குக மயம்

நினைவு மலர்

அமரர்

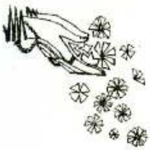
செல்வி. சிவமூர்த்தி சிவனேஸ்வரி

"நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை என்னும்
பெருமை உடைத்தல் உலகு"

07.12.2015

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

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



சமர்ப்பணம்

எம்குல தெய்வமாம் எம் தங்கத் தாயுடன்

எம்குல முதல்வனாம் எம் அருள் அண்ணனும்

எம்மை விட்டேகி அரன் அடி அடைய

என்பணி இனி எனத் தன்சிரம் கொண்டு

எம்குல மாண்புடன் வாழ்வினில் நாம் செழிக்க

எமக்காற்றுதல் அளித்து ஆறுதல் ஈர்ந்த

எம்அருள் தருவே சிவ-நேச-ஈஸ்வரித் திருவே

எம் கண்ணீர்க் காணிக்கை உன்பாதக் கமலத்தில்

உன் பிரிவால் துயருறும்
அப்பா, சகோதர்ர, மைத்துனர்
பெறா மக்கள், மருமக்கள்

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

சமர்ப்பணம்

[illegible]

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

கந்தசாமி கோயில் வளவு, திருக்கோணமலையை
வசிப்பிடமாகக் கொண்ட

அமரர்.

செல்வி. சிவமூர்த்தி சிவனேஸ்வரி

மண்ணகம்	விண்ணகம்
10.05.1967	24.10.2015

திதிப்பா

மன்மத வருடத்து மாதம் ஐப்பசித்
பூரட்டாதி சேர் துவாதசித் திதியில்
சனி மன்னிரவு சங்கரன் நாள் சேர்ந்தாள்
சிவனேஸ்வரியாம் சேய் இளம் நங்கை

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

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

உ

சிவசமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

பாலுந் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலுங் கலந்துனக்கு நான்தருவேன் - கோலஞ்செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீ எனக்குச்
சங்கத் தமிழ்மூன்றும் தா.

தேவாரம்

கூற்றா யினவா றுவிலக் ககிலீர்
கொடுமை பலசெய் தனநா னறியேன்
ஏற்றா யடிக்கே யிரவும் பகலும்
பிரியா துவணங் குவனெப் பொழுதும்
தோற்றா தென்வயிற் றினகம் படியே
குடரோ டுதுடக் கிமுடக் கியிட
ஆற்றே னடியே னதிகைக் கெடில
வீரட் டானத் துறையம் மானே.

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

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தஎம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை ஆனால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகவென்று அருள்புரி யாயே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே யுலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோ ருணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் றிரண்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவள ருள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பல மாடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

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

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலன் வேண்டியழுதிடப்
பாற்கடல லீந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கர மன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கு மந்தணர் வாழ்கின்ற
சிற்றம் பலமே யிடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்பு அன்பு
வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்ருர்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் மின்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன்
அடியின் கீழிருக்க வென்றர்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்புகழ்

உம்பர் தருந் தேனுமணிக் கசிவாகி
ஒண்கடலிற் றேனமுதத் துணர்வூறி
இன்பரசத் தேபருனிப் பலகாலும்
என்றனுயிர்க் காதரவுற் றருள்வாயே
தம்பிதனக் காகவனத் தணைவோனே
தந்தை வலத் தாலருள்கைக் கனியோனே
அன்பர் தமக்கான நிலைப் பொருளோனே
ஐந்து கரத் தானைமுகப் பெருமானே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை அரசு செய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

திருஞானசம்பந்தமூர்த்தி நாயனார் அருளிய

திருகோணமலைத் திருப்பதிகம்

பண் : புறநீர்மை

திருச்சிற்றம்பலம்

01. நிரைகழ லரவஞ் சிலம்பொலி யலம்பு
நிமலர்நீ றணிதிரு மேனி
வரைகெழு மகளோர் பாகமாப் புணர்ந்த
வடிவினர் கொடியணி விடையர்
கரைகெழு சந்துங் காரகிற் பிளவு
மளப்பருங் கனமணி வரன்றிக்
குரைகட லோத நித்திலங் கொழிக்குங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

02. கடிதென வந்த கரிதனை யுரித்து
அவ்வுரி மேனிமேற் போர்ப்பர்
பிடியன நடையாள் பெய்வளை மடந்தை
பிறைநுத லவளொடு முடனாய்க்
கொடிதெனக் கதறுங் குரைகடல் சூழ்ந்து
கொள்ளமு னித்திலஞ் சுமந்து
குடிதனை நெருங்கிப் பெருக்கமாய்த் தோன்றுங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

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

03. பனித்திளந் திங்கட் பைந்தலை நாகம்
படர்சடை முடியிடை வைத்தார்
கனித்திளந் துவர்வாய்க் காரிகை பாக
மாகமுன் கலந்தவர் மதில்மேல்
தனித்தபே ருருவ விழித்தழல் நாகந்
தாங்கிய மேருவெஞ் சிலையாக்
குனித்ததோர் வில்லார் குரைகடல் சூழ்ந்த
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

04. பழிந்திளங் கங்கை சடையிடை வைத்துப்
பாங்குடை மதனைப் பொடியா
விழித்தவன்தேவி வேண்ட முன்கொடுத்த
விமலனார் கமலமார் பாதர்
தெளித்துமுன் அரற்றுஞ் செழுங்கடல் தரளஞ்
செம்பொனும் இப்பிடியும் சுமந்து
கொழித்துவன் திரைகள் சடையிடைச்சேர்க்குங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

05. தாயினும் நல்ல தலைவரென் றடியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயினும் பிணியும் தொழிலர்பால் நீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோயிலும் சுனையுங் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

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

06. பரிந்துநன் மனத்தால் வழிபடு மாணி
தன்னுயிர் மேல்வருங் கூற்றைத்
திரிந்திடா வண்ணம் உதைத்த வர்க்கருளுஞ்
செம்மையார் நன்மையாளுடையார்
விரிந்துயர் மௌவல் மாதவி புன்னை
வேங்கை வண்செருந்தி செண்பகத்தின்
குருந்தொடு முல்லை கொடிவிடும் பொழில் சூழ்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

07. எடுத்தவன் தருக்கை இழித்தவர் விரலால்
ஏத்திட ஆத்தமாம் பேறு
தொடுத்தவர் செல்வம் தோன்றிய பிறப்பும்
இறப்பறியாதவர் வேள்வி
தடுத்தவர் வனப்பால் வைத்ததோர் கருணை
தன்னருள் பெருமையும் வாழ்வும்
கொடுத்தவர் விரும்பும் பெரும் புகழாளர்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

08. அருவரா தொருகை வெண்டலை ஏந்தி
அகந்தொறும் பலியுடன் புக்க
பெருவராயுறையும் நீர்மையர் சீர்மைப்
பெருங்கடல் வண்ணனும் பிரமன்
இருவரும் அறியா வண்ணம் ஒள் எரியாய்
உயர்ந்தவர் பெயர்ந்த நன் மாற்கும்
குருவராய் நின்றார் குரைகழல் வணங்கக்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

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

09. நின்றுணுஞ் சமணும் இருந்துணுந் தேரும்
நெறியல்லாதன புறங் கூற
வென்று நஞ்சுண்ணும் பரிசினர் ஒருபால்
மெல்லியளொடும் உடனாகித்
துன்றுமொண் பௌவ மௌவலுஞ் சூழ்ந்து
தாழ்ந்துறு திரைபல மோதிக்
குன்றுமொண் கானல் வாசம் வந்துலவும்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

10. குற்றமில்லாதார் குரைகடல் சூழ்ந்த
கோணமாமலை யமர்ந்தாரைக்
கற்றணர் கேள்விக் காழியர் பெருமான்
கருத்துடை ஞான சம்பந்தன்
உற்றசெந் தமிழார் மாலை யீரைந்தும்
உரைப்பவர் கேட்பவர் உயர்ந்தோர்
சுற்றமுமாகித் தொல்வினை யடையார்
தோன்றுவர் வானிடைப் பொலிந்தே.

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

பட்டினத்தார் பாடல்

ஐயிரண்டு திங்களா யங்கமெலா நொந்து பெற்றுப்,
பையலென்ற போதே பரிந்தெடுத்துச், - செய்யவிரு
கைப்புறத்தி லேந்திக் கனகமுலை தந்தாளை,
எப்பிறப்பிப் காணப்பே னினி?

முந்தித் தவங்கிடந்து, முந்நூறு நாளளவும்
அந்திபக லாச்சிவனை யாதரித்துத், - தொந்தி
சரியச் சுமந்துபெற்ற தாயார் தமக்கோ
எரியத் தழன்மூட்டு வேன்?

வட்டிலுந், தொட்டிலிலு, மார்மேலுந், தோண்மேலுங்
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக் காதலித்து - முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டுந் தாய்க்கோ
விறலிலிட்டுத் தீமூட்டு வேன்?

நொந்து சுமந்துபெற்று, நோவோம லேந்திமுலை
தந்து, வளரத்தெடுத்துத் தாழாமே - அந்திபகல்
கையிலே கொண்டென்னைக் காப்பாற்றுந் தாய்தனக்கே
மெய்யிலே தீமூட்டு வேன்?

அரிசியோ நானிடுவே னாத்தா டனக்கு
வரிசையிட்டுப் பார்த்து மகிழாமல், - உருசியுள்ள
தேனே! அமிர்தமே! செல்வத் திரவியப்பு
மானே என வழைத்த வாய்க்கு

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

அள்ளி யிடுவ தரிசியோ? தாய்தலைமேற்
கொள்ளிதனை வைப்பேனோ? கூசாமல் - மெள்ள
முகமேன் முகம்வைத்து முத்தாடி யென்றன்
மகனே! எனவழைத்த வாய்க்கு

முன்னை யிட்ட தீ முப்பு ரத்திலே;
பின்னை யிட்டதீ தென்னி லங்கையில்;
அன்னை யிட்டதீ யடிவ யிற்றிலே;
யான மிட்டதி மூள்க! மூள்கவே!

வேகுதே தீயதனில்: வெந்துபொடி சாம்ப
லாகுதே, பாவியே னையகோ! - மாகக்
குருவி பறவாமல் கோதாட்டி யென்னைக்
கருதி வளர்த்தெடுக்க கை

வெந்தாளோ சோணகிரி வித்தகா! நின்பதத்தில்
வந்தாளோ! என்னை மறந்தாளோ! - சந்தமும்
உன்னையே நோக்கி யுகந்துவரங் கிடந்தென்
றன்னையே யின்றெடுத் தாய்.

வீற்றிருந்தா என்னை: வீதிதி லிருந்தாள்!
நேற்றிருந்தாள்; இன்று வெந்து நீறானாள் - பாற்றெளிக்க
எல்லீரும் வாருங்கள்! எதென் றிரங்காமல்
எல்லாம் சிவமயமே யாம்.

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

சரணங்கள் 108

01. ஸ்சாமியே சரணம் ஐயப்பா
02. கன்னிலமூலை கணபதி பகவானே சரணம் ஐயப்பா
03. ஹரிஹரஸஉதனே சரணம் ஐயப்பா
04. வில்லாளி வீரனே சரணம் ஐயப்பா
05. வீரமணி கண்டனே சரணம் ஐயப்பா
06. வேட்டைக்கார மகனே சரணம் ஐயப்பா
07. அச்சன் கோவில் அரசே சரணம் ஐயப்பா
08. அனாதரச்சகனே சரணம் ஐயப்பா
09. ஆபத்பாந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
10. எரிமேலி சாஸ்தாவே சரணம் ஐயப்பா
11. சரணகோஷப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
12. வேதகோஷப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
13. இருமுடிப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
14. பாயஸான்னப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
15. பாலாபிஷேகப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
16. நெய் அபிஷேகப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
17. ஸ்வாமியுடைய பாதார விந்தங்களே சரணம் ஐயப்பா
18. ஸ்வாமியுடைய பாதாதிகேசமே சரணம் ஐயப்பா
19. ஸ்வாமியுடைய கேசாதி பாதமே சரணம் ஐயப்பா
20. ஸ்வாமியுடைய பூத கணங்களே சரணம் ஐயப்பா
21. மோஹினி சுதனே சரணம் ஐயப்பா
22. மோஹினி ரூபனே சரணம் ஐயப்பா
23. மோஹினி பாலனே சரணம் ஐயப்பா
24. சபரிகிரீசனே சரணம் ஐயப்பா
25. மணிகண்டனே சரணம் ஐயப்பா
26. ஷண்முகன் சோதரனே சரணம் ஐயப்பா
27. கஜானனன் சோதரனே சரணம் ஐயப்பா

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

28.	ஆறுமுகன் சோதரனே	சரணம் ஐயப்பா
29.	வெற்றிவேல் முருகன் தம்பியே	சரணம் ஐயப்பா
30.	ஆச்ருத வத்ஸலனே	சரணம் ஐயப்பா
31.	சேவிப்போர்க் கானந்த மூர்த்தியே	சரணம் ஐயப்பா
32.	பக்தஜனப் பிரியனே	சரணம் ஐயப்பா
33.	பாப விமோசனனே	சரணம் ஐயப்பா
34.	நின் திருவடியே	சரணம் ஐயப்பா
35.	கைலாச வாசனே	சரணம் ஐயப்பா
36.	இந்திராதிப் பிரியனே	சரணம் ஐயப்பா
37.	மஹிஷி மர்த்தனே	சரணம் ஐயப்பா
38.	துஷ்ட ஸம்ஹாரனே	சரணம் ஐயப்பா
39.	ஈச்வரசுதனே	சரணம் ஐயப்பா
40.	ஆனந்த விக்ரஹனே	சரணம் ஐயப்பா
41.	அற்புத விக்ரஹனெ	சரணம் ஐயப்பா
42.	உலகேச்வரனே	சரணம் ஐயப்பா
43.	ஓங்கார ரூபனே	சரணம் ஐயப்பா
44.	கருணா ஸாகரனே	சரணம் ஐயப்பா
45.	தீனா தயாளா	சரணம் ஐயப்பா
46.	நாரத முனிசேவிதனே	சரணம் ஐயப்பா
47.	அம்பிகா சுதனே	சரணம் ஐயப்பா
48.	அம்புஜலோசனனே	சரணம் ஐயப்பா
49.	காருணாகரனே	சரணம் ஐயப்பா
50.	காருண்ய மூர்த்தியே	சரணம் ஐயப்பா
51.	ஏழை பங்காளனே	சரணம் ஐயப்பா
52.	எங்கள் சங்கடங்கள் தீர்க்கணும்	சரணம் ஐயப்பா
53.	தீன தயாபரனே	சரணம் ஐயப்பா
54.	பத்மநாப் பிரியனே	சரணம் ஐயப்பா
55.	இந்திராதி ரஞ்சிதனே	சரணம் ஐயப்பா
56.	இந்திராதி பூஜிதனே	சரணம் ஐயப்பா

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

57. இஷ்டஜன பாலகனே சரணம் ஐயப்பா
58. உமையாள் லளிதனே சரணம் ஐயப்பா
59. உண்ணிமணி கண்டனே சரணம் ஐயப்பா
60. நித்யநிரா மயனே சரணம் ஐயப்பா
61. ஸதய ஸ்வரூபனே சரணம் ஐயப்பா
62. ஆதிவியாதி ஹரனே சரணம் ஐயப்பா
63. ஸஹஸ்ர நாமப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
64. சரண கானாவலிப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
65. மதுசூதனசதனே சரணம் ஐயப்பா
66. கலிகால வாதனே சரணம் ஐயப்பா
67. பம்பா வாசனே சரணம் ஐயப்பா
68. பம்பையின் சிசுவே சரணம் ஐயப்பா
70. ஆனந்த தரிசனம் தரணும் பகவானே சரணம் ஐயப்பா
71. நீலிமலை ஏற்றனும் பகவானே சரணம் ஐயப்பா
72. குருவாயூர் அப்பனே சரணம் ஐயப்பா
73. திருப்பையர் அப்பனே சரணம் ஐயப்பா
74. வைக்கத் தப்பனே சரணம் ஐயப்பா
75. ஏத்தாமானூர் அப்பனே சரணம் ஐயப்பா
76. கடப்பாடுர் அப்பனே சரணம் ஐயப்பா
77. வடக்குநாதன் ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
78. சோத்தாணிக்கரை பகவதியே சரணம் ஐயப்பா
79. சோத்தாணிக்கரை பகவதியே சரணம் ஐயப்பா
80. கொடுங்கல்லூர் பகவதியே சரணம் ஐயப்பா
81. வாபரின் தோழரே சரணம் ஐயப்பா
82. சரங்குத்தி ஆலே சரணம் ஐயப்பா
83. மாளிங்கப்புரத்து அம்மதேவி லோக மஞ்ச மாதாவே சரணம் ஐயப்பா
84. ஸ்வாமிடம் பஸ்மக்குளமே சரணம் ஐயப்பா
85. ஸ்வாமிட கற்பூர ஆழியே சரணம் ஐயப்பா
86. ஸ்வாமிட பொன்னு பதினெட்டாம் படிகள் சரணம் ஐயப்பா

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

87. ஸ்வாமிட பூதகணங்களே சரணம் ஐயப்பா
88. பூர்ண புஸ்கலா காந்தரே சரணம் ஐயப்பா
89. பந்தள ராஜகுமாரனே சரணம் ஐயப்பா
90. பந்தளத்தின் ஜோதியே சரணம் ஐயப்பா
91. எங்கும் நிறைந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
92. ஆனந்த தரிசனம் தரணும் பகவானே சரணம் ஐயப்பா
93. காந்தமலை ஜோதியே சரணம் ஐயப்பா
94. அன்னதானப் பிரபுவே சரணம் ஐயப்பா
95. ஆர்யாங்காவின் அய்யனே சரணம் ஐயப்பா
96. அச்சன் கோவில் அரசே சரணம் ஐயப்பா
97. ஆனைமுகன் சோதரனே சரணம் ஐயப்பா
98. அப்பாச்சி மேடே சரணம் ஐயப்பா
99. இப்பாச்சி மேடே சரணம் ஐயப்பா
100. சபரி பீடமே சரணம் ஐயப்பா
101. கடுத்த ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
102. கருத்த ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
103. கொச்சு கடுத்த ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
104. ஶ்ரீ பூத நாதனே சரணம் ஐயப்பா
105. கல்லிடங்குன்றே சரணம் ஐயப்பா
106. அழுதா மேடே சரணம் ஐயப்பா
107. சிவசக்தி பாலனே சரணம் ஐயப்பா
108. தட்சணாமூர்த்தி ஸ்வரூபனே சரணம் ஐயப்பா

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

அமரர். செல்வி. சிவமூர்த்தி சிவனேஸ்வரியின் வரலாற்றுச் சுவடுகள்

ஈழத்திருநாட்டின் வடபால் அமைந்துள்ள யாழ்ப்பாணம் மாவட்டத்தின் மூளை என வர்ணிக்கப்படும் வடமராட்சிப் பகுதியில் கல்வி செல்வம் வீரம் செழிப்புற்று முனைப்பற்ற பதிகளே வல்வெட்டித்துறை. பருத்தித்துறை எனப்படும் துறைமுகம் சார்ந்த நல் நகரங்களாகும். வனப்புறு வல்வெட்டித்துறை நகர் பொலிந்த நன்மதியாளன் குழந்தைவேலு சிவமூர்த்தி - பருத்தித்துறை தந்த தங்கநிகர் நங்கை தங்கசிரோன்மணி தம்பதியின் தெவிட்டாத வாழ்வின் தேட்டமாம் நற்செல்வங்களில் செப்புதம்கரிய செல்வமாய் குழந்தைச் செல்வமும் இவர்களுக்கு அமைந்திருந்தது. அவர்களின் ஆசைக்கிருவம் ஆஸ்திக்கு இருவருமென நால்வரை நற்புத்திர பாக்கியங்களாகப் பெற்றனர். மூத்தவராக சிவனருளும் அடுத்து சிவனேஸ்வரியும் அவருக்குத் துணையாய்ச் சிவசக்தியும் அனைவருக்கும் துணையாய் குழந்தைவேலுவும் இக்குடும்பத்து வாரிசுகளாகப் பிறந்து இல்லத்தை அலங்கரித்தனர். தங்கை திருகோணமலைக் கடற்படைத் தளத்தில் தளநிலைக் களஞ்சியப் பொறுப்பாளராக இணைந்து தொடர்ந்த பல பதவி உயர்வுகளுடன் சிறப்புற சேவை செய்து மேலதிகாரிகளின் பாராட்டுக்களைப் பெற்று பெறுப்பதிகாரியாக பதவி உயர்வு பெற்றார்.

அச்சிறப்புக்கள் மேலும் தொடர அங்கொருகால் இங்கொரு கால் என்றிராது உத்தியோக மேன்மை கருதித் தன் மனைவிமக்களுடன் தெட்சன கைலாயமாம் திருமலை வந்து கோணேசப் பெருமானின் அருளாட்சியில் அடைக்கலம் புகுந்தார். வில்லூண்டியன் பதியில் இருப்பிடமமைத்து வில்லூண்டி முருகனின் அடியவனாகவும் பின்னர் அவன் தொண்டனாகவும் தன்னை அர்ப்பணித்ததுடன் தனது பிள்ளைகளையும் அவ்வழித் தொண்டர்களாகவும் அடியவர்களாகவும் ஆக்கிக் கொண்டார். முருகன் அருள் மேலிடப் பிள்ளைகளுக்கேற்ற பாடசாலைகளும் கிடைத்து கல்வியறிவாலும் அவர்கள் மேலோங்கி வளர்ந்தார்கள்.

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

சீரான வாழ்வில் சுகவீன முற்றிருந்த இல்லத்துணைவியை 12.08.1988ல் இழந்து சிறகொடிந்த பறவை போலத் தனிமரமானார். தாயை இழந்த பிள்ளைகளுக்கு தந்தையாய்த் தாயாய் ஆகி உயிராய் உளதாய் உணர்வாய் வளர்த்தார். கல்வியில் உயர்ந்த மக்களுக்கு ஆன தொழில் வாய்ப்புக்களையும் பொருத்தமான துணைகளையும் தேடிக் கொடுத்து அவர்கள் வாழ்வின் இன்பமும் பேரர் துணையுமே தான் பெற்ற பெரும் பாக்கியமாக கெண்டு மகிழ்ந்தார்.

அமரர். செல்வி. சி. சிவனேஸ்வரி 10.05.1967ல் இக்குடும்பத்தின் இரண்டாவது பிள்ளையாகவும். மூத்த புதல்வியாகவும் பிறந்தார். இவர் சிறுவயதில் இருந்தே துடிப்பும் துடியாட்டமும் மிக்கவராக காணப்பட்டார். திருகோணமலை மெதடிஸ்த மிசன் பெண்கள் கல்லூரியில் ஆரம்ப வகுப்பில் இருந்து உயர்தரம் வரை கற்று வந்தார் பாடசாலைக் கல்வியில் முதல்நிலை மாணவராகத் திகழ்ந்த இவர் பாடசாலைக் காலத்தில் மாணவர் தலைவராகவும் பெண் சாரணியாகவும் சேவையாற்றியதுடன் பாடசாலையின் பல்வேறு புறக்கிருத்தியங்களிலும் தீவிர பங்கு கொண்டு பாடசாலையின் முன்னணி மாணவிகளில் ஒருவராகவும் விளங்கினார். அத்துடன் பல்வேறு போட்டிகளிலும் பங்கு பற்றிப் பரிசில்களையும் பாராட்டுகளையும் பெற்று அதிபர் ஆசிரியர்களால் நன்கு மதிப்பிடப்பட்ட நல் மாணவியாகவும் துலங்கினார். 31.08.1987ல் பாடசாலைக் கல்வியைப் பூர்த்தி செய்து பட்டப்படிப்பை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பினைப் பெற்று யாழ் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆயுள்வேத சித்த மருத்துவபீட மாணவியாக 1991 மாசி மாதம் 1ம் திகதி முதல் இணைந்து வைத்தியக் கல்வியைப் பயின்று வந்தார். 1993 ஆனி மாதம் 13ம் திகதி முதல் அரசாங்க எழுதுவினைஞர் பதவிக்கான போட்டிப் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து இலங்கைக் கடற்படை நிர்வாகத் திணைக்களத்தில் எழுவிளைஞராக நியமனம் பெற்று 12 வருடங்கள் அங்கு திறம்பட சேவையாற்றினார்.

இக்காலச் சூழ்நிலையில இவரது திறமை காரணமாக நடைபெற்ற பல்வேறு போட்டிப் பரீட்சைகளின் மூலம் இவரைத் தேடி வந்த பல்வேறு

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

பதவிகளை நாட்டின் பாதுகாப்புச் சூழ்நிலைகளால் உதறித்தள்ளி மேற்படி கடமையையே தொடர்ந்தும் தொடரலானார். பின்னர் 01.09.2005 முதல் ஐந்து ஆண்டுகள் திருமலைப் பட்டினமும் சூழலும் பிரதேச செயலகத்தில் பணியாற்றினார்.

அதனைத் தொடர்ந்து கிண்ணியா பிரதேச செயலகத்திற்கு இடமாற்றம் பெற்று அமரத்துவம் அடையும் வரை சிரேஸ்ட தலைமை லிகிதரராக பணியாற்றி வந்தார். நேரிய பார்வை செயற்திறமை, கடமையுணர்வு, ஏனையவர்களுடன் இணைந்த செயற்பாடு என்பவற்றில் மேலதிகாரிகளின் நன் மதிப்பையும் பெற்றிருந்தார். 22 வருட அரசபணியைத் தொடர்ந்து நிறைவு செய்யும் வேளை.......

திருகோணமலை மாதுமை வித்தியாலயத்தின் ஆசிரியராகப் பணியாற்றி 12.05.2012ல் அமரரான சி. சிவனருளை அண்ணனாகவும், கிழக்குப் பல்கலைக்கழக சங்கீதப் பட்டதாரியான வேலனை மேற்கு நடராஜா மகாவித்தியாலய ஆசிரியர், திருமதி. ஜெ. சிவசக்தியைத் தங்கையாகவும், திருமலைப் பட்டின சமுர்த்தி வங்கியின் முகாமையாளராகவும் பின்னர் நிவிகுநகிம அமைப்பின் பிரதி முகாமையாளராகவும் திரு. சி. குழந்தைவேலுவைத் தன் தம்பியராகவும் கொண்டு தாயை இழந்த குடுத்பத்தின் தாயாக, அக்காவாக, தங்கையாக, அருமை மகளாகத் தன் அன்பையும் பாசத்தையும் பகிர்ந்து பாசக் கடலாகப் பௌர்ணமித்தார்.

காலங்கள் ஓடியது இளமை மலர்ந்தது. இல்லற வாழ்வின் பரிநாம மாற்றம் வேகமாக நகர்ந்தது. ஆசிரியை திருமதி. சி. அருந்ததிதேவியை அருமை அண்ணியாகவும், திருமலை ரெலிகொம் நிறுவனப் பணியாளரான திருமதி. கு. சுஜித்தா (தம்பியின் மனைவி) மைத்துனியாகவும், யாழ்ப்பாணம் (பொதுச் சுகாதார வெளிகள உத்தியோகத்தர் யாழ்பாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர் பணிமனை) திரு. சோ. ஜெயகாந்தனை (தங்கையின் துணைவர்) மைத்துனராகவும் கொண்டு அவர்களின் அன்பு ஆதரவு பெருகுதுணை

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

மேலீட்டால் தனக்கான ஒரு துணையின் தேவையைப் பெரிதாக கொள்ளாது அனைவருடனும் இணைந்து வாழ்ந்து இன்புற்று மகிழ்ந்தார்.

அண்ணனின் பிள்ளைகளான செல்வன். சி. மயூரேஸ்வரன், செல்வன். சி. சேதுராகவன், செல்வி. சி. புவிசாலினி தம்பியின் பிள்ளைகளான செல்வன். கு. கரிஸ்காணன், செல்வன். கு. கனோதயன் ஆகியோரை மருமக்களாகவும், செல்வன். ஜெ. ஜெயராகவன், செல்வன். ஜெ. கார்த்திகன் ஆகியோரைப் பெறாமக்களாகவும் கொண்டு அவர்களின் கல்வி, ஆற்றல், திறன்கள் கண்டு பூரித்து அவர்களின் அன்பு பாசத்தில் திளைத்து வாழ்ந்து அதில் பொங்கிய இன்பமே தன் வாழ்வின் பேரின்ப மாய்க் கொண்டு மகிழ்ந்தார்.

தன் தாயை இழந்த தந்தை தனிமரமாய் நின்று முதுமையால் துவளாது கண்ணும் கருத்துமாய்ப் பேணி உடல் நலம் நலிவுறாது வேண்டிவேளை வேண்டிய உணவளித்து உடலும் உள்ளமும் செழிப்படன் திகழ பொறுப்புடன் தன் கடமைகளை இனிதுற ஆற்றி இல்லத்தரசியாகவே இணையின்றி வாழ்ந்து வந்தார்.

தனிமரமாய் தானும் தன்பாடுமாய்த் தன் பொறுப்பறிந்து அலுவலகப்பணி, இல்லப்பணி தந்தை காற்றும் பணிகளைச் செவ்வனே செய்து சகோதரர், மைத்துனர், உற்றார், உறவினர்களுடன் உற்றாண்மையாய் வாழ்ந்த சிவனேஸ்வரியை சிலநாள் சிறுகாய்ச்சல் காலனின்கணையாய் வந்து தந்தை துவள சகோதரர் தவிக்க மக்கள் மருமக்கள் கலங்க உற்றார் உறவினர் கண்ணீர்மல்க 24.10.2015 சனிக்கிழமை அபூர்வபட்ச துவாதசித்திதியில் பூரட்டாதி நட்சத்திரத்தில் இரவு 10.00 மணிக்கு கவர்ந்து சென்றது.

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

தந்தை புலம்பல்

தாய் மரம் பெயர்ந்தது அன்று தலை மரமும் சாய்ந்தது
பூத்துக் குலுங்கிய பூந்தோப்பில் இன்று பூவுமில்லை மணமுமில்லை
தம்பியனும் தங்கையளும் தம்வீடு போக உன்னில்
தஞ்சடைந்தேன் தனித்திருக்க துணிந்திருந்தேன்
முதுமையென்னை முடக்கிய போதெல்லாம்
பதுமைபோல் என்னைப் பக்குவமாய்ப் பராமரித்தாய்
சிறு நோயால் நீயோ சோர்ந்து தளர்ந்துவிட்டால்
பரிவோடு பக்குவமாய் பரிதவித்துப் பார்ப்பேனே
பணியகம் நீ போனால் வரும்வரை நான் காத்திருப்பேன்
வருவாயோ நீ வகைவகையாய்ச் சிற்றுண்டி கொண்டு
வரும் போதே வாசலில் நீ டடா என்பாய்
கனிவான குரல் கேட்டு கண்விழித்தே உன் முகம் பார்ப்பேன்
உண்டியினை ஊட்டி ஆதரிப்பாய் அன்போடு
சின்னஞ் சிறிசு போல செல்லமொழி பேசி என்னில்
விசும்புக்கு வந்து வினாமேல் வினா தொடுப்பாய்
விடைதேடி விடைகாணா தினறிச் சிரிப்பேன் நான்
மறவா இம்முத்திரையை மனம்நிறையப் பதித்து விட்டு
எந்நாளும் உனை எண்ணி ஏங்கியழ விட்டிட்டு
என்மகளே என்முத்தே மனமுவந்தா எமைவிட்டுப் பிரிந்தாய்.

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

சிவா! ஒரு சகாப்தம்

பெயர் பெற்றாய் புகழ் பெற்றாய் பெருமை பெற்றாய்
பெருமதி போல் வையத்தில் வாழ்ந்தே நின்றாய்
ஆர்பெற்றார் இப்பேறென் குறவரும் போற்ற
அலுவலரும் உன் ஆற்றல் கண்டு வியந்தே ஏற்ற
ஊரவர்கள் உன்றன் உறுதி கண்டேவியக்க
பேதலித்து எதற்கும் பிறழாது நின்றாய்
பெரியோர்கள் கூட்டத்தில் நீ ஒருத்தி ஆனாய்
தேவர்களும் உனது தளராத திறமைகாண
தேடியுடன் அங்கே அவசரமாய் அழைத்தனரோ

ஓம் சாந்தி! ஓம் சந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

கலாபூஷணம்
கனக. மகேந்திரா
ஓய்வு பெற்ற அதிபர்
அகில இலங்கை சமாதான நீதவான்

இல. 101/14, கந்தசாமி கோயில் வீதி,
1ம் ஒழுங்கை, திருக்கோணமலை.

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

தங்கை புலம்பல்

கூடிப்பிறந்த என்னைக் கூவியழ விட்டிட்டு
ஓடிச் செல்வதற்கென் அக்கா நீ துணிந்தாயோ
வாடித் தவிக்க என்னைத் தனியே விட்டிங்கே
தேடி ஓடினையோ வந்துனை நான் பார்க்க முன்னே

தம்பி புலம்பல்

அக்கா அக்கா என் அருமை அக்கா
எந்நாளும் என்அருகே உற்ற துணையாயிருந்தாய்
தம்பி என்றழைத்தால் என் உள்ளம் உருகி நிற்கேபன்
உன் தம்பி நீயின்றித் தவித்திடத் தாங்குதையோ

மைத்துனர் புலம்பல்

முல்லைச் சிறப் பழிந்ததுவோ எங்கள்
முல்லை நிழல் பாறியதோ
கருணைக்கடல் ஓய்ந்ததுவோ - எங்கள்
கற்பக தரு சாய்ந்ததுவோ
அன்புச் சுடர் அணைந்ததுவோ எங்கள்
ஆருயிர்க் கயிறறுந்ததுவோ
மதிநிலவு மறைந்ததுவோ - எம் மனம்
கனவாய் வேகுதையோ

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

பெறாமக்கள் புலம்பல்

பெற்றநற் புதர்வர் போலப்
பிரியமாய்ப் பேணி என்றும்
ஏற்ற நல் வழிகள் கூறி
ஆவலோடு எமை அணைக்கும்
உற்ற உன் உறவுதேடி
ஓடி மலை வருவோமே
நற்தாயே பெரியன்ரா
உன்னைத் தேடி இனி ஓடுவதெங்கே

மருமக்கள் புலம்பல்

அன்புடன் நாம் ஓடிவர ஆவலுடன் துடிதுடிப்பாய்
பண்புடனே பல பண்டம் பரிவோடு பகிர்ந்தளிப்பாய்
இன்புற நாம் கதைகள் சொல்ல இளம்பிள்ளை ஆகிடுவாய்
தென்புடன் நாம் வாழத் துணையிருப்பாய் என்றிருக்க
தேனை அத்தை தெவிட்டியதா எம் உறவு

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

சுற்றம் புலம்பல்

உற்றார் உறவினரை உவப்புடனே உபசரித்து
வற்றாத அன்புடனே வையத்திலே வாழ்ந்த
நற்றோரும் போற்றும் நல்லாளே கட்டியனே
பற்றேது மின்றியா பறந்து நீ செய்றாய்

தேற்றம்

எப்படி நாம் அழுதாலும் எப்பாடு பட்டாலும்
இப்பாரில் இறந்தவர்கள் எக்காலும் வருவதில்லை
பிறப்பும் இறப்பும் புரண்டு வருமென்று
பொறுப்போடு இரப்பதுவே பொருந்திடும் நற்சித்தச் செயல்.

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

இரங்கல்

பருத்தித்துறையை பிறப்பிடமாகவும் திருகோணமலையை நிரந்தர வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட சிவனேஸ்வரி சிவமூர்த்தி அவர்களுடைய இழப்பானது எம்மை மீளாத் துயரில் ஆழ்த்தியது. அன்னாரின் குடும்பம் எமது தேவஸ்தானத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. நீண்டகால உறவும் கொண்டது. அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல பத்திரகாளி அம்பாளின் பொற்பாதங்களில் வேண்டி நிற்கின்றோம்

ஓம் சாந்தி

இவ்வண்ணம்
வேதாகம மாமணி
சோ. இரவிச்சந்திரக் குருக்கள்
பத்திரகாளி அம்பாள் தேவஸ்தானம்
திருகோணமலை.

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

ஆத்மசாந்திக்கு பிரார்த்திக்கின்றோம்

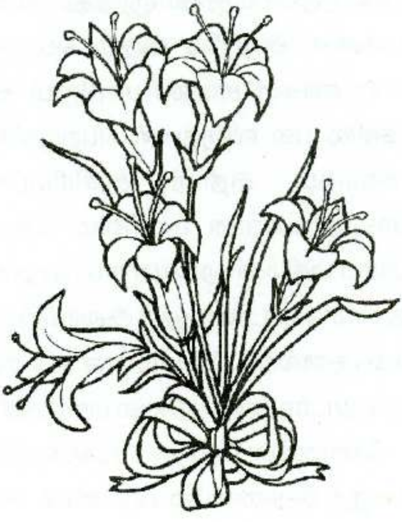
இன்னது இப்படித்தான் என்பதெல்லாம் பொய்க் கணக்கு. இறைவனிடம் உள்ளதடா எப்போதும் உன் வழக்கு. எல்லாம் அவன் செயலே என்பதற்கு என்ன பொருள்? உன்னால் முடிந்ததெல்லாம் ஓரளவே என்று பொருள். நெஞ்சத்து வலிகளைச் சொல்ல இந்த வரிகளுக்கு வலு இல்லை. ஆனாலும் வேதனையால் புலம்புகிறேன்.

அன்று இயற்கை மரணமடைந்த செல்வி சிவமூர்த்தி சிவனேஸ்வரி எமது கல்லூரியில் தரம் ஒன்று தொடக்கம் உயர்தர வகுப்புவரை கற்ற ஒரு பழைய மாணவி என்று கூறுவதில் நாம் பெருமை அடைகின்றோம். ஏனெனில் இவர் தனது மாணவப் பருவத்தில் வகித்த வகிபாங்கானது மிகவும் சிறப்பானதாகும். கற்றலில் மட்டுமன்றி ஏனைய புறக்கிருத்திய குறிப்பாக இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளில் அவர் காட்டிய ஆர்வமும், ஆற்றலும் அவரை ஏனைய மாணவர்களிலிருந்து தனித்துவப்படுத்தியிருந்தது. மாணவ தலைவியாக அவர் தனது கடமைகளை ஆற்றிய விதம் பெருமையானதாகும். விளையாட்டுகளிலும் பெண்கள் சாரணியத்திலும் இவர் இணைந்து பல்வேறு செயற்பாடுகளில் பல விருதுகள் பெற்றுள்ளமையும் இங்கு நினைவு கூறத்தக்கதாகும். அதிபர், ஆசிரியர்கள் மீது இவர் கொண்டிருந்த மரியாதையுடனான பணிவும் மற்றும் ஏனைய சக மாணவிகள் மீதான பாசம் மகிழ்ச்சிகரமான சுபாவமும், இன்மொழியும், நன்மொழியும் இங்கிதமான தொடர்பாடலும் அவர்மீது ஏனையோரையும் நேயம் கொள்ளச் செய்ததெனலாம். இப்பாடசாலைக் கல்வியை நிறைவு செய்த பின்னரும் அவர் தொடர்ந்து முதுநிலை மாணவி (MA) கற்கையை பூர்த்தி செய்திருந்தார். கிண்ணியா பிரதேச செயலகத்தில் சிறப்பாக தனது கடமையினை ஆற்றி வந்த வேளையில் காலனின் அவசர அழைப்பில்

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

காலமாகி எங்கள் அனைவரையும் கலங்க வைத்துவிட்டார். பிரிவினைத் தாங்க முடியவில்லை. இதயம் கல்லில்லைத்தானே. எங்கள் கண்களில் வழிவது நீரல்ல. உயிரின் வலிகள். ஒவ்வொரு பிரிவும் உணர்த்திச் செல்லும் உண்மை இதுதானா? சிவனேஸ்வரியே ஆறாத வலிகளுடன் வரிகளின்றி வாடுகின்றோம். நீறான காயம் விட்ட உங்கள் ஆத்மா நிரந்தது சாந்தி பெற பிரார்த்திக்கின்றோம்.

அதிபர் (திருமதி. உ. ஜோதிநாதன்
தி/மெதடிஸ்த மகளிர் கல்லூரி
திருக்கோணமலை.



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

தந்தை மேல் அளவற்ற பாசம் கொண்ட செல்வி. சிவனேஸ்வரி சிவமூர்த்தி

கோயிலும் சுனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த கோணமலையில் இறைபக்தியுடன் வாழ்ந்த குடும்பம் திரு. குழந்தைவேலு சிவமூர்த்தி அவர்கள். வில்லூன்றிப் பதியிலே வாழ்ந்து ஓய்வு பெற்ற திரு. கு. சிவமூர்த்தி அவர்கள் ஸ்ரீ பத்திரகாளியின் மீதும் வில்லூன்றிக் கந்தன் மேலும் அளவற்ற பக்தி கொண்டவர். இறைவனுக்கு தொண்டு செய்வதிலே ஈடுபாடு கொண்டவர். விதிவசத்தால் இவரின் துணைவியார் திருமதி. தங்கசிறோன்மணி (12.06.1988) இறையடி சேர்ந்தார். ஆனால் தளர்ந்து விடாது தனது குழந்தைகளை கல்வியிலே மேன்மையுறச் செய்து திருமணம் செய்து வைத்தார்.

செல்வி. சி. சிவனேஸ்வரி அவர்கள் தனது தந்தையின் மேல் கொண்ட பாசத்தினால் திருமணம் செய்யாது கண்ணை இமை காப்பது போல் தனது தந்தைக்கு பணிவிடை செய்து வந்தார்கள். கல்வி அறிவில் மேம்பட்ட காரணத்தினால் அரச உத்தியோகம் கிடைக்கப்பெற்று தான் வேலை பார்த்த அலுவலகங்களில் சிறப்பான முறையில் கடமை புரிந்து மேலதிகாரிகளின் நன்மதிப்பை பெற்றார். இதனால் பதவி உயர்வுகளும் கிடைக்கப்பெற்றது. யாருடனும் அன்பாக பழகக் கூடியவர். எமது சபையால் ஒழுங்கு செய்யப்படும் மாத்தளை முத்துமாரியம்மன், திருக்கேதீச்சரம், கதிர்காமம் போன்ற தல யாத்திரைகளில் தந்தையுடன் இணைந்து கலந்து கொள்பவர். கடவுள் பக்தி கொண்டவர். தாய் இல்லாத இடத்தில் தந்தைக்கு தேவையான உணவு, மருந்துகள் என்பவற்றை உரிய காலத்தில் பாவிப்பதற்கு அனுசரனையாக இருந்து செயல்பட்டார். செல்வி சி. சிவனேஸ்வரி மகள்; தனக்கு உதவியாக இருப்பதை எண்ணி மனக் கவலைகள் அற்று வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

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

ஆனால் எதிர்பாராத விதமாக ஒழுங்காக வேலைக்குச் சென்று வந்த செல்வி. சி. சிவனேஸ்வரி திடீரென நோய்வாய்ப்பட்டார். சாதாரண நோய் என எண்ணி சிகிச்சையளித்த போது எவரும் எதிர்பாராத நிலையில் இறைவனின் திருவடியை சென்றடைந்து விட்டார்கள். இச்செய்தி எமக்கும் ஓர் அதிர்ச்சியை கொடுத்தது.

திரு. கு. சிவமூர்த்தி ஐயாவின் குடும்பத்தினரின் வேதனையில் நாமும் கலந்து கொண்டு, அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்போம்.

இவ்வண்ணம்
சிவப்பணியிலுள்ள
ந. செல்வஜோதி
கௌரவ செயலாளர்

ஸ்ரீ முருகன் தொண்டர் சபை
கந்தசுவாமி கோவில் வீதி,
வில்லூன்றி
திருக்கோணமலை

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

கிண்ணியா பிரதேச செயலாளர் இரங்கல்

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
வானுறையும் தெய்வத்துள் அமர்த்தப்பட்ட"

அமரத்துவமடைந்த செல்வி. சி. சிவனேஸ்வரி அவர்களை கிண்ணியா பிரதேச செயலாளராக கடமையேற்ற காலத்தில் இருந்து நன்கு அறிவேன். இவர் ஒரு சிறந்த உத்தியோகத்தராக கடமை புரிந்துள்ளார். தினமும் கடமைக்கு உரிய நேரத்திற்கு தவறாது சமூகம் கொடுப்பவர்.

அத்துடன் எல்லோருடனும் பண்பாக பழகியவர். மேலதிகாரிகளின் பணிப்புரைக்கு அமைய தனக்குரிய கடமைகளை செவ்வனே ஆற்றியவர். மேலும் அலுவலகத்தில் நடைபெறும் நிகழ்வுகள், பொது விழாக்கள் போன்றவற்றில் தனது ஒத்துழைப்பை எமக்கு வழங்கியவர். இவரது ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

M. A. அனஸ்
பிரதேச செயலாளர்
கிண்ணியா

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

போசனை குறைபாட்டு குருதிச்சோகை

குருதியில் குருதி நிறப்பொருளின் அளவு (Haeamoglobin) குறைவதன் விளைவே சோகை நோய் உடற்கலங்களுக்கு தேவையான ஒக்சிசனை வழங்குவது குருதி நிறப்பொருள். இதன் குறைப்பாட்டால் உடற்செயற்பாடுகள் மந்தநிலையை அடையும்.

சோகைக்கு பல காரணங்கள் உண்டு. போசனை குறைபாட்டினால் ஏற்படும் சோகை மிகவும் பொதுவானது. இது தகுந்த போசனை மூலம் தவிர்க்கப்படக்கூடியது.

இரும்புச்சத்து Vitamin B13, Folice acid ஆகிய மூன்றம் தனியாகவோ அல்லது இணைந்த குறைபாட்டாலோ போசனை சோகை ஏற்படுகிறது. வளரும் பிள்ளைகள், கற்பிணிகள், வயோதிபர் ஆகியோர் பெரிதும் பாதிப்படைகின்றனர்.

சோகையின் பொதுவான குணங்குறிகள்

- ஆரம்ப நிலையில் பொதுவான மந்தநிலை, சேர்வு, பலவீனம், எச்செயலிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமை, பின் மூச்சடைப்பு, படபடப்பு, அதிகளவு நித்திரை, மன அழுத்தம், வேறுபட்ட பொருள்களான அரிசி, கரி, மண் என்பவற்றில் நாட்டம் என்பன காணப்படும்.
- உடல் மெலிவு, வெளிரிய தலைமயிர், தோல், கண், நகம், சிரத்தைய ற்ற பொதுவான தோற்றம், நாளடைவில் நடப்பதற்கே முடியாத நிலையும் மூச்சிரைப்பும் ஏற்படும்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும். எமது உணவில் மேற்கூறிய மூன்று போசனை கூறுகளும் உள்ளதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

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

இரும்புச்சத்து

இறைச்சி வகை - ஈரல், சிறுநீரகம், சிவந்த தசை கொண்ட இறைச்சி வகைகள் (Red Meat)

மீன் - பலயா, கிழவாழை மீன், நெத்தலி, கருவாடு,

முட்டை

பச்சை காய்கறி இலைவகைகள்

பருப்பு வகைகள் - சோயா, உழுந்து, கடலை, கௌபி, பயறு (முளை கட்டிய நிலை)

Vitamin B 12 - பாலும் பாற்பொருட்களும், ஏனைய விலங்குணவுகளும்

Folic acid

பச்சை காய்கறிவகை - வெண்டி, சிறகவரை, பசளி, வல்லரை, கறிவேப்பிலை

பழங்கள் - வாழை, அன்னாசி, தோடை, அம்பரல்லா

பருப்பு வகை - சோயா, உழுந்து, பயறு, கடலை, நிலக்கடலை

மேற்கூறிய போசனை பொருட்களுடன் அதிகளவு விற்றமின் C நிறைந்த காய்கறி பழங்கள் சேர்த்தல், இரும்பு உடலில் அகத்துறிஞ்சபட உதவும்.

அதிகளவு தேநீர் அருந்தல் அல்லது உணவுடன் உடனடியாக அருந்துதல் இரும்பு சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை குறைக்கும்.

போசனை குறைபாட்டு சோகை நோய் சரியான உணவு பழக்கங்களினாலும் மற்றும் சுகாதார பழக்க வழக்கங்களினாலும் - கை கழுவுதல், தூய்மையான முறையில் உணவு தயாரித்தல், மலசல கூடங்களை ஒழுங்கான முறையில் பாவித்தல் போன்றவற்றால் தவிர்க்க முடியும்.

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

நன்றி நவிலல்

நாம் வாழ எம்மோடு ஒளிதந்த எம்

இதயதீபம்

அணைந்த செய்தியறிந்து வந்து நேரில் கலந்து

அனுதாபச் செய்திகள் தந்தும்

பல்வேறு உதவிகள் வழங்கியும்

கிரியைகள் வழிபாடுகளில் கலந்தும்

அவரின் ஆத்ம சாந்திக்காக எம்மோடு

இணைந்து இரஞ்சிய உறவினர் சுற்றத்தார்

நண்பர்கள் யாவருக்கும் எமது மனமார்ந்த

நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

“பிறந்தோர் உறுவது பெருகிய துன்பம்

பிறவார் உறுவது பெரும் பேரின்பம்”

(மணிமேகலை)

தந்தை, சகோதரர், மைத்துனர்,

பெறாமக்கள், மருமக்கள்

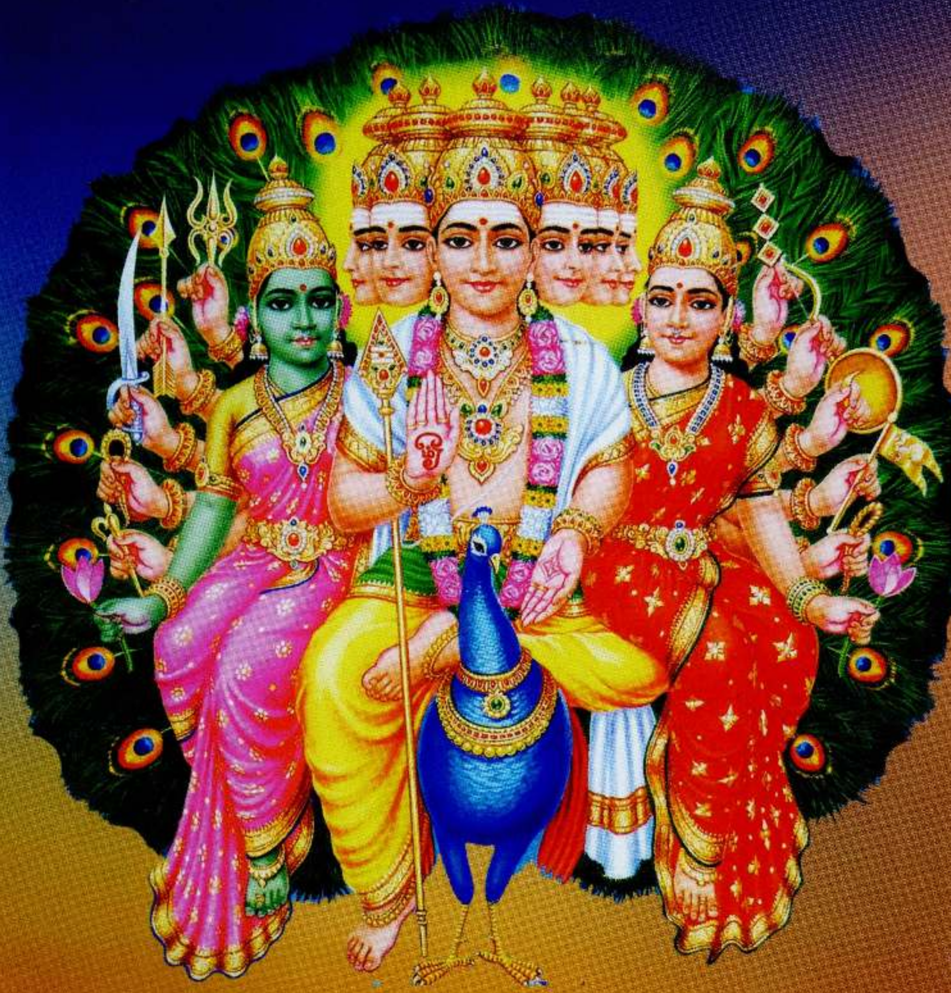
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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

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

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

"உறங்குவது போலும் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு"



"நேற்று என்பது போய் விட்ட ஒன்று
நானை இன்னமும் வரவில்லை
நாளை நடக்கப் போவதை யாராலும் அறிய முடியாது"

Printed by : SS Digital's - 0777 695 635

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