

அப்பாவின் காலத்தில் உறவுகளுடன் எத்தனை நிகழ்வுகள்!
ஐக்கிய விருந்துகள், யாத்திரைகள், கலை நிகழ்ச்சிகள், தப்பாத அன்பு.
ஆதரவு, பகிர்வு, ஊக்குவிப்பு - நீங்கள்
தனித்த போதோ எல்லாம் மாயை!

பிறந்த வீடு, புகுந்த வீடு, வாழ்ந்த வீடு எல்லாமே
பிள்ளைகளால் புடைசூழ பெரு மகிழ்வு கண்டீர்கள்
சிறந்த காலம் முடிந்து உங்கள் முதுமை வேளைதன்னில்
சிறுமையும், விரக்தியும் வியாகுலத்தில் விழுந்தீர்கள்!
முதுமையில் முகம் கோணாமல் பராமரித்த உள்ளங்களை
முப்பதும் அறுபதுமாக ஆண்டவர் ஆசீர்வதிப்பார்.
இதுவரை உணர்ந்த குறைகளை மன்னிக்கும் இறைவனே
எங்கள் தாய்க்காக உமக்கு நன்றி!
அவருக்கு உம் சமுகத்தில் இடமளித்ததற்கு நன்றி!!

ஆசைமகள்
வாணி

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

அம்மா....

அம்மா!!!
கடைசி மகனாய் என்னை மூழ்கடித்த உன் பாசத்திற்கு
பானையுடைத்து காரியம் செய்ய வைத்ததேனோ...
கதற முடியாமல் கதறுகின்றேன்.

உம்மடியில் குழந்தையாய்க் கிடந்த நாட்களும்
என் மடியில் நீ குழந்தையாகிச் சிரித்த நிமிடங்களும்
இன்னும் எனைக் கடந்து செல்ல மறுக்கின்றன!

இரவெல்லாம் கண் விழித்துப் பார்த்துக்கொண்ட
அவ்விரு விழிகளும் நீ உறங்கிய இடத்தில்
உனைக் காணாமல் ஏங்கி ஏங்கிப் பார்க்கின்றன!

எனை உருவாக்கிய தலைவி நீ
உருக்குலைந்தவன் போல் தவிக்கவிட்டுச் சென்றாயே..
அம்மா என இனி யாரை அழைப்பேன்?
மடிதேடும் மகன் இவன்..

ஆசைமகன்
நவா

அதீத உடற்பருமனைக் குறைக்க...

- தினமும் ஒரு கைப்பிடி கொள்ளு 3 1/2 குவளைத் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து அதை வடித்து அந்த வடிநீருடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, மிளகுத்தூள், கறுவாத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்துக் குடித்தல் சிறந்தது.

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

சகோதர சகோதரிகளின் உள்ளக் குமுறல்

இதையெப்படி நம்ப?
சதைப்பிடிப்பு மறைந்ததென்று
சனந்தான் சொல்ல
வனந்தனில் தொலைந்த மகவெனவானோம்
கனத்தது உள்ளம், அளக்க இயலுமோ
இச் சோகம்.

விருட்சத்தின் விதை நீங்கள்
விழுந்துவிட்ட சேதி கேட்டு
அழுதுவிட்ட ஊரோர் கோடி
மெழுகு கலைந்தன்ன மேனி உலைந்து
அரற்றும் நிலைதான்
ஆரறிவார் இப்பூவுலகில்

நங்கையர் ஐவர்
ஆணவர் ஐந்தாம்
தந்து சென்ற
தாயவளை - காலன் கவர்ந்த கதை
இதையெப்படி நாம் நம்ப?

நம்ப மறுக்குது எம்மிதயம்
தொய்ய நனைந்ததே எம்மயனம்
நாலா புறமும் தேடினோம்
நீங்கள் இல்லை
காலா - உனக்கு
கெடுதி வர நாளாமோ

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

வெட்டி வேர்க்கு இயல்பிலே வாசம்
கட்டியுனை அணைந்திடவே பிறக்குமே பாசம்
எட்டியே ஏகிச் சென்றதேனோ?
எதிர்பார்த்தோம் வருவ தெந்நாளோ?

ஆதவனுக்கே அஸ்தமனமா?
ஆதரிக்கும் தாயுனக்கே அதல பாதாளமா?
ஆரெமக்கு இனி வருவார்
ஆகாரம் பல வெமக்குத் தருவார்?

ஆகையும் அழுத்தம் அணுவுக்கு வெடிப்பு
ஆனதை பிறர்க்கு கொடுப்பதே உமக்கு களிப்பு
இல்லையெனாது ஈயும் இனியவரே - எந்தையே
ஏங்கித் தவிக்கின்றோம் ஏகி வரக்கூடாதோ?

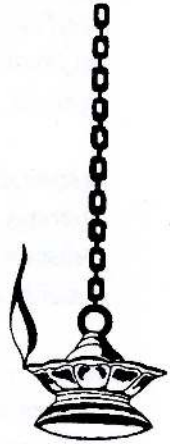
அக்கா என்று ஓலமிட்டும் அசந்து நீ தூங்குவதேன்?
புண்ணாகி நெஞ்சம் புலம்புகின்றனர் உங்கள்
சகோதர சகோதரிகள்
என்னே இக்காட்சி எமையேன் வருத்துவதோ?
மண்ணில் இனிக்காண்போமோ அக்கா
துயர் ஆற்றுவாளோ?

அக்காவின் ஆத்மா சாந்தி பெற
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கும்
சகோதர, சகோதரிகள்
கோட்டைக்கல்லாறு

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

மாமியின் மருமகளாய் மனம் திறந்து ஒரு வலி

மண்ணில் மனிதர் வருவதும் போவதும் இயல்பு
இருந்தும்...
கனத்த மனதோடு மறைந்து போக மறுக்கிறது
மாண்புற வாழ்ந்த மாமியின் முகம்



தாயாய் மகளாய்
பழகிய பகலும் பொழுதும்
மறக்குமா மாமி...
சிரித்த முகத்தழகும்
சினக்காத பேச்சழகும் கொண்ட மாமி
சீரோடும் சிறப்போடும் வாழ
சிறப்பாக வாழ்த்தும் சிறந்த அன்னையாய்
வாழ்ந்தாயே மாமி

வீடு தேடி வருவோரையெல்லாம் பாசமாக
உபசரிப்பாயே மாமி
இனி யாரிடம் அதைக் காண்பது?
சிரித்த முகத்தழகு இன்றும் என்
கண்ணில் தெரியுதே மாமி
பார் போற்ற சிறப்பாய் வாழ்ந்து
இறையடி சேர்ந்தாயே மாமி.

என் அன்பு மாமியின் ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்

அன்பு மருமகள்
சுமதி ரவி

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

அன்பு மாமிக்கு...

முகத்தில் பொலிவும்
உதட்டில் சிரிப்பும்
சிரத்தில் தாழ்வும்
தாழ்மையில் அன்பும்
வீறுகொண்ட நடையுமாய்
கண்முன் நின்றது ஓர் இறைவி
என் கணவரை எனக்களித்த தலைவி!

ஆலமரம் சாய்ந்தாற் போல் இன்று
மண்ணுள் நீங்கள் உறங்க
விழுதுகளாய் நாங்கள் சரிந்து கிடக்கின்றோம்.

மாமி என அழைத்திட மறுத்து
அம்மா என இசைத்திட்ட காலங்கள் இனி..??
அன்பாய் உங்கள் உரையாடல்கள் இனி..??
இரக்கத்துடன் அணைக்கும் கரங்கள் இனி..??
இனித்திடும் உங்கள் நினைவுகள் எம்மில் நிலைக்க
இறைவனடியில் உறங்குங்கள் என் மாமியாரே!

அன்பு மருமகள்
மித்திரன் விஜயலட்சுமி

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

கனக்கிறது என் நெஞ்சம்...

இராகவன்பிள்ளை ஐயாவின்
இதய ராகமாய் வாழ்ந்தீர்கள்.
உறவும் ஊரும் மதிக்க
உத்தமமாய்த் திகழ்ந்தீர்கள்.

குடும்பங்களை வழி நடத்தும்
குலவிளக்காய் நிறைந்த மாமி
நல்லம்மா பெருந்தகையை
நாம் இன்று இழந்து விட்டோம்.

பிள்ளைச் செல்வங்கள் பலவும்
பெற்று எடுத்தாய் பெருமையுடன்
பேரோடு புகழாய் வளர்த்து
பேரானந்தம் கொண்டு பூரித்தாய்.

பெற்ற பிள்ளைகள் பெருமை கொள்ள
உற்ற துணையாய் உழைத்த தாயே
கற்றறிவு கொண்ட மக்களை
கண்டு மனம் மகிழ்ந்த தாயே.

மற்றவர் மனங்களை என்றும்
மதிக்கின்ற மனப்பாங்கு கொண்ட
நல்லம்மா மாமியை இழந்து
மாதம் ஒன்றாகி மனம் கனக்கின்றது.

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

இன்னும் ஓயவில்லை என்
மனையாள் சுமித் துணையாள்
ஏங்கி அழுத கண்ணீர்
அம்மாவின் சேவையில் என்றும்.

இறுதி மூச்சில் என் மகளின்
கைத் தண்ணீர் மென்றாய் - அதனால்
கனக்கிறது என் நெஞ்சம் இன்று
காலத்தின் விளைவு இதுவோ?

பேரப்பிள்ளைகளிடம் பேரன்பு கொண்டு
ஆரத்தழுவி அணைத்து முத்தமிடும்
அலாதியான அன்பு உள்ளமே
ஆண்டவன் காலடியில் அடைக்கலமானதே.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

பாசமிகு மருமகன்
கு. சுதாதரன்

மூல வியாதியைக்
குணமாக்க....

☛ 3 தேக்கரண்டி விளக்கெண்ணையை சூடாக்கி இரண்டு காம்பு அகத்தி இலைகளை உருவி இட்டு இலை பொரிந்ததும் சிறிதளவு மாசிக்காய்த்தூளையும் சேர்த்து தைலமாக்கி ஆற வைத்து வடிகட்ட வேண்டும். இத்தைலத்தை போத்தலில் அடைத்து தினமும் இரு தடவைகள் பூசவும்.

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

அன்பு அம்மம்மாவுக்கு..!

உங்கள் பேரப்பிள்ளைகளின் இதய அஞ்சலி இது... முன்னர் பேச முடியாமல் போனவற்றை நீங்கள் இறைவனுடன் ஒன்றாகி விட்ட பின் கூறுகின்றோம்.

எங்கள் அம்மாவைப் பெற்றதால் அம்மம்மா ஆகி விட்ட நீங்கள் எவ்வளவு ஆர்வமாய் அம்மாவைப் பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கினீர்கள் என்பது பற்றிக் கதை கதையாகச் சிறு வயதில் கேள்வியுற்று மெய்சிலிர்த்திருக்கின்றோம். நீண்ட தூர இடைவெளியில் நாம் வாழ்ந்து வந்தமை. அம்மாவுக்குக் கிடைத்த வாழ்வு முறை. ஒரு அம்மம்மாவின் நேரடிக் கொஞ்சல். கெஞ்சல். அன்புப் பிணைப்புக்களில் உங்களால் எங்களை இணைக்க முடியவில்லை என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. இது அவரவருக்குக் கிடைக்கும் தனிப்பட்ட பாக்கியம். விதியால் எழுதப்படுவது.

வேலைக்கு ஆள் வைத்து குழந்தைகள் வளர்ப்பதென்பது எவ்வளவு மன உளைச்சலானது. இந்த நிலையில் ஸ்ரீகாந்த் ஆகிய என்னைக் கல்முனையில் சில காலம் வைத்துப் படிப்பித்து அம்மாவின் மனச் சுமையைக் குறைத்துள்ளீர்கள். அம்மாவுக்கு 2வது மகனாக றஞ்சித் பிறந்து 6 மாதங்களின் பின் ஏறக்குறைய 1 1/2 மாதங்கள் வலிப்பு நோயால் அவன் துடித்தமை. உதவியின்றி உங்கள் அம்மா, சகோதரியின் துணையுடன் சமாளித்து வளர்த்ததை அழுதழுது எங்கள் தாய் எங்களிடம் கூறியிருக்கின்றார். மூன்று வருட இடைவெளிக்குப் பின் அம்மாவுக்கு 3வதாகப் பெண் குழந்தை நர்மதா பிறந்தபோது றஞ்சித்தை உங்கள் வீட்டில் வைத்துப் பராமரித்தீர்கள்.

இருப்பினும் கால ஓட்டத்தில் நயவஞ்சகத்தனம் வென்றது. எங்கள் அம்மா உங்கள் அன்பைப் பல வருடங்கள் இழந்தார். தந்தை செய்த பிழைக்குத்

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

தாய் தண்டனை அனுபவித்தார். தன் பிள்ளைகளைத் தானே ஒன்றாக வைத்துக் கொண்டார். இந்தக் காலப்பகுதியில்தான் நீங்கள் எங்கள் தாயாரை எவ்வளவு பண்பு, பொறுமை, நேர்மையுடன் வளர்த்தீர்கள் என்பதற்குத் தான் பயின்ற பள்ளிக்கூடமும், போடிங் வாழ்வும் முக்கிய பங்காற்றியதாக எங்கள் அம்மா கூறுவார். எத்தனை சோதனைகள் வந்த போதும் எங்களைக் கைவிடாமல் வளர்த்த பெருமைக்குரிய தாயாரை எங்களுக்குத் தந்த அன்புத் தெய்வமே அம்மம்மா, உங்களை வாழ்த்துகின்றோம், வணங்குகின்றோம், அஞ்சலி செலுத்துகின்றோம். உங்கள் ஆன்மா சாந்தி அடைவதாக...

வே. ஶ்ரீகாந்த்,
வே. றஞ்சித்,
வே. நர்மதா
(பேரப்பிள்ளைகள், மட்டக்களப்பு)

பசளிக்கீரையின் மருத்துவக் குணங்கள்....

- அரைத்த பசளியுடன் தட்டி வைத்த ஏலம் 1, மல்லி 1 தேக்கரண்டி, பெருஞ்சீரகம் 1/2 தேக்கரண்டி சேர்த்து நீர் விட்டுக் கஷாயமாகக் காய்ச்சிக் குடித்தால் வயிற்றிலுள்ள வாயு குறையும். உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு என்பன கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும்.

- அரைத்த பசளியை தலையில் பூசி முழுக, உடல் சூடு குறையும். சருமத்தில் பூசினால் அரிப்பு அகலும். உடல் அழுக்கை அகற்றும்

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

அன்பு அப்பம்மாவிற்கு ஆசைப் பேர்த்தியின்
கவி அஞ்சலி

என் தந்தையின் தாயே
நீயே எனக்கும் பல வேளை தாயே
காலைக் கண் விழிப்பில் எனைக் கேட்பாய்
வேலைக்குப் போகச் சாப்பிட்டாயா
எனவும் கேட்பாய்
என் தந்தையின் தாயே நீ இல்லையே
என்பதை ஏற்க மறுக்கிறது மனது
நீ பேசும் பேச்சைக் கேட்கத் தவிக்கிறது மனது

செல்லப் பேர்த்தி நானென்பாய்
அன்பாய் அணைத்து அன்பு முத்தம் தருவாய்
சிரித்தும் பேசுவாய் சிந்திக்கவும் பேசுவாய்
அரவணைத்து ஆசீர்வாதமும் செய்வாய்

அப்பாவைக் காட்டி இது யாரெனக் கேட்டால்
ரவி மகன் என்று செல்லக் கோபம் காட்டும்
அழகிய தருணத்தை இனி எங்கே
காண்பேன் அப்பம்மா
என் தந்தையின் தாயே என் அப்பம்மா
மறைந்தது உன் உடல்
மறையாது என்றும் உன் உருவம்

என் அன்பு அப்பம்மாவின் ஆத்மா சாந்தி பெற இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

– ஆசைப் பேர்த்தி திலீகா –

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

அன்பு அம்மம்மாவிற்கு...

மூன்று தலைமுறை ஆறுதலாய் ரசித்திருந்து
ரசித்த நினைவுகளின் சுமை சுமையதென்றோ
இமை மூட உறங்கச் சென்றீர்கள் அம்மம்மா..!

நினைவு தெரிந்த நாட்களிலிருந்து
நிரந்தரமாய் இருந்த நின் ஆசீர்வாதம்
எம் உயர்வுகளில் உறங்கிக் கிடக்கின்றன இன்றும்!

அம்மம்மா வீட்டிற்கு போயிட்டு வாறம் என இனி
உரைக்கும் போதெல்லாம் ஒரு குற்றவுணர்ச்சி...!
உமை இழந்து விட்டோம் என்று.

உங்கள் குழந்தைச் சிரிப்பும்
சாப்பிட்டுப் போ என்ற குரலும்
அந்த விறாந்தை மூலையிலும் சாய்ந்த கதிரையிலும்
ஒலித்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

ஊர் போற்றிய கணவரின்
அன்பைப் போற்றிய மனைவி நீங்கள்!
அன்பிற்காய் ஏங்கிக் கிடக்கையில்...
அருகிலிருந்தவர் தவிர வேறு யாரறிவார்
நின் குழந்தைக் குணத்தை?

உமை அழகுபடுத்தி என் கமெரா இமைத்த
புகைப்படங்கள் என் கண்ணிமைகளை நனைக்கின்றன..!

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

பங்கு போடுவதில் பாசத்தை அதிகமாக்கி விட்டீர்கள் போலும்
பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலர் நின் நினைவுகளுடன்...

நல்லம்மா!
அம்மம்மா!!
நீங்களும் ஒரு கவிதைதான்...
அதில் மறைந்து கிடக்கும்
குறியீடுகளும் உவமைகளும் பற்பல..

வாழ்ந்து முடிக்கவில்லை...
எம் நினைவில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்...
தலைமுறை பல கடந்தும் வாழ்வீர்கள்...
இறைபாதத்தில் நிம்மதியாய் இளைப்பாறுங்கள்!

பேரப்பிள்ளைகள்..
ஜோயல்
மேசி

அகத்தியின் சிறப்பம்சங்கள்.....

- வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளைப் போக்கும்.
- கண்கள், தோல், எலும்பின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்.
- பெருங்குடல் புற்றுநோயைத் தடுக்கும்.
- அகத்தியிலையைத் தலைக்குப் பூசிக் குளித்தால் பித்தத்தைத் தெளிவாக்கும்.

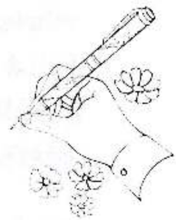
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

86வது பிறந்தநாள் விழாவில்
அருமை மக்களுடன் 2017ல்

86வது பிறந்தநாள் விழாவில்
அன்புப் பேரப்பிள்ளைகளுடன் 2017ல்

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

முடிவிலியாய்ப் போன உங்கள் நினைவுகள்...



அன்பின் வடிவே அம்மம்மா
அன்பை வாரி வழங்கிய
அட்சய பாத்திரமே
அமரர் உலகின்
அணையா விளக்காய்
அகிலமெல்லாம் அன்பொளி கொடுத்திட
ஆண்டவன் அழைத்தானா?

பண்பின் உறைவிடமே
பாசத்தின் பிறப்பிடமே
பூக்கள் புன்னகைக்கக் கற்றுக் கொண்டது
பூவான உங்கள் மென் மனதைப் பார்த்தம்மம்மா
பாசத்தை நிழலாய்த் தந்த
கற்பக தருவே..
காசினியெங்கும் பாச நிழலைப் பரப்பிடவோ
பரமனும் அழைத்தானோ..?

எங்கள் நினைவுகளை
நித்தமும் சுவாசமாக்கி
எங்கள் கல்வியின் உயர்வில் அக்கறையாய்
'கிஷா.. படிப்பு முடியலையா?
நுபேன்.. படிப்பு முடியலையா?'
என சதா கேட்கும்

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

அன்பின் அருள் நிதியே..
இனி...

'அம்மம்மா' என்று யாரை அழைப்போம்?
கிண்டல் பேசி அணைத்துக் கொஞ்சுவோம்?
முடிவிலியாய்ப் போன உங்கள் நினைவுகளால்
மூர்ச்சித்தோம் நாங்கள் இங்கு!

பரமன் பாதத்தில் பங்கயமாகிய
பாசத்தின் உருவே
ஆத்ம சாந்திக்காய்
அனுதினமும் அஞ்சலிப்போம்!

அன்புப் பேரப்பிள்ளைகள்..
நுபேன்
கிஷா

வாழைப்பூவினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- இதயத்தசை பலப்படுத்தப்படும். ஹீமோகுளோபினைக் கூட்டும்.
- விட்டமின் K நார்ச்சத்து அதிகம் கிடைக்கும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்திரோல் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன், இன்சுலின் சுரப்பைக் கூட்டி, நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- எல்லாவிதமான புண்ணையும் (வாய் முதல் குடல் வரை) ஆற்றி மலச்சிக்கலைக் குறைக்கும்.

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

பெருமைக்குரிய பெரியம்மாவே!

கல்வியிலே சிறந்த ஊராம் கல்லாறுதன் பேராம்
காலம் பல வாழ்ந்து கல்முனை நகரேகி
கணவனின் துணையோடு கண்டாயே நல்வாழ்வு
கதறியே நாமும் அழ காலனுனை அழைத்தானே.

நற்கணவன் இராகவன் பிள்ளையோடிணை வாழ்வதனில்
குற்றமற வாழ்ந்து குதூகலித்தீர் குடும்ப வாழ்வில்
உற்றவரும் ஏற்க உயர்வுகள் பல கண்டாயே
உள்ளம் குமுறுதம்மா உன் பிரிவு தனை நினைத்து.

கல்முனை ஊரதனில் களிப்புடன் வாழ் நாளில்
கணவனுக் கேற்றவளாய் கருத்திலும் உயர்ந்தவளாய்
மக்களுக்கேற்ற மனம் நிறைந்த தாயவளாம்
மண் சிறக்க வாழ்ந்து விண்ணோக்கிச் சென்றாயே.

மார் மேலும் தோள் மீதும் மடி மீதும் தூங்க வைத்தாய்
மாறாத அன்பு தனை மழையாகப் பொழிய வைத்தாய்
மாலையும் காலையும் மனம் நொந்து வாடுகிறோம்
மாறாதே உன் பிரிவு மனதை விட்டகலாது.

பெரியம்மாவே எங்கள் பெருமைக்குரிய தாயே
பேரன் போடு எமை பேதமறக் காத்தவளே
துயருற்ற வேளையிலும் துணையிருப்பாய் எம்மோடு
தாயவளே நின் பிரிவு துயரதுவைத் தந்ததுவே.

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

சிந்தையில் நிறைந்தவளே சிவனடி சேர்ந்திட்டாய்
விந்தையில்லை வாழ்வு பிறப் பிறப்பு மெய்யே
கணவனுடன் சேர்ந்து கடவுள் பணி செய்து
காத்திடுவாய் எங்களை நீ காலமெல்லாம் துணையாக.

சென்று நின் ஆத்மா சிவனடி சேர்ந்து
அரனது அருளை அனுதினம் பெற்று
அணையாத் தீபமாய் ஆண்டவனிடத்தில்
ஆத்ம சாந்தியும் அடைவாய் தாயே.

துயரில்
பெறாமக்கள்
தேவபானு, நேதினி, புஸ்பதாரணி

வெள்ளரியின் மகத்துவம்...

- பிஞ்சு வெள்ளரிக்காய்களை மட்டும் உண்ண வேண்டும். முற்றியது குளிர் நோய்களை உண்டாக்கும்.
- பிஞ்சு வெள்ளரி உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.
- அதிலுள்ள கனியம் இதயம் மற்றும் என்பிற்கு நல்லது.
- வெள்ளரி இலைத்துளிர், சீரகம், தண்ணீர் என்பவற்றைக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் குடித்தால் அது தொண்டையில் ஏற்படும் புண்ணை மாற்றும்.

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

நல்லம்மா நாயகியை நாம் மறவோம்!

அகவை எண்பத்து ஆறு வரை
அகம் சிறக்க வாழ்ந்த அன்பு
நல்ல அம்மா எனும் நாமம்
நா நிறைவாய் சொல்லுவார் தாயே.

இராகவன் பிள்ளை ஐயாவுடன்
இணைந்த இன்பப் பேறுடையாய்
இல்லம் நிறைந்த எண்மருடன்
இருந்து வாழ்ந்தாய் இனிதாக.

அருமருந்தாய்த் திகழ்ந்த டாக்டர்
ஐயாவின் மறைவிற்குப் பின்னே
அரவணைத்து தன் மக்கள் உயர்வு பெற
காட்டிய சிரத்தை கண்கூடே.

கல்விக் கண்ணைத் திறந்து
கலங்கரை விளக்காய்க் காட்சி தர
காரணமாய் அமைந்த அம்மா
நல்லம்மா நாயகியை மறந்திடுமோ?

தெள்ளத் தெளிந்த நீரோடையாய்
திருமக்கள் பழகிடுவார் யாவருடனும்
கள்ளம் இல்லா அன்புடனே
கலந்து வாழ்ந்தோம் சூழலிலே.

நாடி வரும் யாவரையும்
தேடி ஆதரிக்கும் திருவுடையாய்
அள்ளிக் கொடுத்து உளமகிழ்வாய்
அகம் மகிழும், அன்பு அம்மா.

என்றும் உங்கள் ஆன்மா
இறையோடு கலந்து சங்கமிக்கும்
என யாவரும் பிரார்த்திப்போமாக
ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

அயல்வீட்டு அன்பு
உள்ளங்கள்

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

பாரிசவாதம்

- உடனடியாகக் கையாளப்பட வேண்டிய அவசர நோய்.
- மூளையின் ஒரு பகுதியில் இரத்தோட்டம் தடைப்படுவதனால் ஏற்படும்.
- மூளைக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் தடைப்பட்டு மூளை பாதிப்பு அடைகின்றது.
- இறப்பிற்கான இரண்டாவது முக்கிய காரணி.
- அங்கவீனத்திற்கு முதன்மையான காரணி.

ஆபத்துக் காரணிகள் :

- உயர் குருதியமுக்கம்
- உயர் கொலஸ்திரோல் மட்டம்
- ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு
- நீரிழிவு
- புகைத்தல், அதீத மதுப்பாவனை
- அதீத உடற்பருமன்
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம்
- 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்

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

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் :

- திடீர் தலைவலி, தலைச்சுற்று, சமநிலை பிறழ்வு
- திடீரென ஏற்படும் விழுங்க முடியாத நிலை
- திடீரென ஏற்படும் பார்வைக் கோளாறு / மாற்றம்
- திடீர் கை, கால் மற்றும் முகம் விறைப்பு / பலம் குறைவு
- திடீரென நடக்கக் கடினமாதல்

பாரிசவாதம் தடுக்கப்படக் கூடியது

- 80% இற்கு மேலான பாரிசவாதமானது தடுக்கப்படக் கூடியது.
- புகைத்தலை நிறுத்தவும், மது அருந்துவதைக் குறைக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு 2 குவளைகளை விட அதிகமாகக் குடித்தல் ஆபத்தை 50% ஆக அதிகரிக்கும்)
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல் மற்றும் உடல் எடையை காலத்திற்குக் காலம் அளந்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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

பாரிசவாதம் குணப்படுத்தக் கூடியது

- பாரிசவாத அறிகுறிகளைக் கண்டால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.
- பொதுவாக மக்கள் கருத்துக்கு மாறாக பாரிசவாதத்தினால் ஏற்படும் மரணம் மற்றும் செயலிழப்பைத் தடுக்க சிகிச்சை உள்ளது.
- செயலிழப்பானது புனர்வாழ்வுச் செயற்பாடுகள் மூலம் குறைக்கப்படலாம் .

பாரிசவாதத்தின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது முக்கியமாகும். உடனடி மருத்துவக் கையாளுகையானது உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதுடன் அங்கவீனத்தையும் குறைக்கவல்லது.

'வேகமாகச் சிந்தியுங்கள்.. வேகமாகச் செயற்படுங்கள்'

F	A	S	T
முகம்	கை	பேச்சு	நேரம்
முகம் ஒரு பாதி செயலிழக்கிறதா?	இரு கைகளையும் உயர்த்த முடிகிறதா?	பேச்சில் குளறல் ஏற்படுகிறதா? பிறரால் விளங்க முடிகிறதா?	நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம். உடனடியாக வைத்திய-சாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்.

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

சிறுநீரகக் கற்களைக் குணமாக்க....

- பீன்ஸ் 1/4 கி.கிராம் எடுத்து அவற்றின் விதைகளை அகற்றி விட்டு சிறிது சிறிதாக வெட்டி ஒரு லீட்டர் தண்ணீரில் விட்டு இரண்டு மணி நேரம் மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். அந்த வேளையிலிருந்து 3 மணி நேரத்திற்கு எதுவும் சாப்பிடாமல் 3 லீட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டும்.
- விதையுள்ள திராட்சை 250 gm, வால்மிளகு 10 என்பவற்றை தூளாக்கி அரைத்த கலவையை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.
- இரவில் புழுங்கலரிசிச் சோற்றுக்குள் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து, காலையில் அந்தத் தண்ணீரில், கழுவிய ஆனை நெருஞ்சிச் செடியை 20 நிமிடம் ஊறவைத்து அதனைக் குடிக்க வேண்டும்.

இலந்தையின் மருத்துவ குணங்கள்...

- இலந்தைப் பழத்தைப் பசையாக்கி அதனுடன் தண்ணீர், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்துவதனால் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம், உள்ளுறுப்புக்களில் தேவையற்ற சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்தி சமனிலையை ஏற்படுத்தும்.
- இலந்தை இலையை தண்ணீர் சேர்த்து காய்ச்சி வடித்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்தால் ஞாபகசக்தி, அதீத மாதவிலக்குப்போக்கு என்பன தீரும்.

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

மரண அறிவித்தல்

மலர்வு		உதிர்வு
1931 . 10 . 26		2018 . 03 . 25

அமரர் திருமதி நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை

[illegible]

[illegible] R.K.M [illegible] Care Sri Lanka Charity [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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

இதய அஞ்சலி

மலர்வு
1931 - 10 - 26

உதிர்வு
2018 - 03 - 25

இல்லை என்று சொல்லுக்கு
அர்த்தம் சேர்த்தவளாய்
பிள்ளைகள் பல பெற்று
பெருங்கல்வி புகட்டி
பெருமை கொண்ட தாய் நீ.

ஏணிபோல் நீ நின்று
எல்லோரையும் உயரத்தில்
வைத்துவிட்டு
விண்ணுலகம் தேடி
விரைந்தாயோ
மண்ணைவிட்டு..

சொந்தங்கள் போல்
ஒவ்வொன்றாய் சொல்லிட
சொற்கள் அற்று
தவிக்கின்றோம்
நேத்திரத்தில் நீர்வழிய
நெஞ்சொடிந்து நிற்கின்றோம்

அமரர் நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை
(திரு. [illegible] நிர்வாக கிராம அலுவலர் அவர்களின் தாயார்)

நிருவாக கிராம சேவை
உத்தியோகத்தர்
மித்திரன் மற்றும்
உறவினர்களின்
உள்ளக்குமுறல்களை
உணர்கின்றோம் நாங்கள்

காலத்தைவென்ற
காரியங்கள் இங்கில்லை
மரணத்தை மாற்றிவைக்க
மார்க்கமும் ஒன்றில்லை.
மனங்கலங்கி,
மண்டியிட்டு வணங்குகிறோம்
ஓம் ! சாந்தி. சாந்தி.. சாந்தி.

ITECH , No.69, [illegible] TP/Fax 0672225060

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

இதய அஞ்சலி

மலர்வு
1931 - 10 - 26

உதிர்வு
2018 - 03 - 25

அமரர் நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை

ITECH , No.69,Ammen kovil Road, Kalmunai ,TP/Fax 0672225060

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

விழிநீர் அஞ்சலி

மண்ணில்	விண்ணில்
1931	2018
10	03
26	25

அமரர் - திருமதி நல்லம்மா ராகவன்பிள்ளை

அவர்கள் இறைபதமடைந்த செய்தி கேட்டு சொல்லொண்ணா துயருறும் அத்தேவேளை அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

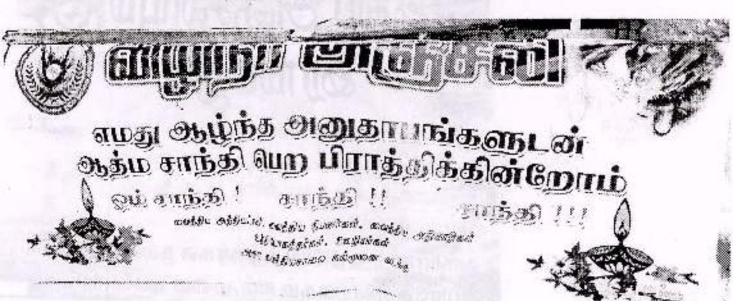
அன்னாரின் பிரிவால் துயரில் பங்குகொள்ளும் -

வைத்திய அத்தியட்சகர், வைத்திய நிபுணர்கள் மற்றும் உத்தியோகத்தர்கள் ஊழியர்கள்.

ஆதார வைத்தியசாலை கல்முனை வடக்கு.

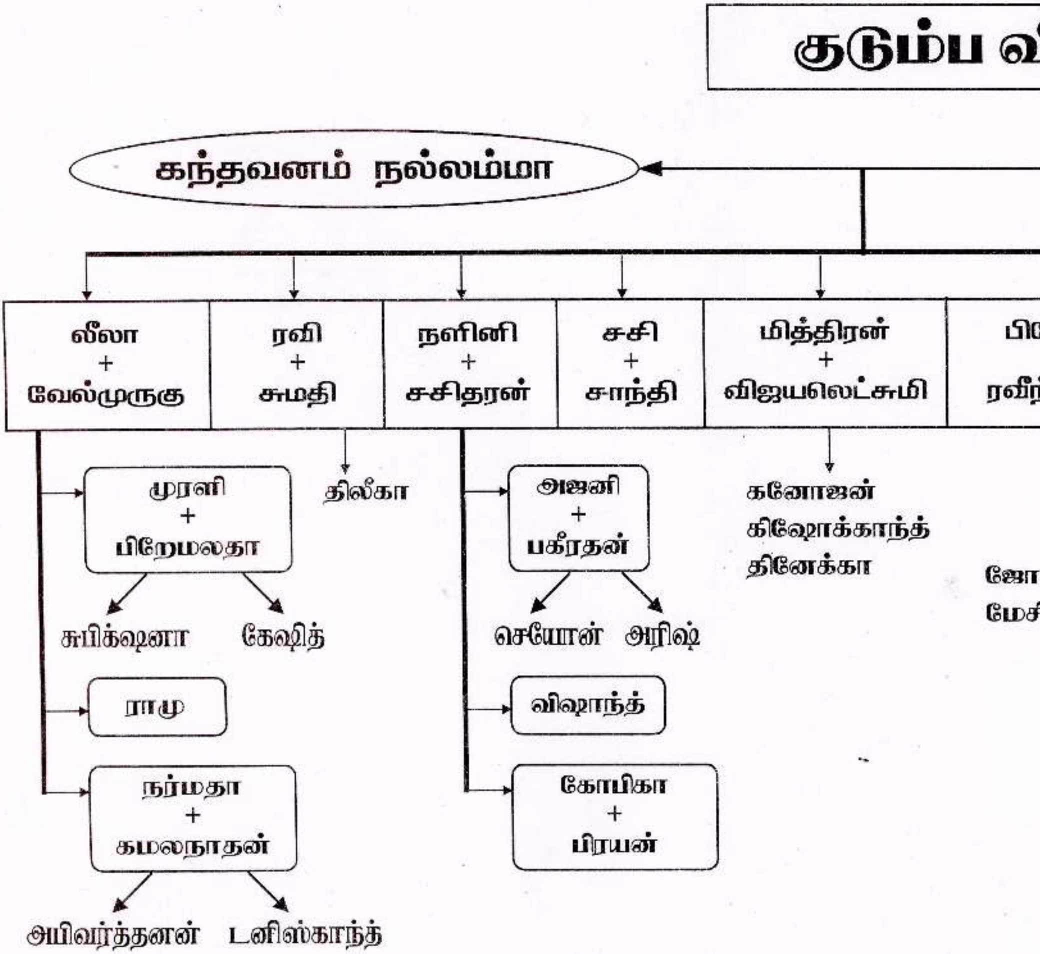
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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



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

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



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

ம்ப விபரம்

→ கிருஷ்ணபிள்ளை இராகவன்பிள்ளை

ி	பிறேமா + ரவீந்திரன்	சுமித்திரா + சுதாதரன்	வாணி + ஜெயகாந்த்	நவா + சுதுமெனிக்கா	ஜில்

த்

பிறேமா + ரவீந்திரன் → ஜோயல் ஜைரஸ் மேசி

சுமித்திரா + சுதாதரன் → நுபேந்தன் கிரிஷானா

வாணி + ஜெயகாந்த் → ஜெமைமா ஷலோமி

நவா + சுதுமெனிக்கா → துலான்ஜனி

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

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

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

நன்றி நவில்கின்றோம்

2018.03.25 அன்று சிவபதம் அடைந்த எமது
குடும்பத்தின் தியாக தீபம்

அமரர் திருமதி நல்லம்மா இராகவன்பிள்ளை

அவர்களின் துயரச் செய்தி அறிந்து மூன்று
தினங்களும் நேரில் இல்லம் வந்தும், தொலைபேசி
மூலமும் அனுதாபங்களைத் தெரிவித்தவர்கட்கும்,
மலர் வளையங்கள் வைத்தும், மலர் அஞ்சலி
செலுத்தியவர்கட்கும், அஞ்சலிப் பிரசுரங்கள்
வெளியிட்டதுடன், பதாதைகளும் இட்ட
திணைக்களத்தினர், அரச உத்தியோகத்தர்கள்,
ஏனைய அன்பர்கட்கும், இறுதிக்கிரியை வரையும்,
அதன் பின்னரும் அனைத்து வழிகளிலும் உதவிகள்
பல புரிந்து இறுதிக் கிரியைகளிலும் கலந்துகொண்ட
அன்பர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவருக்கும்,
இந்நினைவு மலர் வெளியிட உதவியவர்கட்கும், அமரரின்
ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்தித்த அனைத்து
உள்ளங்கட்கும் எமது உளம் கனிந்த நன்றிகளைத்
தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

37, யாட் வீதி
கல்முனை.

இவ்வண்ணம்
குடும்பத்தினர்

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

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

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

உறவுகள் மேம்பட

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

- நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள்.
- அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவுகளை அறியாமலும் பேசிக்கொண்டிருப்பதை விடுங்கள்.
- எந்த விஷயத்தையும், பிரச்சினையையும் நாசூக்காக கையாளுங்கள். விட்டுக் கொடுங்கள்.
- சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களை சந்தித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்பதை உணர்ந்திடுங்கள்.
- நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதிடாதீர்கள்.
- குறுகிய மனப்பான்மையை விடம்டொழியுங்கள்.
- உண்மை எது, பொய் எது என்று விசாரிக்காமல், இங்கே இருப்பதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே இருப்பதை இங்கே சொல்வதையும் கைவிடுங்கள்.
- மற்றவர்களை விட உங்களையே உயர்வாக நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள்.
- அளவுக்கதிகமாக அல்லது தேவைக்கு அதிகமாக ஆசைப்படாதீர்கள்.
- எல்லோரிடத்திலும், எல்லா விடயங்களையும், அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ இல்லையோ, சொல்லிக்கொண்டு இருக்காதீர்கள்.
- கேள்விப்படுகின்ற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள்.
- உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல் கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
- மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற விடயங்களை, நிகழ்ச்சி-களை தவறாகப் புரிந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- மற்றவர்களுக்கு உரிய மரியாதை காட்டவும் இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள்.
- புன்முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும்கூட நேரம் இல்லாதது போல் நடந்துகெள்ளாதீர்கள்.
- பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து, அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
- பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவரக் காத்திருக்கா-மல், நீங்களே பேச்சைத் தொடங்க முன்வாருங்கள்.

ஆதவன் அச்சகம், அரசடி, மட்டக்களப்பு. T.P : 065 222 2076.

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