தெட்சண கைலாயம் என சிறப்புற்றோங்கும் கோணேசபூமி திருகோணமலையில்

உயர்குடி வைசியகுல மரபினில் உதித்த

அமரர். திருமதி. மகாலிங்கம் செட்டியார் மகேஸ்வரி

அவர்கள் இறைபதமெய்தமை குறித்த

பிரிவிரங்கற் பாமாலை

17.01.2016

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

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

சமர்ப்பணம்

அன்பின் உதயமே

ஆண்டவன் ஆட்கொண்டமுத்தே

இணையற்ற குடும்பத்தின் இனியவளே

ஈடில்லாச் சொத்தே

உயர் பண்பின் தூயவளே

ஊரார் புகழ வாழ்ந்தவளே

எங்கள் குலத்தின் சிம்மமே

ஏற்றத்திலும் பணிவு கொண்டாய்

ஐம்பூதங்களில் கலந்த உயிரே

ஒன்று பட்ட இணையழகே

ஓர் உயிராய்க் கலந்த உதயமே

உங்கள் ஆத்ம சாந்திக்காய்

ஒருங்கில் நின்றின்றோம்.

- குடும்பத்தினர் -

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

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

31ம் நாள் நினைவுமலர்

உளமகிழ
20.06.1935

உளநெகிழ
18.12.2015

அமரர்.

திருமதி. மகாலிங்கம் செட்டியார் மகேஸ்வரி

திதிவெண்பா

"ஆண்டு மன்மத வருடம் அண்டிய நல் மார்கழி
தோன்று பூர்வபக்ச அட்டமி திதி ஊன்று புகழ்
மங்கை சீர் மகேஸ்வரி மானிலம் விட்டடைந்தார்
கங்கை சேர் ஈசனடியே தான்."

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

பிடியத னுருவுமை கொளமிகு கரியது
வடிகொடு தனதடி வழிபடும் அவர்இடர்
கடிகண பதி வர அருளினன் மிகு கொடை
வடிவினர் பயில்வலி வலமுறை இறையே

தேவாரம்

மங்கையர்கரசி வளவர் கோன்பாவை
வரிவளைக் கைம்மடமானி
பங்கயச் செல்வி பாண்டிமாதேவி
பணி செய்து நாள்தொறும் பரவப்
பொங்கழலுருவன் பூதநாயகனால்
வேதமும் பொருள்களு மருளி
அங்கயற்கண்ணி தன்னொடு மமர்ந்த
ஆலவாயாவது மிதுவே

திருவாசகம்

உடையாள் உன்றன் நடுவிருக்கும்
உடையாள் நடுவுள் நீயிருத்தி
அடியேன் நடுவுள் இருவீரும்
இருப்பதானால் அடியேனுன்
அடியார் நடுவுள் இருக்கும் அருளைப்
புரியாய் பொன்னம் பலத்தெம்
முடியா முதலே யென் கருத்து
முடியும் வண்ணம் முன்னின்றே

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

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வு சூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள் மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப்பொருள் சோதித்த
தாய்மனத் தொண்டருள்ளீர்
சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சிலதேவர்
சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்ட கனகத்திரண்மேரு
விடங்கன் விடைப் பாகன்
பல்லாண்டென் னும் பதங் கடந்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

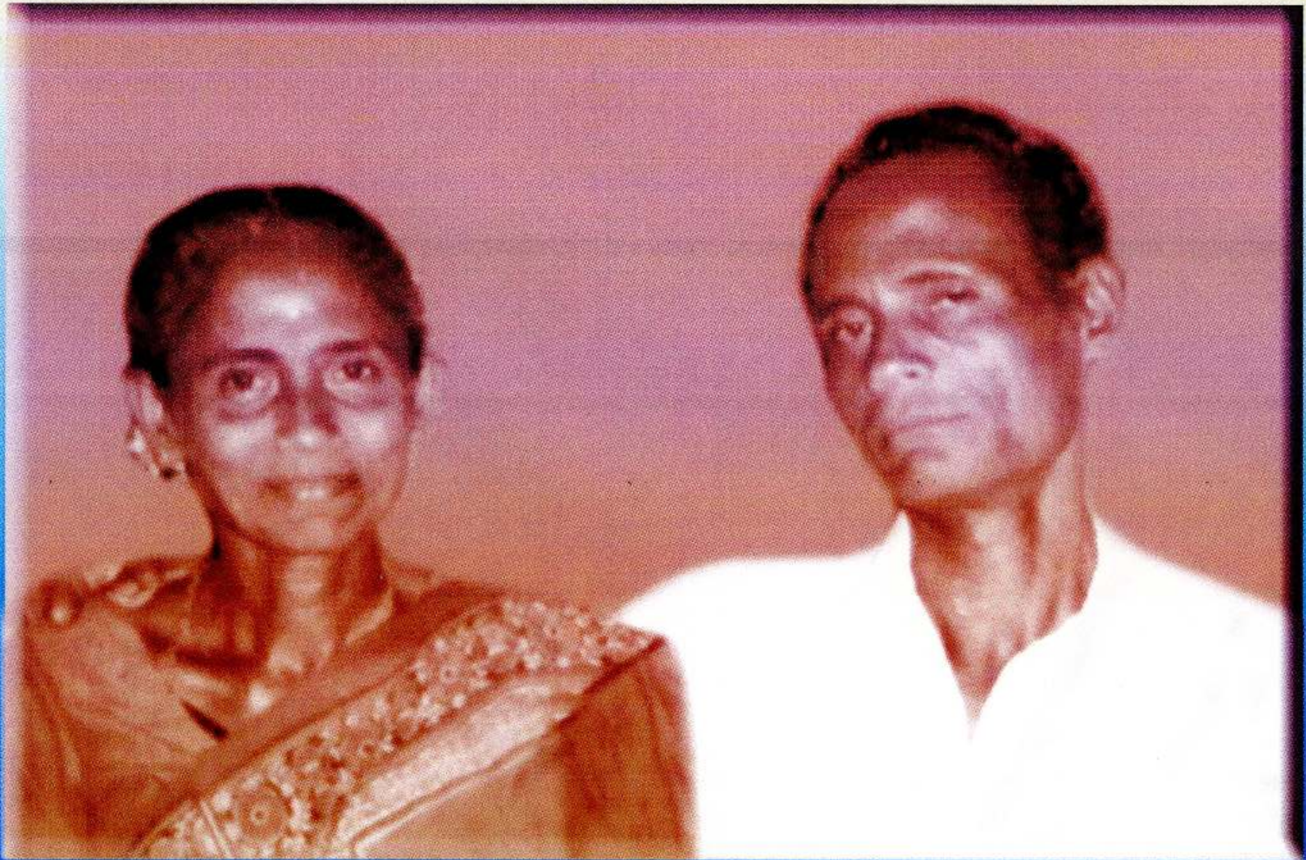
புன்னெறியதனிற் செல்லும் போக்கினை விலக்கிமேலாம்
நன்னெறியொழுகச் செய்துநவையறு காட்சி நல்கி
என்னையும டியனாக்கி யிருவனை நீக்கியாண்ட
பன்னிருதடந்தோள் வள்ளல்பா தபங்கயங்கள் போற்றி

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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



திருமதி. மகாலிங்கம் மகேஸ்வரி தம்பதியினர்

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

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

அமரர்.

திருமதி. மகாலிங்கம் செட்டியார் மகேஸ்வரி

அவர்களின்

வாழ்க்கை சரிதம்

இந்து சமுத்திரத்தின் நித்திலம் என போற்றப்படுகின்ற இலங்கையின் கிழக்கு பகுதியில் சமய குரவர்கள் நால்வர்களில் ஒன்றான திருஞானசம்பந்தரினால் பாடல் பெற்று மற்றும் சிவபக்தன் ஆன இராவனேஸ்வரனால் பூஜிக்கப்பட்டு பழம்பெருமையுடைய இயற்கை எழில் சொறிந்த இலங்கையில் தெற்சண கைலாயம் எனப் போற்றப் படுகின்ற திருக்கோவில் ஆன திருக்கோணேச்சரம் அமைந்துள்ள திருகோணமலையில் உயர்குடி வைசிய குல மரபினில் வந்த முத்துக்குமார் செட்டியார் சிவகொழுந்து தம்பதிகளின் ஏகபுத்திரியாக மகேஸ்வரி அம்மையார். இவ் கோணேசர் பூமியில் 20.06.1935 அன்று ஜனனித்தார்.

மகேஸ்வரி அம்மையார் தனது குழந்தைப்பருவத்தில் மென்மையும், அமைதியும் நிறைந்த சிறுமியாக இருந்தார். வீட்டிற்கு மிகவும் செல்வப் புதல்வியாக செல்வச் செழிப்புடன் வாழ்ந்தார். மெதடிஸ்த கல்லூரியில் தனது ஆரம்பக்கல்வியை பயின்றார். கல்வி பயிலும் காலத்தில் ரிக்ஷா வண்டியில் தனது தோழிகளையம் அழைத்துக் கொண்டு மிகக் களிப்புடன் பள்ளிக்கு செல்வார். இளமைக் காலத்தில் மிக பணிவுள்ளவராகவும், அனைவர் மீதும் அன்பும் கரிசனையும் கொண்டவராக இருந்தார். மற்றும் கல்வியிலும் சிறந்து விளங்கினார். பெற்றோர்களால் மிக செல்லமாக வளர்க்கப்பட்ட இவர் இயற்கையாகவே அழகான தோற்றமும், சுறுசுறுப்பும் உடையவர்.

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

இவர் அடக்கமும், பணிவும் நிறைந்த தனது பதினாறாவது வயதில் சகல செல்வச் செழிப்பு பொருந்திய ஸ்ரீமான் திருவெங்கடம் ஒப்பிலாமணி செட்டியாரின் புத்திரரான மகாலிங்கம் செட்டியாருக்கு பெற்றோர் ஆசீர்வாதத்துடன் திருமாங்கல்யதாரணம் செய்து வைக்கப்பட்டார்கள். மகாலிங்கம் செட்டியார் மிகச் சிறந்த குணமுடையவர் (இரக்ககுணம்) மகேஸ்வரி தனது கணவர் மீது ஈடு இணை இல்லா காதலையும் பாசத்தையும், அளவு கடந்த நம்பிக்கையையும் கணவனே கண்கண்ட தெய்வமாகவும் எண்ணி வாழ்ந்து வந்தார்.

இவர்களின் அன்பான இல்லற வாழ்வின் சான்றாக முதல் பிள்ளையாக சபேசனையும் அடுத்து மகன் ரகுபதி. வரதன்(வரதா), மகள் உமா, ராஜி, அருணகிரிநாதன்(ராசா), ஸ்ரீதரன்(குட்டியன்), உமாதேவி(ராணி), ராதாமோகன், கௌரி தேவி முறையே பத்து பிள்ளைகளை ஈன்றெடுத்தார்.

இவ்வாறு வாழ்ந்துவந்த காலப்பகுதியில் இவரது தாய், தந்தையர் நோய்வாய்ப்பட்டு இறைவனிடம் சேர்ந்தார்கள். தாய், தந்தையை இழந்தும் இவர் தனது மனம் தளராமல் தனது கணவருடன் சேர்ந்து பத்துப்பிள்ளைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கியதுடன் பேரப்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக இருந்தார்.

அவருடைய வாழ்க்கைக் காலம் மிக மகிழ்ச்சியாக நகர்ந்து கொண்டு இருந்த வேளையில், அவருடைய நான்காவது மகளான உமாதேவி என்பவர் தனது பத்தாவது வயதில் வாகன விபத்தில் மரணமடைந்தார். இது அவர்களை மிகவும் வேதனைக்கு உள்ளாக்கிய முதல் சம்பவம் பின்பு தனது அனைத்து பிள்ளைகளுக்கும் திருமணம் செய்து வைத்து அழகு பார்த்தார்.

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

1990ம் ஆண்டு நடைபெற்ற யுத்த காலத்தில் ஐந்தாவது மகள் மற்றும் மருமகனான சந்திரபாலாவையும் ராஜியையும் பறிகொடுத்தார். இவர்களது இரு புதல்விகளையும் தனிமறமாகவிடாது பேத்திமார்களை தன்னுடைய பராமரிப்பிலே மிகவும் அன்பாகவும் அக்கறையாகவும் வளர்த்து நல்வழிகாட்டி அவர்களை நல்ல நிலைக்கு கஷ்டப்பட்டு கொண்டு வந்தார். சிறிது காலத்தின் பின்பு அவர்களது பாசமிகு கணவரான மகாலிங்கம் செட்டியார் நோய்வாய் பட்டிருந்த காலத்தில் மிகவும் கரிசனையுடன் முகம் சுழிக்காது பணிவிடைகள் செய்தார். அவ்வாறு இருக்கையில் 2000ம் ஆண்டு தனது பாசமிகு கணவனையும் இழந்தார். அவ்வேளை மீள முடியாத துயர்கடலில் மூழ்கி தத்தளித்தார். பின்பு சிறிது காலம் அவரது தாயாரின் நாடான இந்தியாவுக்கு சென்று அவருடய மகனான வரதன் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளுடன் பல கோவில்களையும் பல விதமான இடங்களையும் பார்வையிட்டு மகிழ்ச்சிடைந்தார் இந்தியாவில் பேரப்பிள்ளைகள் மற்றும் மகன், மகளோடு சந்தோசமாக இருந்து கொண்டிருந்த வேளையில் தீடீரென திடுக்கிடும் செய்தியொன்று செவிக்கு எட்டியது. அவருடைய மூத்த மகனாகிய சபேசன் 2006ம் ஆண்டு மாரடைப்பின் காரணத்தால் இறந்து போனார். தனது மகனின் இழப்பு அவருக்கு மறுபடியும் மனவேதனையை கொடுத்தது,

காலங்கள் கடந்து சென்றன. அதனோடு சேர்ந்து அவருடைய வயதும் முதிர்ச்சியடைந்தது அவ்வேளையில் தனது மகளான உமாதேவியை (ராணி) முதிர்ச்சியடைந்த காலத்தில் என்னை பார்க்க எனது மகளே எனக்கு வேண்டும் என இந்தியாவிலிருந்து வரவழைத்து கொண்டார்.

இளகிய மனங்கொண்ட இவர் ஏழைகளுக்கு தானம், தர்மம் செய்வதும் பல ஆலயங்களில் கட்டுமான பணிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் நிதி உதவிகளை வழங்கியும் மகிழ்ச்சியடைவார். அன்றாட வாழ்வில் தினசரி கோவில்களுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்வதில் நிம்மதி அடைவார் தன்னுடைய பேரப்பிள்ளைகள்

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

என்ன கேட்டாலும் வாங்கி கொடுத்து விட்டுத்தான் மறு வேளை பார்ப்பார். வீடு அமைதியாக இருப்பதை விட பிள்ளைகளாலும், பேரப்பிள்ளைகளாலும் நிறைந்து கலகலப்பாக இருப்பதையே விரும்புவார். தனது சிநேகிதிகளை அழைத்து வாழ்வில் நடைபெற்ற பல சம்பவக்கதைகளை கூறி சம்பாஷணையில் மூழ்குவார்.

தனது மகளிடம் மோகனுக்கு திருமணம் செய்து பார்க்கனும், மகன் ரகுபதி இந்தியாவிலிருந்து வந்து தன்னுடனே இருக்கனும் உப்புவெளி கோவிலில் பூஜை நடக்கனும், இது மட்டுமல்ல பல ஆசை விருப்பங்களை சொல்லி கொண்டே இருப்பார். அடிக்கடி சொல்லுவார். சிவா(பேரன்) இந்தியாவிலிருந்து வந்துட்டான் என்றால் இனிமேல் எனக்கு கவலை இல்லை இனி எல்லாம் அவன் பாத்துக்குவான் என்று புன்னகையுடன் சொல்லுவார்.

15.12.2015 காலை பொழுது மலர்ந்தது அன்று பேரன் சிவா இந்தியாவிலிருந்து வருகின்ற செய்தியை கேட்டு மிகவும் சந்தோசத்துடன் அவனை பார்க்க வேண்டுமென்று ஆவல் துடிப்போடு இருந்தார் அதே போல் பேரனை பார்த்து ஓரிரு வார்த்தைகள் மட்டுமே பேசினார்.

பேசிய அவர் - மறுநாள் காலை (16.12.2015) மருந்துவமனையில் சுகயீனம் காரணமாக ஏழு மணிக்கு அழைத்து செல்லப்பட்டு அங்கு அனுமதிக்கப்பட்டார். 17.12.2015 அன்று உடல் நிலை மிகவும் மோசமான சூழ்நிலையில் இருந்த அவர் 18.12.2015 வெள்ளிக்கிழமை அன்று இரவு 8.50 மணியளவில் இவரது இன் உயிர் பிரிந்து மண்ணுலகம் விட்டு விண்ணுலகம் சென்று இறைவனடி சேர்ந்தார்.

- குடும்பத்தினர் -

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

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

திருவாசகம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழுந் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன.

சிவபுராணம்

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன் தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க!
கோகழியாண்ட குருமனிதன் தாள் வாழ்க!
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க!
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க!
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க!
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க!
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
கரங்குவிவா ருன்மகிழுங் கோன் கழல்கள் வெல்க!
சிரங்குவிவார் ரோங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க!
ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி

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

நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறை நந் தேவனடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளு மலை போற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பன் யான்
கண்ணுதலான் தன் கருணை கண் காட்டவந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங் கொழியாய்
எண்ணிறந் தெல்லையிலாதானே நின்பெருஞ் சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே யுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்து ஓங்கார மாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா வென ஓங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமானனாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞானமாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்

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

ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்களேத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம் பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டி
புறந்தோல் போர்த் தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங் கெடப்
பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
நீரா யுருக்கி யென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே

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

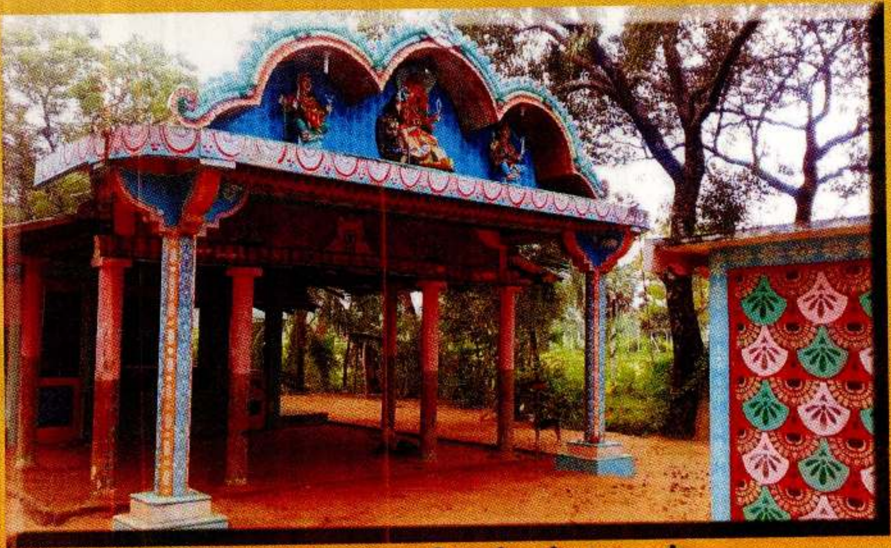
அன்பருக்குக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்
நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே யென் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணாரமுதே உடையானே
வேற்றுவிகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம்ஐயா அரனேஓ என்றென்று
போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவிஅறுப்பானே யோவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

(சிவபுராணம் முற்றிற்று)

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

மகேஸ்வரி அம்மையாரின் இஷ்ட ஆலயங்கள்



அபயபுர கருமாரி அம்மன் ஆலயம்

உப்புவெளி பத்தினி அம்மன் ஆலயம்

(ஸ்ரீ பகவதி அம்மன் ஆலயம்)

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

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

இறைவனின் மடல்

என தருமை மகளே!

அதிகாலை எதிர்பார்த்தேன்....இன்று காலை நீ எழுந்த போது, என்னுடன் பேசுவாய் என எதிர்பார்த்தேன் நீயோ அணிவதற்கு சரியான உடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும், அதை அணிந்து கொண்டு வேலையில் இறங்குவதிலுமே முனைப்பாக இருந்து விட்டாய். நேற்று உன் வாழ்க்கையில் நடைபெற்ற நல்ல நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி என் கருத்தைக் கேட்பதற்காகவோ அல்லது அதற்காக நன்றியை கூறுவதற்காகவோ நீ என்னிடம் பேசியிருக்கலாம்!

நாள் முழுவதும் காத்திருந்தேன்.... வீட்டில் இங்குமங்கும் ஓடியாடிக்கொண்டு தயாராகிக் கொண்டிருப்பதன் இடையே கூட, ஒரு சில நிமிடங்கள் நின்று என்னோடு உரையாட உனக்கு நேரம் இருந்தது ஆனால் நீயோ மிகவும் முனைப்பாகவே இருந்து விட்டாய் ஒரு சமயம் உனக்கு எவ்வித வேலையும் இல்லாது 15 நிமிடங்கள் நாற்காலியில் ஓய்வாக அமர்ந்திருக்கும் நேரமாவது அல்லது அதன் பிறகு நீ எழுந்து நின்றபோது ஏதோ என்னுடன் வருகிறாயோ என்று ஏங்கினேன்.

விருந்தினர்களை உபசரிக்கும் போது கவனித்தேன்....வீட்டில் நீ எவரேனும் வந்தால் அவர்களை வரவேற்று உபசரிக்கும் விதத்தை கவனித்துள்ளேன். நீ ஒரு கொடையாளி உன்னை கர்ணனுக்கு ஒப்பிடலாம். உனக்கு இல்லாவிட்டாலும் வந்தவர்களை கவனித்து அவர்களுக்கு உண்ண உணவையும், பணத்தையும் கொடுத்து அவர்கள் அனைவரினதும் அன்பான வாழ்த்தையும் என்னுடைய அன்பான வாழ்த்தையும் பெற்ற உன் ஆத்மா என்றும் எனது காலடியில். அன்பாக உன்னுடன் நானிருப்பேன் உனது ஆத்மா சொர்க்கத்தில் என்னுடன் சோந்து சிரித்து மகிழ்ச்சியடைவதை நான் எதிர்பார்த்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

மேலும் பேசுவாய் என் எதிர்பார்த்தேன்....இன்னும் அதிக

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

நேரம் இருந்தது, நீ என்னுடன் மேலும் பேசுவாய் என எதிர்பார்த்தேன் ஆனாலும் நிறைய வேலைகள் இருந்தது போலும், எனவே நீ வீடு திரும்பிவிட்டாய். ஒரு சில வேலைகளை முடித்தபிறகு டி. வி பக்கம் திரும்பிவிட்டாய் உனக்கு டிவி. பிடிக்குமா? என்பது எனக்குத் தெரியாது. பிற எதைப்பற்றியுமே சிந்திக்காது வெறும் மனக்களிப்பிற்காக ஒரு நாளில் பல மணிநேரம் அதன் முன்னால் அமர்ந்திருந்தாய், நீ டி.வி. பார்த்து முடித்து, உணவு உண்ணும் வரையிலும் கூட காத்திருந்தேன். இருப்பினும் என்னோடு நீ பேசவேயில்லை!

படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் பாரத்தேன்....நீ மிகவும் களைப்பாக இருந்தாய் குடும்பத்தினருக்கு இரவு வணக்கம் கூறி படுக்கையில் விழுந்தாய் உடனே உறங்கிப் போய்விட்டாய். சரி பரவாயில்லை, நாள் முழுவதும் நான் உனக்காகக் காத்திருக்கிறேன் என்பதை நீ உணராமலிருக்கலாம். என்னிடம் நீ நினைப்பதைக் காட்டிலும் அதிகம் பொறுமை உள்ளது. உனக்கும் பிறருக்கும் இந்த பொறுமையைக் கற்றுக்கொடுக்க விரும்புகிறேன்!

உன்னை நான் மிகவும் விரும்புகின்றேன்.... இதனாலேயே உன்னுடைய வணங்குதலுக்கும், பிரார்த்தனைக்கும், இதயபூர்வ நன்றிக்கும், பதிலுரைக்கும் தினமும் நான் காத்திருக்கிறேன். நான் மட்டுமே உரையாடிக் கொண்டிருப்பது உரையாட சிறிது நேரம் ஒதுக்குவாய் என உன்மீதான அன்பின் காரணமாய் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். என்னை நீ ஏமாற்றிவிடாதே!

இனி உன்னுடைய பயணம்
நல்லதாக இருக்கட்டும்
உனது உற்ற தோழன்
இறைவன்.

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

மரணம் (DEATH)

இமைப்போல் இறுக்கிக்காத்த
இறக்கையில் காத்த அன்னையும்
ஒரு நாள்!

குருதியை வியர்வையாக்கி
கடமையை போர்வையாக்கி
விழுதாய் இருந்து கழுகாய் காவல் காத்த
தந்தையும் ஒரு நாள்!

அழுதால் அழுது சிரித்தால் சிரித்து
கண்ணாடியாய் நம் முன்னாடி தோன்றும்
மனைவியும் ஒரு நாள்!

தோல்கள் சுருங்கி நரம்புகள் தோய்ந்து
நாமும் சாய்வோம்
ஒரு நாள்!

உச்சரிக்கும் போதே உச்சந்தலை சிலிர்க்கும்
எச்சரித்தாலும் நிச்சயம்!

தொண்டைக்குழியில் சண்டைப் போடும்
சுவாசம் ஈரம் காத்த விழிகள்
தூரல் போடும் காதோடு சாரல் தூவும்!

சுற்றி நின்று சொந்தங்கள் சோகமயம்
காட்டும் துடிக்கும் நம் உயிரோ
வெடிக்கக் காத்துக் கொண்டிருக்கும்
பறக்கக் காத்துக் கொண்டிருக்கும்!

முதல் அழுகை ஆனந்தமானது
நாம் பிறக்கும் போது
இறுதி அழுகை அழுத்தமானது.

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

பாசமுடன் எமைப்பெற்று
பண்புடனே வளர்த்த எங்கள் அன்புத்தெய்வமே
நேசமுடன் நெறிமுறைகள்-நிலைபெற்றிட
நீர் காலத்தைச் செலவிட்டீர்

அள்ள அள்ள குறையாத அருஞ்சுவையே!
அவனியில் அவதரித்த அன்புத்தெய்வமே
கண்ணீர் திருப்பாதம் சென்றிடவே
வேண்டுகின்றோம் நாம் இங்கே!

சமற்ப்பணம்

பெரிய மகன் சபேசன் குடும்பம்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

என் உயிர் தாயே!
உனை பிரிந்து சென்றது ஏனோ?
வருட காலங்கள் உன் அன்பின்றி
வனவாசம் எனக்கு கிடைத்தது ஏனம்மா?

இந்தியா சென்று உனைபிரிந்து
மீண்டும் வந்து உன் தோள் சாயலாம் என
எண்ணிய எனக்கு ஏனம்மா ஏமாற்றம் தந்தாய்?

கடைசிவரை வா வா என்று அழைத்த
உங்களை-பார்க்க முடியாமல் என் மனம் துடிதுடித்தது
இனி அன்போடு அரவணைத்து
ஆசிகள் பல கூறுவது யார் அம்மா?

நீ இன்றி இருண்டது உலகம் (வாழ்க்கை)
இதை இப்பொழுது உணர்ந்தேன் நான்
மீண்டும் இன்னொரு ஜென்மம் இருப்பின்
உன்னை விட்டு பிரியாவரம் வேண்டும் - அம்மா

அன்பு மகன்

ம. ரகுபதி.

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

அம்மாவுக்கு மகன் எழுதும் - கடிதம்

பிள்ளைகளுக்காக வாழ்ந்து கடைசிவரை பிள்ளைகளை நினைத்தே இவ்வுலகில் மடிந்தீர்கள் உங்களைப் போன்று தாய் இனி கிடைக்குமா? என் மீது நீங்கள் கொண்ட பாசத்திற்கு அளவே இல்லை அம்மா உங்களின் பாசத்தை வெறும் வார்த்தைகளில் கூறிட முடியாது.

காலை மாலை என போன் அடித்து என்னை வீட்டிற்கு கூப்பிடுவீர்கள், வராவிட்டால் ஓட்டோ பிடித்து கொண்டுஎன்னைப் பார்க்க வீடு தேடி வருவீர்களே! உங்கள் செயல் ஒவ்வொன்றும் என்னை மனங்கலங்க வைக்கின்றது தாயே! உங்கள் ஆசீர்வாதம் எங்களுக்கு என்றும் வேண்டும்

செல்லமா வரதா என்று கூப்பிடுவியே!

இப்படிக்கு
அன்பு மகன்
ம. வரதன்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

மகன் புலம்பல்

எம்மருமைத் தாயே!
இனிமேல் நாம் எப்போது
உங்களை காண்போம்
பாசமழை பொழிந்து விட்டு
மறைந்து போன மாயம் என்ன
அம்மா என அழைக்க
நாங்கள் என்ன தவம் செய்தோம்
நிச்சயமாய் உங்கள் நினைவு
வாழும் வரை மறக்குமா?
ஏங்கித் துடிக்கின்றோம்
ஆத்மா சாந்தி பெற
எந்நாளும் துதித்து நிற்போம்

அன்பு மகன்
ம. அருணகிரிநாதன்

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

தாயிற்கு இணையேது

என் உயிரான என் இனிய தாயே
தன்னலம் காணாது எம்மை வளர்த்தீர்கள்
எல்லையற்ற அன்பினை வாரியளித்தீர்கள்
என்ன தவம் நான் செய்தேன் தம்மைப்போல் ஒரு தாயைப்பெற

எத்தனை சிக்கல்கள் வாழ்வில் கண்டும்
அத்தனையும் காணாது போகும்படி எதிர் கொள்வீர்கள்
பிள்ளைகள் நலனுக்காய் வாழ்ந்தீர்கள்-வளமாக
எம்மை வளர்ப்பதில் பேருவகை கொண்டீர்கள்

தம்மைக் காணாத பொழுது என்வாழ்வில் இல்லை
தங்கள் அருகில் இருப்பதில் மனம்மகிழும்
இப்பிள்ளையை தவிக்க விட்டுச் சென்றதும் ஏனோ
தவிக்கின்றேன் தாயே தங்கள் அரவணைப்பிற்காய்.

உங்கள் முகம் கண்டு என் துன்பம் மறப்பேன்
தங்கள் அன்பான வார்த்தைகளால் புத்துயிர்பெறுவேன்-என்னோடு
செல்லமான சண்டைகள் தாமன்றி யார் போடுவார்
குழந்தைத் தனமான தம்கதைகளை கேட்கத்துடிக்கின்றேன் தாயே

அம்மா எனும் வார்த்தையில் அடைந்த இன்பம்-இனியும்
அடையமுடியாத வண்ணம் செய்ததும் ஏனோ-என்
தாயன்பிற்கான தவிப்பைத்தணிக்க
தங்களுக்கு இணையாக யார் உண்டு தாயே.....

அன்பு மகன்
ம. ஸ்ரீதரன்
[குட்டியன்]

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

என் கவிதை......

தாயே உனக்கு கவிதை எழுத சொன்னார்கள்
எப்படி எழுதுவேன்! எதை சொல்லி எழுதுவேன்!
ஆலமரமாக நீ இருந்தாய்-அதில்
இளைப்பாற நாம் இருந்தோம்.

நீ என்னை விட்டு பிரிந்தது ஏன்? என்ன காரணம்
வானத்தில் ஆயிரம் நட்சத்திரங்கள் தான் இருந்தாலும்-இது
சூரியனை போன்று ஒளி தருமா?
உன் அன்பிற்கு விலை தான் ஏதுமா?

உன் பேரனைபார்க்க ஏங்கித் தவித்தாய் தாயே!
உன் தவிப்பை புரியாது நான் இருந்தேன் தாயே! உன்
தவிப்பு உனை மரணத்தில் கொண்டு சென்று விடும்
என்று நான் நினைக்க வில்லை தாயே!

உன்மையான உன்னதமான அன்பை
எங்களிடம் தந்து விட்டு நீ சென்றாய்
மழையில் நனைந்தால் கவலைப்படுவாய்
விடிகாலைப் பொழுதில் எழுந்தால் கவலைப்படுவாய்

எதற்கு கவலைப்பட வேண்டும் என்று
தெரியாமலே கவலைப்படுவாயே! தாயே
உன் அன்பை புரியாதவர் பலர்
உனை எண்ணி வருந்துகின்றேன்.

கருவில் நீ பல முத்துக்களை ஈன்றெடுத்தாய் -அதை
நல்ல விதமாக பேணி வளர்த்தாய்
காலத்தின் கோலம் முத்துக்கள் திசைமாறிப் போனது ஆனாலும்
உன் உண்மையான அன்பை புரிந்து கொண்டு.

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

உனக்காக பணி செய்ய பிறந்தேன் நான் தாயே!
பணமா? பாசமா? என்ற கேள்விக்கு
பாசம் தான்! என்ற முடிவினை எடுத்தேன்! நான்
உனக்கு கடமை செய்ய இறைவனிடம்

வரம் கேட்டேன்! கேட்ட வரம் எனக்கு
வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது தாயே!
உன் வாழ்த்தும் உன் அன்பும்
எங்களுக்கு போதும் தாயே!

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

என் கண்களில் நன்றாக நீ இருந்தாய் - உன்னை
இழந்தது என் கண்ணை இழந்தது போல் உள்ளது தாயே!
நீ எங்களை விட்டு பிரிந்தாலும் - உன் பேச்சும்
உன் செயலும் உன்னை எப்பொழுதும் நினைவுபடுத்திக் கொண்டே
இருக்கும்

ஆசைப்பட்ட எல்லாத்தையும் காசு இருந்தா வாங்கலாம்
அம்மாவை வாங்க முடியுமா? இனியும் அம்மாவை வாங்கமுடியுமா?
இந்த பாடலை ரசித்து கேட்பியே! இது உனக்காக எழுதப்பட்டது
என்று நான் இப்பொழுது உணர்கின்றேன்.

பலரை பொருத்தவரைக்கும் நீ மரணித்து விட்டாய்!என்னைப்
பொருத்தவரையில் நீ என்னுடன் இருக்கின்றாய் - தாயே
இது வரை கவிதை எழுதாத நான் உனக்காக முதன் முதலில்
எழுதிய கவிதை இது

தாயே! நீ தாயல்ல, அதற்கும் மேல் நான் வணங்கும் தெய்வம்

இப்படிக்கு
என்றும் உன் அன்பிற்குரிய
மகள் ராணி [உமா]

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

சிவமயம்

என்னருமைத் தாயே!

அம்மா அம்மா என்று மனங்குளிர அழைத்தோமே!
ஏங்கித் தவிக்கும் என்வாழ்வில் ஆறுதல் தந்த ஒரே தெய்வம்
நீ தானம்மா
உனது ஆறுதல் தான் என் சந்தோஷம்
அன்பாய் எம்மை வளர்த்தாய், பண்பாய் அறிவுரைகள் பல தந்தாய்
ஆளாக்க வேண்டி அரும்பாடுபட்டாய்.

19 வயது தனில் உனைப் பிரிந்த போதும்
அவ்வப்போது என்னுடன் தொடர்பு கொள்வாய்
தொலைவிலும் தொலைபேசியில் துணைத்துவரும்
உன்குரலோசை, கேட்டவுடன்துன்பங்கள்
யாவும் பறந்தோடும் அம்மா.

முடிவில் எனக்கோரு வாழ்வு தந்தாய்
வாழும் முன் என்னை விட்டும் பிரிந்ததேனோ?
காணத் துடித்தாய் உன் அருமைப் பேரப்பிள்ளையை
காட்டுவாயா? என்று கடைசியில் கேட்டாய்
இந்த வேண்டுதலை மட்டும் என்னால் நிறைவு செய்யமுடியவில்லை
அம்மா

காலத்தின் கோலம் கண்கண்ட தெய்வத்தை
இன்று இழந்து துடிக்கின்றேன் அம்மா
உன் கனவுகள் நினைவாக இவ்வுலகில்
உன்னைப் போல் நல்லவராய், வல்லவராய்
வாழத் துணையாக நில்லம்மா
உன் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல
திருக்கோணேசப் பெருமானை வேண்டுகின்றேன்.

எனது அருமை தாய்க்கு அன்பு மகனின்
சமர்ப்பனம்
ம. ராதாமோகன்

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

அம்மா........

என்னை கருவறையில் தாங்கி
நீங்கள் கல்லறை செல்லும் வரை
உங்கள் நெஞ்சறையில் தாங்கிய
அன்பிற்கு அடி வணங்குகின்றேன்

அன்பு மகள்
கௌரிதேவி

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

மாமி ! ....

எனக்கு கடவுள் கொடுத்த
மற்றும் ஒரு தாய்.........
என்னை மகன் போல் அரவணைத்த
அன்பிற்கு அடி வணங்குகின்றேன்.

அன்பு மருமகன்
கிருபாகரன்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

என் தாயின் முகம் ஞாபகமில்லை
எனக்கு தாய் என்னும் போதெல்லாம்
ஞாபகம் வருவது..........
உங்கள் முகமே அம்மம்மா.......

அன்புடன் பேத்தி
திருமகள் கிஷோர்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

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

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

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

அன்புள்ள அம்மம்மா

பெற்றகடன்! உற்றகடன்! வளர்த்தகடன்!
எந்தக் கடன் தீர்ப்பது உங்களுக்கு?

2002

கற்றகலையை மெருகூட்ட பட்டப்படிப்பிற்கு
இந்தியா நான் சென்றபோது
ஆசி கூறி அனுப்பி வைத்தீங்க
இயலாத நிலையிலும் எனது "அரங்கேற்றம்" என்றபோது
வந்து நின்றீங்க வாழ்த்துக்கூற.
தாயகம் திரும்பி பல நிகழ்வுகளை அரங்கேற்றும் போது
ஊர் கண் பட்டுவிடும் என எத்தனைதரம்
இரும்பு சுத்தி போடுவீங்க எனக்கு
காதலித்தவனே என் கணவனாக வரவேண்டும் என
உங்களிடம் நான் கைகாட்டிய போது.
"என் பேத்தியை கை விட்டு விடாதீங்க" என
சத்தியவாக்கு வாங்கினீங்களாம் - என இன்றும்
எனது கணவர் கூறுவது என் நினைவிலிருக்கு!

நான் மாசமாய் இருக்கையில்
வாசலில் என் சத்தம் கேட்டுவிட்டால்
"மனே மாசமாய் இருக்கிறாய் ஒரு வாய்
உண்டுவிட்டு போ" என ஊட்டிவிட மறுக்கமாட்டீங்க
இரண்டாயிரத்து பதினைந்து - 2015
அன்றொருநாள் என்னிடம் வந்து "அஞ்சுரூபாய்" தா
என கேட்டீங்க....
அப்போது எனக்கு புரியவில்லை
கேட்பது ஐந்நூறு ரூபாய் என....

2015 காப்பு பாரணையன்று என்னிடம்
இறுதியாய் நான் உண்ணும் போது எனதருகில்
நீங்க இருந்து....உப்பினைப் பார்த்து

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

"தயிர் போட்டு சாப்பிடு மனே" என்றீங்க ஆனால்
அன்று சமையலில் தயிரில்லை
அம்மம்மாவிற்கு என்ன நடந்தது?

2015 டிசம்பர் பதினேழு
அன்று ஆஸ்பத்திரியில்
"அம்மம்மா அம்மம்மா நான் கலை வந்திருக்கிறன்
ஓம் என்று சொல்லுங்களேன்"
இறுதியாக நான் கேட்டது உங்கள்
"ம்" என்ற ஒலி மாத்திரமே
08.01.2016 அன்று நீங்க என் கனாவில் வந்து
குளமான என் கண்களை தடவி கனவில்
உங்கள் பொன்முகம் காட்டி விளையாடிச்சென்றீங்க
என் குழந்தைகளுடன்
நன்றி அம்மம்மா உங்களுக்கு!

உங்களை உரிமை கொண்டாடுவர் பலர் - ஆயினும் அடுத்த மாதம் ஜனனிக்கு என் மகளிற்காய் காத்திருக்கிறேன்.

நீங்க வருவீங்க என

அன்புடன்

திருமதி.கலைமகள் சக்தீபன்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

என் உயிர் அப்பம்மா ....

இரண்டு வயது முதல் தாயான உங்கள் ஸ்பரிசம்
இன்னுமே என்னை விட்டு நீங்கவில்லை!
மூத்தபேரன் என்று என்னை நீங்கள் உச்சிமுகர்ந்த
முழுவதுமான உங்கள் அன்பை பெற்றதற்கு
என்னதவம் செய்தேன் அப்பம்மா நான்

அன்புடன்

மூத்தபேரன்

வ.பிரதாப்

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

என் செல்ல அப்பம்மா ....

உங்களது நந்தவனத்தில் நானும் ஓர் பட்டாம்பூச்சி
பறந்து வந்திருக்கிறேன் அவுஸ்திரேலியாவிலிருந்து
வந்து பார்ப்போம் என்று ஆயத்தமான வேளையில்
நீங்கள் சென்றுவிட்டதாக கூறி விட்டார்கள் அப்பம்மா

துயருடன் பேத்தி
நிரோஷினி, தர்ஷன்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

Appamma just like you

I Just want to let you know
you mean the world to me
only a heart as dear as yours
would give so selfishly

The many things you have done
all the times that you were there
Help me know deep down inside
How much you really care

Even though I might not say
I appreciate all you do
Richly blessed know I feel
Having appamma just like you

laying in her bed while she told us her child hood stories, Never ending perfect days without any worries. Making us laugh was her specialty she taught me so much about lifes up and down, and so long for her still be around. Every precious moment we had I will always treasure, and in my thoughts and my heart she willbe forever. She cared me alot. I miss her so much she gave lot of remembrance. She has left me. I love you so much appamma.

Vithu Suman

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

அம்மம்மா!...........

உங்கள் அன்பென்ற தோட்டத்தில்
விளைந்த வித்துக்கள் நாங்கள்
மேலும் வளர உதவிய உரம் என்ற
அன்பிற்கு அடி வணங்குகின்றோம்

அன்பான பேத்திகள்
றோமியோ ரம்மியா, ஹரணியா

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

ஆலமரம்

ஆலமரத்தில் நிறைய குருவிகள் கூடு கட்டி வாழ்ந்து வந்தன
காலம் செல்ல செல்ல குருவிகள் ஆலமரத்தை விட்டு
சிறகடித்து பறந்தன
அதில் இரு குருவிகள் மட்டும் அங்கேயே! தங்கி விட்டன
இந்த இரு குருவிகளையும் களைக்க முயன்றது சதி

ஆனால் அந்த இரு குருவிகளையும் - ஆலமரம் தன்னை
விட்டு பிரியாது, இமைகாப்பது போல் பத்திரமாய் காத்து
வந்தது
இரு குருவிகளும் ஆலமரத்தின் மீது உயிரையே வைத்து
இருந்தது
பாவம் அந்த இரு குருவிகளும், ஆலமரமும் இது காலத்தின்
கட்டாயமாக இருந்தது

விதி வலியது காலம்-காலம் இந்த இரு குருவிகளையும்

தனிமை படுத்த ஆலமரத்தையே! வேரோடு பிடுங்கி அதை
சாய்த்தது
இதில் வேடிக்கை - அந்த இரு குருவிகளிடமும் காலம் செல்லி
இருந்தால்
அவை ஆலமரத்தை விட்டு அன்புடன் பிரிந்து சென்று தம்மை
தாமே!

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

தனிமைப்படுத்தி உயிருக்கு உயிரான பாசத்திற்குரிய
ஆலமரத்தை சாய்க்காது - அதை காத்து இருக்கும்
இதற்கு அந்த ஆலமரத்தை அழிக்காது விட்டு இருக்கலாம் காலம்
ஆலமரம் என்ன தவறு செய்தது?

இறுதியில் ஆலமரத்திற்கு கிடைத்த
பரிசு ....

கடல் கடந்து இருக்கும் முத்து - கரை வந்து
சேர ஆவலுடன் ஆசைப்பட்டாய் அது கரைவந்து
சேரும் நேரம் - நீ வெகுதூரம் சென்றுவிட்டாய்
என்னிடம் நீ இதை வரமாக பெற்று எங்கு சென்றாய்!

சிவனே! என் அம்மம்மாவின் இழப்பை
சீர்செய்ய வரம் ஒன்று வேண்டும்
அவரே மறுஜென்மம் எனக்கு
மகளாக பிறக்க அருள் புரிய வேண்டும் பரம் பொருளே!

விதிவலியது

சமர்ப்பணம் அம்மம்மாவிற்கு

அம்மம்மா
மகேஸ்சு
இப்படிக்கு
என்றும் உனது பாசத்திற்குரிய பேரன்
சிவா

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

என் அப்பம்மா

என் உயிரான அப்பம்மா என்
உடலில் இன்னுயிர் பிரியும் வரை
உங்களை என்றும் மறவேன்.
நீங்கள் பிரிந்தது இவ் உலகினை விட்டே
தவிர என் மனதினை விட்டு அல்ல.

உங்களது
பேரன் ஸ்ரீசஜந்

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

துவிக்கின்றேன் அப்பம்மா..........

அன்பின் உருவமாகவும் கருணையின் உறைவிடமாகவும்
விளங்கிய என் இனிய அப்பம்மா - " அப்பம்மா "எனும்
சொல்லினுள் தந்தைதாயின் பாசத்தை கலந்தளித்தீர்கள் உங்கள்
அன்பின் முன் தோற்றுவிடும் பெற்றோர் அன்பு.

உங்கள் வீடு தேடி வருகையிலே வா'மனே' என
உள்ளத்திலிருந்து வரவேற்பீர்கள்
உங்கள் அன்பிற்கு நிகர்தான் ஏது யார்தான் தருவார்
அவ் வெண்மையான அன்பினை எனக்கு.

எப்பொழுதும் உங்கள் அருகே இருக்கச் சொல்வீர்கள்
பல நாட்கள் உங்கள் அருகிருந்தும் ஒரு நாள்
வராது மறுநாள் வந்தால் புதிய விருந்தாளி எனக் கூறிப்புன்னகைப்பீர்
அப்புன்னைகக்கு ஈடேது விலையேது.

என் வளர்ச்சியைக் காணவேண்டும் எனக்கூறுவீர்
நன் நிலையில் நீ வாழ்வதைக் காணவேண்டும் எனக்கூறினீர்கள்
ஏன் அதை மறந்து என்னை விட்டு விலகினீர்கள்
நான் கலங்குவதைக் காணும் ஆசையா?

தன் குடும்பம் மட்டுமன்றி அனைவர்மீதும் காட்டினீர்கள் அன்பை
யார்தான் மறப்பார்கள் உங்கள் கள்ளங்கபடமற்ற பண்பை
பார்ப்பதற்கு சலிக்காத வதனம் உங்களுடையது - எம
தர்மனும் அதைத்தனதாக்க நினைத்ததும் ஏனோ?

வீடுவந்தவர்கள் வயிற்றையும் மனதையும் நிறைத்தீர்கள்
உங்கள் பேரன் மனதைக் கவலையில் இட்டதும் ஏனோ?-அறியாது
தங்களைத் தேடுகின்றேன் வீட்டில் அங்கு இல்லை
தாங்கள் உள்ளீர்கள் எமது அகத்தில் அறிந்தேன் இப்போது.

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

என்உடலில் இன்னுயிர் பிரியும்வரை தம்மை மறவேன்
உலகை விட்டே உங்களால் நீங்கமுடியுமே தவிர
என்மனதை விட்டு ஒரு போதும் நீங்கமுடியாது
அது எப்போதும் தங்களையே எண்ணும்.

தவிக்க விட்டுச் சென்றீர்கள் அப்பம்மா-நான்
தவறேது செய்திருந்தாலும் மன்னித்து விடுங்கள்
தன்னல மற்ற தங்களது தயவிற்காக - எப்போதும்
தவித்துக்கொண்டிருப்பான் இப்பேரன்.

உங்களது ஸ்ரீ. சஜந்
பேரப்பிள்ளை

❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

கண்ணுக்குக் கண்ணாக
அன்பென்ற அமுதத்தை வாரியளித்த - என்
அப்பப்பம்மா தம்மருகே நான் இருந்தது சிலபொழுது - ஆனால்
தாம் தந்த உத்தம அன்பினை என் மனம் மறக்காது
ஒரு பொழுதும்......

பேரன்
ஸ்ரீ. தனுசன்

❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

ஆருயிர் அப்பம்மாவே

அன்பான அப்பம்மா
எம் குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய்
வாழ்ந்திட்ட ஒரு விளக்கே
மாதம் ஒன்று சென்றது அப்பம்மா
மாறவில்லை எம் துயரம்
பொறுமையின் புகழிடமாய்
புன்னகையின் இளவரசியாக
பூமி தன்னில் கவர்ந்திடும்
எழில் கொண்ட உங்கள் வதனம்

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

காலன் அவன் கவர்ந்திட்ட
காரணத்தை யார் அறிவார்?
கீர்த்திக்குட்டி என செல்லமாய் அழைத்தீர்கள்
உங்கள் அன்புக்காக நான் ஏங்குகின்றேன்
ஏன் என்னைப்பிரிந்தீர்கள்
தங்களை மீண்டும் ஒருமுறை காணமுடியாதா
என ஏங்குகின்றேன்.

தவிப்புடன்
பேரன் ஸ்ரீ. கிருத்திகன்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

வடிவான பூட்டி அம்மம்மா …………

என்னைத்தொட்டுத், தழுவி. தூக்கி, முத்தமிட்டு,
கட்டிலில் உருண்டு கதைபேசி
சுவர்களில் கிறுக்கி
நான் " OGGY " பார்க்கும் போதெல்லாம்
உங்கள் தொலைக்காட்சி தொடர்களை நிறுத்தி,
என்னை ரசித்து,
எனது கொஞ்சும் ஆங்கில வார்த்தைகளை மெச்சி, பதில் பேசி
நான் செய்யும் குறும்புகளைப் பொறுத்து
வாய் நிறைய உணவு தீத்திய வடிவான பூட்டிஅம்மம்மா நீங்க!
கடைசியா நான் பார்த்த கறுப்பு பூட்டி அம்மம்மா வேண்டாம்
ஐஞ்சு வயது நான்
அம்மாவிடம் அடிக்கடி கேட்கிறேன்
"வடிவான பூட்டி அம்மம்மா எப்ப வருவாங்க" என்று!

மூத்த பூட்டப்பிள்ளை
ச. டிவர்ஷயன்

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

பூட்டி............

உங்களை நான் பார்த்ததும் இல்லை
உங்கள் முத்தம் கிடைத்ததும் இல்லை
குரல் கேட்டது மட்டும் தான் ஆனால்
உங்கள் அன்பிற்கு அடிமை ஆனேன்..........

பூட்டப்பிள்ளை
ரித்திக்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

என்னுயிர் மாமிக்கு

என் ஆசைமாமியே! நின் பிரிவை நான் எதிர்பார்க்க வில்லை
கல்வெட்டில் கவி எழுதி வணங்கும்
காலம் விரையுமென எண்ணவில்லை
பொல்லாத விதி வந்ததால் விழி பொங்க எழுதுகின்றேன்

அன்போடு மாமி என்றழைப்பேன்
தரணியில் செய்த தவப்பயன்
இப்படி ஒரு மாமி எனக்கென்றிருந்தும்
ஏமாற்றம் ஏன்தானம்மா?

சுற்றுகின்ற சுந்தர பூமியில்
சுருக்கமான மானிட வாழ்க்கையில்
பற்றி நிற்கும் உறவுகள் ஆயிரம்
எல்லாவற்றையும் விட்டும் பறந்தது ஏனோ?

நட்புக்கு நல்லதோர் உதாரணம் நீங்கள்தான்
அன்புக்கு அடிபணிந்தேன் இன்று
அணை உடைந்த குளமாக,
அலை யெறியும் கடலாக

இடியிடிக்கும் முகிலாக, கலங்குகின்றேன்
நெஞ்சில் வஞ்சம் இல்லை,
நினைவில் வன்மம் இல்லை,
அழுக்காறு துளியுமில்லை,

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

அவா வெகுளி அதிகம் இல்லை
இன் சொல் இயம்பியதை
இன்றளவும்கேட்டதில்லை
சிறுது காலம் சேர்ந்திருந்தேன்.

சிந்தையில் மகிழ்வு கண்டேன்
காலம் அதைப் பொறுக்கவில்லை
கவர்ந்து சென்றான் உங்கள் உயிரை
தொலையா வழி சென்ற பாசமுள்ள மாமியே!
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிராத்திக்கின்றேன்.

அன்புடன்

திருமகள்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

MAHESWARY

M - Moral
A - Affection
H - Honesty
E - Excellent
S - Sensitive
W - Wise
A - Ambitious
R - Resilient
Y - Youthfull

You never said "I am Leaving"
You never said good bye
You were gone before we knew it
And only god knows why

A million times we needed you
A million times we cried
If Love alone could have saved you
You never would have died

We miss you so much **by : - Family -**

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

"இதுதான் உலகம்! இதுதான் வாழ்க்கை!"

நான் பார்த்தவரையில் உலகத்தில் உள்ள அத்தனை பேரும், மொழி மாறினாலும் அர்த்தம் மாறாமல் துயரத்துடன் எழும்புகிற கேள்வி ஆண்டவன் எனக்கு மட்டும் ஏன் இத்தனை கஷ்டங்களைக் கொடுக்க வேண்டும்?

இந்தக் கேள்வி என்னிடம் கேட்கப்படும்போதேல்லாம் புத்த மதத்தினர் சொல்கிற ஒரு சின்னக் கதையை நான் அவர்களுக்குச் சொல்லுவது வழக்கம்.

அது ஒரு கிராமம்.... சிறுவன் ஒருவன் ஏரிக்கரையில் விளையாடப் போகிறான் அப்போது 'என்னைக் காப்பாற்று! காப்பாற்று! என்று ஓர் அலறல். ஆற்றோரத் தண்ணீரில் வலைக்குள் சிக்கி இருக்கும் முதலை ஒன்று சிறுவனைப் பார்த்துப் பரிதாபமாகக் கதறுகிறது. உன்னை வலையிலிருந்து விடுவித்தால் நீ என்னை விழுங்கி விடுவாய். நான் மாட்டேன்! என்று முதலையைக் காப்பாற்ற மறுக்கிறான் சிறுவன் ஆனால் முதலை, நான் உன்னைச் சத்தியமாகச் சாப்பிடமாட்டேன்! என்னைக் காப்பாற்று! என்று கண்ணீர் விடுகிறது. முதலையின் பேச்சை நம்பி சிறுவனும் வலையை அறுக்க ஆரம்பிக்கிறான். வலையில் இருந்து முதலையின் தலை வெளிப்பட்ட உடனேயே இது நியாயாமா? என்று சிறுவன் கண்ணீருடன் கேட்க.... அதற்கென்ன செய்வது? இதுதான் உலகம் இதுதான் வாழ்க்கை! என்று சொல்லிவிட்டுச் சிறுவனை விழுங்க ஆரம்பித்தது முதலை சிறுவனுக்குச் சாவது பற்றிக்கூட கவலை இல்லை. ஆனால், நன்றிகெட்டதனமாக அந்த முதலை சொன்ன சித்தாந்தத்தைத்தான் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

முதலையின் வாய்க்குள் மெள்ளப் போய்க்கொண்டிருக்கும் சிறுவன் மரத்திலிருந்த பறவைகளைப் பார்த்துக் கேட்டான் - முதலை சொல்வது மாதிரி... இதுதான் உலகமா? இதுதான் வாழ்க்கையா? அதற்குப் பறவைகள, எவ்வளவோ பாதுகாப்பாக மரத்தின் உச்சியில் கூடுகட்டி முட்டையிடுகிறோம்......ஆனால், அதைப் பாம்புகள் வந்து குடித்துவிட்டுச் சென்றுவிடுகின்றன... அதனால் சொல்கிறோம், முதலை சொல்வது சரிதான்!

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

ஏரிக்கரையில் மேய்ந்து கொண்டிருக்கும் கழுதையைப் பார்த்து சிறுவன் அதே கேள்வியைக் கேட்கிறான்....

நான் இளமையாக இருந்த காலத்தில் என் எஜமான் அழுக்குத்துணிகளைச் சுமக்க வைத்து என்னைச் சக்கையாகப் பிழிந்தெடுத்தான், எனக்கு வயதாகி நடை தளர்ந்துபோனபோது எனக்குத் தீனி போட முடியாது என்று சொல்லி என்னைத் துரத்திவிட்டான். முதலை சொல்வதில் தப்பே இல்லை. இதுதான் உலகம்! இதுதான் வாழ்க்கை! என்றது கழுதை.

சிறுவனால் அப்போதும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை! கடைசியாக ஒரு முயலைப் பார்த்து சிறுவன் இதே கேள்வியைக் கேட்கிறான். இல்லை! முதலை சொல்வதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை! முதலை பிதற்றுகிறது என்று முயல் சொல்ல.... முதலைக்குக் கோபம் வந்துவிட்டது. சிறுவனின் காலைக் கவ்வியபடியே வாதாடத் தொடங்கியது. ஊஹூம்! சிறுவனை வாயால் கவ்விக்கொண்டே பேசுவதால் நீ சொல்வது எனக்குச் சரியாகப் புரியவில்லை என்றது முயல். பெரிதாகச் சிரிக்க முதலை நான்முட்டாள் இல்லை! சிறுவனை விட்டால் ஓட முயற்சித்தால் வாலால் அவனை ஒரே அடியில் உன்னால் வீழ்த்திப் பிடித்துவிட முடியுமே.... என்று நினைவுபடுத்த.... முதலையும் சிறுவனைப் விடுவித்துவிட்டுப் பேசத்துவங்கியது. அப்போது தான் முயல் சிறுவனைப் பார்த்து நிற்காதே! ஓடிவிடு! என்று கத்த... சிறுவன் ஓடுகிறான். முதலை, சிறுவனை வீழ்த்தவாலை உயர்த்திய போதுதான் அதற்கும் ஒன்று புரிந்தது. வலையிலே சிக்கியிருக்கும், வால் பகுதியை விடுவிப்பதற்குள் சிறுவனை விழுங்கத் துவங்கியது: அதன் நினைவுக்கு வந்தது! சிறுவன் தம்பி ஓடிவிட்டான். அப்போது கோபத்தோடு தன்னைப் பார்த்த முதலையிடம் முயல் புன்னகையுடன் சொன்னது-புரிந்ததா.... இதுதான் உலகம்! இதுதான் வாழ்க்கை!

சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் தப்பி ஓடிய சிறுவன் கிராமத்தினரை அழைத்து வர... அவர்கள் முதலையைக் கொன்றுவிடுகிறார்கள் அப்போது சிறுவனோடு வந்த ஒரு நாய் அந்தப் புத்திசாலி முயலைத்துரத்தி... சிறுவன் பதறி ஓடிச்சென்று தடுப்பதற்குள்

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

கொன்றுவிடுகிறது.... சிறுவன் பெருமூச்சு விடுகிறான். இதுதான் உலகம்! இதுதான் வாழ்க்கை என்று சமாதனம் ஆகிறான்.

வாழ்க்கையின் அநேக விஷயங்களை நம்மால் முழுக்கப்புரிந்துகொள்ள முடியாது!

திருமுறைகள் ஓதுவதன் பயன்

எத்தனைதான் திருந்தவேண்டும் என்று நாமாக விரும்பினாலும், நமக்குள்ள அறியாமை காரணமாக, திரும்பத் திரும்பத் தவறுகளை நாம் செய்துகொண்டு தான் இருக்கிறோம். அந்த அறியாமையிலிருந்து நம்மை நாம் காத்துக் கொள்வதற்குத் திருமுறை வாக்குகள் பெரிதும் துணை செய்கின்றன.

இறைவன் வினைவயப்பட்டுத் துன்பப்படும் நாம் அனைவரும், திருந்தி உய்யும் பொருட்டு, அருளாளர்களை இப்பூவுலகிற்கு அனுப்பி அவர்கள் வாயிலாக நமக்குத்தன் அருளிப்பாடுகளைச் செய்துள்ளான். அருளாளர்களை அதிட்டித்து நின்று, இறைவவே திருவாய் மலர்ந்து அருளிய சொற்களே திருமுறைகளில் உள்ளன. இவ்வுண்மையை எனது உரை தனது உரையாக என்று அருளிச் செய்துள்ள சம்பந்தப் பெருமான் திருவாக்கிலிருந்து அறியலாம். திருமுறைகளில் உள்ள ஒவ்வொரு சொல்லும் மந்திர ஆற்றலை உடையது.எனவே திருமுறைகளை நாம் பாராயணம் செய்யும் போது, அதில் உள்ள மந்திர ஆற்றல் நமது உயிரில் கலந்து, நமது அறியாமையை போக்கும் திறன் உடையது

திருமுறைகளை ஓதி, ஊழ்வலியிலிருந்து நாம் விடுபட்டு பிறவிப்பயனைப் பெறும் பொருட்டே திருமுறைகளை இறைவன் நமக்கு வழங்கியுள்ளான். திருமுறைகளை இறைவன் தோற்று வித்ததன் நோக்கம் இதுவே ஆகும். இவ்வுண்மையைச் சம்பந்தப் பெருமான் திருக்கடைக்காப்பில் உள்ள திருவாக்குகளிலிந்து நாம் தெளிவாக புரிந்து கொள்ளலாம்.

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

நறுநீர் உகும் காழி ஞானசம்பந்தன்
வெறிநீர்த் திருப் பறியல் வீரட்த்தானை
பொறிநீடு அரவன், புனைபாடல் வல்லார்க்கு
அறும்நீடு அவலம், பிறப்புத்தானே (1-134-11)

என்னும் திருக்கடைக்காப்பு இவ்வுண்மையை வலியுறுத்துகிறது. (நீடு அவலம் - நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் துன்பம், அறும் - நீங்கும்) திருமுறைகளைத் தவிர, நாம் நமது துன்பங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்குத் திருமுறைகளே பெரிதும் உதவுகின்றன. திருமுறைகளில் உள்ள சொற்களில் உள்ள மந்திர ஆற்றல் நம்மை அறியாமயே நமக்கு வரவுள்ள துன்பங்களைப் போக்கி, இன்பங்களை விளைவிக்கும் என்பதில் எள்ளளவுத்துணை ஐயப்பாட்டிற்கு இடம் இல்லை.

இந்த மந்திர ஆற்றல் இறையாற்றல் ஆகும். அவற்றோடு நாம் நாள்தோறும் தொடர்பு கொள்ளும்போது அந்த இறையாற்றல் நம்மைத் திருத்துகின்றது. நம்மை அறியாமலே நாம் திருந்திக் கொண்டிருப்போம். திருந்திய மனிதனுக்கு வினைப்பயனை ஊட்டத் தேவை இல்லாததால் நாளடைவில் விதியை மாற்றும் வல்லமையும் திருமுறைப் படனம், நமக்குச் செய்து உதவுகிறது. எனவே திருமுறைப் படனம்(பாராயணம்) செய்பவர்கள் விதியை வெல்ல திருமுறைப் படனம் செய்த சில நாட்களில் துன்பம் நீங்க வில்லையே என்று சோர்வு அடைந்துவிடலாகாது.

பல நாட்கள் தொடந்து படனம் செய்ய வேண்டும் என்பது இக்குறள் வாயிலாக நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எனவே, திருமுறைகளைப் படனம் செய்து நமது வினைத்துன்பத்தை நாம் போக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதும் அப்படனத்தை நாம் விடாமல் தொடரவேண்டும் என்பதும் அதனால் பெறப்பட்டது. நமது உள்ளம் படனத்தில் தோய்ந்து இருக்கும் அளவுக்கு, பயன் கூடிவரும்.

காலையில் எழுந்ததும், கடன்களை முடித்து உங்களுக்குத் தெரிநத அளவு சற்று இசைத்துப் பாடினால் போதும். நாள்தோறும் இடைவிடாமல் ஓதி வாருங்கள் ஓதத் தொடங்கிய சில நாட்களிலேயே தெளிவு ஏற்படுவதை நீங்களே உணர்வீர்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி

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

தொடர்ந்து விடாமல் முழுநம்பிக்கையுடன் படனம் (பாராயணம்) செய்யுங்கள் கோரிய பயன்களை நிச்சயம் பெறுவீர்கள்.

ஆசார முறைகள்

எமது இந்து சமயத்திலே முதன்மை பெறுவது ஆசாரம் அதை நல்ல முறையில் பேணிக் காப்பது முக்கிய கடமையாகும். தினமும் சூரிய உதயத்தின் முன் கண்விழித்துக் காலைக் கடன்கள் முடித்து ஸ்நானம் செய்து தோய்த்துலர்ந்த ஆடை தரித்து விபூதி தரித்து சுகந்த சந்தனம் பூசி, இறை வழிபாடு செய்து புலால் தவிர்ந்த உணவு உட்கொண்டு உடற்சுத்தி உளச்சுத்தியோடு இருப்பதே முறையான ஆசாரம். முக்கியமாக ஆலய வழிபாடு செய்யுங் காலங்களிலாவது இவற்றை முறையாக மேற்கொள்ள வேண்டும். தான் வாழும் இல்லத்தைக் கோயில் போல் ஆசாரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தீட்டுக்களுடன் வீட்டுக்குள் பிரவேசிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு மரணச் சடங்கு வீட்டுக்குச் சென்றால், திரும்பி இல்லம் வந்ததும் முறைப்படி ஸ்நானம் செய்தே வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்க வேண்டும். காரணம் டரணச் சடங்கில் கண்ட துயரங்களும், அழுகை, துன்ப ஒலிகளும் மனம், வாக்கு, காயங்களில் பதிந்து நிற்கையில் ஸ்நானம் செய்து நித்திய அனுஷ்டானம் மூலம் மனம், வாக்கு, காயங்களைச் சுத்தமாக்கி செல்லுதல். அத்தோடு இறந்தவரிடமிருந்து பிரேத கிருமிகள் தொற்றா வண்ணம் உடற்சுத்தம் முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

சில முக்கிய ஆசார முறைகள்

- கோயில் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்க கூடாது
- தனது இடது கையினால் ஆசனம் போட்டால் ஆயுள் குறைவு இடது கையினால் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால் புத்திரர் அழிவு. தனது இடது கையால் படுக்கை போட்டால் இருப்பிடம் சேதமாகும்.
- ஜோதிடர், குரு, நோயாளி, கர்ப்பிணி, மருத்துவர், சந்நியாசி முதலியவர்களுக்கு அவர்களுடைய ஆபத்துக் காலத்தில் கண்டிப்பாக உதவ வேண்டும்.

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

- பசு, தேர், நெய்க்குடம், அரசு, வில்வம், அரசுடன் சேர்ந்த வேம்பு இவைகள் எதிரில் குறுக்கிட்டால், வலது புறம் சுற்றிச் செல்லவேண்டும்.
- குடும்பஸ்தன் ஒரு துணியுடன் உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது. ஒரு கையை தரையில் ஊன்றில் கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது துணியில்லாமல் குளிக்கக்கூடாது. சூரியனுக்கு எதிரில் மலசலம் கழிக்கக் கூடாது.
- கன்றுக்குட்டியின் கயிற்றைத் தாண்டக்கூடாது மழை பெய்யும் போது ஓடக்கூடாது. தண்ணீரில் தன் உருவத்தைப் பார்க்கக்கூடாது.
- வானவில்லைப் பிறருக்குக் காட்டக்கூடாது.
- ஈரக் காலுடன் படுக்கக்கூடாது.
- வடக்கிலும்,தென்கிழக்கு, தென்மேற்கு, வடகிழக்கு எனும் திசைகளில் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது.
- பிணப்புகை, இளவெயில், தீப நிழல் இவை நம்மீது படக்கூடாது.
- நெல்லிக்காய், ஊறுகாய், இஞ்சி, தயிர் இவற்றை இரவில் சாப்பிடக் கூடாது.

மங்கையருக்கு சில குறிப்புகள்

- சுமங்கலிகள் நெற்றியில் குங்குமம் இல்லாது இருக்கக் கூடாது.
- இரவில் வீட்டைப் பெருக்கிக் குப்பையை வெளியே போடக்கூடாது.
- பெண்கள் பூசணிக்காயை வெட்டக் கூடாது காப்பிணிப் பெண்கள் தேங்காயை உடைக்கக் கூடாது.
- வாசல்படிகளில் தலைவிரி கோலமாக உட்காரக் கூடாது.
- தலைவிரிகோலமாக வீட்டில் இருப்பதும் வெளியில் செல்வதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- வீட்டுக்குவரும் சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு இல்லத்ததரசிகள் குங்குமம் கொடுத்து வழியனுப்ப வேண்டும்.
- ஒட்டுப் பொட்டுக்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

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

- அதிகாலையெழுந்து வீடுவாசல் பெருக்கி நீர் தெளித்து வாசலில் கோலமிட வேண்டும்.
- மாலை விளக்கு வைக்கும் நேரத்தில் வெளி இடங்களுக்குச் செல்லாது விளக்கு வைத்து தூபமிட்டு வழிபாடு செய்வது நலம்.
- கோலம் போடும் போது சுப காரியங்களுக்கு இரண்டு, கோடும் அசுபாரியங்களுக்கு ஒருகோடும் போடவேண்டும்.
- உரல், அம்மி, முறம் ,வாசற் படி, உலக்கை இவற்றின் மீது உட்காரக் கூடாது.
- சுமங்கலி கணவனுடைய அனுமதி பெற்றே விரதமிருக்க வேண்டும்.

உணவு பரிமாறும் முறைகள்

- பரிமாறும் பொழுது வலமிருந்து இடமாக பரிமாறிக் கொண்டு வரவேண்டும் முதலில் இனிப்பு பதார்த்தம் இலையின் இடப்புறம் அதாவது நாம் உட்காரும் போது எமது வலது கைப்பக்கஓரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- பரிமாறும் போது உப்பு, நெய், சாதம் ஆகியவற்றை கையால் ஏடுத்துப்பரிமாறக் கூடாது.
- தலை வாழையிலை, உட்காரும் எமக்கு இடப்பக்கம் இலையின் தலைப்பக்கம் இருக்க வேண்டும்.
- தண்ணீர் வைக்கமால் உணவு பரிமாறக்கூடாது
- வாழையிலையை மூடும் போது எமக்கு எதிரே உள்ள இலைக் கரையை எம்மை நோக்கியவாறு மடிக்க வேண்டும்.
- வாசல்படிக்கு நேரே அமர்ந்து உண்ணக் கூடாது.
- சாப்பிட் பிறகு கையலம்புங்கள் என்று கூறித் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். கைகழுவுங்கள் என்று கூறக்கூடாது.
- சாப்பிடும் போது, முதலில் இனிப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு,கசப்பு, பதர்த்தங்களை வரிசையாக சாப்பிட்டு பின்பு நீர் அருந்த வேண்டும்.
- சாப்பிடும் போது தவிர மற்ற நேரத்தில் இடது கையால் தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது.

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

தலைக்குப் பூச்சூடுதல்

பெண்கள் தினசரி ஏதாவதோரு பூவைத் தலையில் சூடிக்கொள்ள வேண்டும்.

❄ ரோஜா மலர் - பார்வைக்கு அழகைக் கொடுக்கும், நறுமணத்தைக் கொடுக்கும், இதயத்திற்கு பலம் கொடுக்கும்.

❄ மல்லிகைப்பூ - கண்பார்வையைக் குணமாக்கும்.

❄ செவ்வந்திப்பூ - கூந்தல் வளரும், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி,

❄ மகிழம்பூ - தலைவலி, கண்நோய் நீக்கும்.

❄ சம்மங்கிப்பூ - உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்தும், வாயுத்தொல்லைநீங்கும்.

தீப வழிபாடு

திருவிளக்கின் தகைமைகள்:-

பூஜைக்கு ஏற்றப்படும் விளக்கு,பித்தளை, செம்பு, வெள்ளி என்னும் உலோகங்களில் ஒன்றினால் அமைய வேண்டும், எவர் சில்வர் இரும்பினால் ஆனது பயன்படுத்தக்கூடாது. இரும்பில் விளக்கேற்றினால் தரித்திரம், வறுமை உண்டாகும் இன்று பெரும்பாலன வீடுகளில் துருப்பிடிக்காத இரும்பினால் (Stainless Steel) ஆன விளக்குகளையே பயன்படுத்துகின்றார்கள். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டியதாகும். பித்தளை விளக்குகளை வாங்குவதற்குப் பொருள் வசதியற்றவர்கள் மண் அகல்களைப் பயன்படுத்தலாம். அதில் தவறேதுமில்லை.

திருவிளக்கின் பயன்:-

திருவிளக்கில் ஐந்து சுடர்கள் இருக்க வேண்டும் ஐந்து சுடர்களையும் ஏற்றுவது சிறந்தது நாள் தோறும் வழிபடும் வழிபாட்டில் ஒருமுகமே போது மானது தீபத்திற்குச் சிறந்தது நெய்-நெய் விளக்கேற்றி வழிபட்டால் குலம் தழைக்கும் நல்லெண்ணெய் விளக்கு மகாலக்ஷ்மி மகாவிஷ்ணு சனீஸ்வரனுக்குச் சிறப்பானது தேங்காயெண்ணெய் விநாயகருக்குச் சிறப்பானது இலுப்பை எண்ணெய் நெய்க்கு சமமானது.

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

பஞ்சினாலே திரியிடலாம் தாமரைத் தண்டின் நூலால் திரியிடல் மிக மிகச் சிறப்பானது.

விளக்கின் பாதத்தில் பூவைக்கலாம் அல்லது தண்டின் பாதத்திலே பூச்சரமிடலாம் திருவிளக்கின் மேல் பூவைத்தால் வெப்பத்தினால் கருகவாய்ப்புண்டு.

விளக்குத் திரியின் பலன்கள்

1. தாமரைத் தண்டில் திரி போட்டால் ஜென்ம பாவங்கள் நீங்கும்.
2. வாழைத்தண்டு நூல்திரி போட்டால் குல தெய்வக் குற்றம், சாபம் நீங்கும்
3. புது வெள்ளை சேலை துண்டில் திரி போட்டால் தாம்பத்தியத் தகராறு நீங்கும்
4. புது வெள்ளை வஸ்திரத்தில் பன்னீரை விட்டு உலர வைத்துப் போட்டால் வீட்டில் இலட்சுமி கடாட்சம் வந்து சேரும்
5. சிவப்பு நிறத்துணியால் திரிபோட்டால் - திருமணத்தடை நீங்கும் மகப்பேறு உண்டாகும்.

விளக்கு ஏற்ற உகந்த எண்ணை வகைகள்

1. நெய் - சகல செல்வமும் பெருகும் நலனும் உண்டு. முருகன் சந்நிதியில் நெய் விளக்கு ஏற்றுவது மரபு.
2. நல்லெண்ணை - நல்லெண்ணையில் விளக்கேற்றினால் எல்லாப் பீடையும் விலகும். யமபயம் இருக்காது.
3. இலுப்பை எண்ணெய் - ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.
4. ஆமணக்கு எண்ணெய் விளக்கெண்ணை - சகல சம்பத்தும் உண்டாகும்.
5. ஐந்துவகை எண்ணைகள் - நெய், விளக்கெண்ணை, வேப்ப எண்ணை, இலுப்பை எண்ணை தேங்காயெண்ணை ஆகிய ஐந்தும் விளக்கில் ஊற்றிஒரு மண்டலம் (45 நாட்கள்) பூஜை செய்தால் தேவியின் அருள் பூரணமாகக் கிடைக்கும்

(கடலை எண்ணெயில் விளக்கு ஏற்றக் கூடாது)

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

விளக்கு வகைகள்

1. வெங்கல விளக்க - பாபம் போகும்
2. இரும்பு விளக்கு - சனிக்கிழமை இரும்பு அகலில் தீபம் ஏற்றுவது சனீஸ்வர பகவானுக்கு பிரீதியாகும்.
3. மண் விளக்கு - வீரிய வீரத்தியை அளிக்கும்
4. வெள்ளி அல்லது பஞ்சலோக (தங்கம், வெள்ளி, பித்தளை, இரும்பு, செம்பு) விளக்குகள் இவை பூஜைக்கு உகந்தவை, சிறப்பைத் தரும்.

(எவர் சில்வர் விளக்கு பூஜைக்கு உகந்தது அல்ல)

முகங்களுக்கு உரிய பலன்கள்

1. ஒரு முகம் ஏற்றுவதால் - மத்திய பலன்
2. இரண்டு முகம் - குடும்ப ஒற்றுமை பெருகும்
3. மூன்று முகம் - புத்திரசுகம் தரும்
4. ஐந்து முகம் - செல்வம் பெருகும் சகல சௌபாக்கியமும் கிடைக்கும்.

(விசேட காலங்களில் ஐந்து முகங்களும் ஏற்றப்பட்ட வேண்டும்)

விளக்கு

1. நம் அக இருளை நீக்கும்
2. நற் சிந்தனை உண்டாக்கும்
3. பரநலச் சிந்தனை மிளிரச் செய்யும்
4. பண்பு நலன்கள் பெருகும்
5. பாவங்களைப் போக்கும்

❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

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

பக்கவிளைவுகள் ஏதுமின்றி நோய் தீர்க்கும் சித்த மருத்துவ மூலிகைகள்

பக்க விளைவுகள் எதுவும் இல்லாமல் நோய் தீர்ப்பதில் சித்த மருத்துவ மூலிகைகளுக்கு நிகர் எதுவும் கிடையாது. பல அலோபதி மருந்துகளுக்கு அடிப்படையாக விளங்குவது சித்த மருத்துவ மூலிகைகளே. ஆயுளை நீடிக்கும் சக்தி சித்த மருத்துவத்துக்குண்டு.

01. சுக்கு மிளகு திப்பலி

சுக்கு மிளகு திப்பலி ஆகிய மூன்றும் உடன் பிறவா சகோதரர்கள் இவற்றுக்கு திரிகடுகம் என்று பெயர். இந்த மூன்று பொருட்களும் இல்லாத சித்த மருந்தே கிடையாது. மகா அவுஸ்தி என சுக்கு அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது மிக நல்ல மருந்து என்று அர்த்தம்

சுக்கை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி பறந்து விடும். மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் விருந்து சாப்பிடலாம். என்பார்கள். சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, மூன்றையும் வாங்கி இடித்து கசாயம் போட்டுச் சாப்பிட்டால் இருமல் காய்ச்சலில் இருந்து விடுதலை பெறமுடியும்.

02. இஞ்சி

ஜீரணம் இல்லாப் பிரச்சனையைப் போக்கி பசியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் இஞ்சிக்குண்டு. வாயுந் தொல்லையைப் போக்கும்

03. துளசி

சுவாச நோய்களுக்கு துளசி அருமருந்து. துளசி இலையைச் சாறாகப் பிழிந்து அந்த நீருடன் தேன் கலந்து குடித்தால் ஜலதோசம் காணாமல் போகும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு சளி, இருமல் தொடங்கும் போதே துளசி நீருடன் தேன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று வேளை கொடுத்தால் எவ்வித மருந்துகளும் தேவை இருக்காது. துளசி இலையை அவ்வப்போது பறித்துப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

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

கோயில்களில் தரப்படும் துளசி நீருக்கும் மருத்துவ குணம் உண்டு. மன இறுக்கத்தை (STRESS) துளசி நீர் குறைக்கும். அதாவது துளசி நீர் மூளையில் செயல்பட்டு மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

04. மஞ்சள்

சிரங்குகள் கொப்புளங்கள் ஏற்படும் போது சீழ் பிடித்து நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதை மஞ்சள் தடுக்கும், கொப்புளங்களின் மீது மஞ்சளுடன் சந்தணத்தையும் சேர்த்துப் பற்றுப் போடுவது நல்லது. முகப்பருக்களின் எதிரி. பெண்கள் தினமும் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தால் முகத்தில் அழகு கூடும். முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவதைத் தவிர்த்து முதுமையைத் தள்ளிப் போட்டு இளமையை மஞ்சள் காக்கும்.

05. எள்

எள்ளில் கறுப்பு எள்ளக்குத்தான் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. அன்றாடம் சிறிதளவு எள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. எள் போட்டு தாளிக்கலாம். அறுவடை செய்யும் போது எள்ளைப் பயன்படுத்தலாம். ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் உள்ள பெண்கள் அவ்வப்போது எள்ளுருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் சீராக மாதவிடாய் வரும்.

06. பூண்டு

உடலில் கொழுப்புச் சேருவதை பூண்டு தடுக்கும் இதயத்திலிருந்து கைகால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் தடைப்படுவதை (ரத்த நாளங்கள் கொழுப்புச் சேர்த்து அவை சுருங்குவதற்கு அதீரோஸ்குளோரசிஸ் என்று பெயர்) பூண்டு தடுக்கும். குறிப்பாக இதயம் தொழிற்படுவதற்கான ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் கரோனரி ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதையும் பூண்டு தடுக்கும். மாரடைப்புக்கு வேலை இல்லை. எனவே தினமும் உணவில் பூண்டைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றுப் பூச்சிகளை பூண்டு கொல்லும் வாதம் வாயுத் தொல்லை மூலநோய் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பூண்டு தான் நண்பன்.

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

07. அமுக்கரா

இம் மூலிகைக்கு ஆயுள் வேதத்தில் அஸ்வகந்தா என்று பெயர். அஸ்வ என்றால் குதிரை என்று பொருள். பாலுறவு எழுச்சிக்கான அனைத்து வில்லைகளிலும் உள்ள மூலப்பொருள் அமுக்கரா. அமுக்கரா கொண்ட கேப்ஸ் யூலை குறைந்த டோசில் சாப்பிடும் போது அது இதயத்துக்கு நண்பன். அதாவது மன இறுக்கத்தை குறைக்கும். அதிக டோசில் சாப்பிடும் போது பாலுறவு எழுச்சியைத் தருகிறது.

08. கீழா நெல்லி

எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலையையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உண்டு ஹெபடைடிஸ் பி.சி மஞ்சள் காமாலையையும் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உள்ளதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிருபித்துள்ளனர்.

முதலில் இரத்தப்பரிசோதனை செய்து கொண்டு எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். கீழா நெல்லி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஆட்டுப்பால் அல்லது தேனில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

09. நல்லெண்ணெய்

எல்லா எண்ணெய்களைக் காட்டிலும் ஆயுள்வேதம் போற்றும் நல்லெண்ணெய் தான் இதயத்துக்கு நல்லது என அலோபதி மருத்துவர்களும் கூறிவருகின்றனர். ஏனெனில் நல்லெண்ணெயின் மூலம் எள்.

10. சீந்தில் கொடி

உடல் சோர்வை நீக்கி புதுத்தென்பைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் சீந்தில் கொடியிலிருந்து கிடைக்கும் சீந்தில் உப்புக்குண்டு. சீந்தில் உப்பை சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் அல்லது ஹார்லிக்ஸ் போன்ற தூளுடன் கலந்து அவ்வப்போது சாப்பிட சளி சிறுநீரக நோய்த்தொல்லைகள் மறையும் இதை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

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

11. ஆடாதோடை

சுவாச நோய்களுக்கு ஆடாதோடை அருமருந்து ஆடாதோடை இலையை அரைத்துச் சாறு பிளிந்து அதைத்தேனுடன் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் கெட்டிச்சளி இளகி வெளியேறும். ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் ஆடாதோடைச் சாறு மிகவும் நல்லது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிடவேண்டும்.

12. சிற்றாமுட்டிவேர்

வாதம் முட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் சிற்றாமுட்டிவேர் தைலத்துக்கு உண்டு. இத்தைலத்தின் பெயர் க்ஷபலா தைலம். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு இத்தைலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவிவர நிவாரணம் கிடைக்கும். ஹீரபலா கேப்ஸ்யூலாகவும் விற்கப்படுகிறது.

13. கரிசலாங்கண்ணியுடன் சேர்த்து

கீழா நெல்லியையும் கரிசலாங் கண்ணியையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து தினமும் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை விரைவில் குணமாகும். கரிசலாங்கண்ணியுடன் கீழா நெல்லி சேரும் போது அதன் திறம் இருமடங்காகிறது.

14. அறுகம்புல்

இன்சுலின் ஊசி மருந்தின் தேவையின்றித் தினமும் மாத்திரை சாப்பிடும் சர்க்கரை நோயாளிக்கு அறுகம் புல் உதவும். இவர்கள் அறுகம் புல் சாறு சாப்பிட்டால் கணையத்தில் போது மான அளவு இன்சுலின் சுரக்கும் இது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நன்றி : சித்த மருத்துவம்

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

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

புற்று நோய்

டாக்டர். எஸ்.எம்.பாலாஜி

வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய்!

வாய்ப் புற்று நோய் அதிகமாக உதட்டையும், நாக்கையும், வாயின் அடிப்பகுதியையும், கன்னத்தையும் மற்றும் உமிழ் நீர் சுரப்பியையும் தாக்குகிறது. நமது உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் மாறுபட்ட பல்வகை திசுக்களால் ஆனது இவைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை வளர்ந்து பின்னர் சிதைந்து விடும். இப்படி சிதையும் திசுக்களை ஈடு செய்ய புதிய திசுக்கள் வளரும், உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளரும் உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளர்ந்தும் சிதைந்தும் கொண்டிருக்கும் இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்கு உருவமைப்பு அமைகிறது. திசுக்களின் பெருக்கத்திலும் வளர்ச்சியிலும் சிதைவிலும் ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால். உடலில் கட்டிகள் அல்ல கழலைகள் உருவாகும்.

இவ்வாறு உருவாகும் கட்டிகள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்காத கட்டிகள் அல்லது கழலைகள் பொதுவாக இம்மாதிரியான கழலைகளை சுற்றி ஒரு உறை இருப்பதால், உடலின் மற்ற இடங்களுக்குப் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு கிடையாது.

2. உயிருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மையுடைய புற்று நோய்க் கட்டிகள் இவை விரைவில் மற்ற உறுப்புகளுக்குப் பரவும் குணமுடையது உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் ஏற்படும் புற்று நோய்களில் வாய்ப் பகுதியில் தோன்றும் புற்று நோயே அதிகம்.

வாயில் புற்று நோய் தோன்றுவதற்கு, குறிப்பிட்ட காரணங்களோ அல்லது நோய்களோ என்று உறுதியாகக் கூற முடியாது. ஆனால் அவை எளிதில் உருவாகக் கூடிய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் நிலைகளைப் பற்றி விவரிக்க இயலும்.

மது அருந்துவதும் புகைப்பிடிப்பதும் இணையும் பொழுது வாயில் புற்று நோய் தோன்றலாம்.

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

புகையிலை, வெற்றிலை, பாக்கு போன்றவை சிலரால் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

வாயில் வெகு நேரம் வெற்றிலை கலவை வைத்திருந்தால், கன்னப்பரப்பில் புண்கள் உண்டாகி நாளடைவில் புற்று நோயாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. புகை பிடிப்பது. நம் நாட்டில் வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. இதனால் மேல் உதடும்.கீழ் உதடும் சேரும் இடத்திலும் மற்றும் மேல் அண்ணத்திலும் புற்று நோய் தோன்றலாம். ஆந்திராவில் சுருட்டைக் கொளுத்தி நெருப்பு உள்ள பகுதியை வாயில் புகைப்பார்கள் இந்தப் பழக்கம் மேல் அண்ணப் புற்று நோய் ஏற்பட காரணமாகின்றது.

வெகு நாளாக வாயில் உறுத்தும் கூரான சொத்தைப் பற்கள், பல் செட்டுகள், ஒழுங்கற்ற பல்லடைப்புகள் போன்றவைகள் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றன. அதிக அளவில் கடினமான சூரிய வெப்பத்தில் இருக்கும் விவசாயிகள் மற்றும் மாலுமிகள், உதட்டில் புற்று நோய் ஏற்படலாம். உடலில் தடுப்பு சக்தி அதிக அளவில் இல்லாதவர்களுக்கு மிகவும் குறைந்த வருவாய் பெறுபவர்களுக்கு வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், மற்றும் இரும்புச் சத்து போன்ற உணவுக் குறைபாடு இருப்பதால் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அதிகக் கார உணவு உட்கொள்வதால் வாயை விட வயிற்றில் தான் புற்றுநோய் தோன்றலாம் நாளமில்லா சுரப்பி கோளாறு அதாவது உடம்பில் ஹார்மோன்களின் குறைபாடுகளால் கூட இவை உருவாகலாம். சில நச்சுயிர்களும் புற்று நோயை உண்டாக்கும் வல்லமை படைத்தது.

வாய்ப்பு புற்று உருவாகி, பிற உறுப்புகளை பாதிக்கும் முன்பே அவற்றைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும் பெரும்பாலான புற்று நோய் வரும் முன் அதற்கான சில அறிகுறிகள் தோன்றும்.

முதலில் தொடர்ச்சியான உறுத்தலினால், வாயில் வெண்படலம் தோன்றும் இது வாயின் ஒரு பகுதியிலோ அல்லது பரவலாகவோ தோன்றலாம். பெரும்பாலும் கன்னம் நாக்கு, உதடு, ஈறு போன்ற இடங்களைத் தாக்கும். இந்த வெண்படலத்தை எந்தக்

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

கருவியும் கொண்டு நீக்க முடியாது இந்த வெண்படலத்தைக் கை விரல்களினால் உணர முடியாது. சில நேரத்தில் இந்த வகையான வெண்படலங்கள் தடித்து வெடிப்புகளுடன் விரல்களினால் உணரலாம். இவை அதிகமாக புகையிலை போடுபவர்களுக்கும் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் தடித்து வெடித்து இருக்கும் வெண்படலம் மிக விரைவில் வளரும் தன்மையுடையது. எல்லா வகை வெண்படலங்களும் புற்று நோயாக மாறுவதில்லை. மைக்ராஸ் கோப்பில் இந்தத் திசுக்களைப் பரிசோதித்தால் அதன் பல்வேறு அமைப்பிற்கேற்ப இவற்றை வரிசை படுத்தலாம்.

இவ்வகை வெண்படலம் நார் திசு இறுக்கமாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இதனால் வாய் பூட்டு நோய் (Trismus) ஏற்பட்டு உணவு உட்கொள்வதற்குக் கடினமாகும். இந்நிலை இந்தியாவில் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நார் திசு இறுக்கம் தோன்று வதற்குப் பல்வகைக் காரணங்கள் உள்ளன. ஆனால் எதுவுமே தெளிவாகக் கூற இயலவில்லை. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களின் வாயில் அதிக எரிச்சல் அடிக்கடி புண் தோன்றுதல், அளவிற்கு அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். நார் திசு இறுக்கம் புற்றுநோயாக மாற அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்நோய்களுக்கு வைட்டமின் ஏ, பி காம்பளக்ஸ், ஈஸ்ட்ரோஜன் கார்ட்டிஸோன் மற்றும அறுவை சிகிச்சை போன்றவை உலகில் கையாளும் மருத்துவ மாகும்.

புற்று நோய் தாக்கிய திசுக்களைச் சுற்றி உறை இல்லாததால், இது விரைவில் அருகில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஊடுருவும் இதனால் உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்கும். புற்று நோயை அறுவை சிகிச்சையினால் அகற்றினாலும் அது மீண்டும் வளரும் தன்மையுடையது. ஆனால் தீங்கற்ற கழலைகள் ஒரு முறை அகற்றினால், திரும்பவும் தோன்றாது. புற்றுநோய் பிற உறுப்புகளுக்கு இரத்தக் குழாய் மூலமும் நிணநீர் மூலமும் விரைவில் பரவும். இப்படி பரவிய பின்பு சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் கடினமாகும்.

உதட்டுப் புற்று நோய் மேல் உதட்டைவிட கீழ் உதட்டை அதிக அளவில் தாக்கும். இது ஆரம்பத்தில் தடித்து பின்னர் புண்களாகும்.

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

உதட்டிலிருந்து புற்று நோய் மற்ற உறுப்புகளை எளிதில் தாக்கும் பொழுது. முதலில் ஒரு சிறு கட்டியாகதான் தோன்றும் பின்னர் முழு நாக்கையே பாதிக்கும் இதன் இறுதி நிலையில் ருசி பார்க்கும் தன்மை இழந்து விடும் மற்றும் உணவை விழுங்க இயலாது. நாக்கில் வலி தோன்றுதலோடு அசைக்க இயலாமல் போய் விடும்.

வாயின் அடிப்பகுதியில் புற்றுநோய் தோன்றினால், இது எளிதில் தாடை, ஈறு முதலிய உறுப்புகளை தாக்கும் பரவும் தன்மை அதிகமாக உடையது. புற்றுநோய் அதிக அளவில் கன்னத்தைத் தாக்கும் மேல் பற்களுக்கும் கீழ் பற்களுக்கும் இடையே சிக்கும் பாகம் புற்று நோயாக மாற வாய்ப்பு படைத்தது. வாயில் எரிச்சல் அதிகமாக இருப்பதோடு ஒரு வித துர்நாற்றம் தோன்றும் புண்கள் மேல் வெண்படலம் மூடியிருக்கும்.

புற்றுநோய், கீழ்தாடை ஈறைதான் அதிகமாக தாக்கும் முதலில் சிறு கட்டிகளாக தோன்றி பின்பு வெடித்து புண்களாக மாறிவிடும். பின்னர் அதையொட்டியுள்ள பற்கள் அசையத் தொடங்கும் அண்ணப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் தலைகீழ் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தினால் தான் ஏற்படும். இந்நோய் பரவிமேல் தாடை, மூக்கடு புறை போன்ற பகுதிகளை தாக்கும்.

புற்று நோய் தவிர தாடையில் பலவித கழலைகள் வருவது காணலாம். இவற்றில் தாடை எலும்பு கழலை முக்கியமானதாகும். இக்கலையின் திசுக்கள் பற்களின் எனாமல் உருவாகும் போதும், பல் நீர் கட்டிகள் சரிவர அறுவை சிகிச்சை செய்து எடுக்காத போதும் எஞ்சி உள்ள திசுக்களிலிருந்து உருவாகிறது. இவ்வகைக் கட்டிகள் மேல் தாடையைவிடகீழ் தாடையில் அதிகமாகக் காணப்படும். இவை மிகவும் மெதுவாக வளரும் தன்மையுடையவை துவக்கத்தில் ஈறின் மேல் கடினமான சிறு கட்டியாக தென்படும் கட்டியின் அளவு பெரியதாகும்.; பொழுது நாளடைவில் எல்லா எலும்பு பகுதியும் அழிந்துவிடும். இக்கட்டியினால் பாதிக்கப்பட்ட தாடையில் உள்ள பற்கள் அசையும். அறுவை சிகிச்சை செய்து இக்கட்டியையும் அதைச் சார்ந்த நல்ல எலும்புப் பகுதியையும் நீக்குவது நலமாகும்.

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

புற்று நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும் பொழுதே அதற்கு சிகிச்சை பெறுவது நன்மையாகும். அதைவிட இந்நிலை வராமல் தடுப்பதே மிக மிக நன்மையாகும். புகை பிடித்தல் வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை போன்ற வாய்க்கு மட்டுமின்றி உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வாயில் வெகுநாளாக உறுத்திக் கொண்டு கூர்மையான பல் செட்டுகளோ, சொத்தைப்பற்களோ இருந்தால் அதை உடனே பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதைத் தவிர வாயில் ஏற்படும் மற்ற நோய்களுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காரவகை உணவுகள் மற்றும் மது அருந்துவதை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

புற்றுநோய்க்கு அதன் நிலைகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. தீங்கற்ற கழலைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி விடலாம். அதிகமாக பரவி உள்ள இடங்களில் கதிர் வீச்சின் மூலம் குணப்படுத்தலாம். கழலைகள் புண்களாக மாறாமல் இருக்க ஆன்ட்டிபயாடிக் கொடுக் வேண்டும். மற்றும் புற்றுநோயில் உள்ள திசுக்கள் மீண்டும் பெருகாமல் இருக்க நைட்ரஜன் மஸ்டாடு பயன்படுத்த வேண்டும். தாடையில் புற்று நோய் ஒரு குறுகிய இடத்தைத் தாக்கி இருந்தால், அதனையும் அதைச் சுற்றி உள்ள நல்ல எலும்பையும் எடுக்க வேண்டும் பரவலாக இருந்தால் சில வேளையில் தாடையின் பாதி பகுதியை எடுக்கும் நிலை நேரிடும் பின்பு தாடையின் வடிவில் இருக்கும் தட்டுகள் மூலம் முகத்திற்குப் பழைய உருவத்தை உருவாக்கலாம்.

மருத்துவர்களின்

ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் உபயோகிக்க கூடாது

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்
1935
*
06
*
20

மறைவு
2015
*
12
*
18

அமரர்
மகேஸ்வரி மகாலிங்கம்

தெட்க்ஷண கைலாயமாம் எனும் சிவபூமியாம் திருகோணமலையில் இறைவனருளால் அவதரித்த நீங்கள், வாழ்நாளில் சீரும் சிறப்புடனும் அன்பும் பாசத்துடனும் வாழ்ந்து காட்டி, சீரிய முறையில் மக்கள் செல்வங்களை வழிநடத்திய பெருமை கொண்ட நீங்கள் அன்பு நிறைந்த உறவுகளை தவிக்கவிட்டு இறைவனடி சேர்ந்ததேனோ. பிறப்பு உண்டேல் இறப்பும் உண்டு என ஆறுதல் அடைகின்றோம்.

உங்கள் ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்திப்பதுடன் ஆழ்ந்த துயரையும் பகிர்ந்து கொள்கின்றோம்.

பிரதிப் பிரதம செயலாளர் – நிதி,
அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள்,
மாகாண திறைசேரி,
கிழக்கு மாகாணம்.

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

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

நன்றி நவிலல்

அமரர்.

திருமதி. மகாலிங்கம் செட்டியார் மகேஸ்வரி

இறுதி மூச்சிலும் புன்னகைத்து

கண்ணீரை நிரந்தரமாய் தந்துவிட்டு

எங்கு சென்றீர்கள்

இறுதிமூச்சிலும் புன்னகைத்து

போன உங்கள் முகம்

எங்கள் இதயங்களில் நிரந்தரமாயிற்று

கண்ணீர் பூக்களால் காணிக்கை செய்து

உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காக

பிரார்த்திக்கின்றோம்.

அன்னையாய் ஆராதித்த தெய்வமே.

- குடும்பத்தினர் -

* தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தா (0756901316)
* அச்சு : ஏ.ஆர்.டிரேடர்ஸ் 0777695656

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

திருமதி மகாலிங்கம் மகே
அவர்களி
வம்சவிரு

முத்துக்குமார் செட்டியார் + சிவக்கொழுந்து
(தந்தை) (தாய்)

மகேஸ்வரி

இராமநாதன் செட்டியார்

சுப்பிரமணியம் செட்டியார்

(அமரர்) சபேசன் + சதி
விக்னாலக்ஷ்மி
குகனி
ரவிலோஷனா

ரகுபதி + மீனா
திவாகர்

வரதன் + லிங்கேஸ்வரி
பிரதாப்
நிரோஷினி + தர்ஷன்
விதுஷா + சுமணன்

(அமரர்) உமா

(அமரர்) ராஜீ + (அமரர்) சந்திரபாலா
திருமகள் + கிஷோர்
கலைமகள் + சக்தீபன்
டிவர்ஷயன்
அபிஷாய்

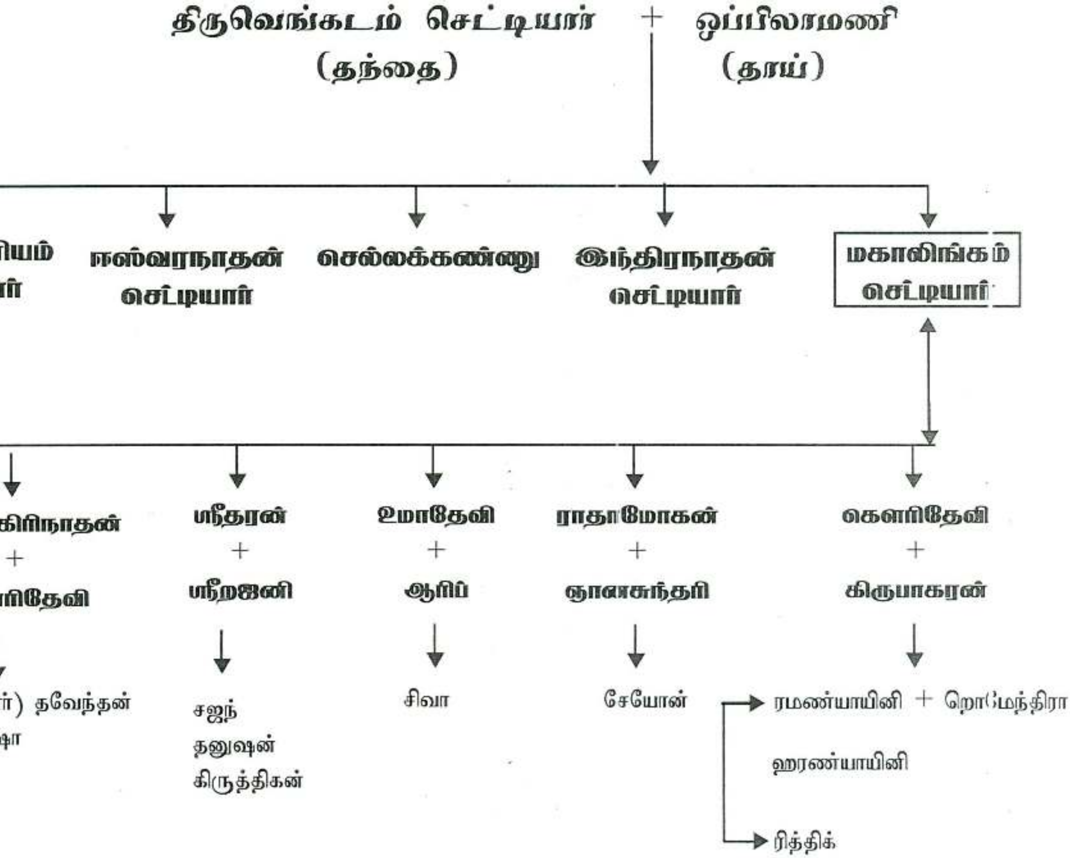
அருணகிரிந + கௌரிதே
(அமரர்) த
தனேஷா

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

...மகேஸ்வரி செட்டியார்

...களின்

...ருட்சம்



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

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

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

Foundation.
am.org