

சிவமயம்



அமரர். திரு. தம்பையா தாமோதரம்பிள்ளை

அவர்களின் சிவப்பேறு குறித்த

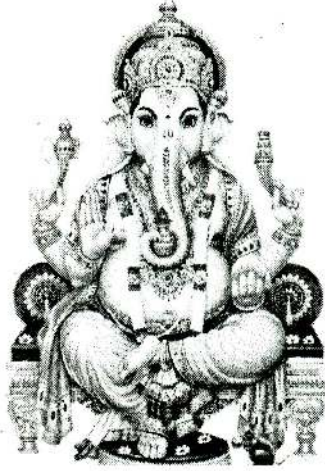
நீளைவு மலர்

02.04.2021

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



உ  
சிவமயம்



சம்பூரைப் பிறப்பிடமாகவும்,  
கூனித்தீவை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்  
திரு. தம்பையா தாமோதரம்பிள்ளை

அவர்களின் சிவப்பேறு குறித்த  
31<sup>ம்</sup> நூள் துினைவு மலர்  
02.04.2021



## சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் திகழ்ந்து  
எங்களை நல்வழிப் பருத்தி கல்வி ஊட்டி  
சீரும் சிறப்புடனும் வளர்த்தெடுத்த  
எம் அன்புத் தெய்வத்திற்கு இந்நூல் சமர்ப்பணம்  
எம் பாசலிசு தந்தைக்கு இந்நூல் சமர்ப்பணம்  
அன்பின் உருவமாய் பண்பின் சிகரமாய்  
பாசத்தின் இருப்பிடமாய் தகழ்ந்து  
எம்மைக் கண்ணிமை போல் காத்து  
எம் இன்ப துன்பங்களில் கலந்து எமக்காகவே வாழ்ந்த  
எம் அன்புத் தெய்வத்தின் இடிப்பு  
எம்மை சொல்லலாத்துயரில் முழுகடித்துள்ளது  
எம்தெய்வத்தின் பாதக்கமலங்களில்  
எம் கண்ணீர் பூக்களால் அர்ச்சித்து  
இம்மலரை காணிக்கையாக்குகிறோம்.

எங்கள் தந்தையே ஏற்றருள்வீர்!

- குடும்பத்தினர் -

உ  
சிவமயம்



மண்ணகம்  
15.03.1937

வீண்ணகம்  
03.03.2021

அமரர்

**திரு. தும்பையா தாமோதரம்பிள்ளை**

அவர்களின்

**திதி வெண்பா**

சிந்தை நிறை சார்வரி வருடம் மாசித் திங்கள்  
வந்ததிதி தேய்பிறை பஞ்சமி நாளிலே - உயர்  
வேளாளர் மரபில் உதித்த தாமோதரம்பிள்ளை  
சங்கரன் பாதம் சேர்ந்தார் போற்று



# தோத்திரப் பாடல்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்

## விநாயகர் துதி

திருவாக்குஞ் செய்கருமம் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்  
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும்-உருவாக்கும்  
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தனைக்  
காதலான் சுய்வார்தம் கை

## பஞ்சபுராணம்

### தேவாரம்

உற்றுமை சேர்வது மெய்யினையே  
உணர்வது நின்னருள் மெய்யினையே  
கற்றவர் காய்வது காமனையே  
கனல் விழி காய்வது காமனையே  
அற்றம் மறைப்பதும் உன்பணியே  
அமரர்கள் செய்வதும் உன்பணியே  
பெற்றும் உகந்தது கந்தனையே  
பிரமபுரத்தை உகந்தனையே.

### திருவாசகம்

அன்றே எந்தன் ஆவியும்  
உடலும் உடைமை எல்லாமும்  
குன்றே அனையாய் என்னை  
ஆட்கொண்ட போது கொண்டிலையோ  
இன்றோர் இடையூறு எனக்குண்டோ  
எண் தோள் முக்கண் எம்மானே  
நன்றே செவ்வாய் பிழைசெய்வாய்  
நானோ இதற்கு நாயகமே

### திருவிசைப்பா

கோவினைப் பவளக் குழமணக் கோல  
குழாங்கள் சூழ் கோழி வெல் கொடியோன்  
காவளச் சேனை யென்னக் காப்பவன் என்  
பொன்னை மேகலை கவர்வானே  
தேவி நற்தலைவன் திருவிடைக் கழியிற்  
திருக்குரா நிழற்கீழ் நின்ற  
தாவி நற்பீலி மாமயிலூருஞ் சுப்பிரமணியன் தானே

### திருப்பல்லாண்டு

தாதையைத் தாதை வீசிய சண்டிக்கின்: அண்டத் தொடுமிடனே  
பூதலத்தோரும் வணங்கப் பொற்கோயிலும்: போனகமுமருளிச்  
சோதிமணி முடித்தாமமும் நாமமும்: தொண்டர்க்கு நாயகமும்  
பாதகத்துக்குப் பரிசு வைத்தானுக்கே: பல்லாண்டு கூறுதுமே



## திருப்பராணம்

ஞானத்தின் திருவுருவை நான்மறையின் தனித்துணையை  
வானத்தின் மிசையின்றி மண்ணில் வளர் மதிக் கொழுந்தைத்  
தேனக்கு மலர் கொன்றைச் செஞ்சடையார் சீர் தொடுக்கும்  
கானத்தின் ஏழு பிறப்பைக் கண்களிப்பக் கண்டார்கள்

## திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலம்  
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி  
முத்தனாய் வாழ்வினைப் பெருவாழ்வின்  
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே  
உத்தமா ஞான சற்குண நேயா  
ஒப்பிலா மாமணித் திரிவாசா  
வித்தகா ஞான சந்தினி பாதா  
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமானே

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்  
கோள் முறை அரசசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

## சிவ புராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

**தொல்கை யிலும்பிறவி கழுந்தளை நீக்கி  
அல்ல ஹனுத்தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை  
மருவா நெறியளிக்கும் வாழ்வூர் எங்கோன்  
திருவாசகம் என்னுந் தேன்**

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்றான் வாழ்க  
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான்தான் வாழ்க  
கோகழி ஆண்டகுருமணிதன் தான்வாழ்க  
ஆகம மாகநின் றண்ணிப்பான் வாழ்க  
ஏகன் அநேகன் இறைவ னடிவாழ்க

வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க  
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்சுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க  
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க  
கரங்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க  
சிரங்குவிவா ரோங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க

ஈசனடி போற்றி எந்தை அடிபோற்றி  
தேசனடி போற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி  
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி  
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடிபோற்றி  
சீரார் பெருந்துறைநந் தேவனடி போற்றி

ஆராத இன்பம் அருளு மலைபோற்றி  
சிவனவன்என் சிந்தையுள் நின்றஅதனால்  
அவனரு ளாலே அவன்றான் வணங்கிச்  
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுரா ணந்தன்னை  
முந்தை வினைமுழுதும் ஓயவுரைபனியான்

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி  
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி  
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்  
எண்ணிறைந்தெல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்  
பொல்லா வினையேன் புகழுமா நென்றறியேன்

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்  
பல்மிருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்  
கல்லாய் மனிதராய் பேயாய்க் கணங்களாய்  
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்  
சொல்லாஅ நின்றவித் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தே னெம்பெருமான்  
மெய்யேயுள் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்  
உய்யவென் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற  
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்  
ஐயா வெனவோங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்வமலா  
பொய்யாயினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி  
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே  
எஞ்ஞான மில்லாதே னின்பப்பெருமானே  
அஞ்ஞானந் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவிறுதி யில்லாய் அனைத்துலகும்  
ஆக்குவாய் காப்பாய் அளிப்பாய் அருள்தருவாய்  
போக்குவா யென்னைப் புகுவிப்பாய் நிந்தொழும்பின்  
நாற்றத்தி னேரியாய் சேயாய் நணியானே  
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலாடு நெய்கலந்தாற்போலச்  
சிறந்தடியார் சிந்தனையுட் தோனூறி நின்று  
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்  
நிறங்கனோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்களேத்த  
மறைந்திருந்தாயெம் பெருமான் வல்வினை யேன்றன்னை

மறைத்திட மூடிய மாய விருளை  
 அறம்பாவ மென்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்  
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி  
 மலஞ்சோரு மொன்பது வாயிற்குடிலை  
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா ஷனக்குக்  
 கலந்தவன் பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்  
 நலந்தா நிலாத சிறியேற்கு நல்கி  
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி  
 நாயிற் கடையாய் கிடந்த அடியேற்குத்

தாயிற் சிறந்த தயவான தத்துவனே  
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே  
 தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே  
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கு மாரியனே  
 நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே  
 ஆரா வமுதே அளவிலாப் பெம்மானே  
 ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் மொளியானே  
 நீரா யுருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே  
 இன்பமுந் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

அன்பருக்கன்பனே யாவையுமா யல்லையுமாஞ்  
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே  
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி யல்லானே  
 ஈர்த்தன்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே  
 கூர்த்தமெஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே  
 போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே  
 காக்குமென் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே  
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற  
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்  
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேயென் சிந்தனையுள்  
 ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே  
 வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுட்கிடப்ப  
 ஆற்றேறெனம் மையா அரனேயோ வென்றென்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்  
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே  
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே  
 நள்ளிருளில் நடடம் பயின்றாடும் நாதனே  
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே யோவென்று  
 சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்  
 சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்  
 செவ்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்  
 பல்லோரு மேத்தப்பணிந்து.

*தொல்லை யினும்பிறவி கூழந்தனை நீக்கி  
 அல்லை றறுத்தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை  
 மருவா நெறியனிக்ஞம் வாதவூர் எங்கோன்  
 திருவாசகம் என்னுந் தேன்*

திருச்சிற்றம்பலம்



அமரர் திரு. தம்பையா தாமோதரம்பிள்ளை அவர்களின்  
வாழ்க்கைச் சரிதம்

முத்துக்கள் இலங்கும் மூதூரினருகாய்  
செந்நெல் தாமரை செழித்துவளரும்  
பழம் பதியாய் அமைந்த சம்பூரிலே  
செல்வச் செழிப்பு நிறைந்த குடும்பமதில்  
தம்பையா மாரிமுத்து தம்பதியர்க்காய்.  
சீர்பெறும் வருடம் பங்குனி முப்பத்தேழில்  
தாமோதரம்பிள்ளை வந்து பிறந்தார்.  
மூத்து சகோதரியாய் அழகம்மாவும்,  
மூத்த சகோதரனாய் கிருஷ்ணபிள்ளையும்.  
அன்பால் இணைந்தே உடன்பிறந்தார்  
வளரும் பயிரை முளையில் தெரிவதுபோலே  
பண்பும் அமைதியும் கொண்டவராய்  
துள்ளித் திரியும் பருவமும் அடைந்தார்.  
பள்ளியில் சேர்க்க பெற்றோரும் எண்ணி  
சம்பூர் வித்தியாலயத்தில் சேர்த்தும் வைத்தார்  
எண்ணிய இலக்கை அடையும் படியாய்  
கல்வியில் நாட்டமும் கொண்டியங்கினார்.  
சீரான கல்வியை உயர்வாய்க் கற்க  
மீன்பாடும் தேனாடாம் மட்டுநகர் சென்றே  
சிவானந்தா கல்லூரியில் கல்விகற்றார்.  
ஆங்கிலத்தில் புலமையும் கைவரப்பெற்றார்.  
தந்தையார் வகித்த முகாமையாளர் பதவியை  
மனமுவந்தேற்றே அரும்பணி செய்தார்.  
வாலிப மிடுக்கும் கூடிவரும் வேளை  
பெற்றோரும் மற்றோரும் பாங்குடன் கூடி  
திருமணம் செய்திட சித்தம் கொண்டார்.  
உதைபந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம் இலங்கை  
வீரனுமாகி பேரும் புகழும் நிறைந்திடப்பெற்றார்.  
கூனித்தீவினைப் பிறப்பிடமாய்க் கொண்ட  
சுப்பிரமணியம் யோகம்மா தம்பதியார் பெற்ற  
கல்வியும், அழகும் நிறைந்த குலமகள்

சரோஜினிதேவியை பெற்றோரும் உறவும் மகிழ  
 ஊனமில்லா ஆயிரத்து தொளாயிரத்து அறுபத்தேழில்  
 திருக்கரம் பற்றியே திருமணம் செய்தார்.  
 இல்லறவாழ்வும் இனிதாய் அமையவே  
 செல்வமும் பெருகிட ஆனந்தம் கண்டார்.  
 ஆளுமையோடு செல்வமும் பெருகிட  
 மக்கள் சேவையை மனதில் கொண்டே  
 சம்பூர் கிராமசபைத் தலைவருமானார்.  
 பண்பும், கருணையும் நிறைந்துவரவே  
 கூனித்தீவு மக்களுக்கு குடிநீர் வசதி செய்தார்  
 சம்பூரில் அமைந்த நீர் விநியோகத்திட்டம்  
 ஏழை எளியவர்க்கு நல்வழி செய்தது.  
 இருவழிச் செல்வமும் கூடிவரும் வேளை  
 களஞ்சியம் அமைத்தே பெரும்பணிசெய்தார்.  
 இல்லற வாழ்வின் நற்பயன் காரணமாக  
 செல்வமகளாய் கோமளகௌரியும்,  
 கௌரிரூபன், கௌரிசங்கர் உடனே  
 கௌரிமேனன், மங்கள கௌரியும்,  
 அமரர், ரமணராஜ், ஈறாய் சக்திராஜ்  
 நன்மக்களாய் வந்து பிறந்தனர்.  
 மக்களை உயர்த்திட இருவரும் எண்ணியே  
 கல்வியும் கொடுத்து அன்பையும் கொடுத்தனர்.  
 மூத்த மகளும் திருமண வயதை நெருங்கிடவே  
 உறவை நினைத்தே கிருபதாஸை விரைவாய்  
 திருமணம் செய்து வைத்தே அழகுபார்த்தனர்.  
 மக்கள் பணியை மனைவியும் செய்து  
 மனதால் விரும்பியே ஆலோசனை செய்தார்.

விவசாயிகளுக்கு நல்ல தலைவனுமாகியே  
 வழியமைத்துக் கொடுத்தே ஏற்றம் செய்தார்  
 மாலையேனை விளையாட்டிடம் தேடியே  
 விளையாடி மகிழ்ந்தே நல்ல தலைவரானார்  
 காலமும் பொழுதும் விரைவாய்க் கழிந்திட

போர்க்கலம் தொடங்கி பேரழிவு கண்டிட  
 பிள்ளைகள் கல்வி கற்றுவுரும் வேளை  
 கயவர்கள் ஆட்டம் நிறைந்திட்ட மாலை  
 கினிய மனையாள் பதைபதைத்து மரணிக்க  
 ஊரே கதறியழ எண்பத்தொன்பதிலே  
 மனைவியை இழந்தே தனிமரமானார்.  
 துயரை அடக்கியே மக்களைக் காப்பதை  
 பெரும்பணியாய்க் கொண்டே கல்வியும்,  
 அன்பையும் ஊட்டியே வளர்த்தார்.  
 கௌரிசங்கரை மருத்துவனாக்கியே  
 துன்பம் நீக்கியே பெருமையும் கண்டார்.  
 அடுக்கடுக்காய் மக்களும் ஆசிரியர்களாகியே  
 உயர்வது கண்டே உள்ளம் பூரிப்பு அடைந்தார்.  
 இளைய மகளை வெளிநாடு அனுப்பியே  
 கினிய வாழ்வையும் அமைத்துக் கொடுத்தார் .

இறக்கும் வரைக்கும் மூத்த மகளோடே  
 இனிதாய் வாழ்ந்தே அன்பு காட்டியதனால்  
 கணவனும் இணைந்தே காரியம் செய்தார்.  
 போரின் உக்கிரம் கூடிய காலமதில்  
 வாழ்விடம் இழந்தே வாடியும் போனார்.  
 திருமலை வந்து பலகாலமாய் வாழ்ந்துவந்தார்  
 சொந்த ஊரில் வாசம் செய்த காலமதில்  
 ஆண்டவன் வதித்த காலமும் நெருங்கவே  
 ரமணராஜ் இறந்தபோது துடித்துப் போனார்.  
 மக்களைக் கேட்டே அவர் வாழ்வை எண்ணியே  
 சக்திராஜிற்குத் திருமணம் செய்து வைத்தே  
 ஆனந்தமாக வாழ்ந்திடும் வேளையில்  
 எண்பத்து நான்கு அகவையும் விரைவாய் வரவே  
 காலனின் கணக்கும் முடிந்து போகவே  
 கண்ணை மூடியே பரலோகம் சென்றார்.



## தேடுகிறோம் அய்யா .....

பெற்றெடுத்த எம்மையெல்லாம்  
பெருமையோடு வளர்த்தெடுத்தே  
உற்ற கல்விதந்து தாயாய் அருகிருந்தே  
கண்ணிலே வைத்தே இமைகளால் மூடி  
பாசக்கரத்தால் அணைந்தெடுத்த ஐயா ..  
இனி எங்கே காண்போம் உமை...

தாயை இழந்து நாம் பரிதவித்தவேளை  
குறையேதுமின்றியே நல்வாழ்வு தந்தீர்  
மண வாழ்வில் எமை இணைத்தே  
நல்ல ஆளுமை தந்தீர் மறைந்து போனதேனோ.  
இறுதிவரை எம்மோடு வாழ்ந்தீர் அய்யா  
சொல்லாமல் கொள்ளாமல் எங்கு சென்றீர்.  
மக்கள் மீது கொள்ளை ஆசையாய்  
குரல் கேட்டால் ஓடிவந்து குரல் தருவீர்  
பணிபுடர் தேசத்திலே மரணச் செய்தி நீட்டி  
பூதவுடல் காணாமல் பரிதவித்துப் போனோம்  
உங்களைத் தந்தையாய்ப் பெற்றதை  
பெருமையாக தினமும் எண்ணியிருந்த வேளை  
விரைத்து மறைந்து போனதெங்கே  
ஆத்மா சாந்திபெற மலர்தாவி துதிக்கின்றோம்.

**அன்பு மகள்மாந்  
கோமள கௌர் (மனா)  
மங்கள கௌர் (சுஜி)**

## எங்கே சென்றாய் ஐயா....

பஞ்ச பாண்டவராய் எமைப்பெற்றே  
உற்ற கல்வி தந்தே உயரத்திவைத்தீர்  
தாயாய் தந்தையாய் நல்ல நண்பனாய்  
அறிவுரை சொல்வதில் நல்லாசானாய்  
அன்புச் சிறையில் வைத்தே காத்துநின்றீர்  
சொல்லாமல் கொள்ளாமல் மறைந்ததேனோ...

எம்மை வளர்த்தெடுக்க பட்டபாட்டை  
ஒருகணம் நினைத்தே அழுகின்றோம் ஐயா,  
மூத்த மகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்க எண்ணி  
விரைவாக விண்ணுலகம் சென்றாயோ  
தம்பியை கிழந்து நின்ற வேளையிலே  
அடைந்த துயரங்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல  
மண்ணுலகம் சென்று மறைந்தாயோ ஐயா,  
மறுபிறப் பொன்றிருந்தால் தந்தையாய்  
மீண்டும் பிறப்பெடுத்து வருவாயோ...

மகன்மார்  
கௌர் ரூபன்  
கௌர் சங்கர்  
கௌர் மேனன்  
சக்திராஜ்

## ஏங்கிக் கவிக்கின்றோம். . .

இறுதிவரை எம்மோடு நிலைத்திருந்தீர்  
அன்பைக் காட்டியே மறைந்தீர்  
அன்பிற்காய் அழுகின்றோம் மாமா  
மருமக்கள் எம்மை மக்களாகவே  
கடைசிவரை நினைத்து பழகிவந்தீர்  
உங்கள் பண்பைப் பலதடவை கண்டோம்  
ஆசைமுகம் காட்டியே மறைந்ததேனோ  
ஆலோசனை சொல்லி வழிப்படுத்தி நின்றீர்  
கடுமையான வார்த்தை ஒருபோதுமில்லை  
நோயில் சிறிதுகாலம் வருந்தியபோதும்  
துன்பம் தந்தே எம்மை வாட்டவில்லையே  
அழைப்பை எடுத்து தொடர்பு கொண்டால்  
வார்த்தைகளிலே அன்பு வெளிப்படும்  
மலர்தூவித் துதிக்கின்றோம் மீண்டும்  
பிறப்பெடுத்து வரமாட்டீரோ

அன்பு மருமகன்மார்  
சீ. கிருபதாஸ்  
ஓ. நீத்தியானந்தன்



## எங்கு சென்றீர் மாமா.....

சந்திக்க வீடு வந்தால்  
பாசமாய்க் கதைத்து வரவேற்பீர் ,  
கனவிலும் நனவிலும் தெய்வம் என்பீர்  
கண்மூடித் துயில் செய்ததேனோ.  
பிடிக்காத விடயங்களில் அமைதிகாப்பீர்  
ஆலோசனை கேட்டால் உதவிசெய்வீர்,  
தந்தைபோல் நினைத்தே உறவுகொண்டோம்  
வார்த்தைகள் அளவோடு உதிர்ந்துவிடும்  
அன்பைக் காட்டியே மறைந்ததேனோ  
இடப்பெயர்வு வந்து வருத்தியபோதும்  
தளராமல் உறுதியோடு நிமிர்ந்து நின்றீர்  
தெய்வமாய் வந்தே அருள்புரிவாய் மாமா.

அன்பு மருமகன்மார்  
கௌ. சீவாஜின்  
கௌ. மாதின்  
கௌ. துஷாந்தின்  
ச. பாலசுப்பின்

## எங்கு சென்றீர் மருமகனே...

மூத்த மகளைக் கரம் பிடித்தே  
சீரான உறவைத்தந்து மகிழ்ச்சிதந்தே  
மகளை இழந்தபோதும் துன்பம் பெற்றேன்  
மகளின் நினைவுகளை உமைப்பார்த்தே  
நல் ஆறுதல் கொண்டிருந்த வேளை  
விரைந்து மறைந்து போன மாயமென்ன  
வருந்திய போதெல்லாம் துன்பம் மறைப்பீர்  
மக்களை மறவாமலே இமைப்பொழுதும்  
அவர் வாழ்வை எண்ணியே நின்றீர்  
அன்புமுகம் காணாமல் தவிக்கின்றேன்.

அன்பு மாமி  
யோகம்மா



## ஆசை முகம் தேடுகின்றோம்...

அக்காவின் மக்கள் எம்மை  
அன்பாய் அழைத்து வருவீர்  
அம்மாவின் நிழலாய் நீங்கள்  
எம்மோடு இணைந்து நின்றீர்...  
துன்பம் வந்த வேளையெல்லாம்  
ஆறுதலாய்ப் பேசியே அன்பு செய்வோம்  
விளையாட வைத்தே சாதிக்க வைத்தீர்  
ஒருபோதும் மறவோம் அம்மாச்சி  
அம்மாவை கணவனை மகளை  
இழந்தவேளை ஆறுதல் சொன்னீர்  
அம்மாவின் உறவை இழந்துவிட்டோம்  
மீண்டும் பிறப்பெடுக்கும் நாளுக்காய்  
காத்திருப்போம் ஊழிக்காலம் வரை  
ஆத்மா சாந்தியடைய பிராத்திப்போம்.

சகோதரி வழி மருமக்கள்  
ஜீவரெடீணம்  
இராஜேஸ்வர்  
கைலைநாதன்  
குணராசா

## நினைவுகள் தந்தே மறைந்தாய்

பெறாமக்களை நாளும் மறக்காமல்  
மனதாலே ஏற்றே மகிழ்வுதந்தீர்  
கண்ணிமைத்து முடியமுன்னே  
காணாமல் போன மாயமென்ன  
ஆசைமுகம் தேடியே அலைகின்றோம்  
ஆண்டுகள் விரைந்து மறைந்தாலும்  
ஒருபோதும் நாம் மறவோம்  
இனிய நினைவுகளோடு காலம்  
விரைந்து மறைந்தாலும் கண்ணீரோடு  
கரைந்த படியே காத்திருப்போம்

பெறாமக்கள்  
ரவி, சுகந்தி, கோமதி  
வேணி, சுகீர்தா

### தேடுகின்றோம் தாத்தா ...

ஆசை முகம் தேடிவந்தேன்  
வந்து சேருமுன்னே மறைந்ததென்ன  
கண்ணிமைக்குள் எமை வைத்தே  
பலவருடம் காவல் செய்தீர்  
எங்கு சென்று மறைந்தாய் தாத்தா  
வாடிய முகத்தோடு தேடுகின்றோம்  
வாசல் வரும்வரையில் காக்க முடியலையே  
பொல்லாத காலன் கொன்றொழித்துவிட்டானோ  
பனிபடர் தேசம் வந்தாலும்  
மறக்க முடியவில்லை தாத்தா

பேர்க்குடிந்தைகள்

## ஆயுள் உள்ளவரை மறவோம்

சகோதரியை மணந்து உறவுதந்தீர்  
காணும் நேரங்களில் பாசம் காட்டினீர்  
சகோதரி மறைந்த வேளையிலே  
வாழ்விழுந்தே தனிமரமாய் ஏங்கிநின்றீர்  
மக்களின் நல்ல வாழ்விற்காகவே  
மெழுகாய் உருகி ஒளிகொடுத்தீர்  
கிடிவந்து விழுந்தது போலவே  
துடிதுடித்தே வாடியே போனோம்  
தந்தையில்லா பெரும் குறையை  
தந்தையாக இருந்தே தீர்த்துவைத்தீர்  
பொல்லாத காலன் கொண்றொழித்ததேனோ  
கண்ணீரால் கரைகின்றோம் அத்தான்

மைத்துனர்மார் மைத்துனிமார்  
ருக்கு மண்தேவ்  
ரிசமலாதேவ்  
தருளுனசம்பந்தன்  
யோகேஸ்வரன்



## எம்மை மறந்ததுமேனோ .....

அளவான பேச்சும் அன்பும்  
குறைவிலா பக்தியும் கண்டோம்  
பிறர் சொத்தில் ஆசையின்மை  
நேர்மையாய் வாழ்ந்து முடித்தீர்  
குடிநீர் பெற்றுத்தந்தே மகிழவைத்தீர்  
விவசாயச் சம்மேளனத் தலைவருமாகி  
இளக்கந்தை விவசாயிகளுக்கு உதவி செய்தீர்  
விளையாடும் போதும் நல்ல பொறுமை  
தலைமை ஏற்று எமை அணைத்தீர்  
காற்றோடு காற்றாய் மறைந்ததுமேனோ  
ஆத்மா சாந்திபெற மண்டியிட்டுத் துதிக்கின்றோம்.

- உற்றார் -



## பயனுள்ள 100 மருத்துவ குறிப்புகள்

1. காயம் பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவுடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தூக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடற் பாகங்கள் செயல் இடிந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.

2. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல் குத்துமதிப்பாக கட்டுப்போட்டு கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால், எலும்புகள் கோணல்மாணலாக சேர்ந்துகொள்ளவும், தசைகள் தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால்... கால்கள் கோணலாக, குட்டையாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.

3. பிஸியோதெரபி என்பது இயற்கை வலி நிவாரணி. மாதக் கணக்கில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமாகும் பிரச்சனையை, வாரக் கணக்கிலேயே குணமாக்கிவிடும்.

4. எலும்பு உறுதிக்கு கால்சியத்தைவிட, புரொட்டீன்ஸ் மிக முக்கியம். புரொட்டீன்ஸ் புடவை எனில், அதில் உள்ள டிசைன்ஸ் தான் கால்சியம். பருப்பு வகை, சோயா, காளான், முட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றில் புரொட்டீன்ஸ் அதிகமாக உள்ளது.

5. எடை குறைவான இருசக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாக செல்ல வேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியை பாதிக்கும்.

6. எலும்புகள், 25 வயது வரைதான் பலம் பெறும். அதன்பிறகு மெல்ல வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து 25 வயது வரை சாப்பிடும் சத்தான உணவுகள் தான் எலும்பை உறுதிப்படுத்தும். அதன் பிறகு

சாப்பிடுவதெல்லாம் எலும்புகளின் வலு குறையும் வேகத்தை குறைக்க மட்டுமே உதவும்.

7. வயதான காலத்தில் தடுமாறி விழுந்தால் முதுகு எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு உடைந்து போக வாய்ப்பு அதிகம். வயதானவர்கள் நடமாடும் பகுதிகளில் தரை வழுவழப்பாக இருக்கக் கூடாது. நல்ல வெளிச்சத்தோடு இருக்க வேண்டும். கார்ப்பெட்டில் கூட தடுக்கி விழலாம். எனவே, அவர்கள் எதையாவது பிடித்தபடி நடப்பதற்கு வழி செய்ய வேண்டும்.

8. கால் தடுமாறி பிசகிவிட்டால்... உடனே 'கையால் நீவிவிடு' என்பார்கள். அது தவறு. ஒருவேளை, எலும்பில் நூலிழை தெறிப்பு இருந்தால், நீவி விடுவதன் மூலம் அந்தத் தெறிப்பு அதிகரிக்கலாம்.

9. குதிகால் வலி, கீழ் முதுகுவலி, கழுத்துவலி போன்றவை வந்தால் உடனே வைத்தியரைப் பார்க்க ஓடாதீர்கள்... நாற்காலியும் செருப்பும் கூட காரணமாக இருக்கலாம். அணிந்திருப்பது தரமான செருப்புதானா... நாற்காலியில் முதுகு நன்றாகப் படியும்படி அமர்கிறோமா... என்பதையெல்லாம் கவனியுங்கள். அரை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை, ஐந்து நிமிடம் சாய்ந்து அமர்ந்து 'ரிலாக்ஸ்' செய்துகொள்வதையும் வழக்கமாக்குங்கள். இவ்வளவுக்குப் பிறகும் தொல்லை இருந்தால், வைத்தியரைப் பார்க்கலாம்.



### பெண்களுக்காக...

10. இளவயதில் தினமும் ஒரு கப் பால் குடிப்பது, எலும்புகளை வலுவாக்கி கால்சியச் சத்தை அதிகரிக்கும்.

11. முட்டைகோஸில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமென்பதால் மார்பக புற்று வரமல் தடுக்க கோதுமை உணவுடன் கோஸ் சேர்த்து உண்ணலாம்.

12. மார்பக புற்று உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆப்பிள் உதவுகிறது.

13.மாதவிடாய்க் கால மனஅழுத்தம், பயம், பதற்றம் ஆகியவற்றால் தொந்தரவா..? அந்த நாட்களில் கார்ன்.பிளாக்லை காலை உணவாக்குங்கள்.

### கர்ப்பக் கால கவனிப்பு

14. கர்ப்பினிகள், நாவல்பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை கறுப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும், குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும் மூட நம்பிக்கையே. தோலின் நிறத்தை நிர்ணயிப்பவை 'மெலனின்' எனப்படும் நிறமிகளே...!

15. கர்ப்பினிகள், இரும்புச்சத்து மாத்திரை சாப்பிட்டால், உடல் லேசாக கறுத்து, பிறகு பழைய நிறத்துக்கு வந்துவிடும். இதை வைத்தே, குழந்தையும் கறுப்பாக பிறக்கும் என்று சிலர் பயப்படுவார்கள். அது தேவையற்றது.

16. கர்ப்பினி பெண்கள், காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையாமலிருக்கும். அடிக்கடி மயக்கமும் வராது.

17. வயிற்றில் குழந்தை வளர வளர, குடல் ஒரு பக்கம் தள்ளும். அப்போது அதிகமாக சாப்பிட முடியாது. சீக்கிரமும் பசிக்காது. அந்த நேரங்களில் ஜூஸ், முளை கட்டிய தானியங்கள் போன்றவற்றை, பல வேளைகளாகப் பிரித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

18. பிரசவ காலத்துக்குப் பின் வயிற்று தசைகள் வலுப்பெற உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

19. கர்ப்பினிகளின் உடலுக்கு இயற்கையான குளிர்ச்சியைத் தருகிறது வாழைப்பழம். உடல் காரணங்களால் மட்டுமல்ல... உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் உடலைப் பாதிக்கும் சூட்டை வாழைப்பழம் நீக்குகிறது. தாய்லாந்தில் தாயாகப் போகிறவரின் தினசரி உணவில் வாழை ரெசிபிக்கள் விதவிதமாக இருக்கும்.

20. கர்ப்பக் காலத்தில் சிலருக்கு கால்கள் வீங்குவது வழக்கமான ஒன்று. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால்தான் இப்படி என்று சொல்வது தவறு.

21. கர்ப்பக் காலத்தில் மலச்சிக்கல் பிரச்னை வரும். அதைத் தவிர்க்க அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

22. பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களில், வயிறு சுருங்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய துணியை வயிற்றில் கட்டிவிடுவார்கள். அது தவறு. இதனால் கருப்பை கீழிறங்கிட வாய்ப்பு உண்டு. இருமல் அல்லது தும்மலின்போது சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியாவதற்கு காரணம் இதுதான். பிரசவம் முடிந்து ஆறு வாரம் கழித்து, அதற்கான பெல்ட்டை அணியலாம்.

23. தைராய்டு, சீனி போன்ற பிரச்னைகள் உள்ள பெண்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் அதற்கான மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது, குழந்தையைப் பாதிக்காது.

24. பிறந்த குழந்தைக்கு பழைய துணியை முதலில் அணிவிப்பது சம்பிரதாயமாக இருக்கிறது. நீண்டநாள் பெட்டியில் வைத்திருந்த துணியை அப்படியே எடுத்துப் போடக் கூடாது. அதில் தொற்றுக் கிருமிகள் இருக்கலாம். துவைத்து, காய வைத்த பிறகே அணிவிக்க வேண்டும்.

25. சில கிராமங்களில் பிறந்த குழந்தையின் நாக்கில் தேன், சர்க்கரை, கழுதைப் பால் போன்றவற்றைத் தடவும் பழக்கம் உள்ளது. நாள்பட்ட தேனாக இருந்தால் அதிலிருக்கும் ஒரு வகை நச்சுக்கிருமி, இளம்பிள்ளைவாதத்தைக்கூட கொண்டு வரக்கூடும்.

26. வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் குழந்தைகளின் மூளைத்திறனைத் தூண்டுகிறது.

27. குழந்தைகள் விளையாடச் செல்வதற்கு முன்பு நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போது வியர்வையாக வெளியேறும் நீரை, அது ஈடு செய்யும்.

28. தாய்ப்பாலை சேமித்து கொடுப்பது நல்லதல்ல. தவிர்க்கமுடியாத பட்சத்தில், சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

29. தயிர் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு. குழந்தைக்குத் தயிர் மிகவும் நல்ல உணவு. தயிரில் புரொபயோட்டிக் எனும் சத்து அதிகம். அது குடலுக்கு மிக நல்லது. குழந்தைக்கு அலர்ஜி வராமல் தடுக்கும்.

30. குழந்தைகள் உணவில் மாவுச் சத்துக்களே அதிகமிருப்பதால்... வாழைப்பழம் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு.

31. குழந்தைகள் குண்டாக இருக்க வேண்டும் என்று அளவுக்கு அதிகமாக உணவு கொடுத்து உடலை பருமனாக்காதீர்கள். 60 வயதில் வர வேண்டிய பி.பி., சுகர் போன்றவை 30 வயதிலேயே வந்துவிடும். குழந்தைகளை சீரான உடல்வாகுடன் வளர்க்கப் பாருங்கள். உணவே மருந்து....!

32. நீங்கள், தினமும் ஐந்து விதமான பழங்களையும், சில காய்கறிகளையும் உணவாக எடுத்துக் கொள்பவரா..? ஆம் என்றால்... ஆரோக்கியமும் அழகும் எப்போதும் உங்க பக்கம்தான்..!

33. தினமும் ஒரு டம்ளர் மாதுளை ஜூஸ் குடிப்பது... உடலில் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை என பல பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக இருக்கும்.

### உணவே மருந்து

34. மனநலக் கோளாறு மற்றும் மூளை நரம்புகளில் பாதிப்பு உள்ளவர்களின் தினசரி உணவில் தர்பூசணி துண்டுகள் அவசியம். மன அழுத்தம், பயம் போன்ற பாதிப்புகளை தகர்க்கும் விட்டமின் பி-6 தர்பூசணியில் அதிகம்.

35. ஆப்பிள் தோலில் பெக்டின் என்ற வேதிப்பொருள் கணிசமாக இருப்பதால், தோலோடு சாப்பிட வேண்டும். பெக்டின் நம் உடலின் நச்சுக்களை நீக்குவதில் எக்ஸ்பர்ட்.

36. பூண்டு சாப்பிட்மீர்களென்றால்... உங்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வெகுவாக அதிகரிக்கும். வெள்ளை அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாவதோடு, கேன்சர் செல்கள் உருவாகாமலும் தடுக்கும்.

37. சிவப்பணு உற்பத்திக்கு புடலங்காய், பீட்டுட், முருங்கைக்கீரை, அவரை, பச்சைநிறக் காய்கள், உளுந்து, துவரை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, பசனிக்கீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

38. பச்சைப் பயறு, மோர், உளுந்துவடை, பனங்கற்கண்டு, வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக்கீரை, மாதுளம் பழம், நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர் போன்றவை உடலின் அதிகப்படியான சூட்டைத் தணிக்கும்.

39. சுண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்தால்... நாக்குப்பூச்சித் தொல்லை, வயிற்றுப்பூச்சித் தொல்லை தூர ஓடிவிடும்.

40 வெங்காயம், பூண்டு, சிறுகீரை, வேப்பிலை, மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், கருப்பட்டி, வெல்லம், சுண்டைக்காய்வற்றல், செவ்விளநீர், அரைக்கீரை, எலுமிச்சை போன்றவை உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை நீக்கும் உணவுகள்.

41. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவட்டல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூல நோய் தணியும். இந்தக் கீரையின் தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால்... கண் நோய்கள் நெருங்காது.

42. சமையலுக்குக் கைக்குத்தல் அரிசியைப் பயன்படுத்துவது மிக மிக நல்லது. கைக்குத்தல் அரிசியில் நார்ச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

43. சைக்கிள் கேப்பில் எல்லாம் ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடுவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக தானியங்கள், முளைகட்டிய பயறு போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

44. பப்பாளிப் பழங்கள் மிகவும் சத்து மிகுந்தவை. வாரம் ஒருமுறை பப்பாளிப் பழம் வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள். கண்களுக்கும் நல்லது.

45. அதிக நாட்கள் உணவை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி வைக்கப்பட்ட உணவுகளில் சத்துக்கள் குறைந்து விடுவதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தீங்கினை ஏற்படுத்தும்.



46. தினசரி சிறு துண்டு அன்னாசியை தேனில் ஊற வைத்து, அந்தத் தேனை இரண்டு வாரம் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

47. பலமான விருந்து காரணமாக ஜீரணக் கோளாறா? புதினா, தேன், எலுமிச்சைச் சாறு... இவற்றில் ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி கலந்து சாப்பிட்டால் போதும். கல்லும் கரைந்துவிடும்.

48. கேன்சர் செல்களைத் தகர்க்கும் சக்தி திராட்சையின் தோலில் இருக்கிறது. திராட்சை கொட்டைகளிலிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட்கள், வைரஸ் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெரிதும் தூண்டுகின்றன. மருந்தே வேண்டாம்....!

49. இயற்கைச் சூழலான இடங்களுக்குச் செல்ல நேர்ந்தால்... கொஞ்ச நேரம் ஆழமாக மூச்சு விடுங்கள். நுரையீரலுக்கு அது மிகவும் பயனளிக்கும்.

50. எந்தவித நோய் தாக்கியிருந்தாலும் முதலில் செய்ய வேண்டியது, கவலையைத் தூக்கி எறிவதுதான். அதுதான் முதல்தவிக்கும் முந்தைய சிகிச்சை.

### மருந்தே வேண்டாம்

51. சர்க்கரையை (சீனி) உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒழிக்க முடிந்தால், உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை எளிதில் வலுப்படுத்தலாம்.

52. உடம்பைக் குறைக்க ஒரே வழி உணவுக் கட்டுப்பாடும், நடைபயிற்சியும் தான். காந்தப்படுக்கை, பெல்ட், மாத்திரை போன்றவை உரிய பலனைத் தராது.

## இதயம்

53. பீட்டா காரோட்டின்ஸ் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்பது இதயத்துக்கு நல்லது. குறிப்பாக கேரட், முட்டைகோஸ், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, அடர் பச்சைநிற கீரைகள் போன்றவை.

54. நீங்கள் அடிக்கடி நீச்சல் அடிப்பவர் என்றால்... இதயத்தைப் பற்றி கவலையேபடத் தேவையில்லை.

55. உப்பு, இதயத்துக்கு எதிரானது. உப்பு போட்ட கடலையைக் கொறிக்கும்போதெல்லாம், இதயம் பாதிக்கப்படுவதாக உணர்வுகள்.

56. மன அழுத்தம் இதயத்தின் எதிரி. அதை விட்டுத் தள்ளுங்கள். இதயம்

57. உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இதய நோய்கள் இருந்தால், உங்கள் இதயத்தை மருத்துவர் மூலம் சோதிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

## கிட்னியை கவனியுங்கள்

58. கிட்னியில் கல் இருக்கிறதா? சாப்பாட்டில் மெக்னீசியம் சேருங்கள். நிறைய பீன்ஸ் சாப்பிட்டாலே போதும்! கோதுமை, ஓட்ஸ், பாதாம், முந்திரி, மீன், பார்லி- போன்றவையெல்லாம் மெக்னீசியம் அதிகம் உள்ள சில உணவுகள்.

59. சிப்ஸ், கோக், இனிப்புள்ள பாட்டில் பானங்கள், சீனி இவையெல்லாம் கிட்னியில் கல்லை உருவாக்கும் வில்லன்கள்... உஷார்!

60. நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது, சிறுசிறு கிட்னி கற்களை அகற்ற உதவும். கூடவே கேரட், திராட்சை மற்றும் ஆரஞ்சு ஜூஸ் என்று ஏதாவது ஒன்றைக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது.

61. காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுபவர்களுக்கு, 'கிட்னியில் கல்' என்ற பயமே தேவையில்லை.

### பல்லுக்கு உறுதி

62. பல்லில் வலி, ஈறுகளில் வீக்கம், வாயின் வெளிப்புறத்தில் வீக்கம், பல் கறுப்பு நிறமாக மாறுவது, பல்லில் குழி ஏற்பட்டு உணவு தங்குவது, குளிர்ந்த மற்றும் சூடான உணவு உட்கொள்ளும்போது கூச்சம் ஏற்படுவது போன்றவை பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்.

63. பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு, தொண்டைக்குப் பரவி, சமயங்களில் இதயத்தையும் பாதிக்கும். எனவே, பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

64. தேநீர், காபி போன்றவற்றை அடிக்கடி குடிப்பது பற்களுக்கு நீங்களே வேட்டு வைப்பதற்குச் சமம். மிகவும் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதைத் தவிருங்கள்.

65. சூடான உணவை சாப்பிட்ட நொடியே, ஜில்லான உணவுக்கு மாறினால், உடலுக்கும் பல்லுக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

### கிட்னி

66. இனிப்புச் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பல் சொத்தை ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே, எது சாப்பிட்டாலும் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

67. அக்கி எனப்படும் முகத்தில் தோன்றும் கட்டிகளுக்கு மண் பூசும் வழக்கமிருக்கிறது. அக்கி, ஒருவித கிருமித் தொற்றுமூலம் ஏற்படக்கூடியது. அதற்கான மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

வைத்திருக்க தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பது முக்கியமானது. மன அழுத்தம், சோர்வு, இறுக்கமான ஆடை, மது, புகை, காபி... இவையெல்லாம் சருமத்தின் வில்லன்கள்.

69. தேவையற்ற அழுக்குகள் சருமங்களில் தங்கி, அதன் பொலிவையும், உயிர்ப்பையும் கெடுக்கின்றன. எனவே, முகத்தை அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியமானது.

70. முகப்பரு இருந்தால்... உடனே கிள்ளி எறிய விரல்கள் படபடக்கும். ஆனால், அது ஆபத்தானது. முகத்தில் பள்ளங்களை நிரந்தரமாக்கிவிடும்.

71. நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அனைத்து வகை கீரைகள், காய்கள், வாழைத்தண்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயம் மிக நல்லது.

72. உப்பில் ஊறிய ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், வற்றல் கூடவே கூடாது. அசைவம் வாரத்தில் 100 கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம். முட்டையில் வெள்ளைக்கரு மட்டும் ஓகே! உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

73. மா, பலா, வாழை, காய்ந்த திராட்சை, சப்போட்டா, பேர்ச்சை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, தேன், மலைவாழை, லேகியம், பஞ்சாமிர்தம் சேர்க்கவே கூடாது.

74. இரண்டு, மூன்று வெண்டைக் காய்களின் காம்பு மற்றும் அடிப்பகுதியை நீக்கி, நெடுக்குவாட்டில் கீறல்களை போட்டுவிட்டு இரவு முழுக்க டம்ளர் நீரில் மூடி வைக்க வேண்டும். காலை உணவுக்கு முன் இந்த நீரை மட்டும் அருந்திவர, இரண்டே வாரத்தில் சர்க்கரை குறையும். இது மேற்கத்திய நாடுகளின் எளிய வைத்தியம்

75. உடல் எடையைக் குறைக்கிறேன் பேர்வழி என சாப்பாட்டின் அளவை திடீரென குறைப்பது ஆபத்து. உடலில் சர்க்கரையின் அளவு வேறுபட்டு, சர்க்கரை நோய் வருவதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

## ஜெனரல் வார்டு

76. சர்க்கரை, டி.பி., கேன்சர், எய்ட்ஸ் ஆகிய நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கும், ஸ்டிராய்டு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து இருக்கும். இவர்களை எளிதில் நோய் தாக்கும். எச்சரிக்கையோடு இருத்தல் அவசியம்.

77. வாந்தி, பேதி ஏற்பட்டு மருத்துவமனை செல்ல தாமதமாகும் சூழலில்... உடலில் இருந்து வெளியேறிய நீருக்கு இணையாக உடனே சர்க்கரை மற்றும் உப்பு கலந்த நீரோ, இளநீரோ குடிக்க வேண்டும்.

78. நடு இரவு அல்லது பயண நேரங்களில் திடீர் காய்ச்சல் அடிக்கிறது. உடனே வைத்தியரை பார்க்க முடியாத நிலை. அதற்காக சும்மா இருக்க வேண்டாம். வீட்டில் இருந்தாலோ அல்லது பயணத்தின் இடையிலோ பாராசிட்டமால் மாத்திரை ஒன்றை பயன்படுத்துவது நல்லது. அதன்பிறகு, 6 மணி நேரத்துக்குள் வைத்தியரை சந்திப்பது நல்லது.

79. காதுகளை வாரம் இருமுறை மெல்லிய காட்டன் துணிகளால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாவி, ஹேர்பின், பட்ஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பட்ஸ் போடும்போது திட அழுக்குகள் அப்படியே அழுத்தப்படுமே தவிர, வெளியில் வராது.

80. வயிற்றுப்போக்கு விடுபட உடனடி உபாயம்... வெறும் கொய்யா இலைகளை மெல்வதுதான்.

81. சாப்பிட்டதும் நெஞ்செரிச்சலா..? சிறிது வெல்லம் கரைத்த நீரை அருந்தினால் போதும்.

82. வியர்வை தங்கிய உடையுடேனேயே இருப்பது ஆபத்தானது. அதுவே நோய் தொற்றுக்கான காரணியாக அமைந்துவிடும்.

83. நீங்கள் நீண்ட நேரமாக தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தாலும்கூட சிறுநீர் மஞ்சளாக போகும்.

84. உடலில் ஏதேனும் காயம் அல்லது நகக்கீறல் போன்றவை ஏற்பட்டால், 12 மணி நேரத்துக்குள் தடுப்பு ஊசி (டி.டி.) போடவேண்டும். தடுப்பூசி காலத்தில் இருக்கும், பத்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகள் என்றால், இந்த ஊசி தேவையில்லை.

85. மூலம், பவுத்திரம் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கூச்சப்படாமல் உடனே டாக்டரைப் பார்க்கவேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால், இதயத்துக்கே ஆபத்தாகிவிடும். நில்... கவனி... செல்...!

86. மருத்துவமனையில் நோயாளியின் படுக்கைக்குக் கீழே, நடைபாதை என்று கிடைத்த இடங்களில் எல்லாம் அமர்ந்து சாய்விடுவது தவறு. அது...தொற்றுக்கிருமிகளை பரஸ்பரம் உள்ளே, வெளியே எடுத்துச் செல்லும் வேலையைத்தான் செய்யும்.

### நோயாளிகள் தங்கும் இடம்

87. தவிர்க்க முடியாத சூழலைத் தவிர, மற்ற சமயங்களில் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களை நோயாளியைப் பார்ப்பதற்காக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லக் கூடாது.

88. 'போஸ்ட்மார்ட்டம்' என்றாலே பலருக்கும் ஒருவித பயமும் பதற்றமும் இருக்கும். இதன் காரணமாக போஸ்ட்மார்ட்டத்தைத் தவிர்த்துவிட்டால்... பல்வேறு சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரிடும். எதிர்பாராத மரணமென்றால் கட்டாயம் பிரேத பரிசோதனை செய்வதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் நல்லது. பரிசோதனை அறிக்கை இருந்தால்தான் வாரிசுகளுக்கான இன்சூரன்ஸ் உள்ளிட்ட அனைத்துவிதமான முதலீடுகளை பெறுவதில் சிக்கல் ஏற்படாமலிருக்கும்.

89. ஹோட்டல், ஹாஸ்டல் போன்ற இடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் தட்டு மற்றும் டம்ளர்களை சரியாக கழுவவில்லை என்றாலும், சாலட்டில் போடப்படும் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை சுத்தமான தண்ணீரில் அலசவில்லை என்றாலும்... அம்பியாசிஸ் எனும் தொற்றுக்கிருமி தாக்குதல் ஏற்படும். இதனால், சாப்பிட்டதும் மலம் கழிந்துவிடும், கவனிக்காமல் விட்டால் உடல் மெலிந்து எதிர்ப்புச் சக்தியை முற்றிலுமாக இழக்க நேரிடும்.

90. 'போரடிக்கிறது' என அடிக்கடி காபி, டீ குடிக்கக் கிளம்பாமல்... தூய்மையான தண்ணீரைக் குடிப்பதே நல்லது.

91. ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திராமல் அவ்வப்போது எழுந்து நடக்கவேண்டும். அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ச்சியாக அமர வேண்டாம். லிஃப்ட் பயன்படுத்துவதை கூடுமானவரை தவிர்க்கவும்.

92. ஓடுவது நல்ல உடற்பயிற்சி. ஆனால், கறுப்பு நிற ஆடை அணிந்து கொண்டு ஓடக் கூடாது. உடலில் அதிக வெப்பம் ஈர்க்கப்பட்டு சிக்கல் உருவாகலாம். ஜிலுஜிலு குளிர் நேரமென்றால்... கறுப்பே சிறப்பு.

93. கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்ப்பவர்கள் 20-20-20 பயிற்சியைப் பழக வேண்டும். இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை, இருபது அடி தொலைவிலுள்ள பொருளை, இருபது விநாடிகள் பார்த்து கண்ணை இலகுவாக்குவதுதான் பயிற்சி. அவ்வப்போது கண்களைக் கழுவவதும் அவற்றுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

94. சமைக்கும்போது ஜன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது... அல்லது எக்ஸாஸ்ட் பேனை ஓடவிடுவது நல்லது. சமையல் எரிவாயுவிலிருந்து வெளிப்படும் நச்சுக்களைத் தொடர்ந்து சுவாசிப்பது நுரையீரலுக்கு ஆபத்தானது.

## எச்சரிக்கை

95. வெற்றிலை-பாக்கு, புகையிலை, சீவல், புகைத்தல் போன்றவற்றைத் தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துவோரின் வாயானது, உட்புறம் மென்மைத் தன்மையை இழந்து, நார்நாராகக் காட்சியளிக்கும். இது, வாய் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

96. இரவு உணவுக்குப் பின் நீண்ட நேரம் வெறும் வயிறாக இருப்பதால், ஆசிட் நிறைய சுரந்திருக்கும். எனவே, காலையில் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். சரிவர சாப்பிடாமல் பழகிவிட்டால், அது வயிற்றில் புற்றுநோயை உருவாக்கும்.

97. இரவு வெகு நேரம் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், மறுநாள் காலையில் வாக்கிங், ஜாகிங் போகக்கூடாது. அது, பயனளிப்பதற்குப் பதிலாகக் கெடுதலையே தரும்.

98. அலர்ஜி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் இருந்தால், செல்லப் பிராணிகளைக் கொஞ்சம் தள்ளியே வையுங்கள். அலர்ஜி நோய்க்கு, கர்ப்பான் பூச்சி ஒரு முக்கிய காரணம்

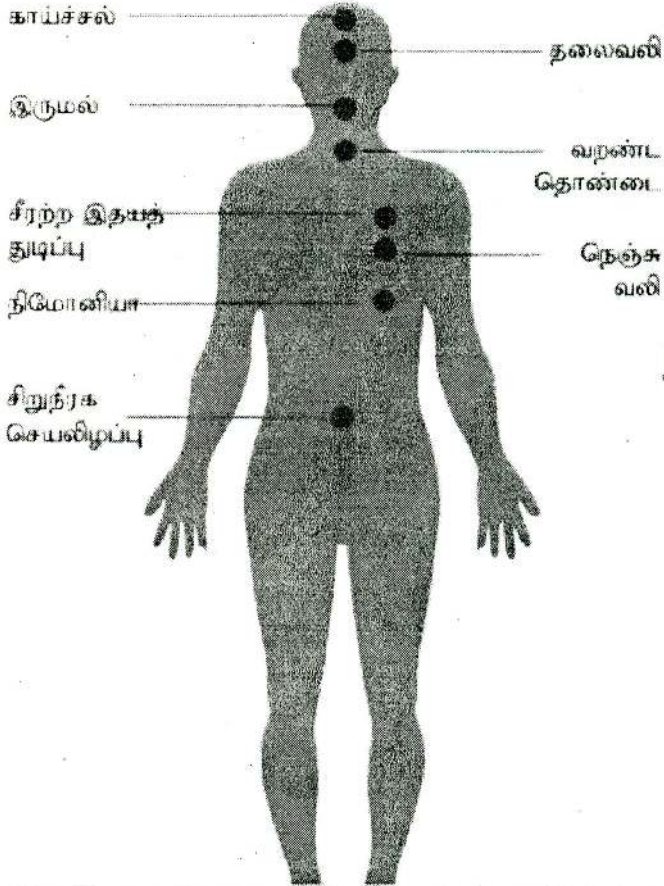
99. நாற்பது வயதிற்கு மேல் தொடர்ச்சியாக அல்சர் தொந்தரவு இருந்தால் என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை செய்து விடுவது நல்லது. ஃபாஸ்ட்-புட் வகைகளைத் தொடவே கூடாது.

100. சுகாதாரமற்ற முறையில் பச்சை குத்துதல், மற்றவர்களுடைய நோயை நமக்கு வாங்கித் தந்துவிடும், ஆகவே பச்சை குத்துவதை தவிர்ப்பது சிறந்தது





கொரோனா வைரஸ் மாதியுக்கான ஆறிகுறிகள்:





1

மகாத்மா காந்தியார் சுதந்திரப் போராட்டம் தொடங்கினார்.



5

அன்னை ப. சாஸ்திரிகள் கவிதைகள் மூலம் தலைநகர நகர சுதந்திரத்திற்கு கோரினார்.

சா. இராமன் பிரச்சார ச. சிவசங்கரனார் செய்துள்ள புகழ் போன்றார்.

2



வள்ளியங்குளம் பள்ளிமன்ற விடுதலைப் போராட்டம் தொடங்கியது.

6



3

கிழவர் தலைநகர செய்து மூன்று மாதம் வரையில் தலைநகர ச. சிவசங்கரனார் தொடங்கினார்.



7

விடுதலைப் போராட்டத்திற்கு தலைநகர ச. சிவசங்கரனார் தொடங்கினார்.

சா. இராமன் முதலியோரின் சிவசங்கரனார் செய்துள்ள தலைநகர ச. சிவசங்கரனார் தொடங்கினார்.

4



செய்து இ. சிவசங்கரனார் தொடங்கினார்.

8



5

அன்னை ப. சாஸ்திரிகள் கவிதைகள் மூலம் தலைநகர நகர சுதந்திரத்திற்கு கோரினார்.



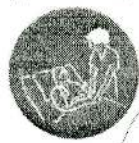
9

தலைநகர சுதந்திரத்திற்கு தலைநகர ச. சிவசங்கரனார் தொடங்கினார்.

செயலாற்றும்பண்புகளை  
கவனித்தல் கொண்டு நோய்



சாப்பாடு துயரீகிக்கும்  
குளைய நோயை



**எப்போதெல்லாம்  
கைகளை  
கழுவுவ வேண்டும்?**

சாப்பிட்டு பின்பு



பிராணிகளுடன்  
நேரம் செலவு செய்த  
பிறகு, பராமுகித்த  
பிறகு

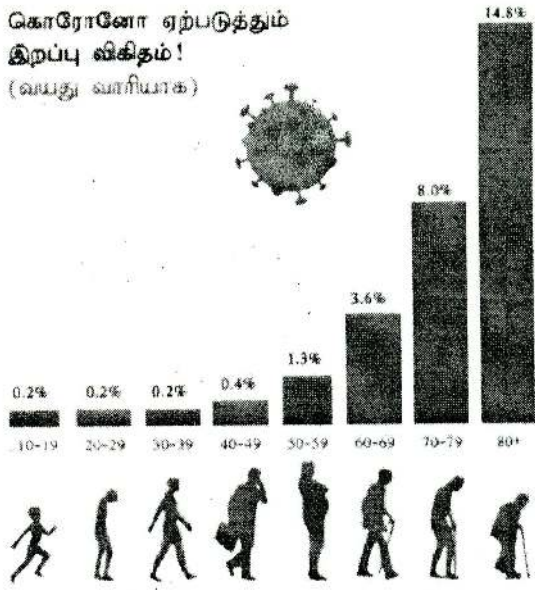


கழிவறை  
செயல்பாடுகளுக்குப் பிறகு



கைகளில் கறை  
படிந்திருக்கும்பொழுது

**கொரோனா ஏற்படுத்தும்  
இறப்பு விகிதம்!**  
(வயது வாரியாக)



## மரண அறிவித்தல்



மயன்மரிங்

1937

-

03

-

15



மின்மரிங்

2021

-

03

-

03



### அமரர். திரு. தம்பையா தாமோதரம் பிள்ளை

சம்புலரப் பிறப்பிடமாகவும், கூனித்தீவை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட அமரர். தம்பையா தாமோதரம் பிள்ளை (முன்னாள் கிராமசபைத் தலைவர்) அவர்கள் 2021.03.03 அன்று காலமானார். அன்னார் அமரர்களான தம்பையா மாரிமுத்து ஆகியோரின் அன்பு மகனும், காலஞ்சென்ற சரோஜினி தேவி அவர்களின் அன்புக் கணவரும். காலஞ் சென்றவர்களான அழகம்மா, கிருஷ்ணபிள்ளை ஆகியோரின் பாசமுள்ள சகோதரரும். காலஞ்சென்ற சுப்பிரமணியம், யோகம்மா ஆகியோரின் பாசமிட மருமகனும் ஆவார்.

அன்னார் கோமளகௌரி (ஆசிரியர்- தி/மூ/கூனித்தீவு நாவலர் வித்தியாலயம்) கௌரிநுபன் (ஆசிரியர்- தி/திருக்கோணேஸ்வரா வித்தியாலயம்), கௌரிமேனன் (ஆசிரியர் - தி/ஸ்ரீ/சண்முக இந்து மகளிர் கல்லூரி) கௌரிசங்கர் (சத்திர சிக்சைசை ந்டுணர் -கனடா) , மங்களகௌரி (லண்டன்), காலஞ்சென்ற ரமணராஜ், சக்திராஜ் (உரிமையாளர் (Yarl Smart Water Solution) ஆகியோரின் அன்புத் தந்தையும், கிருபதாஸ் (ஓய்வு நிலை அதிபர்), சிவாஜினி (சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் பிரதேச செயலகம் குச்சவேளி), மாதினி (வைத்தியர் - கனடா), துஷாந்தினி, நித்தியானந்தன், -லண்டன்), பாலரூபினி (உரிமையாளர் - ரூபி அமுதுக்கலை நிலையம், கிளிநொச்சி) ஆகியோரின் அன்பு மாமனாரும், ருக்மணிதேவி, காலஞ்சென்ற விநாயகநேசன், ரிசுமலாதேவி, திருஞானசம்பந்தன், யோகேஸ்வரன் ஆகியோரின் பாசமிட மைத்துனரும் வேறாமவாசன், தெர்விஹாஷினி, தரண், ஜெகதோத்திரன், அஷ்வினி, மேருகேசன், லோகஜித், டிவ்யா, அஜந்தன் ஆகியோரின் பாசமிட பாட்டனாரும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் கூனித்தீவு 08ம் வட்டாரத்தில் அமைந்துள்ள அன்னாரது இல்லத்தில் இடம் பெற்று நல்லடக்கத்திற்காக 2021.03.04 வியாழக்கிழமை மாலை 4.00 மணியளவில் கூனித்தீவு இந்து மயானத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்படும்.

இவ் அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர் நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றீர்கள்

தலை - திருப்பதினி  
கூனித்தீவு - 08, சம்புல

ஓறைவனுக்குள் துயில்  
கொண்டார்

மண்ணில்

விண்ணில்

1937

03

15

2021

03

03

அமரர். த. தாமோதரம் பிள்ளை  
கனித்தீவு, சம்பூர்.

நன்னெறி விவசாய சம்மேளனத்தின் முன்னாள் தலைவராக இருந்த  
எமது கிளக்கந்தை விவசாயிகளுக்காக அரும்பாடுபட்டு தன்னை அர்ப்பணித்து  
பணியாற்றிய சம்பூரை பிறப்பிடமாகவும் கனித்தீவை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட  
காலஞ்சென்ற தம்பையா அவர்களின் பூதல்வர் தாமோதரம் பிள்ளை  
அவர்களுக்கு எமது நன்னெறி விவசாய சம்மேளனத்தின் சார்பிலும்,  
விவசாயிகள் சார்பிலும் ஆழ்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவித்துக்  
கொள்கின்றோம்.

அன்னாரின் பூதவுடல் இன்று (2021.03.04) பி.ப. 4.00 மணிக்கு கனித்தீவு இல்லத்திலிருந்து  
குடைக்குடா இந்து மயானத்தில் நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டவுள்ளது.



நன்னெறி விவசாய சம்மேளனம்  
கிளக்கந்தை, சம்பூர்

## வாழ்க்கை

வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம் அதை நழுவ விடாதீர்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு பயணம் அதை சென்று முடியுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு விடுகதை அதை விடுவியுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு அதில் ஈடுபடுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் அதை வென்று காட்டுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு வெகுமதி அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு போட்டி அதில் வெற்றி பெறுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு கலை அதை அழகு படுத்துங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு வேதனை அதைத் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு சவால் அதை எதிர் கொள்ளுங்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு சோகம் அதற்கு மனம் தளராதீர்கள்  
 வாழ்க்கை ஒரு பிரச்சினை அதற்குத் தீர்வு காணுங்கள்.

## மக்களே

நல்ல நாள்	- இன்று
நல்ல வெகுமதி	- மன்னிப்பு
இருக்க வேண்டியது	- மானம்
இருக்கக் கூடாதது	- ஆணவம்
தேவைக்கேற்றது	- சாமர்த்தியம்
தேவையற்றது	- விவாதம்
எதிலும் சுலபமானது	- குற்றம் காணல்
எதிலும் கடினமானது	- பிழையின்றி வாழ்தல்
மேல் தரமானது	- நட்பு
மேல் தரமற்றது	- துரோகம்
செய்ய வேண்டியது	- உதவி
செய்யக் கூடாதது	- உபத்திரம்
அறிய வேண்டியது	- உலக செயலை
அறியக் கூடாதது	- அடுத்தவன் செயலை
அடங்க நினைப்பது	- தாய், தந்தைக்கு
அடக்க நினைப்பது	- உனது மனதை
நம்பக் கூடியது	- மனச்சாட்சியை
நம்பக் கூடாதது	- வதந்தியை
பார்க்கக் கூடியது	- பகுத்தறிவை
பார்க்கக் முடியாதது	- உன் மரணத்தை

## தேற்றம்

தேறுதேறு நீ மனமே  
சித்தும் அசத்தும் இரண்டதனில்  
தேறும்போதே இவ்வுடலும்  
தெளிவாய் அழியும் அசத்தென்றே  
ஈறும் பஞ்ச பூதத்தால்  
ஈட்டிய இத்தப்பண்டமது  
நீறாய் நெருப்பில் அழிவு இன்றி  
நிலைக்கும் உயிர்தான் அழிந்திலதே

கவியாக்கம்

க.யோகானந்தன் (சம்பூர்)



## நன்றி கூறுகின்றோம்....



எங்கள் அன்புத்தெய்வம்

**அமரர் தம்பையா தாமோதரம்பிள்ளை**

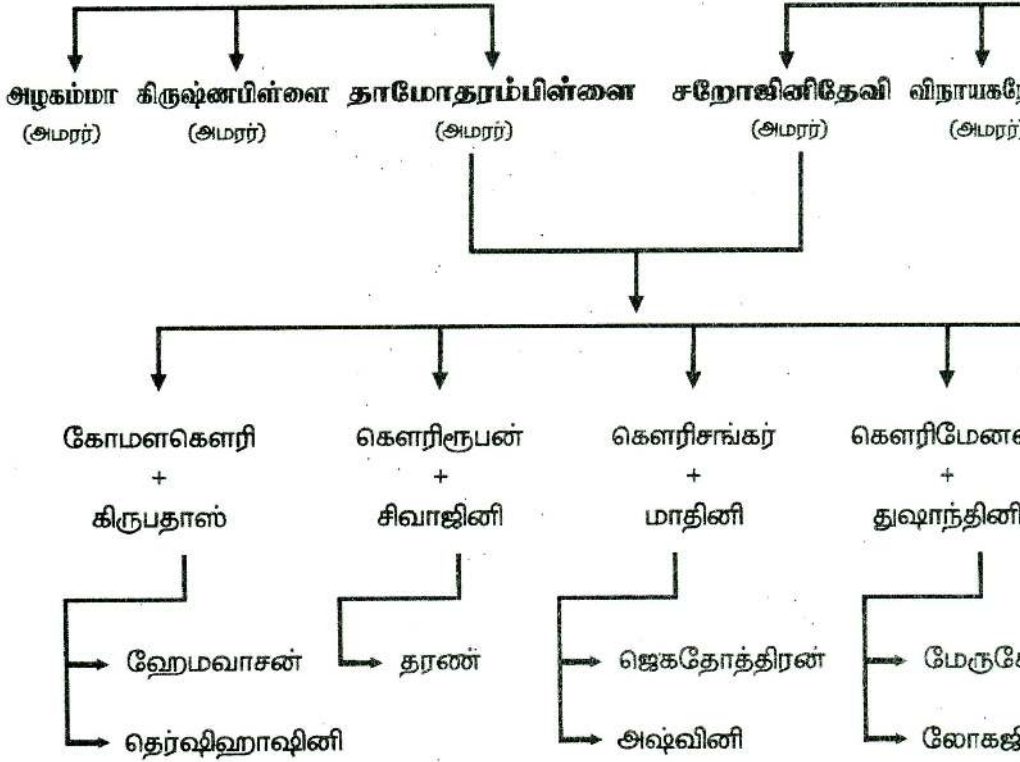
அவர்களுடைய மரணச்செய்தி கேட்டு வந்து  
உடனிருந்தே ஆறுதல் கூறியவர்களுக்கும், பல்வேறு  
உளர்களிலும் இருந்து வந்து இறுதிக்கிரியைகளில்  
கலந்து கொண்டவர்களுக்கும், உள்நாடு  
வெளிநாடுகளில் இருந்து தொலைபேசி மூலம்  
அழைப்பைபெயுடுத்து ஆறுதல் பகிர்ந்து  
கொண்டோர்க்கும், மலர்வளையம் வைத்து அஞ்சலி  
தெரிவித்தோர்க்கும், "கொரானா" தொற்று பரவிவரும்  
வேளையிலும் உடனிருந்து ஒத்தாசைகள்  
புரிந்தோருக்கும் உணவு தந்து ஆதரித்தோருக்கும்,  
பதாதைகள் காட்சிப்படுத்திய நிறுவனங்கள்,  
அமைப்புகளுக்கும் அத்துடன் இன்று நடைபெறும்  
அன்னாரின் ஆத்மசாந்தி கிரியைகளில்  
கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் எங்கள் தெய்வத்தின்  
நெருங்கிய சொந்தங்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும்,  
உறவுகளுக்கும், அயலவர்களுக்கும் மனம் நிறைந்த  
நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.



குடும்பத்தினர்  
கூனிதீவு, சம்பூர்.

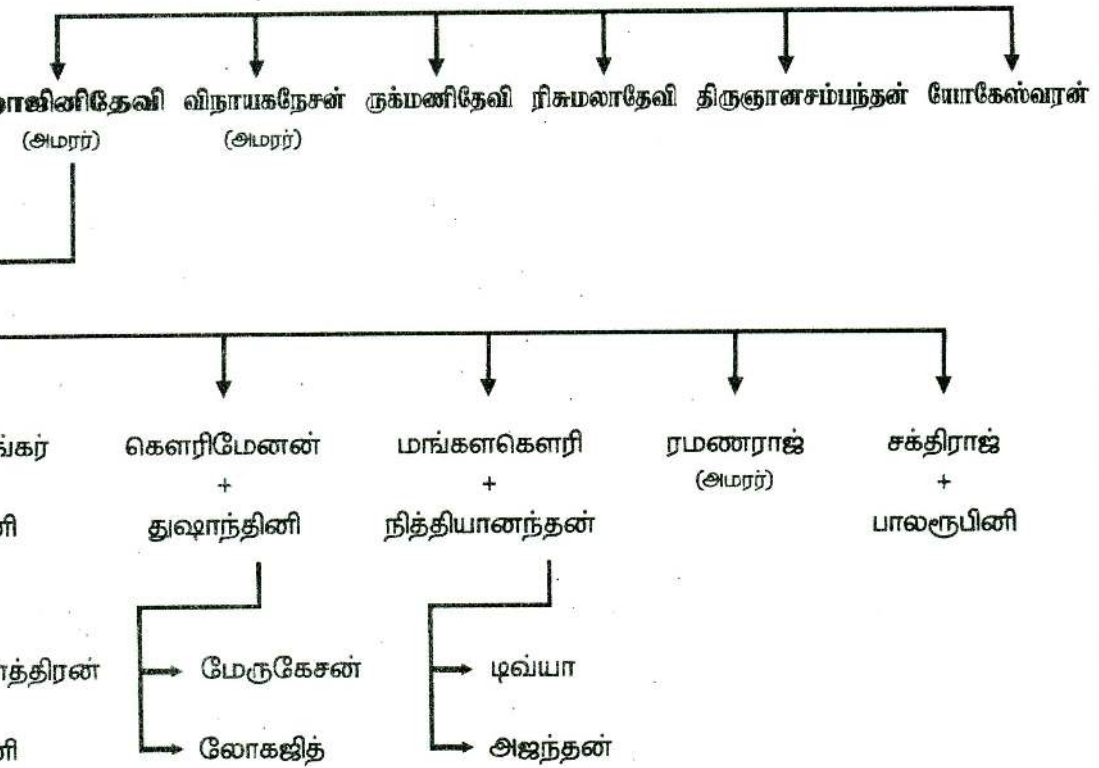


தம்பையா + மாரிமுத்து  
(அமரர்) (அமரர்)



# யம்சவிருட்சம்

சுப்பிரமணியம் + யோகம்மா  
(அமரர்)









# கீதையின் பாதை.....

சோம்பலும் செயலிறந்த நிலையும்

கோழைகளுக்கே உரியது

அவை உனக்கு வேண்டாம்.

பலவீனங்களை ஞாக்கியெழிந்து

வாழ்க்கைப் போராட்டத்திற்கு ஆயத்தமாக

றுக்கங்கள் ஏற்படுவது விதி என்று கருதி

அடிபணிகின்றவன் பாவம் செய்கின்றான்.

எதிர்ப்பைக் கண்டு அடிபணியாதே,

போராடக் கற்றுக் கொள்.

ஓடி ஓடுகிறது கொள்வது பிரச்சனைகளுக்கெதிர்தீர்வானாய்.

எது வந்தாலும் முனைப்போடு எதிர்கொள்.

உடைந்ததைத் தடைக்கூடிய சக்தி உனக்கண்டு.

அதை வெளிக் கொண்டுவா.

இந்த நரம் புத்தத்தையிட மென்மை நரக்கூடியது

வேறு எதுவும் இல்லை.

இதில் உயிரை விட நேர்ந்தாலும் உயர்வேதான்.

நரம் புத்தத்தில் இறக்கக் கூடியவனுக்கு உடையில்

எல்லாவிடம் கிடக்கும்.

கடமையில் இருந்து விடுகின்றவன்

அனைத்தையும் இறக்கின்றான்.

செயலில் இறங்க ஆயத்தமில்லாத நனிமனிதனும்,

சமுதாயமும் ஆயத்தம் ஏரவையெடுத்துக் கொள்கின்றான்.

எனவே எழுந்து நில் எதிரிகளை நோற்கடித்து

வளமான திராசுலியாகத்தை அனுபவி.

அழிவில்லாத வெற்றியை அடைவாய்.

நல்வாழ்வும் செல்வங்களும்

வீரமான உனக்கே உரியவை.

