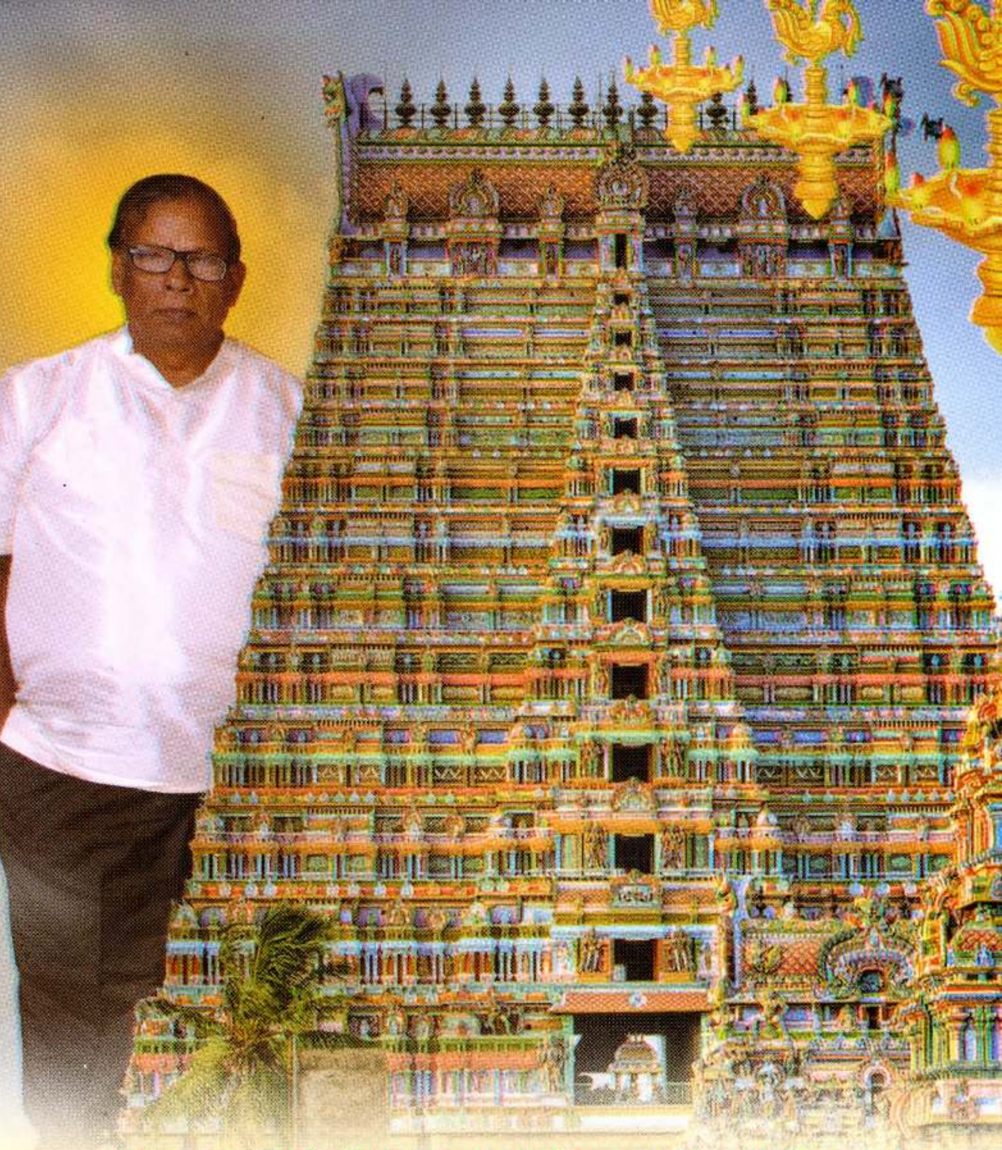


மண்டைதீவைப் பிறப்பிடமாகவும் யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும்

அமரர்

குணரெத்தினம் சிவகுலதிலகசிங்கம்

அவர்களின் அமரத்துவம் குறித்து ஆக்கப்பெற்ற

நினைவு மலர்

31.03.2018

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

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

உ
சிவமயம்

மண்டைதீவைப்பிறப்பிடமாகவும்
யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

குணரெட்னம் சிவகுலதிலகசிங்கம்

அவர்களின் இறைபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

31.03.2018

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

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்

சமர்ப்பணம்

அன்பிற்கினிய எமதருமைத் தெய்வமே !
எங்களின் குடும்ப ஒளி விளக்கே
எங்களுக்கு நல்வழியைக் காட்டிய
ஏற்ற மிகு ஒளி விளக்கே
தந்தை எனும் பெருவிளக்கே
அணைந்து தான் போனாலும் – எம்
உள்ளமதில் நிறைந்திருக்கும்
இணையற்ற உயர்விளக்கே
தங்களின் பாதக்கமலங்களில்
காணிக்கையாகச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.
ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

குடும்பத்தினர்.

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

சிவமயம்

தோற்றம்
05 . 07 . 1948

மறைவு
01 . 03 . 2018

மண்டைதீவைப் பிறப்பிடமாகவும் யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

குணரெத்தினம் சிவகுலதிலகசிங்கம்

(கிராம அலுவலர்–ஓய்வு நிலை,முன்னாள் பிரதேச சபை உறுப்பினர்,
அகில இலங்கை சமாதான நீதவான்–சிரேஷ்ட உபதலைவர்–தமிழர் விடுதலை கூட்டணி)

திதி வெண்பா

ஏகவிளம்பி வருடமதில் மாசிமகம்
சதுர்த்தசி தன்னில் ஊரார் போற்ற
நல்வாழ்வு பல வாழ்ந்து இறையடி சேர்ந்த
சிவகுலதிலகசிங்கம் எனும் நாமம் கொண்ட விஷ்ணுபக்தன்.

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

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

உ
சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

அங்கமும் வேதமும் ஓதும் நாவர்
அந்தணர் நாளும் அடி பரவ
மங்குல் மதி தவழ் மாட வீதி
மருகனிலாவிய மைந்த சொல்லாய்
செங்கயல்லார் புனல் செல்வ மல்கும்
சீர்கொள் செங்காட்டங் குடியதனுள்
கங்குல் விளங்கெரி ஏந்தி யாடும்
கணபதீச்சரம் காமுறவே

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய் பரந்த எம்பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந்துறை உறைசிவனே

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

யாரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைப்பேன்
ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக என்று அருள் புரிவாயே.

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே! நின்ற
நெற்றிக்கண் உடையதோர் நெருப்பே!
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா!
ஆறணி சடையெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன்செய் அம்பலத் தரசே!
ஏறணி கொடியெம் ஈசனே, உன்னைத்
தொண்டனேன் இசையுமாறு இசையே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச்
சிவலோக நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்
பெற்ற தார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உளறி
உமைமண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசு நாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

ஐந்து பேர்அறிவும் கண்களே கொள்ள
அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும்
சிந்தையே ஆகக் குணமொரு மூன்றும்
திருந்து சாத்துவிகமே யாக
இந்துவாழ் சடையான் ஆடும் ஆனந்த
எல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்
வந்த பேரின்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து
மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்.

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

திருப்புகழ்

முத்தைத்தரு பத்தித் திருநகை
அத்திக்கிறை சத்திச் சரவண
முத்திக்கொரு வித்துக் குருபர..... எனவோதும்

முக்கட்பர மற்குச் சுருதியின்
முற்பட்டது கற்பித் திருவரும்
முப்பதுமூ வர்க்கத்து அமரரும்..... அடிபேண

பத்துத் தலை தத்தக் கணைதொடு
ஒற்றைக்கிரி மத்தைப் பொருதொரு
பட்டப்பகல் வட்டத் திகிரியில்..... இரவாகப்

பத்தற்கு இரதத்தைக் கடவிய
பச்சைப்புயல் மெச்சத் தகுபொருள்
பட்சத்தொடு ரட்சித் தருள்வதும்......ஒருநாளே

தித்தித் தெய ஒத்தப் பரிபுர
நிர்த்தப்பதம் வைத்துப் பயிரவி
திக்கு ஒக்கு நடிக்கக் கழுகொடு..... கழுதாடத்

திக்குப் பரி அட்டப் பயிரவர்
தொக்குத் தொகு தொக்குத் தொகு தொகு
சித்ரப் பவுரிக்கு த்ரிகடக..... எனவோதக்

கொத்தப் பறை கொட்டக் களமிசை
குக்குக் குகு குக்குக் குகுகுகு
குத்திப் புதை புக்குப் பிடியென..... முதுகூகை
கொட்புற்றெழு நட்பற்றவுணரை
வெட்டிப்பலி யிட்டுக்குலகிரி
குத்துப்பட வொத்துப்பொரவல பெருமாளே.

வாழ்த்து

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

திருச்சிற்றம்பலம்.

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

மூல மந்திரம்

ஓம் சக்தியே! பராசக்தியே!

ஓம் சக்தியே! ஆதிபராசக்தியே!

ஓம் சக்தியே! மருவூர் அரசியே!

ஓம் சக்தியே! ஓம் விநாயகா!

ஓம் சக்தியே! ஓம் காமாட்சியே!

ஓம் சக்தியே! ஓம் பங்காரு காமாட்சியே!

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

கண்ணன் துதி

பல்லாண்டு பல்லாண்டு பல்லாயிரத்தாண்டு
பலகோடி நூறாயிரம்
மல்லாண்ட திண்தோள் மணிவண்ணா உன்
செவ்வடி செவ்வி திருக்காப்பு

(பெரியாழ்வார்)

வையகம் தகளியா வார்க்கடலே நெய்யாக
வெய்யகதிரோன் விளக்காக - செய்ய
சடராளியான் அடிக்கே சூட்டினேன் சொல்மாலை
இடராழி நீங்கவேயென்று

(பொய்கையாழ்வார்)

அன்பே தகளியா ஆர்வமே நெய்யாக
இன்புருகுசிந்தை இடுதிரியாய் - நன்புருகி
ஞானச்சுடர் விளக்கேற்றினேன் நாரணற்கு
ஞானத்தமிழ் புரிந்த நான்

(பூதத்தாழ்வார்)

திருக்கண்டேன் பொன் மேனகண்டேன் திகழும்
அருக்கனணிநிறமும் கண்டேன் - செருக்கிளரும்
பொன்னாழி கண்டேன் புரிசங்கம்மைக் கண்டேன்
என் ஆழி வண்ணன் பால் இன்று

(பேயாழ்வார்)

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

கடமை தவறாத உத்தமர்

உற்றார் உறவினர் வாழ்த்த பெரியோர்கள் முன்னிலையில் என் கரம் பிடித்த நாள் முதல் எனக்கும் எமது குழந்தைகளுக்கும் வேண்டிய கடமைகளை செய்ய தாங்கள் ஒரு போதும் தவறிய தேயில்லை. விபத்தில் சிக்கிய பின் நடக்க முடியாமல் இருந்தாலும் உயிருடன் இருப்பீர்கள் என்று நினைத்திருந்தேன். தாங்கள் என்னை எமது பிள்ளைகளின் கையில் ஒப்படைத்து உங்கள் கடமையை முடித்துச் சென்று விட்டீர்கள் என்றாலும் எமக்கு தாங்கள் இல்லை என்பது பேரிழப்பேயாகும்.

மனைவி
வசந்தமலர்

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

எமது அன்புள்ள அப்பா

தந்தையே தாங்கள் இந்தப்பூவுலகில் இல்லை என்று சொல்கிறார்கள். எம்மனம் இன்னும் அதனை ஏற்கவில்லை.தாங்கள் என்றும் எங்களுடன் வாழந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். தங்களைப் பற்றி சொல்வதற்கு எமது இனிய தமிழில் கூடு வார்த்தைகள் போதுமானவையாக இல்லை. எமது நண்பர்கள் சொல்வார்கள் "அப்பா" என்றால் உங்கள் அப்பா மாதிரி தான் இருக்க வேண்டும் என்று. நீங்கள் எங்களை எப்படி வளர்த்தீர்கள் என்பதற்கு இந்த வார்த்தைகளே சான்றாகும். தாங்கள் எமது தந்தை மாத்திரமன்றி அன்புத் தோழனாகவும் அறிவுரைகள் கூறிய நல்ல குருவாகவும் இருந்தீர்கள். ஒரே வார்த்தையில் சொல்வதென்றால் எமக்கு எல்லோருமே தாங்கள் தானே! தாங்கள் எமக்களித்த கல்வியும் அறிவுரைகளும் நற்பண்புகளுமே எமது பொக்கிஷங்கள் அவற்றை பேணி தங்கள் சந்ததிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்வோம் தந்தையே. அப்பா இன்னும் எத்தனை பிறவிகள் எடுத்தாலும் தாங்களே எமது தந்தையாக வரவேண்டும்.

மகள், மகன்
கோ.சுவர்ணமுகி
சி.சித்தார்த்தன்

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

என் மாமாவிற்கு என் கண்ணீர்துளிகள்

சிறு வயதிலிருந்து என் மாமாவின் புகழை அறிந்த எனக்கு 2002 முதல் அருகில் இருந்து பழகும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அன்று முதன்முதலாக என்னை கட்டி அணைத்து இன்னும் என் கண் முன்னே நிற்கின்றது. மாமா உங்களருகில் இருந்த நாட்கள் நிமிடங்களாகத் தெரிகிறது. மாமா உங்களைப் போல் ஒரு தாய் மாமனை எந்தப்பிறவிகளில் பார்ப்பேனோ? மாமா எங்கள் குடும்ப குத்து விளக்கே நீங்கள் கூறிய அறிவுரைகள் ஏராளம் அவை ஒவ்வொன்றும் வாழ்வின் மெய்ஞானம் மாமா நீங்கள் என் மீது கொண்ட நம்பிக்கையிலும், அன்பிலும் தங்கள் அன்பு மகளையும் என் வாழ்க்கைத் துணையாக என்னிடம் ஒப்படைத்தீர்கள். மாமா நீங்கள் நூறு ஆண்டுகள் வாழ்விர்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருந்தேன். அது அந்த காலனுக்கு பொறுக்கவில்லை போலும். மாமா உங்கள் புன்சிரிப்பை இனி எப்போ பார்ப்பேன். மாமா உங்கள் இலட்சியங்கள் அனைத்தும் நிறைவேற உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் , பேரப்பிள்ளைகளுக்கும் என்றும் துணை நிற்பேன். ஆகவே உங்கள் ஆத்மா நிம்மதியுடன் சாந்தியடையும் என்ற நம்பிக்கையுடன்

மருமகன்
தே.கோபிநாத்(ஜேர்மனி)

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

Our Great Grandpa

Our grandpa was a great human. He always give us a lot of advice and he also told us what is right and what is wrong. He wasn't only our grandpa, he was a good teacher advicer, and wellwisher not only for us our entire family. He also teach us how to behave with the people in the society now it is a big big loss for us. We really miss you grandpa. But we'll make your dream.

Grand Child
Gobiramya, Kaviya
Mathujan.

பாசமிகு மாமாவே!

தந்தை போல அரவணைத்த எங்கள் மாமாவே!
உங்கள் பிரிவு விந்தையோ! இல்லை விதி செய்த சதியோ!
சுற்றமும் சூழலும் தவித்து நிற்க
எங்கு சென்றீர்கள் மாமா?
பண்பு மிகு நண்பனாய் பாசத்தின் இருப்பிடமாய்
மாண்புமிகு மாமனாய் மனதிலே நிறைந்த
எங்கள் மாமாவே ஆற்றுமோ உங்கள் பிரிவு
உங்கள் பிரிவைத் தாங்க முடியாமல்
துன்புற்றுத் துவழ்கின்றோம்
எங்கள் துயர்தீர்க்க வருவீர்களா மாமா?
தங்கள் ஆத்மா சாந்தி வேண்டி நிற்கின்றோம்.

ச.மோகனா
மருமகள்

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

கண்ணீர்த்துளி

புகழ் என்னும் பூமாலை தொடுத்தவரே
கண்களில் நீர் பொழிய இதயம் நடுங்க
எப்படி உன் புகழ் பாட முடியும்?

திடமான நெஞ்சம் கொண்டு
கண்களில் ஒளியைக் கொண்டு - விண்ணையும்
அதிர வைக்கும் விறலான குரலும் கொண்டு
மின்னலின் வேகமாய் பணிகள் பலவும் செய்து
கடமை எனும் வழி நின்று கண்ணியத்தின் மறு உருவே

தொண்டு என்ற சொல்லுக்கு இலக்கணமாய் இருந்தவரே
எப்பலனும் கருதாது எண்ணற்ற சேவை செய்து
எம்மக்கள் வாழ்வுதனைச் சிறப்புடனே உயர்த்திவிட
தேகநலம் கருதாது பொதுநலமே மேல் என்று - எம்மை
விழி நீரைச் சொரிய வைத்து எம்மைவிட்டுப் போனதெங்கே?

அணையாத அன்பின் யோதியாய் - என்
பேர்த்தியின் பட்டமளிப்பு விழாவை கண்டு
செல்வேன் என்று கூறிய உன் வார்த்தை
பொய்யாகி விட்டதோ, மாமா

தூணாக நீயிருந்து சொத்தென - சேர்த்த
சொந்தங்களை கதிகலங்க அத்தனையும்
விட்டுச் சென்றதன் காரணம் ஏனோ?
மரணம் உன்னை வென்றாலும் - நீ
விதைத்த விதை உன் வழி நடத்திச் செல்ல
இருகரம் கூப்பி உன் ஆத்மா
சாந்தியடைய வணங்குகின்றோம்!

இ.கௌசி
மருமகள்

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

மறுபிறவி வேண்டும்...!

நினைவு தெரிந்ததில் இருந்து
தங்களின் கை பிடித்து நடந்ததில்லை!
தங்களின் அரவணைப்பில் வாழ்ந்ததில்லை!
தங்களின் கையால் ஒரு வாய் சாப்பிட்டதில்லை!
தங்களின் கையால் பரிசுப் பொருட்கள் பெற்றதில்லை!
தங்களின் இன்முகத்தை நேருக்கு நேர் பார்த்தில்லை!
இருவரும் சேர்ந்து புகைப்படம் எடுத்தில்லை!
ஆனால் இவை அனைத்தையும் மிக விரைவில்
பெற்றிடுவேன் என்றிருந்தேன் மாமா'கனவிலும் நினைத்ததில்லை
என் தாய் மாமனை
மிக விரைவில் இழப்பேன் என்று
வருந்துகின்றேன் இம் மண்ணில் பிறந்ததை நினைத்து!
தங்களை நினைக்கும் போதெல்லாம் விழியின் ஓரம்
தங்களின்நினைவு துளிகள் கண்ணீராய் கரைகிறது மாமா!
கடவுளை தாழ்மையுடன் வேண்டிக் கொள்கின்றேன்
மறுபிறவி இருந்தால் வாழ்ந்திட வேண்டும்
என் தாய் மாமாவின் அரவணைப்போடு
பெற்றிட வேண்டும் நான் இழந்ததை அனைத்தும்

I Love you mama

தங்களின் நினைவோடு
வாழும்
T.Gobika.

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

எங்கள் அன்பு மாமா!

தாய் தந்தைக்கு ஈடான எங்கள் அன்பு மாமாவே
ஆசைக்கு ஒரு மாமா வென அளவுக்கதிகமான
அன்பைக் காட்டினோம் மாமா
உங்கள் மருமக்களுக்கு அன்பும் பண்பும்
அறிவும் வழங்கிய ஆசை மாமாவே
நாம் உதவிகேட்காமலே உதவி செய்யும்
தெய்வம் எங்கள் தாய் மாமனே
பெற்றோரை இழந்து நாம் இருக்கும் வேளையிலே
அடிக்கடி வீடு வந்து ஆறதல் கூறி செல்லும்
வேளையிலே என் மாமாவின் உயிர்
பிரிந்த செய்தி கேட்டு இடிவிழுந்து போனோமே மாமா
எங்கள் குடும்பத்தில் ஆலமரமாய்
நிழல் தந்த எங்கள் மாமாவின் மறைவு
கனவாக இருக்காதோ என்று
ஏங்கித் தவிக்கின்றோம் மாமா
இனி எங்களுக்கு ஆறதல் கூற யாருமே
இல்லாத அனாதையானோம் மாமா
எப்பிறப்பிலும் நீங்க தான் எங்கள்
மாமாவாக வரவேண்டும் மாமா

இங்ஙனம்
மருமக்கள்

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

சித்தப்பா எனும் அன்பான உறவு

சித்தப்பா என்று நான் உங்களை அழைத்தாலும்
எனக்கு இன்னொரு தந்தையாகவே உங்களின் பாசத்தை
உணர்ந்த மகள் நான். என்னிடத்தில் நீங்கள் காட்டிய பாசத்தை
இன்றல்ல என்றுமே மறவேன்! பொல்லாத காலன் அவன்
உங்கள் மலரான இதயத்தைக் கீறி
எம்மை கண்ணீர் வெள்ளத்தில் மூழ்கிட
செய்து விட்டு கொன்று சென்று விட்டானே
கண் காணாமல் நீங்கள் சென்று மறைந்தாலும்
என்றும் எம் உள்ளத்தில் நீங்காது வாழும் சித்தப்பா
எனும் அன்பான உறவு

பெறாமகள்
கே.ஜெயராஜா

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

தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி
දෙමළ එක්සත් විමුක්ති පෙරමුණ
THAMIZH UNITED LIBERATION FRONT

C-38, MACKENZIE ROAD
COLOMBO - 05, SRI LANKA
0094 112552372 0112581182

NO: 315, A-9 ROAD, KILINOCHCHI
TEL: 021 228 5448
0777 890171 tulf1977@gmail.com

THANTHAI SELVA AGAM,
1077, K.K.S ROAD, JAFFNA.
021 222 3631

22.03.2018

என்றும் மறக்கவே முடியாத மனிதர் அமரர் சிவகுலசிங்கம் அவர்கள்

என் வாழ்க்கையில் என்றும் மறக்கவே முடியாத மனிதர் அமரர் சிவகுலசிங்கம் அவர்கள்.2002ம் ஆண்டு தான் அவருடன் பழகும் வாய்ப்பு கிடைத்து. அன்றில் இருந்து அன்னார் மறையும் வரை நாளுக்கு நாள் அவர் மீது நான் வைத்திருந்த மதிப்பும் அன்பும் அதிகரித்துக் கொண்டு தான் இருந்தது. எந்த ஒரு பொறுப்பையும் அவரிடம் நம்பி ஒப்படைக்கலாம். அதனை அவர் நேர்த்தியாக செய்து முடிப்பார். 2002ம் ஆண்டு தீவகப் பகுதி மக்களை சந்திப்பதற்கான ஒரு ஏற்பாட்டை செய்து விட்டு எமது பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ஒருவரிடம் என்னையும்அழைத்து வரும்படி கூறியிருக்கின்றார். அடுத்த நாள் அமரர் சிவகுலசிங்கம் அவர்கள் என்னிடம் மறைத்து விட்டு நிகழ்வில் கலந்து கொண்டுள்ளார். அடுத்த நாள் அமரர் சிவகுலசிங்கம் அவர்கள் என்னிடம் வந்து நீங்கள் ஏன் நேற்று வரவில்லை என்று கேட்டார். எனக்கு யாரும் அறிவிக்கவில்லை என்று நான் சொன்னேன். அவர் குறிப்பிட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் பெயரைச் சொல்லி அவரிடம் உங்களையும் அழைத்து வர சொன்னேன் உங்களிடம் சொல்லவில்லையா என ஆச்சரியத்துடன் கேட்டு விட்டு, அன்றில் இருந்து அந்த பாராளுமன்ற உறுப்பினருடன் இறுதி வரை அவர் கதைக்கவே இல்லை. அந்தளவிற்கு அவர் அரசியலில் தான் மட்டுல்ல, மற்றவர்களும் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும் என விரும்பி வாழ்ந்தார்.

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

2004ம் ஆண்டு கட்சிக்கு மிகவும் சோதனையான காலகட்டம் ஏற்பட்ட அந்த வேளையில் மிகவும் துணிச்சலுடன் எம்முடன் இணைந்து கட்சிப்பணி ஆற்றியவர். எதையும் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்வார். எவருக்கும் அஞ்சாமல் தனக்கு சரியானதை ஆணித்தரமாக எடுத்துக் கூறுவார். அவரின், நேர்மையையும், துணிச்சலையும், செயற்பாட்டையும் பாராட்டி அவரை கட்சியின் உபதலைவராகவும், பின்பு அன்னார் மறையும் வரை சிரேஷ்ட உபதலைவராகவும் பொதுக்குழுவினரால் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

தற்போது நடந்து முடிந்த உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தலில் தீவகம் சென்ற வேளையில் தான் எதிர்பாராத விதமாக அன்னார் விபத்தில் சிக்கினார். இறுதி நேரம் வரை கட்சிக்காகவே வாழ்ந்து மறைந்தார். அவரின் இறப்பு துரதிஸ்டவசமாகவே நடந்தது. நிச்சயமாகவே அவரின் திடீர் மரணம் உணர்ச்சிவசப்பட்ட சம்பவங்களாலேயே ஏற்பட்டது என உணரும் போது எனது கவலை இரட்டிப்பாகின்றது.

அன்னாரின் இழப்பை தாங்க முடியாது தவிக்கும் மனைவி, பிள்ளைகள் மற்றும் உறவினர்களுக்கும் எனது அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்திக்கின்றேன்.

வீ.ஆனந்தசங்கரி,
செயலாளர் நாயகம்,
தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி

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

அரசபணியோடு சமூகப்பணியையும் ஆற்றிய பெருந்தகை

எனது அன்புக்கும் மதிப்புக்கு முரிய உயர் திரு.கு.சிவகுல சிங்கம் அவர்கள் அமரத்துவம் அடைந்து விட்டார் என்ற செய்தியினை பத்திரிகை மூலம் அறிந்து அதிர்தியடைந்தேன். நானும் அவரும் அடிக்கடிதீவகம் குறிப்பாக மண்டைதீவு தொடர் பான சமூக பொருளாதார பண்பாட்டு விடயமாக கலந்து ரையாடுவது வழக்கம் தான் பிறந்ததீவகத்திற்கு நல்லது செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆணித்தரமாக வரிந்து கட்டி செயற்பட்டவர். இதனைதனதுஅரசபதவியூடாகவும் அரசியலூடாகவும் செய்வதில் சாணக்கியம் படைத்தவராகவிருத்துள்ளார்.

தமிழ் மக்கள் இறமை,தன்னாட்சி,சுயநிர்ணய உரிமையுடன் வாழவேண்டுமென்பதில் அசையாத கொள்கைப்பற்றாளராக விளங்கிய திரு.கு.சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்கள் தமிழரசுக் கட்சியிலும் அதனைத் தொடர்ந்து தமிழர் விடுதலைக்கூட்ட ணியிலும் நெருங்கிய பற்றாளனாக இருந்து இறைவனடி சேரும் வரை செயற்பட்டவர். குறிப்பாக நாட்டில் நிலவிய அசாதாரண சூழ்நிலையின் விளைவாக தீவகப்பிரதேசம் 1991ம் ஆண்டிலிருந்து அரசகட்டுப்பாட்டில் குறிப்பாக அரசசார்பு அரசியல் வாதிகளின் பிடிக்குள் சிக்குண்டிருந்தகாலத்தில் தமிழ் தேசியம் பேசியவர்கள் அப்பிரதேசத்திலிருந்து அன்னியப் படுத்தப்பட்டிருந்தனர். இந்நிலையில் அதனை முறியடிக்கும் வகையில் 2011 ம் ஆண்டு நடைபெற்ற பிரதேசசபைத்தேர்தலில் தமிழர் விடுதலைக்கூட்டணி சார்பாக தமிழரசுக்கட்சி வீட்டுச்சின்னத்தில் போட்டியிட்டு சகல கட்சிகளின் உறுப்பினர்கள் பெற்ற வாக்குகளில் இரண்டாவது பெரும்பான்மை வாக்குகளைப் பெற்று வெற்றியீட்டீனார் என்பது மட்டுமல்லாது தமிழ்தேசியத்தை மீண்டும் தீவகத்திற்கு எடுத்துச் சென்ற பெருமையும் இவரையே சாரும்.

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

அமரர் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்கள் 2018ம் ஆண்டு நடைபெற்ற தேர்தலில் போட்டியிட்டு வேலணைப்பிரதேச சபைக்குட்பட்ட பிரதேசத்தைவிருத்தி செய்வார் என மக்கள் எதிர் பார்த்திருந்த நிலையில் விபத்தொன்றில் காயமடைந்து அமரத்துவம் அடைய வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. இலங்கையில் பல அரசியல்வாதிகள் தொடர்பாக பல்வேறு குற்றச் சாட்டுக்கள் தொடர்ச்சியாக வருகின்ற இக்காலத்தில் அமரர் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்கள் அரச பதவி நிலையிலும் சரி அரசியில் செயற்பாடுகளிலும் சரி கறைபடியாத உத்தமனாக திகழ்ந்துள்ளார்.

"நெருநல் உள னொருவன் இன்றில்லை எனும்
பெருமை யுடைத்து இவ்வுலகு"

என்பதற்கிணங்க மண்ணில் பிறந்தார் யாவரும் ஒரு நாள் இறப்பர் என்பதே இயற்கை. நண்பர் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்களின் மறைவு எமக்கு பெரும் துயரைத் தரினும் ஆறதல டைதைத் தவிர வேறெதுவும் செய்ய முடியாது. அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் எப்போ முடிந்த காரியம் என ஆறுதலடைவதோடு அன்னாரின் ஆத்மா இறைவன் திருவடியில் சாந்தியடைய வேண்டுகின்றேன்.

பேராசியர்.கா.குகபாலன்
ஓய்வுநிலைப்பேராசிரியார்
யாழ்பல்கலைக்கழகம்

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

கடமை முடிந்து வீடு செல்லும் நண்பனுக் கொரு கவிதகஞ்சலி

" THE KING IS DRAD BUT, LONG LIVE THE KING"

இலக்கியமொரு இலக்கணமானதோ
    இறையருள் வந்து திருவருளான தோ !
இலக்கணமே திரண்டு எழுந்து இலக்கியமானதோ
    கருவறைகலங்க உயிரது போக்க
காலன் சதிவலை விரித்தனனோ சொல் தோழனே!
    உருகுதே ஆன்மா உன்பிரிவால் துயருதே
கடலது திரண்டு பண்ணை கடல் வெண்ணையானதோ
    சறுக்கி நீ விழுந்து பரந்தா மன்தாழடைதல் நீதியோ

உடலது சுமந்த உயிரது வெந்ததோ
    உமையவள் பாதம் தொட்டகைகள் நீதானதோ
உவகை சுமந்தோம் முத்து மாரி தாயாரின்
    உயர் சந்நீதான முழுக்காட்டில் நனைந்தே
உவத்தலொடு அவள் சிரிபுரம் வணங்கி
    உவந்தனை நன்றே அவபாத கிரியாசனத்தில்
உயிரான காவியம் படைத்தளித்தோமன உரிமை பேசுவல்
    (தாம்படைத்தோமென உரிமைகோருவர்)

நோற்றது போல் இருந்தது அந்த
    நேற்றய சந்திப்பு தோற்று போனோம்
அவனை என்று செய்தி ஏன் வந்தது?
    காற்றோடு வந்த தகவல் தூக்கி போட்டது
கலங்கி போனது முழுவீழும் திகைத்து !
    கால் மரத்து போனது அவனை போல் எனக்கும்
எதிர் பார்க்கவில்லை நான்: இருந்தாலும்
    எசகு பிசகாண முண்நாண் பிசகது

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

சிவகுலசிங்கம் விதானையார் துணிவை இழக்கவில்லை
துணிவையும் சேர்த்து பாடசாலையில் படித்திருந்தோம்
சின்ன வயது தோழன் வீதி மதவுகள் கோவில் மனை
என சிலவற்றை தவிர்த்திருந்தோம்
எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக பக்கத்து வீட்டு
பரமநாதியம் தருமராசாவும் நண்பர்கள்
இனிய நண்பர் கூட்டத்தின் சேர்க்கை
அங்கு தான் உருவாகி இளைஞர் கழகமானது

விண் பூத்த மலரொன்று எங்கள்
வீட்டுதோட்டத்தில் வந்திருந்தது பூவாக
கண்பூத்துல் போனார்கள் கண்டவரெலாம்
எண்ணிலா கனவுகளை இதயத்தில் சுமந்திருந்தோம்.
என்னையும் அணைத்து நடந்தந்த உறவு - சொன்னால்
தாயாரின் தமையன் மகன் தந்தையின்
தங்கை பாக்கியத்தின் ஒரே மகன் உயிரானவன்
ஒன்றுவிட்ட உறவல்ல ஒன்றித்த உறவு !

மண்பூத்த பாசமலர் அன்று விரைந்து
சென்று விண்பூத்தாக யாரோ சொன்னார்கள்
கண்பூத்து போனது அந்தக்கதை கேட்க
இடிவிழுந்தது போல் இருந்தது
இடிந்து போய் இருந்துவிட்டேன்
இதயம் பதறியது பயமாக இருந்தது
சொந்த இதயத்துக்கு ஆறுதல் சொல்ல
இருந்தவனும் சென்றுவிட ஏமாந்தேன் !

மண்டை தீவில் இளைஞர் கழகமொன்று
இந்துக்கல்லூரியின் மைந்தர்களால்
ஆரம்பிக்கப்பட்டு பெருவளர்ச்சி கண்டது
அரசியல் கருத்துக்களும் திராவிடகட்சியின்
செல்வாக்கின் பரிமாணங்களும் ஊரில் கலை
இலக்கிய விழாக்களாக பரிணமித்தன

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

முத்தமிழ் விழாக்களின் பிரசவம் மேடை பேச்சை
ஊக்குவித்தன நாடக மன்றங்கள் உருவாக்கின

மண்டைதீவு இருந்து வைத்தீஸ்வரா கல்லூரியில்
பயின்ற அமரரும் அமைப்பால் கவரப்பட்டார்
எண்ணங்களின் பரிமாணமும் நோக்கமும் மாற
உயர் கல்வியோடு சட்ட கல்வியும் சேர்ந்தது
சிவகுல சிங்கம் பேரின்ப நாயகம் போன்றோரின்
சட்டக்கல்வி இடைநடுவில் நிற்க
உள்நாட்டு யுத்தம் தடைக்கல்லானது
அரச உத்தியோகங்கள், கல்யாணங்கள் மற்றும்
யுத்தம், இடப்பெயர்வுகள், குண்டுவீச்சு
கிராமத்தையே உருக்குலைத்து பிரித்தது உறவை

குறுகிய தேசியவாத கருத்துகள்
அவரை கட்சி அரசியலில்
நிறுத்தி நிலையாக வைத்து கொண்டது
வேண்டாம் இந்த அரசியலென்றால்
ஏளனமான பார்வை பதிலாகும்
மளமளவென்று கட்சி ஈடுபாடு
வளர தொடங்கி தீவகத்தில் நடந்த
தேர்தல் பிரசாரத்தில் மயிரிலையில் உயிர் தப்பினார்

இயல்பாகவே கிருஸ்ண பக்த்தரான
இவர் முத்துமாரி மீதும் அன்புடையவர்
வயல் கரைமுத்துமாரி மீது வாஞ்சையதிகம்
நாங்கள் வாழ்ந்த சூழல் அவளதே !
வேப்பந்திடலரசியின் அருளாட்சியை
ஏற்றுக் கொண்டு ஆலயபரிபாலன சபையோடு
இறுக்கமான உறவை பேணியும் வந்தார்
தந்தரமான அணுகுமுறை அவருக்குரியது
இமயம் சரிந்தது போல் ஏனோ சரிந்தாய் !
இதயம் உள்ளவரை நினைவுகளை சுமப்பேன்

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

வேப்பந்திடல் மலர் வெளியீட்டு குழுமத்தின்
வேணவர் ஏற்றிடும் செயலாளராகி
அச்சகத்தாரோடு உரிமை பூண்ட
வண்ணம் கண்டு வியந்தேன்
அகிலாண்டேஸ் வரி அகம் மகிழ்ந்து
நாம் வெளியிட்டுவைத்த கும்பாவிஷேக மலரை
ஏற்றவண்ணமும் சொல்லும் தரமன்று
போற்றி வழிபடும் புதையலது காண்பீர்

உள்ளொன்று வைத்து
புறமென்று கலவாத
உறவாய் உண்மையாய்
நண்பனதய் உலாவந்த
சிவகுலசிங்கத்தின் பாதமலரில்
இந்த கவிதாஞ்சலியை
வேப்பந்திடல் வெளியீட்டு
குழுமத்தின் சார்பில்
முறையாக சமர்பிக்கிறேன்
கடமை முடிந்து போகும்
உமக்கு ஈதொரு சிறு காணிக்கை
சென்றுவா நண்பனே
சாந்தி கொள் தலைவா !

உதிரும் கண்ணிரோடு
உன்னிடமிருந்து
விடைபெறுகிறேன்
மிண்டுங்காலங்கள்
வருமா...
என்றும் நண்பனாக....

கை.பேரின்ப நாயகம்
"மண்டைதீவு மகிழ்தன்"
ஓய்வு நிலை பாடசாலை அதிபர்
மண்டைதீவு ம.வித்தியாலயம்.

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

சிவா எனும் செயல் வீரன்

அமரர் குணரெட்ணம் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்களைப் பற்றி முன்னரே அறிமுகமான போதும் 1989 இலேயே நேரடியாக அறிமுகமானேன் திருமண வீடொன்றில் அறிமுகமான போது இவர் வேலணை- 5 இன் கிராம சேவை அலுவலராக இருந்தார். அன்றில் இருந்து அவர் அமரராகும் வரை அந்நியோன்யமாகப் பழகி பல விடயங்களைப் பகிர்ந்து வந்துள்ளோம். அரசியல் ரீதியாக நாம் முரண்பட்ட கொள்கைகளைக் கொண்டவர்கள் இந்த முரண்பாடு எமது கருத்துப் பகிர்வுக்கோ நட்புக்கோ தடையாக இருக்க வில்லை

மாற்றான் தோட்டத்து மல்லிகை மணம் வீசினாலும் தனை அங்கீகரிக்கும் பெரும் தன்மை அவரிடம் இருந்தது. இதனால் முரண்பட்ட கொள்கை உடையவர்களையும் ஐக்கியப்படுத்தும் தலைமைப் பண்பு இவரிடமிருந்தது தன்குடைய உத்தியோகப் பணியையும் மக்கள் நலனை மையப்படத்திச் செய்தவர் அவர் இதற்கு மேலதிகமாக இலக்கியத்தில் ஈடுபாடு இருந்த போது, அரசியலுக்கே முன்னுரிமை கொடுத்தல். இறுதிக்காலத்தில் அரசியலை முழு நேரப்பணியாக வரிந்து கொண்டார் அப்போது கொள்கைப் படிப்புடனும் துணிவுடனும் செயற்பட்டுள்ளார்.

தனது அரசியல்ப் பயணத்தைத் தமிழரசுக்கட்சி யில் ஆரம்பித்திருந்தார். தமிழ்க்கட்சிகளின் ஐக்கியத்துடன் தமிழர் ஐக்கிய விடுதலை முன்னனி (TULF) உருவான போது அதில் இருந்து செயற்பட்டார். அமரர்களான S.J.V செல்வநாயகம், அ.அமிர்த லிங்கம் ஆகியோர் மீது பெருமதிப்பு வைத்திருந்து செயற்பட்டவர் அவர்.

ஒரு கட்டத்திலே ஜனநாயக அரசியலுக்கு சோதனைக் காலம் ஒன்று உருவானது எதிர் நீச்சல் போடத் திராணியற்ற சிலர் TULF இலிருந்து ஓட்டம் பிடித்தனர். முன்று தசாப்தங்களாகத் தனித்து இயங்கிய தமிழரசுக் கட்சியின் பெயரை (label) தூசு தட்டிக்

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

கொண்டனர். ஏகப்பட்ட புதிய முகங்களையும் இணைத்துக் கொண்டு தமிழரசுக்கட்சியின் சட்டரீதியான வாரிசு களாகத் தங்களை ஆக்கிக் கொண்டு பாராளுமன்றத் தேர்தல்ச் செயற்பாடு களைத் தொடங்கினர்.

அப்போது அமரர் சிவா அவர்கள் அந்தச் சந்தர்ப்ப வாதிகளுடன் சேர்ந்து TULF இருந்து ஒடவில்லை TULF இன் ஒரு முக்கியமான செயற்பாட்டாளராகத் தன்னை மாற்றிக் கொண்டார். தேர்தல் வேலைகளுடன் தன்னை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை TULF இன் கொள்கைகளை மக்கள் மத்தியில் கொண்டு செல்ல அரும்பாடுபட்டார். கட்சியின் பத்திரிகையான "உதயசூரியனை " மீளக் கொண்டு வருவதில் அவருடைய கடின உழைப்பை நான் அவதானித்துள்ளேன் பத்திரிகைக்கான கட்டுரைகள் பெறுதலிலும் அச்சடித்து விநியோகிப்பதிலும் இரவு பகலாக உழைத்துள்ளார்.

உள்ளூராட்சித் தேர்தல் தொடர்பாகத் தீவகம் சென்று திரும்பும் போது ஏற்பட்ட விபத்து இவர் உடம்பை மிகவும் பாதித்துள்ளது அதன் பின்னரும் தன் உடம்பைக் கவனிக்காது அரசியல் வேலையில் கடுமையாக ஈடுபட்டுள்ளனார் இந்த கடின உழைப்பே அவருக்கு எமனாக வந்துள்ளது. தன்னுடைய கொள்கைப் பிடிப்பிற்காக அவர் உயிரிழந்துள்ளார். என்று தான் கூறவேண்டும். உடுக்கை இழந்தவன் கை போல செயற்பட்ட நட்பை இழந்தது போல் உணருகின்றேன் நான்.

அன்னாரின் இழப்பால் ஆறாத்துயரில் மூழ்கியிருக்கும் அவர் தம் குடும்பத்தினருக்கு எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

சா. தியாகலிங்கம்
(ஓய்வு பெற்ற அதிபர்)
68/1, சட்டநாதர் வீதி,
நல்லூர்.

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

என் இதயத்தில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய இழப்பு

G.S என எல்லோராலும் அன்பாக அழைக்கப்பட்ட அமரர் கு.சிவகுலசிங்கம் அவர்களுடன் பழகும் வாய்ப்பு 2004ஆம் ஆண்டு தேர்தல் காலத்தில் தான் எனக்கு ஏற்பட்டது. அவர் அப்பொழுது கிராம சேவையாளராக கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தார். அந்த நேரத்து சூழ்நிலையில் அவர் துணிச்சலுடன் எம்முடன் இணைந்து செயற்பட்டார். அன்னாரின் துணிச்சலைக்கண்டு நான் வியந்தேன். அதன் பின்னர் எனக்கும் அவருக்கும் இருந்த நட்பு மிக இறுக்கமாகவே இருந்து வந்தது. எமது கட்சியினர் அனைவருக்கும் அவரின் சுபாவங்கள் பிடித்து போனதால் கட்சியின் உபதலைவராகவும், பின்னர் சிரேஷ்ட உபதலைவராகவும் ஏக மனதாகவே தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

எல்லோரிடமும் மிக அன்பாகப் பழகும் இயல்புடையவர். எவருக்கும் ஒரு சிறிதளவு துன்பமும் அவரால் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வார். ஏழை எளிய மக்களிடம் மிக கருணையுடன் கருமமாற்றி அவர்களின் பரிபூரண அன்பை பெற்றவர் என்பதை அவருடன், அவர் சேவையாற்றிய பிரதேசங்களுக்கு சென்ற போது நேரடியாகக் கண்டவன் நான். அவர் கிராம சேவையாளராக சேவையாற்றிய பகுதிகளில் அவரின் சேவையால் நன்மையடைந்தவர்கள் அன்னாரை சூழ்ந்து கொண்டு அன்புடன் நலன் விசாரிப்பதை பார்த்து வியப்பு ஏற்படும். கஷ்டப்படும் மக்களுக்கு தன்னுடைய அதிகார வரம்பிற்கு அப்பால் சென்று உதவியதை அந்த மக்கள் அன்புடன் நினைவு கூர்வார்கள்.

எல்லோராலும் விரும்பப்பட்ட எனது மதிப்பிற்கும், அன்பிற்கும், பாசத்திற்கும் உரிய என்னால் G.S என அன்பாக

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

அழைக்கப்பட்ட அவரின் மறைவு என் இதயத்தில் ஒரு தீராத தாக்கத்தை ஏற்படுத்திவிட்டது. இந்த தாக்கம் என் உயிர் உள்ள வரை நீடிக்கும். யாழ் குடாநாட்டின் மூலை முடுக்கெல்லாம் நானும் அவரும் சுற்றித்திரிந்துள்ளோம். அந்த பயணங்களில் பல சுவாரஸ்ய மான விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்வோம். அன்னார் மறைவதற்கு முதல் நாள் மாலை மிக நிண்ட நேரம் பல விடயங்களைப் பேசி கலந்துரையாடினோம். விடிந்த உடன் இடியென மறைவுச் செய்தி கேட்டு நான் அதிர்ந்து விட்டேன்.

14 ஆண்டுகள் பழகிய என்னாலேயே அவரின் இழப்பை தாங்கிக் கொள்ளமுடியாத போது, அன்னாரின் மனைவி, பிள்ளைகளுக்கு இதனை தாங்கும் சக்தியை இறைவன் கொடுக்க வேண்டும். இழப்பின் பயங்கரம் ஆறுதல் கூறுபவர்களுக்கு புரிவதில்லை. அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அவரின் மனைவி பிள்ளைகளுக்கும், உற்றார் உறவினர்களுக்கும் எனது ஆழ்ந்து அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு, அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இரா.சங்கையா,
யாழ் மாநகரசபை முன்னாள் உறுப்பினர்,
நிர்வாகச் செயலாளர். – தமிழர் விடுதலைக்கூட்டணி.

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

செயலாளுமைச் சேவையாளர்

வாழ்க்கை என்பதும் வார்த்தை போன்றது. வார்த்தையில் பல செய்திகள் மொழியப்படும் வாழ்க்கையிலும் அவ்வாறே வார்த்தைகளின் இறுதியில் வரும் முற்றுப் புள்ளிதான் மரணம். இந்தப்புள்ளி பொருத்தமான தருணத்தில் இடப்படுகின்றதா? என்பதில்தான் ஐயமும் இழப்பின் வலி துயரமும் நம்மை வாட்டுகிறது. புள்ளி இடுதல் நம் கையில் இல்லை ஆனாலும் இன்னும் இன்னும் தொடர்ந்திருக்க கூடாதா இந்த வாழ்க்கை என்ற ஏக்கங்கள் எங்களுக்கு எல்லா இழப்புக்களிலும் வரவேதான் செய்யும் அது சிலவற்றில் அதிகம். அவ்வாறானதே சிவகுலசிங்கண்ணாவின் இழப்பும். அவரது மறைவு சடுதியாக இடப்பட்ட புள்ளியாகவே எங்கள் இதயங்களில் துளையிடுகிறது.

முற்றுப்புள்ளி இடப்பட்ட காலம் சரியானதா என்ற வேணவா எம்மோடு கூடவே இருந்தாலும் அது அமையப்பெற்ற இடம் வரையான வார்த்தையோ வாழ்க்கையோ அவற்றின் செழுமையால் அழகானதாகவும் அற்புதமானதாகவும் காணப்படுவதே பயன் வாழ்க்கை வாழ்ந்தோரது நிலையாகிறது. இதுவே அண்ணாவின் செய்தியாகவும் எம்முள் பதிவாகிறது.

இவர் தனது சொல்லாலும் செயலாலும் சொல்லிச்சென்றவற்றின் நினைவுகள் பசுமையானவை என்பதோடு சமூக பயன் வாய்ந்த தாகும். தனக்காகவும் தன்னுறவுக்காகவும் மட்டுமே வாழும் குறுகிய குவிவு நிலை கொண்டவரல்ல எல்லைகளற்ற பரந்த விரிவு நிலையில் சமூக உழைப்புக்கொண்டவர் ஆதலால் தான் இவரது பிரிவு சமூகத்திற்கான இழப்பாக அமைகிறது.

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

இவர் தான் பெற்றதை ,கற்றதை ,தனது ஆற்றலை, ஆளுமையை உறவுக்காக ஊருக்காக மட்டுமல்ல இனத்துக்காகவும் தேசத்திற்கா கவும்கூட உதவ முன்வந்த செயலாளன்,சேவையாளன் ஆவார்.

பெற்ற ஊரையும் உற்ற உறவுகளையும் பெரும் பேறாக கருதி அரும் சேவையாற்றிய அண்ணா தான் எங்கெங்கே நடப்பட்டாலும் அங்கங்கே பூத்துக்குலுங்கும் ஆற்றல் கொண்டவர். "எங்கு நடப்படு கிறாயோ அங்கு மலராகு" என்ற அழகு வாக்குக்கு சுட்டிக் காட்டக்கூடியவர். ஆதலால்தான் இடம் பெயர்ந்தாலும் எவ்விட மும் தம்முடையவர் போல அவரை தாபரிக்கும் அவரும் அனைவ ரையும் ஆதரிப்பார்.

பார்ப்போரையெல்லாம் ஈர்த்தெடுக்கும் வசீகர குணம் ,நட்பாய் உருகும் தோழமைப்பேச்சு ,உறவுகளை நேசிக்கும் பாச நேசம் ,காந்த கவர்ச்சியில் ஒட்டிக் கொள்ளவே ஏங்கும் பாலர் முதல் பாட்டிகள் தாத்தாக்கள் வரையான ஏராளம்சொந்தங்கள் என வாழ்ந்த சிவகுலசிங்க அண்ணாவின் பிரிவு எல்லோருக்கும் போலவே எனக்கும் ஈடற்றஇழப்பேயாகும். என் மீது பேரன்பும் பெரு விருப்பும் வைத்திருந்த இவரது பிரிவுத்துயரில் பங்கேற்பதோடு ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்தித்துக்கொள்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

–பரமானந்தம் சுதானந்தராஜா.
அதிபர்,
யா/தாவடி இந்து பாடசாலை.

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

மக்களின் சேவகனாக மைத்துனர் சிவகுலசிங்கம்

மண்டைதீவைப்பிறப்பிடமாகக் கொண்ட குணரெத்தினம் பாக்கியம் தம்பதியர்களின் புத்திரனும் எனது மாமனாரின் மகனும் ஆகிய சிவகுலசிங்கம் மரணமடைந்த செய்தி கேட்டு அதிர்ச்சியும் மிகுந்த துயரமும் உடையவனானேன். இவர் எனது மைத்துனரான போதும் நல்ல நண்பர்களாகவே பழகி வந்துள்ளோம். நான் யாழ்ப்பாணத்தில் உயர்தரம் படிக்கும் போது இவர் சட்டத்த ரணிக்கான முதலாண்டுப் பரீட்சைக்கு யாழ்ப்பாணத்தில் கல்வி கற்றார். அப்போது தான் எங்கள் நட்பு இறுக்கமாகியது. வகுப்பு நேரங்கள் தவிர்ந்த நேரங்களில் நாங்கள் சந்தித்து மிகவும் மகிழ்ச்சியாக பொழுதைக் கழிப்பதுண்டு. இவருடைய நற்குண, நற்செய்கைகளையும், கட்சிப்பற்றையும் கண்ட முன்னாள் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் கா.பொ.இரத்தினம் அவர்கள் இவருக்கு விசேட சேவை உத்தியோகத்தர் பதவியை வழங்கினார். இப்பதவி பின்னர் கிராம அலுவலராக மாற்றப்பட்டு தனது பணியில் மக்களின் தேவைகளை இனங்கண்டு நேர்மையாகவும் ஆர்வத்துடன் பிரதிபலன் பாராது கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாட்டுன் சேவையாற்றி மக்கள் மனங்களைக் கவர்ந்த ஒருவர். இவர் தனது அரசியல் வாழ்வில் **2011**ல் நடைபெற்ற வேலணை பிரதேச சபைக்கான உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று உறுப்பினராகத் தெரிவு செய்யப்பட்டு தனது பகுதி மக்களுக்கு அளப்பரிய சேவைகளை ஆற்றியுள்ளார் என்பது எல்லோரும் அறிந்தவிடயமாகும். இன்னும் பலகாலம் வாழ்ந்து அரசியலில் சில பதவிகளைப் பெற்று மக்களுக்குச் சேவையாற்ற வேண்டிய என் நண்பனை "நீர் செய்த சேவைகள் போதும்" இனி என்னோடு வா என்று ஆண்டவன் அழைத்துள்ளான் என்றே நான் கருதுகின்றேன். உங்கள் பிரிவால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள், உறவினர்கள்

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

ஆகியோரோடு எனது குடும்பம் சார்ந்த ஆறுதலைக்கூறி அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய வேலணை பெருங்குளம் முத்துமாரி அம்மனை இரந்து நிற்கின்றேன்.

சு.சுந்தரலிங்கம்
ஓய்வுபெற்ற கிராம அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
சமாதான நீதவான்.
வேலணை.

ஆளுமைக்கு ஓர் ஆசான் அமரர் சிவகுலசிங்கம் விதானையார்"

1995ம் ஆண்டு நான் கோப்பாய் பிரதேச செயலகத்தில் கடமையாற்றும் பொழுது பதவியை பொறுப்பேற்க வந்தவர் எனது அருமை நண்பன் அமரர் சிவகுலசிங்கம். அன்று தொட்டு இறக்கும் வரை நாம் இருவரும் அன்னியோன்யமாகவே பழகி வந்தோம்.

அவரது தோற்றம், கம்பீரமான நடை, ஆளுமை, புன்சிரிப்பு, மிதமான பேச்சு யாவும் என்னைக் கவர்ந்தது. கிராமசேவகராக மட்டுமல்லாது உயர் படிப்பிலும், பொது வேலைகளிலும், அரசியலிலும் நாட்டம் கொண்டுள்ளமை என்னை மேலும் மேலும் அவருடன் இணைத்தது. படிப்பிலும் அவர் ஒரு பட்டதாரி. பதவியிலும் அவர் ஒரு சமாதான நீதவான், சட்டத்தரணியாகவும் பட்டங்களைப் பெற்றிருந்தார்.

பட்டம் படிப்பு மட்டுமன்றி பிறர் நேசம் எனும் வாக்கிற்கிணங்க மிருக வளர்ப்பு, விவசாயத்திலும் அக்கறை கொண்டிருந்தவர் விதானையார். அவரது செல்லப்பிராணிகளுக்கு உணவளிப்பது அவரது மாலை நேர கடமையாக இருந்தது. அவ்வேளையில் அவருடனான சம்பாசனைகளும், புத்திமதிகளும் எனக்கு ஆறுதலளித்தது.

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

எதிர்பாராமல் மோட்டார் சைக்கிளில் செல்லும் போது ஏற்பட்ட சிறிய துன்பம் அவரை இக்கதிக்கு கொண்டு சென்று விட்டது என வருந்துகின்றேன். ஆயினும் நியதியை மாற்றமுடியாது என்பது விதி.

அவர் நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது அடிக்கடி அவரை பார்வையிடச் செல்வேன். அவரை பராமரித்த மனைவி அவரது செல்ல மகன், மகள் மருமகனுடன் அன்பாகவும் மிதமாகவும் பேசுவதை நான் அறிவேன். இப்பெறுபேறு விதானை யார் செய்த புண்ணியம் எனக் கூறலாம்.

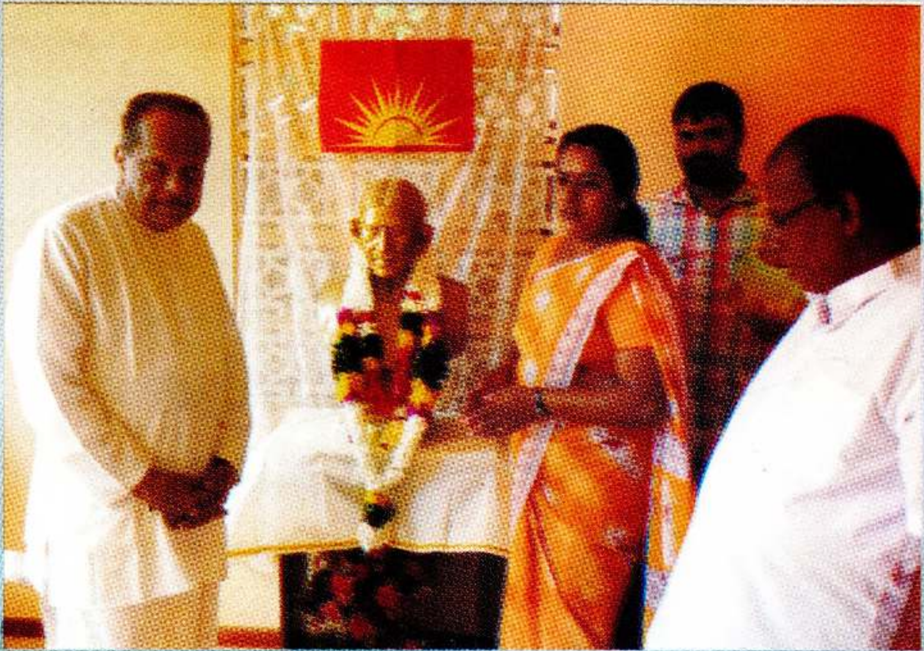
"பெறுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த
மக்கட் பேறல்ல பிற"

அன்னாரின் வானுலக வழியனுப்பு விழாவாவனது மனைவி, மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், இனத்தவர்கள், நண்பர்கள் புடைசூழ சிறப்புற நடந்தேறியது எனக் கூறிக் கொண்டு எனது நண்பனின் ஆன்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

செ.சிவராமலிங்கம்
இளைப்பாறிய எழுதுவினைஞர்
பிரதேச செயலகம்
கோப்பாய்.

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

அமரர் கு.சிவகுலதிலகசிங்கத்தின் கடந்த கால பதிவுகள் சில...



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

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

எம் நெஞ்சில் என்றும் நீங்கா இடம் கொண்ட சிவகுலசிங்கம் அண்ணன்

"அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர் அன்புடையார்
என்பும் உரியார் பிறர்க்கு"

என்ற குறளின் வாக்கிற்கு ஒப்ப வாழ்ந்தவர்தான் எங்கள் அன்புக்கும் மரியாதைக்குமுரிய சிவகுலசிங்கம் அண்ணன்.

அவரை நான்முதன்முதல் 1998 ஆண்டுகாலப்பகுதியில் மாநகர சபைத் தேர்தலின் பின் அவரது நண்பரான பேரம்பலம் அண்ணனுடன் எமது கூட்டணி அலுவலகத்தில் சந்தித்தேன்! இருவரும் இணைபிரியாத நண்பர்கள்! ஒன்றாகவே கட்சிக்கு வந்து போவார்கள்.

நீண்டகாலம் தமிழரசுக் கட்சியிலும், தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணியிலும் இயங்கிய அவர் கட்சி அலுவலகத்தில் எனக்கு பழைய கதைகள் - சம்பவங்களை நினைவுபடுத்தி தாமும் அதில் மகிழ்ச்சியடைவார்.

முன்பு குறிப்பிட்ட குறளுக்கு ஏற்ப கட்சிக் காரியால யத்துக்கு பொறுப்பாக இருந்த காலப்பகுதிகளிலும் சரி ஏனைய பொழுதுகளிலும் சரி உதவி என வந்தவர்களுக்கு தன்னாலியன்ற உதவிகளைச் செய்தவர். கிராம சேவையாளராக கடமையாற்றிய பொதுத் துறை அவருக்கு எல்லாருடனும் சமமாக நடக்கும் பெரிய பொறுப்பை சுலபமாக்கி விட்டிருந்தது.

2013 மாகாண சபையில் கூட்டமைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்ட போது கூட்டணியின் சார்பில் இயங்கிய மூவரில் அதிக அக்கறையோடு – சமயோசிதமாக அரவணைத்துப் பங்குகொண்ட பெருமைக்குரியவர். அனைத்துத் தரப்பினரோடும் உரிமையோடும் - அன்போடும் - பவ்வியமாகவும், பழகுபவர்.

பொறுமைக்கு நிகர் அவரே! – அடிக்கடி கோபப்படும் எனக்கு அமைதி காக்க அறிவுரை தந்தவர். எங்கள் தலைவர்களின் நினைவு நாட்களை மறவாது நடத்திடப் பெரிதும் உதவியாயிருந்தவர்.

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

தேவையான உதவிகளை தாராளமாகச் செய்த ஒரு பெருமனிதர்!

தனது ஒரே மகன் சித்தார்த்தன்மீது அளவற்ற அன்புப் பாசம் வைத்தவர் - சனி ஞாயிறு விடுமுறை தினங்களில் அலுவலகம் வந்தால் தவறாது அவரோடு கூடவே உணவருந்த மதியம் சென்று விடுவார். எமது கட்சி அலுவலகத்திற்கு அவரைக் கூட்டிவந்து அறிமுகமாக்கியவர். அவரது பிரிவு எமக்குப் பெரிதாயிருந்தாலும் நானறிந்த வரை அவரது மகனுக்கு ஈடுசெய்ய முடியாத பேரிழப்பு – யாராலும் அதை நிவர்த்தி செய்ய முடியாது!

குடும்பத் தலைவரை இழந்து நிற்கும் குடும்பத்தவர்கசு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன், சித்தார்த்த னுக்கு அவர் காட்டிய வழி நிச்சயம் அவரை வழிநடத்தும் என்ற திடமான நம்பிக்கையோடு அண்ணனது ஆத்மா சாந்திய டைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்து எனக்கும் அவரது இந்த நினைவைத் தாங்கும் கல்வெட்டில் எனது மனப் பாரத்தையும் இறக்கி வைக்க சந்தர்ப்பம் தந்தமைக்கு நன்றிகூறி முடிக்கின்றேன்.

ஆன்மா அழியாதென்று
அன்றெனக்குச் சொன்ன மொழி
நான்மறந்து போவேனொடி - கிளியே
நல்லூரரான் தஞ்சமடி!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!

என்றும் மறவாத அன்பு நன்றிகளுடன்
தங்க. முகுந்தன்.
(முன்னாள் யாழ். மாநகர சபை உறுப்பினர்)

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

ஆழப்பதித்த வாழ்வின் தடங்கல்

மண்டைதீவு என்பதில்
எனக்குத் தலைக்கணம்
கண்மாத்திரத்தே
கசிந்துருகி அன்புருகும்
என் தாதை உறவுகள்

சித்தப்பா
கொண்ட பதவியால்
வேலணைக்கு வந்த போது
உறவு இறுக்கமானது
ஆளமை மிக்க கிராம சேவை அலுவலர்
இதனாலும் சித்தப்பா என்பதில்
எனக்கு பெருமிதம்
அற்றாருக்கு
உதவுவதில்
தன் ஆற்றலின் அதி உச்சத்தை
ஆற்றும் வல்லாளன்
தணி வு நாடுபவர்
திருப்தியுறும் சேவை வள்ளான்

படிப்பு
சட்டமாணி முதற்தேரிவில் சித்தி
தொட்டதை தொடரமுடியாமல் போக.....
கலை மானிப்பட்டம்
தான் மாத்திரமல்ல எல்லோரும்
படிக்க வேண்டுமென

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

தன்னாலான முயற்சி
இதற்குள் நானும் அடக்கம்

ஆத்மீகம்

மற்றவர்களின்
மனத்தை புண்படுத்தாத நாத்திகன்
இறப்பிற்கு ஒருவருடம் முன்பு
மகனின் விருப்பத்திற்காக
இலந்தை வனத்தில் சந்தனகோபாலர்
பிரதிஷ்டை
குடமுழுக்கு

கமம்

தீராத காதல்
வியர்வை சிந்தி உழைத்தார்
செழுமையான வாழ்வு
அரசியல்
அழுக்கும் குழப்பமும்
அதிலும் தன் தூய்மையால்
வேலணைப்பிரதேசசபை உறுப்பினராகி
சீலத்தை வெளிப்படுத்தி
செயலாற்றிய சேவையாளன்
இறுதியில்
வாழ்வில் தடங்கள்
நீளத்தில் அல்ல
ஆழத்தில் என
பதிதித்துப் போந்தார்.
ஆத்மா சாந்திப் பிரார்த்திப்போம்.

சி.தயாபரன்

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

கூறாமை நோக்கி குறிப்பறிவோன் சிவகுலதிலகசிங்கம்

எண்பதுகளின் நடுப்பகுதி "அண்ணை" என்ற கணீர் என்ற குரல் கூடவே புன்சிரிப்பு ஈழநாடு மற்றும் வீரகேசரி பத்திரிகையில் மூழ்கியிருந்த எங்களின் தலையை நிமிர்த்த வைக்கின்றது. எங்களுக்கு புதியமுகம் எங்களின் தந்தையார் "அட நீயாடாப்பா" என்று விழிக்கின்றார். எங்களுக்கு நெருக்கமானவர் என்று புரிந்து கொள்ள அதிக நேரம் எடுக்கவில்லை. அனேகமாக எங்களுக்கு நெருக்கமான மண்டைதீவினைச் சேர்ந்த உறவினர்களெல்லாம் நாங்கள் வளர்ந்த பிற்பாடு தான் பரீட்சையமானவர்கள்.

அம்மா சமையலறையிலிருந்து வந்து "அட எங்கட குணரெட்ன குஞ்சியப்புவின்ர மகன் என்று சொல்ல இவரும் எங்களுக்கு ஒரு குஞ்சிஐயா என்ற உறவுமுறை என்று புரிந்து கொண்டோம். தொடர்ந்த சம்பாசணையில் எமது பகுதிக்கு விதானையாராக வந்திருப்பதை அறிந்து கொண்டோம். ஊரில் உள்ள எல்லோரும் விதானையர் என்று அழைக்க நாங்கள் குஞ்சிஐயா என்று அழைக்க லானோம். பொதுவாக ஜிஎஸ் என்றே அழைத்தனர். கிராமத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் தமது உறவுமுறைக்காரரை அழைப்பது போலவே மிக அன்னியோன்னியமாக ஜிஎஸ் என்பார்கள்.

அக்காலத்தில் ஜிஎஸ்மாருக்கு நல்ல செல்வாக்கு ஏனென்றால் சங்கக்கடையில் சாமான் வாங்கிறதென்றால் இந்த ஜிஎஸ்மார் கொடுக்கிற பங்கீட்டு அட்டை முக்கியம். வேறு கடைகளில் எல்லாச்சாமான்களும் இருக்காது அப்படி இருந்தாலும் விலை கூடுதலாகத்தான் இருக்கும். இந்த பங்கீட்டு அட்டையை அடிக்கடி புதிப்பிக்க வேணும் அப்படி புதிப்பிக்கி றதுக்கு ஜிஎஸ் மாரின் அலுவலகத்தில் வயது வேறு பாடில்லாமல் கால்கடுக்க காத்திருக்க வேண்டும் யுத்த காலம் என்ற படியால் நிவாரணமும்

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

இந்த பங்கீடு அட்டை இருந்தால் தான் கிடைக்கும். அதனால் ஜிஎஸ் மாருக்கு தடபுடலான மரியாதை தான். இதனை விட வயோதிபருக்கென்று அட்டை இருக்கு இந்த அட்டை பல பேருக்கு தெரியாது. பல பேர் இதனை பயன்படுத்தியதில்லை இப்படியான சூழமைவில் தான் எங்கட ஜிஎஸ் இன் பணியை நாங்கள் வியப்பாக பார்க்கிறோம். எவ்வித காலதாமதம் இல்லாமல் காணுகின்ற ஆட்களிற்ற சொல்லி அனுப்பி எல்லாருக்கும் இந்த அட்டை புதிப்பிக்கிற வேலைகள் எல்லாத்தையும் உடனடியாகச் செய்து போடுவார். வயோதிகருக்கான அட்டையையும் தானாய் தேடிக்கொண்டு போய் கொடுத்துபோடுவார். அனைவருடனும் தோழடையுடன் பழகுவார். "என்னடாப்பா எப்பிடி சுகமாய் இருக்கிறீயா"? என்று உரிமையுடன் சுகம் விசாரிக்கும் பாங்கே தனியானது. 1987 காலப்பகுதியில் வேலணை கிழக்கின் சிறுபகுதியையும் சரவணை கிழக்கின் ஒருபகுதியையும் வேலணை வடக்கு (J12)என்ற கிராமஅலுவலர் பிரிவு உதையமானது. அதன் முதலாவது கிராம சேவையாளராக அமரர் சிவகுலதிலகசிங்கம் அளப்பெயரும் பணியாற்றினார். இவருடைய அரும் பணி காரணமாக வேலணை வடக்கில் இவருக்க நல்ல செல்வாக்கு ஏற்பட்டது. அதனால் தான் இவர் ஓய்வு பெற்ற பின் வேலணை பிரதேச சபைத்தேர்தலில் போட்டியிட்டு பிரதேச சபை உறுப்பினராக தெரிவானார். இவர் அரசியலும் நீண்ட காலம் தமிழர் விடுதலைக்கூட்டணியின் மிக முக்கியமான உறுப்பினராக செயற்பட்டார்.

வேலணை வடக்கு கிராம சேவையாளராக பணியாற்றிய காலத்தில் இலக்கியசெயற்பாடுகளில் இளைஞர்களையும் மாணவர்களையும் ஊக்கப்படுத்தினார். வேலணை வடக்கு இலக்கிய ஆர்வலர் மன்றத்தை ஸ்தாபித்தார் அதன் மூலம் பல இளைய தலைமுறை ஆக்க இலக்கியகாரர்கள் தம்மை இனம் காட்டக்கூடிய தாக இருந்தது என்றால் மிகையில்லை. தர்க்கிப் பதிலும் தனது கருத்தை ஒரு வரன்முறைக்கு உட்பட்டு நியாயப்படுத்தி நிறுவு வதற்காக கருத்துக்களை ஒழுங்கமைத்து உரையாடுவதில் தேர்ச்சி

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

பெற்று விளங்கினார் "ஐயப்படா அது அகத்து உணரும் திறன்" மிக்கவரானார் குறிப்பின் குறிப்பறிந்து செயற்படுவதில் வல்ல வரானார்.

"படை குடி கூல் அமைச்சு நற்பு அரண் ஆறும்
உடையபன் அரசருள் ஏறு"

என்ற பொய்யாமொழிக்கேற்ப சிவகுலதிலகசிங்கம் ஒரு சிங்கமாகவே தென்பட்டார். அமரர் குணரெட்ணம் சிவகுலதிலக சிங்கம் அவர்களின் ஆன்மா நித்திய பேரின்ப பேறுபெறுக என்று பிரார்த்திப்போமாக!

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!

சிவசாமி கிருபாகரன்
அதிபர் /மத்தியகல்லூரி
கூடல்
வேலணை

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

உண்மையின் இருப்பிடம்

அன்பிலே மலர்ந்து
பண்பிலே உயர்ந்து
பகுத்தறிவில் மிதந்து
உண்மையில் செறிந்து
நல்லவனாய் வாழ்ந்து
தம்மக்களை மதித்து
மக்கள் விரும்ப நகைச்சுவை அளித்து
தமிழர் விடுதலைப்பங்காளனாகி
உதய சூரியனை கையிலே ஏந்தி
ஓய்வு நிலை கிராமசேவை அலுவலராகி
சமாதான நீதவானாய்
உதயசூரியன் சமூகத் தலைவராய்
பகுத்தறிவாளனாய், பொதுவுடமைவாதியாய்
மக்கள் சேவையில் மலர்ந்தாய்
எனது அருமை மைத்துனராய் வளர்ந்தாய்
மட்டற்ற மகிழ்ச்சி கொண்டேன்.
பிரிவுத்துயர் அறிந்து பதறித் துடித்தேன்.
பங்காளியானேன் உன் ஆத்மா சாந்தியடைய
அன்னை முத்தமாரியின் பாதார
விந்தங்களைப் பணிந்து நிற்கும்

மைத்துனர்
அ.ஜெயகுணதிலகம்

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

அமரர் கு.சிவகுலதிலகசிங்கத்தின் கடந்த கால பதிவுகள் சில...

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

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

மறக்க முடியாத மா மனிதர்

அமரர் குணரெத்தினம் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்களை எனக்கு சிறுவயதிலிருந்தே நன்கு தெரியும். அவர் வேலணை பிரதேச செயலகத்தில் உத்தியோகத்தராக கடமையாற்றும் போது எங்கள் விட்டிற்கு அடிக்கடி வருவார். அந்த வகையில் அவருடன் சில நேரங்களில் கதைப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் எனக்கு கிடைத்தன. அவருடைய பேச்சில் ஓர் தெளிவிருக்கும் அவருடைய நடை உடை பாவணையில் ஒரு மிடுக்கிருக்கும் ஒரு அரச உத்தியோகத்தருக்கு ரிய தனித்தன்மை இருக்கும் அப்படிப்பட்ட ஒருவரை சில வருடங்களுக்கு பின் நானும் ஓர் அரச உத்தியோகத்தராக நியமனம் பெற்று அலுவலகத்திற்கு செல்லும் போது எமது வேலை சம்பந்த மான விடயங்களை அவரிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டேன். எதையும் துணிந்து சொல்வது பயப்படாத தன்மை மற்றவருக்காக குரல் கொடுக்கும் தன்மை என்பன அவரிடம் நான் கண்ட நல்ல பண்புகள். சில வருடங்களில் இவர் எனது மனைவியின் உறவினர் என்ற முறையில் நாங்கள் பழக ஆரம்பித்தோம். அவர் எமது அலுவலகத்தில் கடமையாற்றுவது எனக்கு ஓர் பலமாக இருந்தது. பின் நாட்டில் ஏற்பட்ட சூழ்நிலைகாரணமாக எல்லோரும் வெவ்வேறு இடங்களிற்கு பிரிந்து சென்று விட்டோம். மீண்டும் சுமூகமான சூழல் ஏற்பட பின்பு அதே தோற்றத்தில் இருந்து என்னை ஆச்சரியப்பட வைத்தார். அன்னார் தனது ஓய்வுக்குப் பின் தீவிர அரசியலில் ஈடுபட்டார். அக்காலத்தில் எனது வீட்டிற்கு அடிக்கடி வந்து ஆலோசனைகளில் ஈடுபட்டார். அக்காலத்தில் எல்லோரும் பதுங்கிக் கொண்டிருந்த வேளையில் துணிவுடன் பிரதேச சபை தேர்தலில் நின்று வெற்றி பெற்று ஓர் உறுப்பினராக மக்களுக்கு தனது கடமைகளை செய்தார். அன்னாரின் இழப்பால் துயர் உறும் அவரது மகனிற்கும் குடும்பத்தாருக்கும் எனது ஆழ்ந்த இரங்கலை

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

தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடை எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

சின்னத்துரை இரத்தினேஸ்வரன்
கிராமஉத்தியோகத்தர்
வேலணை.

மறைந்தும் மறையாத மந்திரப் புன்னகை

"இருந்தாலும் இறந்தாலும் பேர் சொல்ல வேண்டும் இவர் போல் யார் என்று ஊர் சொல்ல வேண்டும்"

அமரர் அவர்களின் மாண்புகள் பற்றி எவ்வளவு கூறினாலும் அது மிகையாகாது. அமைதியான அதே சமயம் எவரையும் வசீகரிக்கும் புன்னகை தவழும் முகம், அன்பான பேச்சு, கனிவான சொற்கள், எவற்றையும் காயப்படாமல் உகிர்க்கும் பக்குவம் ஆழ்ந்தகருத்துக்கள் எவரையும் மதித்து நடக்கும் உயர்ந்த பண்பு உயர்ந்த நிலையில் இருந்தும் கூட பெருமை கொள்ளாதார். பெருமையினை காட்டாத தன்னடக்கம் பிறருக்கு உதவும் உன்னத குணம் இவ்வாகிய நற்பண்புகளுடன் "மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை" என்றவாறு மனிதர் வாழ பணி செய்தார்.

1995 ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் கிராமப்பணியில் அமரர் அவர்களோடு நானும் இணைந்த போது எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டி இன்முகத்துடன் வரவேற்று விருந்தோம்பி உபசரித்து மகிழ்ந்து அவர் தம் அனுபவங்களையும் நிர்வாக நுட்பங்களையும் எம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டு எம் பணி சிறக்க உதவி புரிந்த இனிய பண்பினை எம்மால் மறந்து விட முடியாது. அத்துடன் குறித்த இடைக்காலப்பகுதியில் மக்களுக்காக துணிச்சலாக போராடி பல மக்கள் நலத்திட்டங்களை பெற்றுக் கொடுத்ததோடு மக்களுக்கான நீதியையும் நிலைநாட்டி ஆற்ற மிகந்த முன்மாதிரியான கிராம

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

அதிகாரியாக திகழ்ந்தார். தொடர்ந்து தீவகம் முழுவதும் பணியாற்றி தனது தன்னலமற்ற சேவையானது தீவக மக்களின் அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்று கொண்டார். அமரர் அவர்களின் பெயருக்கேற்ப

அன்பினில் சிவமானார்
மாண்பினில் நல்ல மனிதகுலமானார்
நலிந்தோர் நலம் பேணுவதில்
நல்ல கிராம சேவைத்திலகமானார்
மகத்தான மக்கள்சேவையில் ஆளமையின்
சிங்கமானார்

இன்று அவர் நம்மிடையே இல்லையாயினும் அவர் வாழ்ந்து காட்டிய அவரது வாழ்க்கை பயணம் எம் போன்றோ ஏர்களின் வாழ்வியலுக்கு என்றும் வழித்துணையாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

என்னும் வள்ளுவர் நெறியில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த அமரர் குணரெட்ணம் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்கள் எல்லா செல்வமும் பெற்று இல்லறம் என்னும் நல்லறத்துக்கென்று புகழ் கொண்டார். அவரின் ஆத்மா எல்லாம் வல்ல இறைவனின் திருவடிகளில் சாந்தியடைய பிராத்திக்கின்றேன்.

இராசையா யோகேஸ்வரன்
கிராம உத்தியோகத்தர்
வேலணை மேற்கு மத்தி

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

மறைந்தது நட்பு

திருவாளர் சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்களை 2014 ஆம் ஆண்டு தமிழர் விடுதலைக்கூட்டணி அலுவலகத்திலேயே சந்தித்தேன். குறுகிய காலத்திலேயே நெருங்கிய நண்பரானோம். மனம் திறந்து பேசும் பண்பாடு எம்மிருவரிடையும் பண்பாடு வளர்ந்தது. அரசியல் சமூகப்பிரச்சினைகள், குடும்ப விடயங்கள் எனப் பலதரப்பட்ட விடயங்களைப் பகிருவோம். சந்தித்து பல மணி நேரம் பேசுவது எமது வழமை. அவருடன் பேசுவது எனது மனைவியின் தகப்பனாருடன் பேசுவது போலிருக்கும். பேசும் வல்லமை., பொறுமை அரசியலறிவு , சமூக அறிவு, கூட்ட அறிவு, அரச நிர்வாக அறிவு, பொதுமக்கள் தொடர்பு, சமயோசித புத்தி எனப் பலதுறை ஆற்றலும் ஆளுமையையும் உடையவராக எனது மாமானார் போலிருந்தார். அவர் தனது பிள்ளைகளுடன் உறவினர்களுடன் கொண்டிருந்த நெருங்கிய உறவு, அவர்களுக்காக செயலாற்றும் பொறுப்பு என்னைக் கவர்ந்த விடயங்களுள் முக்கியமானது. எப்போது அவரது செயல் புன்சிரிப்புடனேயே இருக்கும். விபத்தின் பின் சந்திக்க நேர்ந்த போது அவர் உரையாடிய முறைமை அவர் இறந்து விட்டார் என எண்ணத் தோன்றவில்லை. அவர் எனக்கு எப்போதும் ஒரு விடயத்தை திரும்பத் திரும்ப கூறுவார். நான் ஓர் தமிழரசிக்கட்சிக்காரன். தமிழர் விடுதலைக் கூட்ணி ஆரம்பித்த போது இணைந்தவன். இக் கட்சியிலிருந்தே இறப்பேன் என கூறியபடி சிவபதமடைந்து விட்டார். அவரது இழப்பு தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி கட்சிக்கு மட்டுமல்ல அவரது மனைவி, பிள்ளைகள், உறவினர். நண்பர்கள் எல்லோருக்கும் ஓர் விருட்ஷம் இழப்பாகும். அவரது ஆன்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கும்.

காசிப்பிள்ளை குலசேகரம்
சித்தன்குறிச்சி, பூநகரி.

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

நண்பனின் மனவேதனை

நினைவால் என்றும் நீங்காமல் நிலைத்து நிற்கும்
அணையாத ஜோதியே என் நண்பனே
அறியாத மனிதரையும் அரைநொடியில் அணைத்திடுவீர்
குறையொன்றும் காணாத வெளிவாயால் பேசிடுவீர்

நாற்பது வருட நமது நட்பிலே
நாம் உணர்ந்தத எண்ணற்றவை
அரசியல் ரீதியில் எனக்கு அறிவு ஊட்டியவரே
பிரதேச சபையில் எதிர்ப்புக்களை முறயடித்தோமே

உண்பதிலும் மகிழ்வதிலும் எதுவும் தப்பில்லை
உண்மையாகப் பழகினீர் எம்முள் உறைந்தீர்
உரிமையுடன் எதையும் கதைத்துக் கலந்திடுவீர்
மரியாதைப் பண்பினால் மனதில் நிலைத்திடுவீர்

காலனின் தீர்ப்பை யார் தான் மாற்றுவது
கண்ணீரால் நனைகின்றோம் யார் எம்மைத் தேற்றுவது'
விதானையார் என்றே அழைத்தால் போதுமே
உங்கள் முகம் எம்முன் சோதியாய் நிற்குமே

என்னோடு எப்போதும் உறவாடும் நண்பனே
உம்பிரிவு எமக்கென்றும் வேதனையைத் தருதே
உம்முயிர் இறையடி சேர்ந்தொன்றாய்க் கலந்திட
வேலணை பெருங்குளம் முத்துமாரியம்மன்
பாதமதை பணிகின்றேன்

சோகமிகுதியில்
திரு.மு.சிவராசா(C.T.B)
முன்னாள் வேலணை பிரதேசசபை உறுப்பினர்.

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

என்றும் மறக்க முடியாத அண்ணர்

மண்டைதீவு கிழக்குக் குணரெத்தினம் அப்பாவின் மகன் அரசகுலசிங்கம் என்றவுடன் அவரும் எங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர் தான் என என் வீட்டில் நினைப்பது வழக்கம். இவர் அண்மைக்காலத்தில் மோட்டார் சைக்கிள் விபத்தில் காய மடைந்தார் என்பதைக் கேள்விப்பட்டேன். பின்பு சுகமடைந்து விட்டார் எனவும் அறியக் கூடியதாக இருந்தது. பின் சில கிழமை களின் பின் எனது ஊர்த்தம்பி ஒருவர் வழியிற்கண்டு எனக்குச் சொன்னர் அரசகுலசிங்கத்தார் காலமாகிவிட்டார். இச்செய்தியைக் கேட்டதும் பேரதிர்ச்சியடைந்தேன். உடனே நான் கேட்டேன் சுகமாகத்தானே இருந்ததாக அறிந்தேன் என அதற்கு அவர் பின்பு சுகயீனமடைந்து காலமாகி விட்டார் என்றார். அன்று அவரது மகனிடம் கேட்டேன் எப்போது சடங்குகள் நடைபெறும் என அவர் குறிப்பிட்ட நாளை எனக்குத் தெரிவித்தார்.

அண்ணருக்கு அரசகுலசிங்கம், சிவகுலசிங்கம், சிவகுல திலகசிங்கம் என ஆண்டவனின் திருநாமங்களுடன் தொடர்புடைய பெயர்கள் வழங்கி வந்தமை சிறப்பம்சமாகும். இவரது தந்தையார் எனது தந்தையர் அமரர் கைலாசபிள்ளை எனது ஊரில் பல வருடங்கள் கிராம சபைத்தலைவராக இருந்த போது தோளோடு தோள் கொடுத்து உதவியவர்களில் ஒருவராவார். அரசகுலசிங்கம் அண்ணர் எனது வீட்டில் நடைபெறும் இன்ப துன்பங்களில் தவறாது சமூகமளிப்பார். அண்ணர் அரசியலில் திறம்பட இயங்கி வந்தவர். இவர் விசேட சேவை அதிகாரி மற்றும் கிராமசேவை யாளராக கடமையாற்றி இளைப்பாறியவர் எனலாம்.

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

இது மாத்திரமன்றி பொதுச்சேவைகளிலும் சமூக சேவை களிலும் திறம்பட செயற்பட்டு மண்டைதீவு இணைக்க சபையின் செயலாளராகவும் இருந்தார். "பிறப்புண்டேல் இறப்புண்டு" என்னும் நியதிக்கமைய ஆண்டவன் பாதங்க ளைப்பற்றிக் கொண்டார். இவரது ஆத்மா சாந்தியடை எல்லாம் வல்ல விக்ன விநாயகனை வேண்டுவதோடு இவரது பிரிவால் துயருறும் குடும்பத்தினருக்கு எனது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தையும் இத்தால் தெரிவிக்கின்றேன்.

க.கை.விக்கினேஸ்வரன்(விக்கி)
(ஓய்வு நிலை இலங்கை வங்கியதிகாரியும்,
சமூகதிலகமும்)

எம் மண்ணின் வரலாற்றில் ஒருவர்

எழில் மிகுந்த எம்மண்டைதீவு கிராமத்தின் கிழக்குச் சீமையின் கல்வியாளர்களில் ஒருவராய் திகழ்ந்த திரு.கு.சிவகுல திலகசிங்கம் ஐயா அவர்கள் மறைந்து விட்டார் என்ற செய்தி என் காதோரம் வந்து இதயத்தை ஒரு கணம் ஸ்தம்பிக்க செய்தது. அருமையாக கதை பேசி அன்போடு இருந்த வேளை பொறுக்காத காலனவன் எம்மில் இருந்து அவரை பிரிந்து விட்டார். பேரன் உறவாய் நான் அவரோடு பழகிய இக்காலங்களில் எமது கிராமத்தை எவ்வகையில் முன்னேற்றலாம் என்ற பெரும் ஆசை அவர் மனதில் என்றும் ஒடிக் கொண்டேயிருந்ததை என்னால் உணரமுடிகின்றது.

"அன்பு ஈனும் ஆர்வம் உடைமை, அதுஈனும்
நண்பு என்னும் நாமாச்சிறப்பு"

என்ற திருக்குறளின் பொருளாய், பழகும் யாவர்க்கும் நண்பர் என்று கூறத்தக்க வகையில் சிறந்த முறையில் எல்லோரிடமும் நடந்து கொள்பவர் நல் கிராமசேவையாளனாக பணியாற்றி அரசியலில் களம் புகுந்து அதிலும் வென்று, உதயசூரியன் சனசமூக

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

நிலையத்தின் தலைவனாய் இருந்து ஊரில் சேவையாற்றும் வேளையில் இது போல் நடந்தது என்றும் எம்மக்களுக்கு பெரும் இழப்பாகும்.

அன்னார் அவர்கள் அன்போடு உரையாடும் போது, நான் சிறியவனாய் இருந்தாலும் எனது கருத்துக்களையும் உள்வாங்கம் நல்லதோர் பக்குவமான மனப்பாங்கினை கொண்டிருந்தார். அடிக்கடி என்னோடு அவர் பகிர்ந்து கொள்ளும் விடயம் "ராசா, நாம் மக்கள் சேவையை சரியாக சேவையாற்ற வேண்டும். அதற்கு முதல் நம்மை கல்வியாலும், பொருளாதாரத்தாலும் வளர்ந்து கொள்ள வேண்டும்" என்பதாகும். நாம் பலமாக இருந்தால் தான் நம் சேவையை சரியான முறையில் செய்ய முடியும் என்று சக உத்தியோகத்தராய் அறிவுரை கூறிய காலங்கள் ஏராளம்.

அன்னார் அவர்களோடு கதைத்துக் கொண்டிருந்தால் கதைத்துக் கொண்டே இருக்கலாம். அந்த வகையில் அவருடைய கதை சொல்லும் மொழிநடை மிகவும் பிடித்தமானது நிறைய புத்தகங்கள் வாசிக்க வேண்டும் என்று கூறியதோடு "யூதர் வரலாறு என்ற புத்தகத்தை தந்து என்னை படிக்கச் சொன்னர். அத்தோடு அவர் அடிக்கடி சொல்வது யாதெனில் எமது கிராமத்தில் கூட்டத்திற்கு மிகவும் ஆளுமையும், துணிவும் இருக்கிறது. ஆனால் ஒற்றுமை இல்லை. இதனால் தான் எமக்கு எழிச்சியில்லை, ஊருக்கு விடிவுமில்லை என்பதாகும். அந்த ஆளுமையையும் துணிவும், ஒற்றுமையையும் அவர் தந்த "யூதவரலாறு " என்றும் புத்தகத்தில் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

அதனால் தான் அவ்யூத மக்களுக்கென இஸ்ரேல் என்ற நாடும் அமைந்தது.

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

நாம் அன்னார் கூறியது போல் ஒற்றுமையாக இருந்தால் நல்ல கிராமத்தையாவது உருக்கி வாழலாம்.

நல்லதோர் கிராம சேவையாளன்
நோகாப் பேச்சாளன்
நெஞ்சு நிமிர்ந்த துணிவாளன்
தளராத மதியாளன்
நமை பிரிந்து போனாரே
இறைவன் இதயமும் கல்லாயானாரோ

அன்னாரின் பிரிவால் துயரும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஓம்சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

நீங்கா நினைவில்
ம.சசிகாந் (ராஜன்)
கிராம உத்தியோகத்தர்
மண்டைதீவு.

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

உறுதி கொள் நெஞ்சம் கொண்ட
பெறுமதியானவனே! இறுதிவரை நின்நாமம் வாழும்

மண்டைதீவு 2ம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிடமாகவும் யாழ்ப்பாணம் ஆனைப்பந்தியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட அமரர் குணரெத்தினம் - சிவகுலதிலகசிங்கம் அவர்களின் மரணச் செய்திகேட்டு இடியேறு கேட்ட நாகம் போல் ஏங்கித் தவித்தவர்களில் நானும் ஒருவன்

"தாயிற்சிறந்ததோர் கோயிலுமில்லை
தந்தை சொல்மிக்க மந்திரமில்லை"

என்ற தத்துவத்தை தாரக மந்திரமாகக் கொண்டவர். நிமிர்ந்த நடை, நேர்கொண்ட பார்வை, சிரித்தமுகம், புன்னகை பொங்க கதைக்கும் ஆற்றல், ஆணித்தரமான கொள்கை அமை தியான பேச்சு, எதையும் தாங்கும் இதயம் கொண்டவர் தான் அமரர் அவர்கள்,

மண்டை தீவு இணக்கசபை தலைவராக, வேலணைப் பிரதேசசபையின் உறுப்பினராக, ஓய்வுநிலை கிராம சேவை யாளராக, சமாதான நீதவானாக உதயசூரியன் சனசமூக நிலையத்தலைவராக இவர் ஆற்றிய சேவைகள் அளப்பரியது பாராட்டப்பட வேண்டியது.

திரு.திருமதி.குணரெத்தினம் பாக்கியம் தம்பதிகளின் தவப்புதல்வனாக, நான்கு பெண்பிள்ளைகளுக்குச் சகோதரனாக மலர்ந்த உதயசூரியன் தான் அமரர் அவர்கள்.

மண்டைதீவு 5ம் வட்டாரம் இரத்தினசிங்கம் கனகமணி தம்பதிகளின் அன்புமகள் வசந்தமலரை திருமணம் செய்து ஆசைகொரு மகனாகச் சித்தார்த்தனையும், ஆஸ்திக்கொரு மகளையும் பெற்று நிறைவு கொண்டார்.

எமது கிராமத்தின் எழிச்சியையும், வளர்ச்சியையும், மனதில் நிறுத்தி பொதுச் சேவையில் ஈடுபாடு கொண்டு உழைத்து வரும்

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

அவரது எண்ணம் நிறைவடைவதற்கு முன் விதி சதி செய்து அவரது இன்னுயிரைப் பறித்துக் கொண்டு விட்டது.

வீரமும், விவேகமும், உறுதிகொள் நெஞ்சமும் கொண்ட தோர் பெறுமதியாளனை, நல்எண்ணம் கொண்ட தக்க நற்தலைமையை இழந்து தவிக்கும் மனைவி, மக்கட் செல்வங்கள் மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், அருமருந்தான சகோதரிகள், உற்றார், உறவுகள் அனைவருக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்துக் கொள்வதுடன்

"மண்ணிலே புரண்டு மதி மயங்கி அழுதாலும்
விண்ணிலே போனோர் மீண்டிங்கு வாரார்"

என்ற உண்மையைக் கூறி அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய, எல்லாம் வல்ல எம் பெருமாட்டி மண்டைதீவு பூம்புகார் கண்ணகியின் பேரருள் கடாட்சம் வேண்டிப்பிரார்த்தித்து நிற்கும்

வீ.சோமசுந்தரம்
ஓய்வு நிலை அஞ்சல் அலுவர்
போசகர், கண்ணகை அம்மன் ஆலயம், மண்டைதீவு.

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

அன்பு சகோதரா! எம்மை விட்டு எங்கு சென்றாயோ!

எமக்கு பிறப்பு எப்போதும் நடக்கின்றதோ, அப்போது இறைவனால் இறப்பும் நிச்சயிக்கப்படுகின்றது. நாம் வாழுகின்ற வாழ்க்கையைப் பொறுத்து தான் இறப்பும் புகழும் எமக்கு வந்து சேர்கிறது. ***01.03.2018*** அன்புச் சகோதரர் அரசகுலசிங்கம் இறந்த செய்தி கேட்டு ஆறாத துயரம் அடைந்தோம். எம்மை விட்டு வெகுதூரம் சென்று விட்டார். அவர் சென்றாலும் அவர் நினைவுகள் எம்மை விட்டு போகாது.

கிராம சேவையாளனாய் பொதுத் தொண்டனாய் மக்களின் மனதில் இடம் பிடித்து அளப்பரிய சேவைகள் செய்த எனது சகோதரர் புகழ் எங்கும் பரவ அவர் நினைவுகள் எம்மை விட்டு அகலாதிருக்க இறைவனை வேண்டி ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப்பிரார்த்திப்போமாக!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மண்டைதீவு
2ம் வட்டாரம்
இ.புஸ்பநாதன்

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

இதைத்தாங்கும் மனம் எமக்கு இல்லை!

உலகிலே வாழ்க்கையிலே நேர் - எதிர் மகிழ்ச்சி - துன்பம் இணைப்பு - பிரிவு, வரவு - செலவு என்று ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் நியதியாக எதிர்ச்சொல் இருப்பது போல பிறப்பு இறப்பு ஒவ்வொருவருக்கும் விதிக்கப்பட்ட ஒன்று இறப்பானது பிறக்கும் போதே நிர்ணயம் செய்யப்பட்டதாகும். இது ஊன திருஷ்டி உடைய மனிதனுக்குத் தெரிவதில்லை.

அமரர் சிவகுலசிங்கம் இறந்து விட்டார் என்ற செய்தியை நண்பர் கை.பேரின்பநாயகம் அவர்கள் தொலைபேசி மூலம் எனக்கு அறிவித்த போது நான் மிகவும் அதிர்ச்சி அடைந்து விட்டேன். சில நாட்களுக்கு முன் யாழ்ப்பாணம் போதனாவைத்தியசாலையில் வாட்டிலே இருந்த போது போய் பார்த்து ஆறுதல் சொன்னேன். மற்றவர்களுக்குத் தொல்லை இல்லாமல் உமது கருமங்களை நீ செய்ய தாலே போதுமானது என்று சொன்னேன் உடல் நிலை இப்போது தான் தேறி வருகின்றது என்றார். நீ சுகமாய் இருந்தாலே போதுமென்றேன்.

உமக்கு அட்டமத்தில் சனியும், ஆறில் வியாழனும் இருப்பதால் தான் இந்நிலையில் மாற்றமிருக்காது என்றேன். அவர் வழமையாக சிரிப்பது போல் சிரித்து விட்டு எல்லாம் ஆண்டவன் கையில் தான் உள்ளது என்றார்.

இப்படி என்னோடு உரையாடிய நண்பர்கள் சிவம் மார்படைப்பு ஏற்பட்டு மரணிப்பார் என்று கனவில் கூட நினைக்கவில்லை. எங்களோடு அன்பாய், பண்பாய் பழகிய ஒருவர் எம்மோடு இல்லையே என்பதை நினைக்க மனம் வேதனை அடைகிறது. மண்டைதீவு கிழக்கு கிரம அபிவிருத்திச் சங்கம், உதய சூரியன் சனசமூக நிலையம் என்பவற்றில் முக்கிய பதவிகளில் இருந்து சேவையாற்றிய தோடு பல்வேறு சமய, சமூகவளர்ச்சியில் ஈடுபட்டமை பாராட்டுதலுக்கு உரியது.

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

"எதையும் தாங்கும் இதயம் வேண்டும் என அறிஞர் அண்ணா தனது மேடைப்பேச்சிலே சொல்வார். சிவத்தின் மரணத்தை தாங்கும் மனம் எனக்கு இல்லை.

இவருடைய இறப்பால் மனவேதனை அடையும் மனைவி, மக்கள், மருமக்கள், மைத்துனர் என்போருக்கு எனது அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு இவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப்பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!

புலவர் செ.பரமநாதன் J,P
58, மானிப்பாய் வீதி தாவடி, கொக்குவில்.

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

அமரர் கு.சிவகுலதிலகசிங்கத்தின் கடந்த கால பதிவுகள் சில...

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

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

உதய சூரியன் சனசமூக நிலையத்தை வளம் பெற முன்னேற வழி வகுத்த உத்தம தலைவன் அரசகுலசிங்கம்

இவ்வுலகில் பிறக்கின்ற எல்லோருக்கும் மரணம் நிச்சயம் வந்தே தீரும். அதற்கமைய நம் மத்தியில் நீண்ட காலம் சேவையாற்றியவர் மதிப்புக்குரிய கிராமசேவையாளர். உதயசூரியன் சனசமூக தலைவனாய் பொதுத் தொண்டனாய் மக்களின் மனதில் இடம் பிடித்த உத்தம தயாளன் அரசகுலசிங்கம் என்றும் பண்பாளன் பெற்றோருக்கு நன்மகனாய் பெருமை சேர்த்து கற்றோரைக் காமுற்ற காசியினில் போற்ற வற்றாத ஊற்றாக வளம் சிறந்தது. எந்நாளும் பற்றற்று வாழ்ந்து நம் எல்லோரையும் நல்வழிகாட்டி வாழ வைத்த உத்தம தலைவனை இழந்து விட்டோம். 01.03.2018 இல் இறந்த செய்தி கேட்டு ஆறாததுயரில் ஆழ்ந்தோம். உதய சூரியன் சனசமூக நிலையம் சார்பாக ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்து தலைவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்தித்து நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

உதயசூரியன் சனசமூக உபதலைவர், செயலாளர், பொருளாளர், உறுப்பினர்.

மண்டை தீவு
2ம் வட்டாரம்.

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

அஞ்சலிப்போமே ஆத்ம சாந்திக்கு!

நேற்றுவரை எம்மோடு வாழ்ந்த
ஒரு நிறை மனிதன்
இன்றைக்கு இங்கே இல்லை
காற்றோடு காற்றாகி, கனலோடு துகளாகி
கனவாய் கற்பனையாய்
கலைந்தே போனான்
ஊருக்கும் உறவுக்கும் உதவும் பண்பால்
நடுவூரிற் பழுத்த நன்மரமாய் மிளிர்ந்தவன்
சீருக்கு நாயகனாய் செழிப்போடு வாழ்ந்தவன்
உதய சூரியன் சனசமூக நிலையத்தின்
உன்னத தலைவனாய் நின்றவன்
வேலணைப்பிரதேசசபையின்
மேன்மை மிகு உறுப்பினன்
இணக்கசபைதனிலே பிணக்கு பல தீர்த்தவன்
செந்தமிழ்ப்பற்றினைச் சொந்தமாய்க் கொண்டவன்
சிந்தித்துப் பேசிடும் சீறிய பேச்சாற்றல்
சிரித்த முகத்துடன் குலவிடும் பண்பு
இத்தனைக்கும் உரித்தான உத்தமமனிதன்
மண்துறந்து இன்று விண்ணவர்
விருந்தினன் ஆகிப் போனார்.
ஊரெல்லாம் கூடி அஞ்சலி செய்தது
உயர்ந்த உன் கொள்கைக்காய் கண்ணீர் சொரிந்தது
அன்னவர் நாமம் அகத்தினிற் சுமந்து
அஞ்சலிப்போமே! ஆத்மசாந்திக்கு!

இவ்வண்ணம்
வீ.மாணிக்கவாசகர்
உதயசூரியன் சனசமூகநிலையம்
மண்டைதீவு.

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

மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிறுசிறு வியாதிகளுக்கு நான் கூறும் இலகுவான மருந்துகளும் ஆலோசனைகளும்.

01. இழுப்பு, இளைப்பு, தொய்வுக்கு

"இம்பூரல் தெரியாதவன் இருமி இருமிச் செத்தானாம்" என்று சித்தர் கூற்று

1. இம்பூரல் வேர் - 10 கிராம். அதிமதுரம் - 4 கிராம் இவற்றைக் குடிநீர் செய்து காலை, மாலை 3 நாட்கள் குடித்துவர இருமல், இளைப்பு பறந்துவிடும்.
2. பெருமருந்து வேரைப் பொடித்து 1-2 கிராம் தேனுடன் கொடுத்தல்.
3. மொசுமொசுக்கைச் சம்பல், தூதுவளைச் சம்பல் செய்து சாப்பிடுங்கள்.
4. கற்பூரவள்ளியிலையை வாயில் மென்று விழுங்கல்.
5. மருதம்பட்டை, தூதுவளை, ஆடாதோடையிலை சமன் உலர்த்திய சூரணம் 10 கிராம் எடுத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்து காலை, மாலை 1 மண்டலம் சாப்பிட இருமல், இளைப்பு, தொய்வு யாவும் போய்விடும்.
6. இழுப்பு வியாதி உள்ளவர்கள் புகைபிடித்தலாகாது. ஆனால் வைத்தியமுறையில் ஆடாதோடையிலையை உலர்த்தி பொடித்து ஊமத்தை இலையினுள் வைத்து சுருட்டி புகைபிடிக்க மூச்சுக் கஸ்டம் நீங்கும். தனித்துச் சுருட்டியும் புகைக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

சர்க்கரைப்பூசணி, சுரைக்காய், கடலை, கச்சான், தயிர், இளநீர், குளிர்பானங்கள், பழைய உணவு, எண்ணெய்ச் சாப்பாடு, இலகுவில் ஜீரணிக்காத சாப்பாடு என்பன.

இறால் நண்டு, கருவாடு, கணவாய், சாளைமீன், கொய்மீன், ஆட்டிறைச்சி.

கத்தரி, பயற்றங்காய், தக்காளி, பீற்றூட், கதலி வாழைப் பழம், கொய்யா, பலா, ஈஞ்சு, நாவல்.

இருதய நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் உடல் மெலிந்து, நலிந்து போவர். உடலின் ஊட்டச்சத்து குறையாவண்ணம் பால், நெய், நெஸ்டோமோல்ட், சஸ்ரஜீன் போன்ற பால்மா வகைகள், பழவகைகள், இறைச்சி என்பன வசதிக்கேற்ப எடுக்கப்பட வேண்டும்.

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

02. இரத்த விருத்திக்கும் இரத்த சுத்திக்கும்

1. வெந்தயம் 100 கிராம், தேங்காய்ப்பால் 500ml, கருப்பட்டி 100 கிராம், பசுநெய் 250 கிராம் (வெந்தயத்தை ஊறப் போட்டு அரைத்தல்) இவற்றைப் பாகு பதமாக காய்ச்சி எடுத்து தினமும் 3 வேளை 7 நாட்கள் பயன்படுத்திவர இரத்த சுத்தியுடன் இரத்த விருத்தியும் உண்டாகும். அத்து டன் பெண்களின் மாதவிலக்கை ஒழுங்குபடுத்தும், சொறி சிரங்கிற்கும், வயிற்றுக் கோளாறுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.
2. தினசரி எடுக்கும் உணவில் பசுமையான கீரை வகைகளை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பழவகைகளை தினமும் உண்ணுங்கள். நீரை அதிகளவில் அருந்துங்கள். இதனால் இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

03. விக்கலுக்கு, வாந்திக்கு

1. தேனும், மாதுளம் பழச்சாறும் கலந்து 2.3 தடவை உள் எடுத்துக் கொள்ள பூரண சுகம் கிடைக்கும்.
2. தாமரை விதையை தேன் விட்டரைத்து நாக்கில் தடவி வர வாந்தி, விக்கல் தீரும்.
3. மிளகை வறுத்து அவித்த நீருடன் தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்.
4. விக்கல் வரும் பொழுது மூக்கை ஒருகையால் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு வாயையும் மூடிக்கொண்டு மூர்ச்சை 2 நிமிடம் அடக்கி வைக்க விக்கல் குணமாகும்.

04. குடற்புண்

1. கல்யாண முருங்கைப்பூவை குடிநீர் செய்து அருந்து தல்.
2. வெள்ளறுகினை குடிநீர் செய்து பாவித்தல்.
3. கடுமையான குன்மத்துக்கு சுக்கு கஷாயத்தில் அபின் 1 கிராம் கலக்கிச் சாப்பிடச் செய்து, வயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தல்.
4. பொன்னாங்காணிக் கீரையை அரைத்து சிறிது பனை வெல்லம் சேர்த்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் காலை, மாலை கொடுத்துவர குன்மம் நீங்கும் (வயிற்றுப் புண்)
5. வெங்காயத்தை சுத்தம் செய்து கொத்தமல்லி, உப்பு, நெய் விட்டு நன்றாக வேகவைத்து அதை 3 பங்காக்கி தினம் 3 வேளை வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்திவர வயிற்றுவலி

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

குறைந்து புண்ணும் ஆறிவிடும். இந்தவேளையில் குளிர்ச்சி யான தின்பண்டங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

குடற்புண் என்பது வியாதியல்ல. நேரத்துக்கு ஒழுங்காக சாப்பிட்டு வந்தால் அதாவது இரைப்பையை வெறுமையாக விடாது சாப்பிட்டால் இந்த நோய் வராது. பசிக்க இருப் பவர்கள் விரதம் பிடிப்பவர்கள் காலந்தவறி உணவுண்பவர் கள். அதிக உறைப்பு, எண்ணெய்ச் சாப்பாட்டு சாப்பிடுபவர் களுக்கும் இது ஏற்படும்.

இந்த நோய் வந்துவிட்டால் இலகுவாக ஜீரணிக்கக் கூடியதான உணவினை உட்கொள்ளல் வேண்டும். இருமுறை வடித்த சோறும் பிஞ்சுக் காய்கறிகளும் உத்தமம். கத்தரிப் பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, வெண்டை, பீர்க்கு, புடோல் போன்ற வற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேங்காய், எண்ணெய் வகை, கொள்ளு, உழுந்து, மாமிச வகைகளும் மீன், கருவாடு முதலிய வகை களையும், உறைப் பையும் நீக்கி உணவு உட்கொள்வது நன்று.

உணவு ஜீரணிக்க கஸ்டமாயின் கஞ்சிவகைகளையும் எடுத்தல் வேண்டும். நற்சீரகம் அரைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்தது. தேநீர், கோப்பி அருந்தாது சீரகம், மல்லி இடித்து தூளாக்கி தேநீருக்குப் பதிலாக அருந்த லாம்.

05. மஞ்சட்காமாலை

கண், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இதற்கு

1. கீழ்க்காய் நெல்லி மரத்தை எடுத்து நன்கு கழுவி அம்மியில் வைத்து அரைத்து எடுத்து பசும்பால் கூட்டி 14 நாட்கள் காலை, மாலை கொடுத்துவர பூரண சுகம் கிடைக்கும்.
2. பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலைகளை உலர்த்தி பொடித்து 1-2 கிராம் தினமிருவேளை 7 நாள் கொடுக்கத் தீரும்.
3. வில்வம் இலைச்சாறில் மிளகுத்தூள் சிறிது சேர்த்துக் கொடுத்தல்.

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

4. கரிசிலாங்கண்ணி சூரணம், மருதம் பட்டை சூரணம் சம எடை கலந்து 10 கிராம் காலை, மாலை 10 நாட் கள் சாப்பிட குணமாகும்.

06. கூந்தல் (தலைமுடி) வளர்ச்சிக்கு

1. 250ml தேங்காய் எண்ணெய்யில் 10 கிராம் செவ்வரத்தம்பூ இதழ்களைப் போட்டு 10 நாள் சூரியபுடம் வைத்து இதழ் நீக்கி வடித்து வைக்கவும். இதனை ஒவ்வொருநாளும் தலைக்கு தேய்த்துவர முடி வளர்வதுடன், கருமையாகவும் இருக்கும். இளநரை அகலும், கண்ணிற்கும் மூளைக்கும் குளிர் சியைக் கொடுக்கும்.
2. பொன்னாங்காணி, கறிவேப்பிலை, வல்லாரை இவற்றின் சாறெடுத்து நன்கு காய்ச்சி பின் நற்சீரகம் பொடித்து அதனுள் போட்டு காய்ச்சி பின் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து தலைக்கு வைத்துவரினும் முடி வளரும்.

07. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க

1. குன்றிமணி விதை, வேர், முள்ளங்கியையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் வழுக்கையான இடத்தில் தேய்த்துவர முடி அதி விரைவில் வளரும்.
2. வல்லாரையும், கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாறெடுத்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டியபோது சந்தனக் கட்டைத்தூள் சேர்த்து காய்ச்சி வடித்து எடுத்தல். இதனை தலைக்குத் தேய்த்துவர முடி உதிர்வது தடைப்பட்டு வளரவும் தொடங்கும்.

08. வாய் நாற்றம்

1. எமது மக்களிடையே இது ஒரு பாரிய வியாதியாகும். இது பற்களை சரியாக சுத்தம் செய்யாமையால் உண்டாவன. வாயை நன்கு கழுவாமையினால் உண்ட உணவுத் துணிக் கைகள் பற்களுக்கிடையே இருந்து நாற்றம் வீசுகின்றன.
2. பற்களைத் தூரிகை கொண்டு துலக்காமையும் ஒரு காரணம். அத்துடன் மலச்சிக்கல் ஒரு பெரும் காரணமாகும். மலக்கட்டு உள்ளவர்கள் பல்லைச் சுத்தம் செய்தாலும் வாய்நாற்றம் இருக்கத்தான் செய்யும். எனவே வாய்

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

நாற்றத்துக்கு முதலில் மலச்சிக்கலுக்கு பரிகாரம் செய்தல் வேண்டும்.

3. மலக்கட்டும், பல் சுத்தமும் சீராக இருந்தால் சிலருக்கு வாய் நாற்றம் உண்டு. இதற்கும் உடம்பில் உள்ள காங்கை வெக்கையே காரணமாகும். இதற்குப் பரிகாரமாக போதியளவு தண்ணீர் அல்லது வேறு குளிர்பானங்களை அருந்துவதால் போக்கிக் கொள்ளலாம். களிப்பாக்கு, கராம்பு, ஏலரிசி மூன்றையும் சமஅளவில் எடுத்து பொடிசெய்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளலாம். வாய்க்குள் ஏற்படும் சகல வியாதிகளும் குணமாகும். கரம்பை வாயில் மென்று கொண்டிருக்கலாம். வாய்ப்புண்ணிற்கு, வாய் நாற்றத் திற்கு கொத்த மல்லிக்கீரையை மென்று விழுங்க வேண்டும். ஆலம்பட்டை அவித்தநீரில் வாய்கொப் பளித்தல் படிகாரத்தை புதுச்சட்டியில் இட்டுபொரித்து எடுத்து நீரும் தேனும் கலந்து ஒரு நாளக்கு 3 முறை கொப்பளித்து 2, 3 நாட்களில் சுகம் கிடைக்கும்.

09. காக்கை வலிக்கு

1. பச்சையரிசி 4 கிராம், வெங்காயம் 2 சிறியது இரண்டையும் இடித்து துணியில் கட்டி நாசிக்குள் பிழிந்துவிட சுகம் கிடைக்கும்.
2. வசம்பு, அவுரி, உள்ளியுடன் சேர்த்து நசுக்கி பிழிந்து 2 துளிகள் மூக்கினுள் விட வலிப்பு உடன் குறையும்.
3. வெங்காயச்சாறு 2, 3 துளிகள் காது இரண்டினுள்ளும் விட உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

10. மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், நீர் வடிதல்

மூக்கு அடிபட்டால் சுத்த இரத்தம் வெளியாகும். எந்த வித காரணமுமின்றி மூக்கால் இரத்தம் வடியுமாயின் அது மண்டைக்கரப்பான் எனக் கூறுவர்.

ஒவ்வாமை காரணமாக உணவுவகை வெப்பதட்ப நிலை காரணமாக உடலில் அசௌகரியம் ஏற்பட்டு நீர் வடியத் தொடங்கும் இதற்கு

1. மாதுளம், பூச்சாறு, அறுகம்புல் சாறும் சம அளவில் எடுத்து கலந்து ஒரு சில துளிகள் மூக்கினுள் விட இரத்தம், நீர் வடிதல் நீங்கும்.

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

2. பிரண்டையை - சிறுதீயில் வாட்டி பிழிந்து எடுத்த சாற்றினை மூக்கினுள் விட சுகம் கிடைக்கும்.
3. மூக்குத்தூள் மாசிக்காயைப் பொடிசெய்து மூக்குப்பொடி போடுவது போல பாவிக்க சுகம் கிடைக்கும்.
4. கற்பூரத்தை நீரில் கலக்கி மூக்கில் விட்டால் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.
5. பஞ்சில் நல்லெண்ணெய் அல்லது குங்குமப்பூ எண்ணெய் அல்லது வேப்பெண்ணெய் ஏதாவது ஒன்றினை நனைத்து மூக்கினுள் வைக்க இரத்தம் , நீர் வடிதல் நிற்கும்.
6. ஆடாதோடை இலைச்சாறும் தேனும் சமன் எடை கலந்து 2-3 நாட்கள் உட்கொள்ள விரைவில் குணமாகும்.

11. ஜீரணத்துக்குப் பொதுவாகப் பாவிக்கும் குடிநீர்

1. கொத்தமல்லி, மிளகு, கராம்பு, பற்படாகம், சித்தரத்தை கண்டங்கத்தரி, இக்கிரி, நற்சீரகம், இஞ்சி/ வேர்க் கொம்பு அவரவர் வீரியத்திற்கேற்ப குடிநீர் கொடுக்க சகல ஜீரணங் களும் நீங்கும்.

நடுக்கத்துடன் கூடிய ஜீரனத்துக்கு

1. மேற்கூறிய சரக்குகளுடன் மரமஞ்சள் சிறுதுண்டு சேர்த்து அவித்து தினமிருவேளை கொடுக்க உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
2. வில்வமிலை, வேப்பங்கொழுந்து, துளசியிலை, மிளகு 4, 5 இலை வகை 2 கிராம் எடுத்து அரைத்து உருண்டை செய்து உட்கொடுக்க ஜுரம் நீங்கி உடல்வலிமை பெறும்.

12. தலைவலி

தலைவலி தொடர்ந்தும் இருக்கும். விட்டுவிட்டும் இடித்துக் கொண்டேயும் இருக்கும். இதற்கு முக்கியமாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் மலச் சிக்கலைப் போக்க வேண்டும். தலைவலிக்கு முக்கிய காரணம் கண் வருத்தம், பல் வருத்தம், மலச்சிக்கல் ஆகும்.

1. மலச்சிக்கலைப் போக்க முதலில் கடுக்காய்பேதி, ஆமணக்கு எண்ணெய் போன்றவற்றிறை வயதுக்கேற்ப பாவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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

2. சுக்கு, மிளகு, திற்பலி இவற்றை பொடி செய்து 2 கிராம் எடுத்து தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வாய்வுக் கோளாறு நீங்கும்.

வெளிப்பிரயோகமாக

1. சுக்கைப் பொடி செய்து நீரில் குழப்பி நெற்றியில் இடச் சுகம் கிடைக்கும். சுக்குக்குப் பதிலாக இஞ்சியை எடுத்துக் கொள்ளலாம். சுரத்துடன் கூடிய தலை வலிக்கு கடுக் காயை நீர்விட்டரைத்து உள்ளங்காலில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு - குங்குமப் பூவை அரைத்து நெற்றியில் போடலாம். மேலும் பொதுவாக

1. தேன் + சந்தனத்தூள்
2. கருஞ்சீரகத்தை வெந்நீரில் அரைத்தும்
3. மிளகுப் பொடியை நெய்யில் குழப்பியும்
4. நொச்சியிலையும் சுக்கும் அரைத்துப் போட சுகம் கிடைக்கும்.
5. நொச்சியிலையை தலையணையாகவும் பயன்படுத்தினால் வலி குறையும்.

சீரகத் தைலம் - சீரகத்தை பொடிசெய்து வெற்றிலையின் சாறும், மிளகுப் பொடியும் இலாமிச்ச வேரும் சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துவர பூரண சுகம் கிடைக்கும்.

13. என்றும் இளமையுடன் இருக்க

காலையில் இஞ்சிச்சாறு, பகலில் சுக்குப் பொடி இரவில் கடுக் காயைப் பொடி வெந்நீரில் நேரத்துக்கேற்ப அருந்துங்கள்.

14. ஞாபகசக்தி அதிகரிக்க

1. வல்லாரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடிசெய்து பசுப்பாலில் கலக்கி 30 நாட்கள் உள் எடுத்துவர நல்லபலன் கிடைக்கும்.
2. அப்பிள் பழத்தை வேகவைத்து பசுப்பாலில் தினசரி காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர ஞாபகசக்தி வலிமை பெறும்.
3. வெண்டைக்காயை ஆவியில் அவித்து மிளகு உப்புடன் சாப்பிட ஞாபகசக்தி உண்டாகும்.

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

மூளை வலுவடைய

பசுப்பாலும் தேனும் தனித்தும் பிஞ்சு வெண்டைக்காயை பச்சையாக அதில் தொட்டும் சாப்பிட்டுவர மூளை வலுப் பெறும்.

15. உடல் பருமன் குறைய

1. வாழைத்தண்டுச் சாற்றை காலையில் வெறும் வயிற்றில் (300ml) குடித்துவர பருத்தவர்களின் கொழுப்புக் கரைந்து உடல் எடையும் குறையும்.
2. வாழைத்தண்டுச் சாற்றுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, தேசிப் புளியும் சேர்த்தரைத்து கொதிக்க வைத்து காலையில் சூப் குடிப்பது போல் குடித்துவர பருமனும் குறைந்து இரத்த அழுத்தமும் குறையும்.
3. பப்பாளிக்காயை வாரம் 3 நாள் சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.
4. 1 மேசைக்கரண்டி தேன் 40g நீரில் கலந்து காலையில் குடித்துவர எடை குறையும்.

16. சுறுசுறுப்பிற்கும் இளமைத் தோற்றத்திற்கும்

1. வெண்தாமரைப்பூ, ஓரிதழ் தாமரை, கீழ்க்காய் நெல்லி இந்த மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து உலர்த்தி பொடித்து காலை, மாலை பாலில் உட்கொண்டு வர நாடி தளர்ந்த வர்கள் இளமை பெற்று சுறுசுறுப்பாக இருப்பர்.

17. கட்டி உடைய

1. ஊமத்தை இலைச்சாறில் அரிசிமா சேர்த்து குழைத்து கட்டி மீது போடல்
2. உள்ளியும் சுண்ணாம்பும் சேர்த்துப் போடல்
3. ஊமத்தை இலையில் விளக்கெண்ணை தடவி வாட்டிப் போடல்
4. மல்லிகைப் பூவை அரைத்து வீக்கம் உள்ள கட்டியில் போடல்
5. புகையிலையை வாயில் சப்பி கட்டி மேல் போடல்
6. வெங்காயத்தை சுட்டுப் போடல்
7. கோதுமை மாவை நீரில் குழைத்துப் போடல்.

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

18. சொறி சிரங்கு, படர்தாமரை, தேமல்

1. வெள்ளறுகும் மஞ்சளும் சேர்த்து நீர் விட்டரைத்து உடம்பில் பூசி ஒரு மணி நேரம் பின் வெந்நீரில் கழுவலாம்.
2. கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழப்பி பூசலாம்.
3. குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு, முள்முருக்கம் இலை, இலந்தை சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் பூசி வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும்.
4. திருக்கொண்டல் கொழுந்தை, தேசிப்புளி விட்டரைத்து படர் தாமரை, சொறி உள்ள இடத்திற்கு பூசலாம்.
5. சந்தனக் கட்டையை தேசிப்புளி விட்டரைத்து பூச தேமல் குணமாகும்.
6. மருதாணியிலையை சலவைச் சோப்புடன் சேர்த்து அரைத்து தேமலில் போட்டு வர குணமாகும்.
7. பொதுவாக சருமத்தில் ஏற்படும் தொற்றுவியாதிக்கு கற்பூரவள்ளி இலை, திருநீற்றுப் பச்சையிலை இரண்டையும் கசக்கி நன்கு தேய்த்துவர மூன்றுநாளில் குணமாகும்.
8. வெங்காயச்சாற்றுடன் வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து தேமல் உள்ள இடத்தில் போட சுகம் கிடைக்கும்.
9. அலரி இலையை தேங்காய் எண்ணெயில் அரைத்துப் போட்டு வர தேமல், படர்தாமரை குணமாகும்.

19. பெரும்பாடு

1. அசோக மரப்பட்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்து ¼ - 1 மேசைக்கரண்டி கொடுத்துவர தணியும்.
2. தென்னம்பாளைப் பூவுடன் பசுப்பால் விட்டிடித்துப் பிழிந்தசாறு 1 ஆழாக்கு - 75 மி.லீ காலை, மாலை மூன்று நாள் பருக குணமாகும்.
3. நாவற்பட்டை, ஒதியம்பட்டை வகை 1 பிடி எடுத்து இடித்து சட்டியில் இட்டு குடிநீர் செய்து கொடுக்கலாம்.
   அத்துடன் பால், நெய் அதிமதுரத்தூள் என்பவற்றை மேற்கூறிய பட்டைகளுடன் சேர்த்து மூன்றுநாள் மூன்று வேளை கொடுக்கத் தீராத பெரும்பாடு தீரும்.
4. நற்சீரகம், இஞ்சி/ வேர்க்கொம்பு, மிளகு, உள்ளி அரைத்து சாப்பிட்டாலும் சுகம் வரும்.

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

5. தேங்காய்ப்பால், பசுவின்பால் 600ml எடுத்து முள்முருக்கம் பூவையரைத்து பனைவெல்லம் 180g இல் சேர்த்து லேகிய மாக்கி தேசிக்காயளவு 10 நாட்கள் சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.

உணவு

நோய் தீவிரமாக இருக்கும் போது நெற்பொரி, சவ்வரிசி காய்ச்சிக் கொடுத்தல். கத்தரிப்பிஞ்சு, ஈரல், பால், மோர், நெய், வெண்ணெய், முட்டை, கீரை வகை என்பவற்றை உபயோகித்தல்.

20. மாதவிலக்கு ஒழுங்காக்க (தள்ளிப்போதல்)

1. பப்பாளி விதையை பொடிசெய்து 5 கிராம் அளவு வெல்லத்துடன் சாப்பிட்டுவர தடைப்பட்ட விலக்கு வெளி யேறும்.
2. கரியபவளம் 10g, பெருங்காயம் 10 கிராம் சேர்த்து இடித்து தேன்விட்டு மாத்திரை செய்து மூன்று நாள் கொடுக்க சூதகம் வெளியேறும்.
3. எள்ளு 100g, கடுஞ்சீரகம் 50 கிராம், 2கப் நீரில் இரவு ஊறவைத்து காலையில் நீரை அருந்தினால் மாதவிலக்கு ஆகும்.

21. வெள்ளை / வெட்டை

1. பொடுதலை இலையுடன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்துக் கொடுத்து வரலாம்.
2. அம்மான் பச்சயரிசிப் பூண்டை வேருடன் எடுத்துக் கழுவி அம்மியில் வைத்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு பசும் பாலில் கலக்கிப் பருகவும். ஆறு வேளை சாப்பிட வெட்டை நோய் நீங்கும்.
   புளி, காரம் நீங்கிய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
3. சீரகம், வெங்காயம், இஞ்சி சமம் எடுத்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பசும்பாலுடன் பருகவும் புளி நீக்கவும்.

நோய் வராமல் உடல் நலமாக வாழ

1. சூரியோதயத்திற்கு முன் அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல் வேண்டும்.

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

2. மல ஜல நிவர்த்தியினை செய்தல் வேண்டும்
3. மலச்சிக்கல் உள்ளவராயின் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கி முகம் கழுவி தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் 12 அவுனஸ் பருகி சிறிது உலாபி வர நிவர்த்தியாகும்.
4. ஆலங்குச்சி அல்லது வெந்நீரில் தினந்தோறும் நீராட வேண்டும்
5. குளிர்ந்த நீர் அல்லது வெந்நீரில் தினந்தோறும் நீராட வேண்டும்
6. சுத்தமான துவாயினால் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
7. நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒரு போதும் வாயினால் சுவாசித்தல் ஆகாது.
8. காலை உணவு அருந்தியபின் தொழிலில் ஈடுபட வேண்டும்
9. உணவு அருந்தும்போது பேசக்கூடாது. உணவை நன்கு மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
10. பிறர் மனம் கவலைப்பட பேசக்கூடாது. தன் காரியத்தில் நிதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.
11. தினசரி உணவு வகையில் காய்கறிகள், கீரைவகை, பழவகை, நெய், மோர் சேர்க்க வேண்டும்.
12. பகல் உணவைவிட இரவு உணவு குறைவாகவும் எளிய வகையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
13. இரவுணவு தேவைக்கு குறைவாக உள்ளெடுத்தல் வேண்டும். காலங் கடந்து சாப்பிடக்கூடாது. இதனால் சமிபாடு குழம்பும். கெட்ட கனவுகள் தோன்றும்.
14. இரவில் சாப்பிட்டதும் சற்று உலாவி விட்டு தூங்கப் போக வேண்டும்.
15. கோபப்படக்கூடாது. கோபம் ஏற்பட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்த நோய் உண்டாகும்.
16. மனதில் கவலைகூடாது அமைதி வேண்டும் "நம்மால் தான் எல்லாம் நடைபெறுகிறது என எண்ணினால் மனதிலே சாந்தி இராது நினைத்தபடி நிறைவேறவில்லை என்ற ஏக்கமே மனக்கவலையை உண்டாக்குகிறது.
17. உப்பும் சர்க்கரையும் குறைவாக உண்ண வேண்டும். எண்ணெயும் உறைப்பும் குறைக்கவேண்டும். நாக்குக்கு அடிமையாகக் கூடாது.
18. வாரம் இருமுறை அல்லது அவசியம் ஒரு தடவையாவது சனிக்கிழமையில் நல்லெண்ணெய் தேய்த்து நீராட வேண்டும்.

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

19. பாதணியின்றி நடத்தல் ஆகாது. இதனால் எச்சில் கிருமிகள் படாது. உஷ்ணம் நேரடியாக உடம்பில் படாது.
20. மாலை வேளையில் ஒரு மைல் தூரம் நடத்தல் வேண்டும். இதனால் உடலும் உள்ளமும் நன்மை அடையும்.
21. பள்ளத்தில் தலை வைத்துப் படுத்தலாகாது.
22. ஆண்கள் இடப்பக்கமும் பெண்கள் வலப்பக்கமும் சரிந்து படுத்துத் தூங்க வேண்டும். சுலபமாக உண்ட உணவு ஜீரணமாகும்.
23. தாம்பூலம் போடுவதாயின் ஒரு நாளிற்கு மூன்று தடவைக்கு மேல் போட வேண்டாம்.
24. புகைப்பிடித்தலை விலக்க வேண்டும். பொடி போடுதல், புகைப்பிடித்தல், புகையிலை சாப்பிடுதல் யாவும் உடலுக்கு கெடுதியானதாகும்.
25. உணவு உண்டாயின் ஒவ்வொரு முறையும் பல்லைச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். வாய்க்கொப்பளிக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகளில் பல்லில் தான் விஜ சக்தி அதிகம்.
26. அழுகிய பழங்கள், காய்கறிகள், பழைய உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இவை மிக மிகக் கெடுதியைக் கொடுப்பன.
27. தினசரி ஓய்வாக இருந்து நல்ல நூல்களைப் படிப்பதால் ஐம்புலன்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
28. குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு இரவு நேரத்தில் அமைதியாகத் தூங்க வேண்டும்.
29. செயலில் சுத்தமும் சிந்தனையில் நல்ல கருத்துக்களும் இருப்பின் உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
30. உணவில் இருந்து தாம்பத்திய உறவுவரை மிதம் வேண்டும் மாதம் இருமுறை மருவ வேண்டும்.
31. நல்ல உணவு, நல்ல சிந்தனை, நல்லவர்கள் நட்பு என்றும் உடல் நலத்தைத் தருவதாகும்.

உடலானது உறுதியாக இருக்க

1. இஞ்சியை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி தேனில் ஊறப்போட்டு (இரண்டு கிழமை) தினந்தோறும் சாப்பிட்டுவர நரை திரை நீங்கும். மூப்பு இன்றி உடல் அழகு பெறும். குரல் இனிமையாக வரும்.

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

2. கடுக்காய்த்தோலை சூரணித்து 1-2 கிராம் மாலை வேளையில் வெந்நீரில் அருந்திவர அறிவு பெருகும். நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கும்.
3. மரத்தில் முதிர்ந்த நெல்லிக்கனியை எடுத்து பாலுடன் உட்கொள்ளுங்கள். உடல் பொன்னிறமாகவும் ஆரோக்கிய மாகவும் இருக்கும்.
4. கீழ்காய் நெல்லிச் சமூலத்தை அரைத்து மோருடன் கலந்து உட்கொள்ள கல்லீரல் வியாதிகள் சுகமாகும்.
5. பொன்னாங்காணி சமூலத்தை அரைத்து தினசரி சாப்பிட்டு வர கண் வியாதிகள் நீங்கும், கண் பார்வை நன்றாக இருக்கும். உடல் பொன்னிறமாகவும், நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும், தலைமுடி வளரும், ஞாபகசக்தி உண்டாகும்.
6. வல்லாரையை சாப்பிட்டால் ஞாபகசக்தி உண்டாகும். பாலுடன் சாப்பிட நரம்பு சம்பந்தமான ரோகங்கள் நீங்கும். இரத்தம் தூய்மை அடையும், முடி வளரும்.
7. அறுகம்புல்லுடன் மிளகு சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்து 15 நாட்களுக்கு உட்கொண்டு வரசுத்தி ஏற்பட்டு எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும். அறுகம்புல்லை இரவு நீரில் ஊறப்போட்டு காலையில் உட்கொள்ள உடல் குளிர்ச்சி அடையும்.

குழந்தைகளுக்கு வைத்தியம்

1. குழந்தைக்கு காய்ச்சல் வந்தால்
   வசம்பை சுட்டு அரைத்து சுண்டைக்காயளவு சங்களவு வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க சுகம் உண்டாகும்.
2. குழந்தைக்கு இருமல் குணமாக
   சுட்ட வசம்புத்தூள் 1/2 தேக்கரண்டியளவு ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் தினம் மூன்றுவேளை கொடுக்க குணமாகும்.
3. வாந்திபேதி குணமாக
   வசம்பு, மல்லி, சீரகம் மூன்றையும் பொடித்து அவித்தநீர் அரை டம்ளர் வீதம் ½ மணிக்கொருமுறை கொடுத்துவர குணமாகும்.
4. வயிற்றுவலி கணமாக
   வசம்பு 5 கிராம், அதிமதுரம் 5 கிராம், குடிநீர் செய்து கொடுக்க வயிற்றுவலி நீங்கும்.
5. வயிற்றுப்போக்கு நிற்க
   வசம்பு, சுட்டகரி, சீரகத்தூள் இவற்றுடன் தேன் கலந்து

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

கொடுத்தல். மாதுளம் பிஞ்சை அவித்து எடுத்த நீர் தேன்கலந்து கொடுத்தல் மங்குஸ்தான் பழ ஓடு அவித்தநீர் தேன் கலந்து கொடுத்தல்.

6. இருமல் குணமாக

   தூதுவளை, கற்பூரவள்ளியிலை, துளசி இவற்றில் ஏதாவ தொன்றின் சாறை தேன் அல்லது பனங்கட்டி கலந்து கொடுத்தல்.

7. சிறுகுழந்தைக்கு

   குங்குமப்பூ, கோரோசனை, கஸ்தூரி (முக்கூட்டுக் குளிகை) மூன்றும் சேர்ந்த குளிகை ஒன்று காலையில் தாய்ப் பாலிலோ முற்கூறிய இலைவகையின் ஒன்றினது சாறிலோ கொடுக்க இருமல் குணமாகும்.

8. சிறுகுழந்தைகளுக்கு கிரந்தி அவியல் ஏற்படாது கிரந்தி எண்ணெய் வைத்தல் வேண்டும். அவ்வேளையில் எண்ணெயில் ஒரு சில துளி நாக்கில் தடவிவர வயிற்றுக் கோளாறு எதுவும் உண்டாகாது. தேகத்தில் புண் ஏற்படாது. அத்துடன் குழந்தைக்கு குளிக்க வார்க்கும் போது சிறுநீர் பெய்யும். அப்போது ஒரு சில துளி எடுத்து வாயில் விட வேண்டும். இதனால் அக்குழந்தைக்கு எவ்வித வருத்தமும் ஏற்படாது என ஆன்றோர் கூறுவர்.

22. கால் ஆணி

1. தற்காலத்தில் இது பலருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது. காலில் மட்டுமல்ல கைகளிலும் ஏற்படுகின்றது. காலில் ஆணி ஏற்படுவதற்கு காரணம் வெறுங்காலுடன் நடக்கும் பொழுது சிறிய உலோகத் துண்டுகள், கூரிய கற்கள், போத்தல் ஓடுகள் குத்துவது. அது தோலில் தங்குவதால் ஏற்படுவ தாகும். இது பிறபொருள் உள்ளே தங்கி அதை மூடி தசை வளர்வதாகும். இதனை வெட்டுவது கூரிய ஆயுதம் கொண்டு கிளறுவது கவனத்திற்குரியதாகும்.

   சத்திர சிகிச்சையே சிறந்தது.

   ஆணி உள்ள இடத்தில் சலவைச் சோப்பும் சுண்ணாம்பும் கலந்து இரவு போட்டுவிட்டு காலையில் பார்க்கும் போது அந்த இடம் அப்படியே வரை போன்று வட்டமாக இருக்கும். அதனை மெதுவாக தட்டி தட்டி எடுத்தல் வேண்டும்.

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

2. தேங்காய் எண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய் வகை 100ml, நிலவேம்பு, கடுக்காய்த்தோல், காட்டாமணக்கு வேரின் பட்டை வகை 50 இலும், 3 எண்ணெயும் ஒன்றாகக் கலந்து சட்டியில் ஊத்தி மற்றைய மூன்றையும் நன்கு அரைத்து எண்ணெயில் கலந்து மூடி சிறு தீயாக எரித்து இறக்கி ஆறவிடவும்.

இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் பாவிக்கலாம். கால் வீக்கத் திற்கும், மூட்டு வீக்கத்திற்கும் பயன் படுத்தலாம்.

23. கால்வீக்கத்திற்கு

1. காட்டாமணக்கு இலைகளை இரும்புச்சட்டியில் போட்டு ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். இளம் சூட்டுடன் வீக்கப் பகுதியில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்
2. வேலிப் பருத்திச் சாற்றுடன் சுண்ணாம்பைச் சேர்த்துக் குழைத்து வீக்கத்திற்குத் தடவி வர குணமாகும்.

24. கால் சுளுக்கிற்கு

தேங்காய் எண்ணெய், மஞ்சள், தேசிக்காய்த்துண்டு போட்டு காய்ச்சி இறக்கி ஆறிவரும் வேளையில் கற்பூரத்தை பொடி செய்து போட்டு காய்ச்சி கலந்து எடுத்த எண்ணெயை சுளுக் குள்ள இடத்தில் தேய்த்துவர குணமாகும்.

25. பாத எரிவு (அழல் வாதம்)

இதனை அழல் வாதம் என்பர். இரவு பகல் பாராது எந்நேரமும் எரியும் தன்மையாக இருக்கும். இதைக் குணப் படுத்த மருதோன்றி இலையை தேசிப்புளி விட்டரைத்து படுக் கைக்கு போகுமுன் இரண்டு பாதங்களிலும் கனதியாகப் பூசி 3 மணிநேரம் விட்டு பின் வெந்நீரால் கழுவவேண்டும். இப்படி நான்கு நாள்கள் செய்தல் வேண்டும்.

ஆமணக்கெண்ணெய், இலுப்பெண்ணெய் பாவித்தாலும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

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

1. எலிக்கடி

எலிகளில் 18 வகையுண்டு. இவை கடிப்பதனால் உண் டாகும் விஷம் இறங்க கருமையான பூனையின் மலத்தை எடுத்துலர்த்திக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு கழற்சிக்காட் பிர மாணம் எலி கடித்த நோயாளிக்கு தினமிருவேளை 3 நாட்கள் கொடுத்துவர விஷம் இறங்கி குணம் உண்டாகும். இந்நாளில் இருந்து 6 நாட்கள் புளி, உப்பு, புகை ஆகியவற்றை நீக்கி உணவு உண்ணவேண்டும். 7ஆம் நாள் தலையில் தண்ணீர் வார்க்க வேண்டும். 7ஆம் நாள் உப்புச் சேர்த்த பருப்புச் சாதம் சாப்பிட வேண்டும். பின் எல்லா வகையான உணவும் சாப்பிடலாம். விஷம் இறங்காது இருக்குமானால் மூன்று நாள் இடைவெளியில் திரும்ப இதனைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். 3 தடவைகள் இப்படிச் செய்தால் விஷம் இறங்கிவிடும்.

2. நாய்க்கடி, நரிக்கடி

மணத்தக்காளி இலையை பறித்து வந்து சுத்தப்படுத்தி பின் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். 250ml எடுத்து நோயாளிக்கு மருந்தாகக் கொடுக்கவும். தினமிருவேளை 3 நாளுக்குக் கொடுத்துவர நாய், நரிக்கடியினால் ஏற்பட்ட விஷம் நீங்கும். சாறு நீக்கிய மணத்தக்காளிச் சக்கையை கடிவாயில் கட்டி விடவும். உப்பில்லாத உணவு 6 நாள் சாப்பிட்டு 7 ஆம் நாள் தலைமுழுக வேண்டும்.

3. பூனைக்கடி விஷம் நீங்க

குப்பைமேனி வேரை சுத்தமாகக் கழுவி எடுத்து கலவத்தில் வைத்து அரைத்து பசுப்பாலில் கரைத்து அருந்தவும்.இப்படி 6 நாட்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். பின் தலை முழுகவும்.

அவுரிவேரை சுத்தம் செய்து அரைத்து 12 நாட்களுக்கு பூனை கடித்த இடத்தில் பூச்சாக மருந்தினை பூசலாம்.

4. தேள் விஷம் நீங்க

1. கடித்த இடத்தில் பெரியாள் நங்கை மூலிகையின் வேரினை தண்ணீர் விட்டரைத்து பூசுதல். சாம்பிராணிப் புகையும் போடவும். விஷம் இறங்க கடுப்பு நீங்கும்.

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

2. சுண்ணாம்பும் பழப்புளியும் சேர்த்து பிசைந்து கடிவாயில் பூசலாம்..
3. நாயுருவி வேரை மென்று சாப்பிடல், பெருங்காயத்தை நீர் விட்டரைத்து சிறிது சூடாக்கி கடிவாயில் போட கடுகடுப்பு நீங்கும்.
4. சிறிய வெங்காயத்தை பாதியாக்கி கடிவாயில் வைத்துத் தேய்த்து விட விஷம் நீங்கும்.

5. பூரான்கடி விஷம்

குப்பை கூழங்களுக்குள் கிடக்கும். கடிப்பது தெரியாது "சுருக்" என்று வலி ஏற்படும். உடன் தெரியாது. மறுநாள் 2,3 நாட்கள் சென்று உடம்பில் எப்பகுதியிலும் தடிப்புகள் தோன் றும். அரிப்பும் இருக்கும். சிகிச்சை இன்றி நாட்பட வருத்தம் மாறினாலும் அமாவாசை தினத்தில் அரிப்பு தடிப்பு வரத்தான் செய்யும். விளக்கு எரித்த மண்ணெண்யெய் தேய்த்து விட்டால் சுகம் உண்டாகும். ஒரு வெற்றிலையுடன் 3 மிளகு சேர்த்து வாயில் இட்டு சாப்பிட விஷம் உடலைத் தாக்காது.

குழந்தையின் சிறுநீரில் அடுப்புச் சாம்பல் சேர்த்துக் குழப்பி உடல் முழுவதும் பூசி 2 மணித்தியாலத்திற்குப் பின் குளிக்க வேண்டும். இது போன்று குப்பைமேனியும் உப்பும் சேர்த்து பூசிக் குளித்தல்.

6. சிலந்தி - காணாக்கடியன்

இது கடித்தால் மறுநாள் உடலில் சிறுசிறு புள்ளிகளாக சின்னஞ் சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றும். நாளடைவில் புண்ணாகி பரவி விடுவதுண்டு.

உப்பும் மிளகும் அல்லது 3 மிளகும் ஒரு வெற்றிலையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

7. குளவி

நாட்டில் வாழும் களவியைவிட காட்டுக்குளவி வேகமானது. கடுப்பு தாங்க இயலாதுபோய்விடும். கொட்டியதும் அதன் கொடுக்குமுனை கொட்டிய இடத்திலேயே கழற்றிவிடும். எனவே அதனை தேடி அகற்றிய பின் புளியும் சுண்ணாம்பும்

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

கலந்து பூசுதல். கொடுக்கு எடுக்க முடியாவிடின் வெங் காயத்தால் அவ்விடத்தை தேய்க்கவும்.

பாம்பு கடித்தால் எத்தகைய வேகத்தில் விஷம் வேலை செய்தாலும் பொதுவான மருந்து

1. மடுக்கடுக்காய், எட்டிக்காய், தேக்கம் வித்து, மிளகு, உள்ளி பெருங்காயம், மல்லிகைப் பட்டை இவற்றை பொடித்து சட்டியில் இட்டு வெள்ளாட்டு சிறுநீர் சேர்த்து எட்டு நாட்கள் ஊறவைத்தல் வேண்டும். பின் சரக்குகளை அச்சாற்றில் அரைத்து கையகலத்துணியில் பூசி காயவைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

   தேவையேற்படும்போது அவுரி இலைச்சாற்றில் அதைத் தோய்த்து மூக்கினுள் விட விஷம் இறங்கும்.
2. கடிவாயில் வாயைவைத்து இரத்தத்தை உறிஞ்சி வெளியே அகற்ற வேண்டும். இரத்தம் எடுத்தவர் வாயை நன்கு அலசிக் கொப்பளிக்க வேண்டும். (Kmno4)
3. முட்டையிடாத கோழியின் மலவாசலை கடிவாயில் வைத்தால் விஷம் அகத்தேற கோழிசாகும். கோழி சாகாது எப்போது வருமோ அதுவரை கன்னிக்கோழியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
4. வாழைமரத்தின் நடுப்பாகத்தை வெட்டி உள்பட்டைகளை எடுத்து சாறு பிழிந்து கால் லீற்றர் அவுக்கு உள் எடுத்துவர சுகமுண்டாகும்.
5. வெட்டி மரப்பட்டையை அரைத்து சிறிதளவு உள்கொடுக்கவும் 3 நாட்கள் உப்பு இன்றி பத்தியமாக இருத்தல் வேண்டும்.

அதிகுருதியமுக்கம், மாரடைப்பு போன்றவற்றிற்கான சில யோசனைகள்

மேலைத்தேய மக்களின் வாழ்க்கை முறைகளைத் தழுவி பழக்கப்பட்ட இன்றைய கீழைத்தேய மக்களின் வாழ்வில் வேகமும் பரபரப்பும் அதிகரித்ததினாலும், இன்றைய நாட்டின் சூழ்நிலை காரணமாகவும் மக்களின் வாழ்க்கைக்கு அச்சுறுத்தலாக அதி குருதியமுக்கம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் அமைந்துள்ளன. எனவே இவ்வியாதி ஏற்படாது பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் நோய் ஏற்பட்டவர்கள் அதன் தீவிரத்தன்மையை குறைத்துக் கொள்வதற் கும் வேண்டிய ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

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

மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும்.

மது அருந்துபவர்களுக்கும், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும், கொழுப்புச்சத்து அதிகமாக உட்கொள்பவர் களுக்கும், பொறுமை இழப்பவர்களுக்கும், இரவில் நித்திரை இல்லாமையாலும் மாரடைப்பு ஏற்பட ஏதுவாகின்றது.

இது பரம்பரை வியாதியாகவும் உள்ளது. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு இருந்தால் மற்றவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏற்படும் விதம்

இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்புப் படிந்து குழாயின் துவாரத்தை சிறியதாக்குகின்றது. இதனால் இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும் போது மாரடைப்பு ஏற்படும். ஆரம்பத்தில் அதிகமாக வேலை செய்யும் போது இடதுபக்க நெஞ்சில் இலேசான வலி ஏற்படும். இது 2-15 நிமிடங்கள் வரை இருக்கும். இதை பொருட்படுத்தாது விட்டால் இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டு தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும். படபடப்பு, மயக்கம், தலைச்சுற்று, மூச்சு விடுவது கஷ்டம், கழுத்து முதுகு தாடை தோள்பட்டை இடது கைப்பக்கம் வலி உண்டாகும். கடுமையான வியர்வை இவை தோன்றும் போது மாரடைப்பின் உச்சக்கட்டம் எனலாம்.

வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டவுடன் அதை அசட்டை செய்யாது டாக்டரிடம் காட்டி E.C.G எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். சில வேளை மாரடைப்பு வரும் போது வயிற்றில் வலி வருவதுண்டு. இந்த வலியுடன் மேற்கூறிய அறிகுறிகளும் இருந்தால் மாரடைப்பு வந்து விட்டது என உறுதியுடன் உடன் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று E.C.G எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உணவில் கொழுப்புச்சத்தைத் தவிர்த்து உள்ளெடுத்தல் வேண்டும். கொழுப்பினாலேயே கொலஸ்ரோல் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றது. கொழுப்புச்சத்தில் இரண்டு வகை

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

1. HDL 2. IDL

இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்ரோல் படிவதில்லை.

IDL - இரத்தக்குழாய்களில் கொலஸ்ரோல் படிகின்றது.

இது பரிசோதனையின் போது கண்டு கொள்ளப்படுகிறது. ஒரு வருக்கு கொலஸ்ரோல் இருக்க வேண்டிய அளவு 150-250 mg/di மாரடைப்பு இருக்கும் எனச் சந்தேகப்பட்டால் கொலஸ் ரோல் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். அத்துடன் குருதி அமுக்கம் 90.120mm / Hg மேல் இருப்பினும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அப்படி கொலஸ்ரோல் அளவு 250mg க்குக் கூடுமானால் LDC, HDC, Trigeyceriden பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேுண்டும். இதன் அளவு கூடிக் காணப்படின் உடன் மருத்துவ சிகிச்சைக்குட்படுத்தல் வேண்டும்.

மாரடைப்பைக் குறைக்கும் வழிகள்

1. உணவு வகை
   1. கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்களை முற்றாக தவிர்த்தல். தேங்காய்ப்பால், எண்ணெய், பட்டர், சீஸ், முட்டை, பால், நெய், மாஜரின் விலங்குக் கொழுப்புக்கள் அனைத்தும் தவிர்த்தல்.
   2. கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் ஊறுகாய், மோர் மிளகாய், வற்றல்கள், கருவாடு, ரின்மீன், சூப்வகை, மார்மைற் என்பன தவிர்க்கப்படல்.
   3. முள்ளங்கி, தேங்காய்ப்பூக்கீரை, வெள்ளி, சுரைக்காய், நீற்றுப்பூசணிக்காய், பார்லி அரிசி போன்றன பாவிக்கலாம்.
   4. உப்பை, சீனியை சிறிதளவில் சேர்த்தல். குளிர்பானம் அருந்தலாகாது.
   5. வெள்ளை வெங்காயம் (உள்ளி) சேர்த்துக் கொள்ளல்.
   6. தீட்டாத அரிசி, குரக்கன், சாமை, இலைக்கறி, காய்கறி, பழவகை சேர்க்கலாம்.
   7. கொழுப்பற்ற மாமிச வகைகளை குறைந்தளவில் சேர்த்தல்.
   8. அடிக்கடி உணவு உண்பதை தவிர்த்தல்.
   9. இருதய நோயாளர் இரவு உணவை இலகுவான உணவாக 6.00 மணிக்கே சாப்பிடல் வேண்டும்.

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

10. சமையலுக்கு கடலைஎண்ணெய், சோயா எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் போன்றவற்றை சிறிதளவில் பயன்படுத்தலாம்.

2. புகைப் பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்
3. மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்
4. உடல் எடையைக் குறைத்தல்
5. இரத்த அமுக்கம் கூட உள்ளவர்கள் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
6. அவசரப்போக்கு, பொறுமை இழத்தல் இவைகளைக் கட்டுப் படுத்தல் வேண்டும்.
7. மனக்கவலை, கோபம், யோசனை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
8. இலகுவான உடற்பயிற்சி செய்தல் நன்று
   1. உடற்பயிற்சியினால் உடல்பருமன் குறையும்
   2. மன அழுத்தமும் குறையும்.

அத்துடன் இரத்தஅழுத்தம் உள்ளவர்கள் வைத்தியரிடம் காட்டி அதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நெஞ்சு வலி எனக் கண்டால் வியர்வை, தலைச் சுற்று எனக் காணப்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் சென்று பரி காரத்தைத் தேடு வது மனிதன் அதாவது நோயாளியின் முக்கிய செயற்பாடாகும்.

தற்போது மாரடைப்புக்கு புதிய வைத்தியமுறைகளும் மருந்து களும் நவீன அறுவைச் சிகிச்சைகளும் உள்ளன. அதை முறையே செய்து மாரடைப்பை முடிந்தவரையில் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான ஆலோசனைகள்.

நீரிழிவு

இது மதுமேக வியாதி, சர்க்கரை வியாதி எனவும் அழைக் கப்படும்.

மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்டுள்ள மாபெரும் பிரச்சினையாக அமைந்துள்ள வியாதியாகும். இது சிறியவர் பெரியவர் என்ற தன்மையின்றி ஏற்பட்டுள்ள வியாதி. இவ்வியாதி மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கும் சவாலாக அமைந்துள்ளது. ஏனெனில் மருத்துவ

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

உலகம் இவ்வியாதியை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்குரிய வழிகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளதே தவிர முற்றாகக் குணப்படுத்துவதற்கு கண்டு பிடிக்கவில்லை. இந்நோய்க்கு மருத்துவரின் பங்களிப்பைவிட நோயாளியின் பங்கே முக்கியமானது. எனவே நீரிழிவு நோயாளி தனது உடல் நிலையை தானே பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதேயாகும். இது நீண்டகால வியாதி. இன்சுலின் ஓமோன் குறைவாகச் சுரக்கப்படுவத இதற்குரிய காரணமாகும்.

நீரிழிவு நோய் இரண்டு வகைப்படும்

1. வயது குறைந்தவர்களுக்கு உண்டாவது
2. 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உண்டாவது

வயது குறைந்தவர்களுக்கு உண்டாகும். நோய்க்கு முக்கியமாக இன்சுலின் தேவை. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்க்கு மருந்து வில்லைகளையும் உணவையும் கொடுத்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள்

1. தாகம் அதிகரித்தல்
2. சிறுநீர் அடிக்கடி கழிதல்
3. அதிக வியர்வை
4. அதிக பசி ஏற்படல்
5. எந்தளவு உணவு உட்கொண்டாலும் எடை குறையும். இதனால் ஏற்படும் ஏனைய அறிகுறிகளாவன:- இந்நோய் உண்டாவதால் உடம்பில் எல்லா உறுப்புக்களும் பாதிக்கப்படுகின்றது.
    1. அதிகளவு சிறுநீர் கழிவதால் சிறுநீரகம் பாதிப்படைகிறது.
    2. கண் வில்லை வரட்சி அடைவதால் கண் பார்வை குறைகிறது.
    3. கை கால்களில் விறைப்பு ஏற்படுகின்றது
    4. உடலில் புண் உண்டானால் குணமாக அதிக நாட்கள் செல்கின்றது.
    5. தோல் வியாதிகள் ஏற்படுகின்றது. (கடி, சொறி, கரப்பான்)

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

6. இந்நோயாளர்களுக்கு தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. (எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு)
7. பெருமளவில் காசநோய் தொற்று எற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோய் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் அது மற்றவர்க்கும் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. இது ஓர் பரம்பரை வியாதியாகும்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் சிகிச்சை முறைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நோயாளி உணவு உட்கொள்ளும் முறை

அதிகளவு மாச்சத்து உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்

காலை 6-7 மணிக்கு

1. சர்க்கரை இல்லாத பால், தேநீர், அல்லது கோப்பி
2. கோதுமை ரவைக் கஞ்சி
3. கேழ்வரகுக் கஞ்சி
4. தண்ணீர் தாகத்திற்காக - ஆலரசம்பட்டை / ஆவரசம் வித்து அல்லது நாவற்கொட்டைத் தூள் இவற்றில் ஒன்றை ஊற வைத்துக் குடிக்கலாம்.
5. ஆவரசம்பட்டை, கடல், நஞ்சிப்பட்டை, கடுக்காய்த்தோல், தான்த்தோல், நெல்லி வற்றல், விளாம்பட்டைவகை ஒரு பலம் எடுத்து குடிநீர் செய்து காலையில் குடிக்கலாம்.

காலை - 8-10 மணிக்கு

பின்வருவனவற்றில் ஏதாவதொன்று குரக்கன் பிட்டு/ ஆட்டாமா ரொட்டி/ குரக்கன் ரொட்டி/ பயறு/ உழுந்து/ தோசை/ இட்லி/ ரவை/ பூரி

காலை - 10-11 மணிக்கு

மோர்/ தேநீர்/ சூப்/ மாமைட்/ தேசிக்காய்/ நீர்/ சீனி இல்லாத பழச்சாறு, (ஆரஞ்சு, அப்பிள், திராட்சை இவற்றில் ஒன்று)

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

பகல் 11- 12 மணிக்கு

பச்சையரிசி/ புழுங்கல் அரிசிச் சோறுடன் (ஒரு பீலி) சாம்பார், ரசம்

கீரைவகை, மோர், காய்கறி

சப்பாத்தியுடன் காய்கறி, சாம்பார்

கேழவரகுக்களி, சாம்பார், மோர்

பயன்படுத்தக்கூடிய கீரை, காய்கறிவகைகள் சிறு குறிஞ்சா முக்கியமான கீரையாகும். பாகற்காய் முக்கியமான காய்கறி யாகும்.

கத்தரி, புடோல், பப்பாளி, வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, பயறு, தக்காளி, அவரை, கோவா, முருங்கை, வெண்டி, முள்ளங்கி, துவரம்பருப்பு, லீக்ஸ், போஞ்சி, மாமிசம் உண்பவர்களுக்கு கொழுப்பற்ற இறைச்சி, மீன் என்பன சாப்பாட்டின் பின் வாழைப்பழம் பப்பாசிப்பழம் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

மாலை 3.30- 4.30 மணிக்கு

அவித்த கடலை (பட்டாணி, சிந்தாமணி) பயறு, வடை, போண்டா கிழங்கு வகை சேராதது) கிறீம் கிராக்கர் பிஸ்கட் இவற்றுடன் சர்க்கரை சேர்க்காது தேநீர்/ கோப்பி அருந்தலாம்.

இரவு 8.00 மணிக்கு

காலை உணவு போன்று பரிமாறலாம்.

இரவு 10.00 மணிக்கு

பால்/ தக்காளி ரசம்/ வெள்ளரி ரசம்/ காய்கறிசூப்/ மாமைட்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. இனிப்புக்கள், தேன், வெல்லம், சர்க்கரை, சீனி கலந்த தின் பண்டங்கள்
2. கேக், பிஸ்கட், ஐஸ்கிறீம், யூஸ்
3. கிழங்குவகை - பீட்ரூட், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைப் பூசணி
4. வெண்ணெய், நெய்யில் பொரித்த உணவுவகை
5. மதுபானங்கள், குளிர்பானங்கள், ஹோர்லிக்ஸ், போண்லிட்டா
6. அசைவ உணவுகளில் கொழுப்புச் சத்துள்ளவை. (பன்றி

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

இறைச்சி)

7. வெறுங்காலுடன் நடத்தல்
8. கூரிய ஆயுதங்களால் தாக்குப்படுதல்
9. காயங்களை துணியினால் இறுக்கக் கட்டுதல்.

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் தமது உடலில் புண், காயம் ஏற்படாது பாதுகாத்தல் வேண்டும். அசட்டை செய்வார்களானால் அந்த உறுப்புக்களை இழக்க வேண்டி ஏற்படும். அதிமானோர் கால் இழந்து இருப்பதை காண்கின்றோம். இதற்கு நகங்கள் வெட்டி கழுவி சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் போது சவர்க்காரம் போட்டு கால் விரல்களுக்கிடையே நன்கு தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். மிருதுவான மென்மையான துணிகளையே துடைப்பதற்குப் பாவிக்க வேண்டும்.

வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும் போது பாதரட்சைகளை அணிந்து செல்லுதல் வேண்டும். சப்பாத்து அணிதல் ஆகாது. ஏனெனில் புண் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு. நோயாளியின் காற்பாதங்களில் விறைப்பு உணர்ச்சியற்ற தன்மை இருப்பதனால் காலில் முள், குத்தினால் கல் உரசினால் காயம் ஏற்படும் போது வலி ஏற்படாது.

தினமும் படுக்கைக்குப் போகமுன் கால் பாதங்களில் ஏதாவது காயம் ஏற்பட்டுள்ளதா என பார்க்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களே!

நீரிழிவு நோயை கவனிக்காது விடின் உபத்திரவங்களாக மாரடைப்பு, அதிகுருதியமுக்கம் என்பன ஏற்படலாம்.

ஆகவே மேற்கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்து வாழ்க்கையை இன்பகரமாக்குங்கள்.

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

சின்னஞ்சிறு மருத்துவத் துளிகள் சில.

1. கொண்டல் துளிரை துவையல் செய்து சாப்பிட நன்கு வயிறு கழியும்
2. வெள்ளைப் பூண்டை நன்றாக மென்று உண்டுவர இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரோலைக் கட்டுப்படுத்தும்.
3. வேப்பம் பூ இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோலின் அளவைக் கட்டுப் படுத்தும்
4. உள்ளியில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பூண்டுத் தேன் வாய்ப்புண் றொன்சிலைற்றீஸ் என்பவற்றிற்கு நல்லமருந்து
5. வசம்பு, மிளகு இரண்டையும் அரைத்து பாரிச வாதத்தில் நாக்கு மறுத்து பேச முடியாமல் இருப்பவர்களுக்கு நாக்கில் பூசி 10-15 நிமிடம் அப்படியே விட்டுப் பின் வசம்பு, மிளகு சேர்த்து செய்த குடி நீரினால் வாயைக் கொப்பளிக்கப் பண்ணி வந்தால் நாக்கு திருந்தி பேசலாம்.
6. பெண்களின் மாதவிடாயின் போது காணப்படும் பெரும்பாட எனப்படும் அதிரத்தப் போக்கிற்கு அத்திப் பிஞ்சில் குளம்பு செய்து வர மாறும்.
7. விடத்தல் இலையை பிட்டு மாவுடன் கலந்து அவித்து சாப்பிட்டு வர பெரும்பாடு குணமாகும்.
8. தாமரைக் கிழங்கை கறி அல்லது பொரியல் செய்து சாப்பிட்டுவர மூலரோகம் குணமாகும்.
9. வெங்காயம், தேங்காய்ப்பால், கற்கண்டு சேர்த்துக் சுண்டக் காய்ச்சி உண்ண வரட்டு இருமல் குணமாகும்.
10. செவ்வரத்தம் பூவைப் பச்சடி செய்து உண்டு வர சிறுநீர் நன்கு கழியும். கர்ப்பிணிகளுக்கு இது மிகநன்று. குழந்தைகளின் கிரந்திக்கும் இது நன்மை பயக்கும்.

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

நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றிகள்

எங்கள் குலவிளக்கு

அமரர் **குணரெட்ணம் சிவகுலதிலகசிங்கம்**

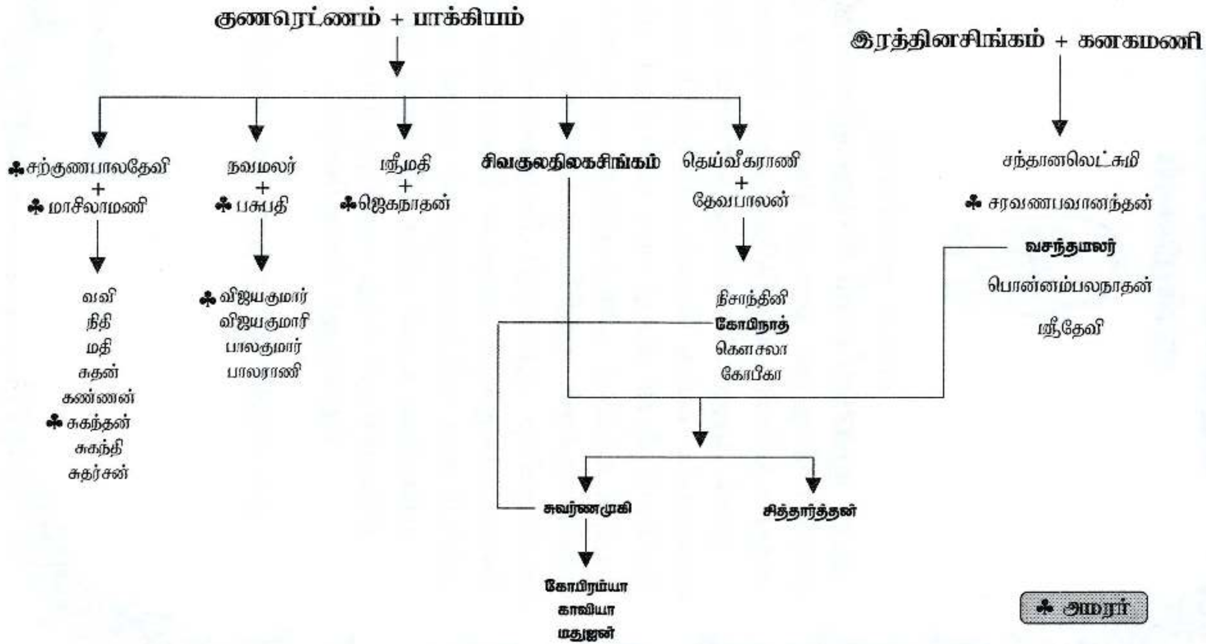
அவர்கள் இறைபதம் அடைந்த செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து உதவிகள் பல புரிந்தோருக்கும், தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோருக்கும், இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் மற்றும் எம் தோளோடு தோள் நின்று சகல வழிகளிலும் ஒத்தாசை புரிந்த உறவினர் நண்பர்களுக்கும் மலர்வளையம் சாத்தியோருக்கும், அந்தியேட்டி கிரியைகளிலும் இன்று நடைபெறுகின்ற ஆத்மசாந்தி பிரார்த்தனையிலும் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் அத்துடன் இம்மலரினை அழகுற அச்சிட்டு தந்த பதிப்பகத்தாருக்கும் மற்றும் அனைத்து வழிகளிலும் உதவி புரிந்து தோளோடு தோள் நின்றவர்கட்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

குடும்பத்தினர்.

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

வம்சாவழி

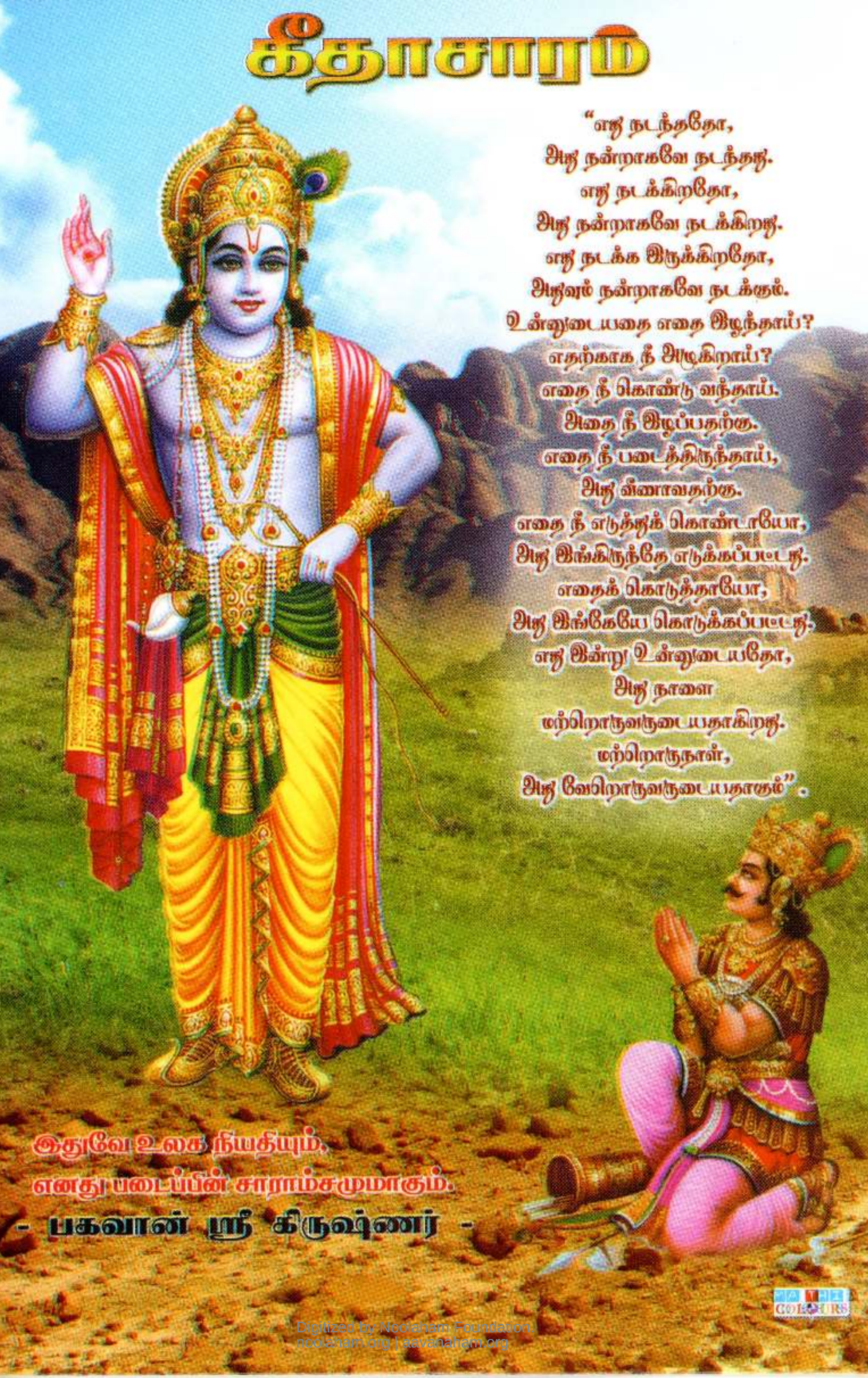


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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

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

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



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