



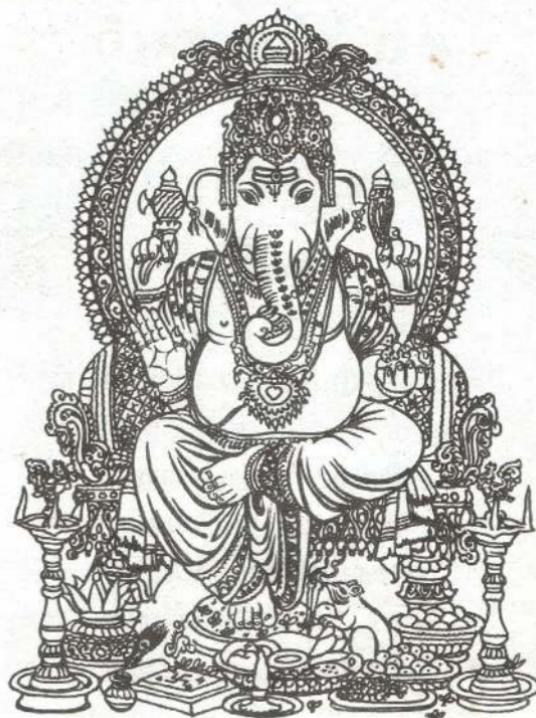
அராவி தெற்கு, வட்டுக்கோட்டையை பிறப்பிடமாகவும்  
வதிவிடமாகவும் கொண்ட சைவ வேளாண்கல திலகரும்,  
இங்கு யெற்ற ஆசிரியரும் சமூக சேவகருமாகிய  
**அமரர் சபாபதியின்ஸை மாரிமுத்து**  
அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பட்ட

**நூலாகம் ஹஸ்ர**

12-02-2012



சிவமயம்



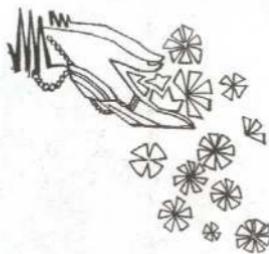
அராவி தெற்கு, வட்கூக்கோட்டையை  
பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்ட  
சௌ வேளாண்குல திலகரும்,  
உய்வு யெற்ற ஆசிரியரும் சமூக சேவகருமாகிய  
**அமரர் சபாபதிப்பிள்ளை மாரிமுத்து**  
அவர்களின் சிவயதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பட்ட

## நகைவு ஹஸர்

12-02-2012

ஸிவமயம்

## சமர்ப்பணம்



எமது குடும்ப குலவிளக்காக  
நின்று ஒளி தந்து நாம்  
வாழ்வாங்கு வாழ  
வழிகாட்டியது மட்டுமல்லாமல்  
எமது கிராமத்தினது  
பொதுப்பணிகளிலும்  
ஒளிவிளக்காக நின்று வழிகாட்டி  
கிண்று எம் எல்லாரையும்  
ஆஹாத்துயரில் ஆழ்த்தி  
மீளாத்துயில் கொண்ட எம்  
அன்புத் தெய்வத்தின் ஆத்மா  
நிலையான சாந்தி பெற அவற்றம்  
பாதாங்களுக்கு நிம்மலர்

**சமர்ப்பணம்**

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

ஓங்களம்  
நடும்பத்தினர்.



சிவமயம்



தொற்றும்

26-05-1924

ORLAND

ലോറൈ

14-01-2012

**சபாபதிப்பிள்ளை மாரிமுத்து அவர்கள்**

## (ଓমଙ୍କ ପର୍ମା ଉଚ୍ଚିଷ୍ଟା)

## திதி வெண்பா

கரவருஷ மார்கழிச் சனி வார மிருபத்து  
 ஒன்பதாம் நாள் பூண்டவெற ஷஷ்டி - திதி  
 தன்னிலூர் போற்று முபாத்தியாயர்  
 மாரிமுத்து சேர்ந்தாரினைபாதம்





## பஞ்ச புராணம்

### தேவாரம்

பிழியதன் உருவுமை கொள்பிகு கரியது  
வழகொடு தனதுடி வழிபடும் அவர்டர்  
கழகண பதிவர அருளினன் பிகுகொடை  
வழவினர் பயில்வலி வழமுறை இறையே.

அங்கமும் வேதமும் ஓதுநாவர்  
அந்தணர் நானும் அடிபரவ  
மங்குல் மதிதவழி மாட வீதி  
மருகல் நிலாவிய மைந்த சொல்லாய்  
செங்கயலார் புனர்செல்வம் மல்கும்  
சீர்கொள் சொங்காட்டங் குடியதனில்  
கங்குல் விளங்கெரி ஏந்தியாடும்  
கணபதீஸ்ரம் காழறவே.

பற்றிநின்ற பாவங்கள் பாற்ற வேண்டில்  
பரகதிக்குச் செல்வதொரு பரிசு வேண்டில்  
சுற்றிநின்ற சூழ்வினைகள் வீழ்க்க வேண்டிய  
சொல்லுகேன் கேள் நெஞ்சே துஞ்சாவன்னைம்  
உற்றவரும் உறுதுணையும் நீயே என்றும்  
புற்றரவுக் கச்சார்த்த புனிதா என்றும்  
பொழிலானுரா என்றே போற்றா நில்லே.

## திருவாசகம்

அன்றே என்றன் ஆவியும்  
 உடலும் உடமை எல்லாமும்  
 குன்றே அணையாய் எண்ணாட  
 கொண்ட போதே கொண்டிலையோ  
 வின்றோர் இடையூறு எனக்குண்டோ  
 எண்டோள் முக்கண் எம்மானே  
 நன்றே செய்வாய் பிழை செய்வாய்  
 நானோ திதற்கு நாயகமே.

## திருவிசைப்பா

சௌங்கணா போற்றி திசைமுகா போற்றி  
 சிவபுர நகருள் வீற்றிருந்த  
 அங்கணா போற்றி அமரனே போற்றி  
 அமரர்கள் தலைவனே போற்றி  
 தங்கள் நால்மறைநூல் சகலமுங் கற்றோர்  
 சாட்டியக் குழியிருந்தருளும்  
 எங்கள் நாயகனே போற்றியேழ் இருக்கை  
 இறைவனே போற்றி போற்றி.

## திருப்பல்லாண்டு

மான்னுகதில்லை வளர்கநும் பக்தர்கள்  
 வசூக்கர் போயகல்ப  
 பொன்னின் செய் மண்டபத் துள்ளே புகுந்து  
 புவனியெல்லாம் விளாங்க  
 அன்னநடை மடவானுமைகோன்  
 அழயோமுக் கருள் புரிந்து  
 பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த  
 பித்தற்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே!

## திருப்புராணம்

உச்சியின் மகுடம் மின்ன ஓளிதூர் னுதலினோடை  
 வச்சிர மருப்பின் ஒற்றை மணிகாள் கிம்புரிவயங்க  
 மெய்ச் செவிக்கவரிதூங்க வேழுமா முகங் கொண்டுற்ற  
 கச்சியின் விகடசக்கரக் கணபதிக் கண்பு செய்வாம்

## திருப்புகழ்

கைத்தல நினைகனி அப்புமாட வல்பொரி  
கப்பிய கரிமுகன் அடிபேணி  
கற்றிடும் அய்யவர் புத்தியிலுறைபவர்  
கற்பக மெனவினை கழுதேகும்  
மத்தமும் மதியமும் வைத்திடும் அரன்மகன்  
மற்பொரு தீரள்புய மதயானை  
மத்தள வயிறுனை உத்தமி புதல்வனை  
மட்டவிழு மலர்கொடு பணிவேனே  
முத்தமிழு அடைவினை மூற்படு கிரிதனில்  
முற்பட எழுதிய முதல்வோனே  
முப்புறம் ஏரிசெய்த அச்சிவனுறை ரதம்  
அச்சது பொழசெய்த அதிநீரா  
அத்துயரதுகொடு சுப்பிரமணிபடும்  
அக்குற மகஞ்சன் அச்சிறு முருகனை  
அக்கணம் மணமருள் பெருமானே!

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ்சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை யரச செய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க  
மேன்மைகாள் சைவ நீதிவிளாங்குக உலகமெல்லாம்.

திருவும் கல்வியும் சீரும் தளைக்கவும்  
கருணை பூக்கவும் தீமையைக் காய்க்கவும்  
பருவமாய் நமதுள்ளம் பழக்கவும்  
பெருகு மாளத்துப் பிள்ளையைப் பேணுவாம்

-விருத்தாசல புராணம்.



## அமர் சபாபதி மாரிமுத்து அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

இலங்கையின் வடபாலுள்ள யாழ்ப்பாணத்தில் நெய்தலோடு மருதமும் சேர்ந்த திருத்தலங்கள் நிறைந்த அராவிக் கிராமத்தில், வேளாண் மரிபில் வந்த சபாபதி தங்கமுத்து தம்பதிகளின் மூன்றாவது மகனாக 1924ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 26ஆம் திகதி இப்புவனகிள் பிறந்தார். இவருக்கு மூத்த சோதரர்களாக திரு.ச.கணபதிப்பிள்ளை அவர்களும், திரு.ச.கந்தையா அவர்களும் இருந்தனர்.

விவர தனது ஆரம்பக் கல்வியை யா/அராவி மத்தி அ.மி.த.க. பாடசாலையிலும், அராவி சரஸ்வதி மகா வித்தியாலயத்திலும் கற்றார். பின்னர் திருநெல்வேலி ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலையில் கல்வி பயின்று தமிழ் பொதுத் தராதரப் பத்திர் ஆசிரியர் ஆனார்.

ஆரம்பத்தில் புத்தளம் சகிரா வித்தியாலயத்திலும், அதனைத் தொடர்ந்து கண்டி சென்சில் வளர் கல்லூரி, யா/தொல்பூரம் விக்னேஸ்வரா கல்லூரி, யா/மூளாய் சைவப் பிரகாச வித்தியாசாலை, யா/அராவி சரஸ்வதி மகா வித்தியாலயம், யா/கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி, இ/பலாங்கொடை சி.சி. பாடசாலை, வ/முகத்தான்குளம் அ.மி.த.க.பாடசாலை, வ/செட்டிக்குளம் மகா வித்தியாலயம், யா/அராவி கிழக்கு அ.மி.த.க. பாடசாலை ஆகியவற்றில் கல்வி கற்பித்து இறுதியாக தமது ஊர்ப் பாடசாலையாகிய யா/அராவி சரஸ்வதி மகா வித்தியாலயத்தில் ஆசிரியராகக் கடமையாற்றி ஓய்வு பெற்றார்.

விவர் ஆசிரியராகக் கடமையாற்றிக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் தொல்பூரம் விக்னேஸ்வராக் கல்லூரியில் கடமையாற்றும்போது தனது வாழ்க்கைத் துணையாக அராவிப் புதிவாழ் அம்பலவாணர் செல்லம்மா தம்பதிகளின் கிரண்டாவது புத்திரியாகிய செந்தில்மணி என்பவரை 1954ஆம் ஆண்டு ஆடி மாதம் 14ஆம் திகதி கரம்பிடித்தார். இவர்களது வாழ்க்கை சீரும் சிறப்புமாக ஓழிக்கொண்டிருந்தது. சிறிது காலத்தின் பின் இறையருளால் சிவபாலன், சிவமலர், சிவநாதன் என்னும் பிள்ளைகளை பெற்றெடுத்தார்கள். தன் பிள்ளைச் செல்வங்களை கண்ணும் கருத்துமாக வளர்த்து வந்தார். இவ்வாறு வளர்த்துவரும் காலத்தில் இளைய மகன் ஞோய் காரணமாக 1985ஆம் ஆண்டு இறைவனாடி சேர்ந்தார். மூத்த புத்திரனை உயர்கல்வி கற்பித்து ஆசானாக்கினார். இவர் தனது சோதரர்கள் மீது அளவில்லா பாசம் கொண்டு, அவர்களது பிள்ளைகளையும் தன் பிள்ளைகள் போல் நேசித்தார்.

விவர தமது இளமைக் காலத்திலேயே பொதுச் சேவைகளில் ஈடுபட்டு மக்களுக்குச் சேவையாற்றினார். அராவிலி தெற்கு ஜக்கிய நாணைய சங்கம், அராவிலி தெற்கு கூட்டுறவுச் சங்கம், அராவிலி களவுத்துறை ஞானவைரவர் ஆயைம் ஆகியவற்றில் நிர்வாக முக்கிய உறுப்பினராகக் கடமையாற்றினார். விவர அராவிலிக் கிராம மக்களின் திருமண வைபவம், மரணக் கிரியை வைபவம் எல்லாவற்றிலும் முன்னின்று தேவையான அறிவுரைகளைக் கூறி அதற்கான உதவிகளையும் செய்து வந்தார். விவர் கிராமத்தில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினை களுக்கு அறிவுரை கூறித் தீர்த்து வைத்தார். எல்லோரும் விவரை “வாத்தியார், வாத்தியார்” எனக் செல்லமாக அழைத்து தமது அன்றை பொழுந்து வந்தனர்.

விவர் பிக்ஸ் சிறந்த ஆசிரியராகக் கடமையாற்றி தமிழ், கன்சிதம், விவசாயம் ஆகிய பாடங்களில் சிறப்பாகக் கல்வி கற்பித்தார். விவர் 36 வருடங்கள் ஆசிரியராகக் கடமையாற்றி 1984ஆம் ஆண்டு ஓய்வு பெற்றார்.

இல் வாழ்வில் சிறந்த தலைவளாக இருந்து மனைவி, மக்களை அன்பாக நடத்தி, சமூகத் தொண்டுகளிலும் கடமையாற்றி, வரும் காலத்தில், தன் ஏக புத்திரி சிவமலையை விளானைச் சேர்ந்த துரைராசா நாகம்மா தம்பதிகளின் புத்திரரான புஸ்பராசாவிற்கு மனம் முடித்துக் கொடுத்தார். அவர்களின் சிறப்பான இல்வாழ்வில் பயனாக துவாரகா, ஜெனதா ஆகிய பிள்ளைச் செல்வாங்கள் கிடைக்கப் பெற்றனர். அதன் பின் தன் ஏக புத்திரராகிய சிவபாலனுக்குச் சன்னி஘லிப்பாயைச் சேர்ந்த சிவச்சப்பிரமணியம் மகேள்வரி தம்பதிகளின் புத்திரியான அனுஷாவை மனம் முடித்துக் கொடுத்தார். அவர்களும் இறைவனின் அருளால் சிவாம்ஷன், யமுனா எனும் இரு பிள்ளைகளைப் பெற்றிருத்தனர்.

விவர் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் சந்தோசமாக வாழ்ந்து வந்த காலத்தில் தனது வாழ்க்கைத் துணையை 1998ஆம் ஆண்டு இழுந்தார். இது அவருக்கு பேரிழப்பாக இருந்தாலும் அதனைக் காட்டிக் கொள்ளாமல் தனது பாசுகள் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்து வந்தார். தனது பேரப்பிள்ளைகள் படித்து உயர்நிலைக்கு வர வேண்டும் என்ற ஆர்வமுடன் அறிவுரைகள் கூறி, அவர்கள் கேட்பவற்றை வாங்கிக் கொடுத்தும் சிறப்புடன் இருந்து வந்த காலத்தில் 2012ஆம் ஆண்டு தை மாதம் 14ஆம் திங்கதி இவ்வுலைகை விட்டு இறைவனாடி சேர்ந்தார். இது அவரது குடும்பத்தினருக்கும் அவரைச் சார்ந்தவர் களுக்கும் பேரிழப்பாகும். அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

## பிள்ளைகள் புலம்பல்

எங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களை ஏமாற்றமாக்கி  
எம் நினைவுகளை கனவாக்கிவிட்டு  
சினாம் கொண்ட போதல்லாம்  
எம் சீற்றும் தலைத்தீர்கள்  
நாம் என்னவில்லையே  
நம்மைவிட்டு இத்தனை விரைவில்  
எங்கு செல்வீரன  
எம்மால் தாங்க முடியவில்லையே....  
எம் செவிகளிலே உம்குரல்  
கேட்கின்றதே அழுகையோடு - உம்மை  
தேடி அலைகிறோம்.

பாசமாய் பேசும் இனிய குலவிளங்கை  
எப்போது காண்பது இனி  
பல காலம் நிழல் தந்த ஆமெரம்  
ஒன்று வேர்கொண்டு சாய்ந்ததுவோ  
நதிபோல் நலம் தந்து இன்று  
விதியால் பலமிழுந்து போன்றே  
ஆறவில்லையே எம் நெஞ்சம்  
அப்பா ஆறவில்லையே  
எமை ஏங்கித் தவிக்கவிட்டு  
இறைவனிடம் சென்றிரோ  
அகாயக் குளத்தில் அமைந்த  
ஜய்யன் அருளால் ஆண்டுகள்  
முப்பத்தாறு ஆசான்  
எனும் அரும்பணியாற்றிய  
அன்புத் தந்ததையே  
இறைவனிடம் சென்றிரோ...

- பிள்ளைகள்

## பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

பாசமழை பொழியும்  
பண்புள்ள தாத்தாவே  
பாரினை விட்டு பரவசத்துடன்  
பரவோகம் விரைந்தீரோ

மின்னாமல் மழுங்காமல்  
மிக விரைவில் நம்மை விட்டு  
காலனவன் உணைப் பறித்து  
எங்கு சென்றானோ

எங்கள் வரவு பார்த்திருப்பாய் - நித்தம் நித்தம்  
எங்கள் வரவு தாமதித்தால்  
எத்தனை துழிப்புக்கள்  
எத்தனை சீற்றாங்கள்

உன்னைப் போல் பாசம் காட்டி  
உருகும் ஜீவன் யார் தாத்தா  
உதவிகள் பல புரிந்து - எம்மை  
உயிர் வாழ வைத்தீரே

இன்றென்ன ஆண்டாண்டு தோறும் உம்  
இன்முகத்தைத் தேழனாலும்  
இறைவனிடம் சென்ற நீங்கள்  
இனி வருவீர்களோ?

- பேருப்பிள்ளைகள்

## குடிப்பேரன் புலம்பல்

தாத்தா தாத்தா என்று  
அழும் எனது  
மழுலைச் சொல் கேட்காமல்  
மறைந்து எங்கு சென்றீர்கள்

ஊஞ்சலில் வைத்து என்னை  
உறங்க வைத்தீர்கள்  
கண் விழித்த போதெல்லாம்  
கதைகள் பல கூறுவீரே

கதிரவன் தோன்றி மறைந்து  
காலையில் மீண்டும் தோன்றுவான் - ஆனால்  
காலோமல் போன தாத்தா நீங்கள்  
கண்ணில் தோன்றுவீரா

இறந்தபோதும் நான் உனை  
எழுப்ப உறங்குகிறீரே  
தாத்தா உனை நினைத்து  
உருகுகிறேன் கண்ணீராக...

## மருமக்கள் புலம்பல்

வெள்ளையான உள்ளத்தோடு  
மிக அன்பு நம்மிற் காட்டி  
ஒளியூட்டி உருகும் மெழுகுவர்த்திபோல்  
உணை உருக்கி  
அன்புக் கரத்தால் நமை அழைத்து  
அறிவுரைகள் கூறுவீரே!

எங்கள் மகை சரிந்து  
மழிந்ததுவோ மண்மீது  
சிலையாகி நிற்கின்றோம்  
சிந்துகிறோம் கல்லீரை  
பூத்துக் குலுங்கும் முகம் உடையவரே  
எம்மை தவிக்கவிட்டு எங்கு சென்றீர்  
  
கள்ளங்கபடம் அற்ற உன்னை  
காலனாவன் உயிர்பிடித்திவோன்  
என்று எண்ணவில்லையே  
ஏங்கிந் தவிக்கின்றோம் மாமாவே  
எப்போது வருவீர் இனி...

- மருமக்கள்



## எங்கள் அன்புள்ளத்தைத் தேழ அலைகின்றோம்...!

எங்கள் அருமைச் சித்தப்பாவே எங்களுக்குத்  
தந்தைக்குத் தந்தையாக இருந்து நல்வழிகாட்டி  
ஆசிக்கவுட் வாழ வைத்தீர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளைப் போல்  
பிரியமாக எம்மை வாழ வைத்தீர்கள் உங்களை  
நாம் என்றும் மறக்க மாட்டோம்.

தங்கள் பேச்சில் அன்பினைக் கண்டோம்  
தங்கள் செயலில் பண்பின்  
உயர்வினைக் கண்டோம்  
தங்களது பாதங்கள் எங்களது வாழ்க்கைப்  
பாதையாக வழிகாட்டி நின்றது.

எங்கள் சித்தப்பாவுக்கு இரு அண்ணன்கள் உண்டு.  
அவர்கள் மறைந்துவிட்டனர். ஆனாலும் அவர்கள் வாழ்க்கையில்  
இணைபிரியாத சகோதர்களாகவே வாழ்ந்தார்கள். இவர்கள்  
மூவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் மிக அன்பாகவே இருந்தார்கள்.  
உங்கள் அன்பு எங்கே? உங்கள் பாசம் எங்கே? நாங்கள் ஓங்கித்  
தவிக்கிறோம். நீங்கள் எங்களை விட்டுப் பிரிந்தாலும் தங்கள்  
வழிநின்று தங்கள் செல்வங்களின் குடும்ப விளக்காக நின்று  
ஒளிர்வதே எங்கள் கடமையெனக் கூறி தங்கள் ஆத்மா  
சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்தித்து  
நிற்கின்றோம்.

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



- பெறாமக்கள்.

## அராலிக் கிராமமும் மாரிமுத்து உபாத்தியாயரும் ஒரு நோக்கு

**அராலியூர்க் கிராமமும் வாத்தியாரும் :-**

சமுவள நாட்டின் வரண்ட பிரதேசத்தில் உள்ளடங்கும் எமது கிராமத்தில் வரண்ட பிரதேச பூராங்களாகிய அரளி மரங்கள் முன்பொருகாலத்தில் நிறைந்து விளங்கியதால் “அரளி” எனும் சொல் மருவி “அராலி” எனப் பெயர் வரப் பெற்றதும், தீவுப் பகுதிக்கான பண்டைய கடல்வழிப் போக்குவரத்துக்குரிய கேந்திர ஸ்தானமாக விளங்கிய அராலித்துறையருகே எதிர்ப்பட்ட மேட்டுநிலத்தில் நெஞ்களங்கள் நிறைந்து காணப்பெற்றதால் (களம் + வைத்து + துறை) எனும் சொற்கள் மருவிக் “களவத்துறை” எனப் பெயர் வரப்பெற்ற குறிச்சியின் அருகே, பண்டைய சமுவளநாட்டு அரசர்களது காலத்தில் “அகாயன்” எனும் குறுநில மன்னானது பரிபாலனத்துக்குட்பட்டு விளங்கியதும், அக்குறுநில மன்னானால் வெட்டப்பெற்ற தினைவரகுப் புலங்களுக்கான நீர்ப்பாசனக்குளம் அமைந்ததால் (அகாயன்குளம்) எனும் சொற்கள் மருவி அகாயக்குளம் எனப் பெயர் வரப் பெற்றதும் அவ் அரசனால் ஸ்தாபிக்கப் பெற்ற அகாயக்குளத்து விநாயகர் ஆலய மேற்குப் புற தினை வரகுப் புலங்களினருகேயுள்ள நன்செய் நிலப்பகுதியில் நடுத்தர சைவவேளாண்குடியைப் பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்ட சபாபதி மாரிமுத்து உபாத்தியாயர் அவர்கள் யாவராலும் “மாரி வாத்தியார்” எனச் செல்லமாக அழைக்கப்பட்டார். இப்பகுதியின் வடபால் அமைந்த நன்செய் நிலப் பகுதியில் தென்னிந்தியாவிலிருந்து வருகை தந்த கிராமவிளக் சாஸ்திரிகளின் சந்ததியினராகிய சோதிட சாஸ்திரத் தீற்கு சமுவள நாட்டில் வித்திட்ட அந்தணப் பெருமக்களும், தென்னிந்திய சிவாலய சிறப் சாஸ்திரிகளும் வாழ்ந்தாலும், புராதன வில்ல நாதேஸ்வரர் ஆலயம் அமைந்ததாலும் இப்பகுதி “வண்ணபுரம்” என அழைக்கப்படலாயிற்று.

அராலிக்கிராமத்தின் இப்பகுதி பல புராண வித்தகர்களும், பண்டுதர்களும், சைவப் பெரியார்களும், அந்தணப் பெருமக்களும் வாழ்ந்த புலன்ணிய பூமியாக ஒரு காலத்தில் விளங்கி வந்தது வரலாற்றுச் சிறப்புக்குரியதாகும்.

## வாத்தியாரது கல்வியும், ஆசிரியப் பணியும்

மேலே சொல்லப்பட்ட புண்ணிய பூமியாகிய அராலியூர்ப் பாடசாலைகளாகிய அ.மி.த.க. பாடசாலை, சர்வீஸதி மகா வித்தியாலயம் ஆகியவற்றில் முறையே ஆரம்ப இடைநிலைக் கல்விகளைப் பெற்ற “மாரிமுத்து உபாத்தியாயர்” முத்தாறு வருடங்கள் ஈழவளாநாட்டு அரசு பாடசாலைகளில் வாத்தியாராகப் பணிபுரிந்து ஆயிரக் கணக்கான நன் மாணாக்கர்களை உருவாக்கி ஈழவள நாட்டுத் தமிழ்ச்சலுகத்திற்கு அரும்பணியாற்றினார்.

பாடசாலைகளில் கல்வி கற்பித்த காலத்தில் எவ்வித கற்பித்தல் துணைச்சாதனங்களும் இன்றித் “தமிழருவியாக” மாணாக்கர்களுக்கு தமிழ் மொழியைக் கற்பித்து வந்ததுடன், தமிழர்தம் கலாசார பண்பாடுகள், வாழ்வியற் சடங்குகளையும், போதித்து “அவற்றைப் பின்பற்றும் நல்லதொரு பண்பாடுள்ள சமூகத்தையும் உருவாக்கினார்” என்றால் அக்கற்றில் மிகையோ, தொகையோ எதுவுமில்லை. இவரது கற்பித்தற் திறனையும், கல்வி கற்ற மாணாக்கர்களின் அடைவு மட்டத்தின் உயர்வினையும் கண்ணுற்ற உயரதிகாரிகள் இவரை வியந்து பாராட்டிச் சென்ற சம்பவங்கள் பலவுள்ளன.

## கிராமத்துக்கு வழிகாட்டியாக விளங்கிய வாத்தியார்

முப்பாத்தாறு வருடங்கள் அரசு பாடசாலைகளில் ஈழவளாடு பூரகவும் வாத்தியாராக கடமையாற்றியது மட்டுமல்ல, உடல் நிலை தளர்வற்று இறப்பதற்கு சில வருடங்கள் முன்வரை எமது கிராமத்தில் அனைவருக்குமே நல் உபாத்தியாயராகவிருந்து ஆலயங்களில் நடைபெறும் சடங்குகள் வீடுகளில் நடைபெறும் பூர்வ அபரச் சடங்குகள் எல்லாவற்றிலும் அனைவருக்கும் வழிகாட்டியாக இருந்து வழிப்படுத்தி வந்தார். இக்கிராமத்தில் உள்ள மக்கள் தங்கள் வீடுகளில் நடைபெறும் பூர்வ அபரக் கிரியைகளின் போது “மாரி வாத்தியாறை” அழைத்து வந்துவிட்டால், பூரண மன ஆறுதல் அடைந்துவிடுவார்கள். காரணம் “எவ்வித தவறுகளும் பிழைகளும் இன்றி” அவரவர் குடும்ப பொருளாதார நிலைமைகளுக்கமைவாக பூரண திருப்தியாகவும், சிறப்பாகவும், பூர்வக் கிரியைகளாகிய ருதுசோபனம், திருமணம், கிரஹப் பிரவேசம் போன்ற சடங்குகளையும் அபரக்கிரியைகளாகிய மரணச் சடங்குகளையும் வழிகாட்டியாக நின்று நெறிப்படுத்திச் செய்து முடிப்பார்.

ஆலயங்களில் கூட கும்பாபிஷேகம், திருவிழாக்கள் என்பவற் றில் “மாரி வாத்தியார்” முன்னின்றால் அக்கிரியைகள் சடங்குகளும் சிறப்பாக நிறைவேறும். இவ்விடயங்களில் விஷேஷமாகக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடியது எதுவெனில் மேற்சொன்ன கிரியைகள் நடைபெறும் போது உறவினர்கள், நண்பர்கள், பக்தர்களிடையே எவ்வித பிணக்குகள் தகராறுகள் இருந்தாற்கூட அவற்றைச் சமாதானப்படுத்தி வெற்றிகரமாக கிரியைகள், சடங்குகளை செய்துமுழுத்து விடுவார். வாத்தியார் மீது யாரும் “இன்சொல், வன்சொல்” பிரயோகங்களை மேற்கொண்டால்கூட அவற்றையெல்லாம் சகிப்புத் தன்மையுடன் தாங்கிக்கொண்டு எவருட னும் கோபித்துக் கொள்ளாமல் நடந்து கொள்ளுவார். இப்பண்பு யாவராலும் பாராட்டப்பெற்ற ஒன்றாகும்.

அந்த வகையில் பாடசாலையிலும் அதற்கு வளரியிலும் கிராமத்திலும் உபாத்தியாயராகவிருந்து மாணாக்கர்களுக்கும் கிராம மக்களுக்கும் ஆற்றிய பணிகள் சேவைகள் மகத்தானாவை. எவராலும் மறக்கப்பட முடியாதவை ஆகும். இவரைப் போல இன்சொல் வன்சொற்களைத் தாங்கிக் கொண்டு கிராமத்தில் நடைபெறும் கருமங்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையக்கூடிய ஒருவர் “கிராமத்தில் தற்காலத்தில் இல்லை” என்றே கூறலாம்.

அந்த வகையில் எமது கிராமத்திற்கு வழிகாட்டியாக அமைந்த மாரிமுத்து உபாத்தியாயரது இழப்பு எமது கிராமத்துக்கு பேரிழப்பாகும். இறைவனது திருவருளால் அன்னாரது ஆத்மா பூரண சாந்தியடையவும், அவரைப் போன்ற பண்புள்ள வழிகாட்டியாக அமையக்கூடிய பண்பாளர்கள், உபாத்தியாயர்கள் எமது கிராமத்தில் உருவாகவும் எல்லாம் வல்ல இறையருளை வேண்டிப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

சுபம்.

கோகுலம் அறநெறிப்பாடசாலை  
ஸ்ரீ ராமலிங்கேஸ்வரம்  
அராலி தெற்கு.

சாமகுரி, சமயான்தர தர்சன சோபிதசேவன  
சிவஞ்சி ப.சிவலோகநாத தேசிகர்  
(அகில இலாங்கை சமாதான நீதிவாள்)  
உப தலைவர், இலங்கை சர்வமத  
சமாதான அமைப்பு,  
கொழும்பு.

## நல்லதோர் வழிகாட்டி ஆசிரியர் அவர்கள்

அராலியிலே பிறந்து வாழ்ந்து அமரத்துவம் எதிய திரு. சுபாத்யின்னை மாரிமுத்து அவர்கள் சிறந்த ஆசிரியராகவும் சமூக சேவகராகவும் சிவாலய திருப்பணிகளில் பற்றுக்கொண்டவராகவும் எம்மோடு நீண்ட காலம் வாழ்ந்திருக்கிறார். அராலி தூந்தில் அமைந்திருக்கின்ற அகாயக்குள விநாயகர் பெருமான் மீது மிகுந்த பக்தியும் அன்பும் கொண்டவராகக் காணப்பட்ட ஆசிரியர் அவர்கள் அங்கு பல திருப்பணி வேலைகளைச் செய்திருக்கின்றார்.

ஆலயத்தின் ஈசான மூலையில் அமைந்திருக்கின்ற வைரவர் ஆலயம் ஆசிரியரின் முன்னோர்களால் உருவாக்கப்பட்டது. அவர்களின் பின் வைரவப்பெருமானுக்கு செய்யவேண்டிய திருப்பணி வேலைகளைச் செய்து தந்த பெருமைக்குரியவர் இவராவார். 1996ஆம் ஆண்டு வைரவப் பெருமானுக்கு மகாகும்பாபிஷேகம் செய்தபோது தனது செலவிலேயே அதைச் செய்து முடித்தார். மற்றும் வைரவர் ஆலயம் பண்டிகைகள், மண்டபங்கள் முதலியவற்றையும் அமைத்து அடியார்கள் வழிபடுவதற்கு வழியமைத்துக் கொடுத்திருக்கின்றார்.

காத்தற்கடவுளாகிய வைரவப் பெருமானுக்கு இருவு பகலாக திருவிளாக்கு ஏரிய வேண்டும் என்பதற்காக மிகப்பெரிய தூண்டபாணி விளாக்கு ஒன்றை வாங்கி ஒவ்வொரு வெள்ளியும் தப்பாது அதற்கு எண்ணேய் விட்டு அக்கைக்கரியத்தையும் சிறப்பாகச் செய்து வந்தார். அவர் ஞோயற்ற காலங்களிலும் இதை மறக்காது தனது மகன், மகள் மூலம் செய்து வந்திருக்கிறார். ஆலயத்தில் ஒவ்வொர் ஆண்டும் நடைபெறுகின்ற மஹோற் சவத்திலே ஒன்பதாம் நாளாகிய தேர்த்திருவிழா அன்று சுவாபி எழுந்தருளி வரும்போது வைரவர் ஆலயத்திற்கு முன்னே மிகப்பெரிய மடை ஒன்றை வைத்து கிறவனைப் பூசித்து வந்தவராவார்.

இவற்றைப் போல 1999ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற மகாகும்பாபிஷேகத்தின் போதும் அதற்கு முன்னர் நடைபெற்ற திருப்பணி வேலைகளின்போதும் சிறந்த ஆலோசகராக இருந்து ஒவ்வொரு

வேலைகளையும் இலகுவாகவும் ஒழுங்காகவும் செய்து முடிப்பதற்கு தக்க ஆலோசனைகள் வழங்கிய ஓர் பேரவீரனுமாவார். விநாயகப் பெருமான் மீது தான் கொண்ட பெரும் அன்பால் தினமும் மதிய நேரத்தில் ஆலயத்தின் மண்டபத்தில் கிருப்பார். அவ்வாறு கிருக்கும் நேரங்களில் தன் சர்வத்தால் இறைவனுக்குப் பல தடவைகள் சர்வத் தொண்டு ஆற்றியிருக்கின்றார். இவ்வாறு சமய வாழ்வில் தம்மை அர்ப்பணித்து சமயக் கைங்கரியங்களைச் செய்தது போல சமூக வாழ்விலும் தம்மை அர்ப்பணித்து பல சமூக சேவைகளை செய்துள்ளார்.

இவ்வாறான ஒரு பெருந்தகை நல்வழிகாட்டி இன்று எம்முடன் இல்லை என்பது மிகவும் வேதனைக்குரியது.

“கிடப்பக்கமே இறைநொந்ததே  
கிடக்கப்பட்டார் கிடந்தாழிந்தாரே”

என்ற தவயோகியாரின் வாக்கை என்னின் ஆசிரியரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல அராவி அகாயக்குள விநாயகப் பெருமானைப் பிரார்த்திப்போமாக!

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

அராவி அகாயக்குளம்,  
விநாயகர் தேவஸ்தானம்  
அராவி தெற்கு.

க.நவரத்தினராசா,  
தலைவர்,  
திருப்பணிச்சபை.



## சேவையில் உயர்ந்தவர்

"பணிபுரி பலனை எதிர்பாராதே" என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. இவ்வாக்கிற்கு அமைய இவ்வுலகில் சேவை ஆற்றுபவர்கள் மிகச்சிலரே ஆவர். அவ்வாறான சிலருள் ஒருவராகத் திகழ்ந்தவர் அமரர் மாரிமுத்து ஆசிரியரும் ஒருவர் ஆவர். இவர் ஆசிரியத் தொழில் புரிந்தாலும் பொதுமக்கள் நன்மை கருதி பல்வேறு பொதுச் சேவைகளிலும் முன்னின்று உழைத்தார்.

அவ்வாறான பொதுச் சேவைகளில் கூட்டுறவுச் சங்கம், சனசலூக சேவா சங்கம், ஜக்கிய நாணய சங்கம் போன்றவை மக்களின் அத்தியாவசிய சேவையைப் பூர்த்தி செய்வனவாய் அமைந்துள்ளன. "கூட்டுறவே நாட்டுயர்வு" என் பதற்கு இலக்கணமாக இவை அமைகின்றன. குறிப்பாக மக்களின் நுகர்வுத் தேவை, அறிவு வளர்ச்சி, நிதிவளம் போன்றவற்றை இவை போன்ற பொது நிறுவனங்கள் பூர்த்தி செய்து மக்களின் வாழ்வை வளம் படுத்துகின்றன.

நிதிவளம் என்பதை எடுத்துக் கொண்டால் மக்களின் அன்றாட பணத்தேவையை ஓரளவேனும் பூர்த்தி செய்தல் ஆகும். சிறிய சேமிப்பு, குறுகிய கடன் முதலியன மனிதனின் பணப்பறாக்குறையை நிறைவு செய்கின்றன. அந்தவகையில் முன்னைய காலங்களில் கிராமங்கள் தோறும் சிக்கனாக் கடன் வழங்கு கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் உருவாகி மக்களுக்கு சில பணத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து வருகின்றன.

இவ்வாறான சங்கம் அராவி தெற்கில் ஜக்கிய நாணய சங்கம் என்று பெயர் பெற்று இயங்கி வருகின்றது. இச் சங்க வளர்ச்சியில் எத்தனையோ பெரியார் முன்னின்று உழைத்துள்ளார்கள். அவர்களுள் அமரர் மாரிமுத்து ஆசிரியரும் ஒருவர் ஆவர்.

இவர் இச் சங்கத்தின் பழைய வாய்ந்த உறுப்பினர் என்பதோடு மட்டுமல்லாமல் சங்கச் செயலாளராகவும் பதவி வகித்து அரும்பணி ஆற்றியுள்ளார் என்றால் மிகையாகாது. செயலாளராக கிருக்கும் பொழுது நிர்வாகக் கூட்டங்களில் சங்க வளர்ச்சிக்குரிய ஆலோசனைகளை

வழங்கத் தவறவில்லை. மற்றைய சங்கங்களின் நடவடிக்கைகளை ஆராய்ந்து இச் சங்க வளர்ச்சிக்கு உரியநடவடிக்கைகளை அவர்களிடம் கிருந்து பெற்று அரும்பணி ஆற்றியுள்ளார். மேலும் இச்சங்கங்களுக்கு குரிய சமாச்சம் என்ற நிறுவனத்தின் ஆலோசனை உதவி முதலிய வற்றைப் பெற்று சங்க வளர்ச்சியை மேலும் ஊக்குவித்தார்.

இன்னும் விவர கூட்டுறவுச்சங்கம், சனசமூக நிலையம் போன்ற வற்றிலும் தலைவராகவோ, செயலாளராகவோ அல்லது உறுப்பினராகவோ பதவி வகித்து தன்னலம் கருதாப் பொதுச் சேவை ஆற்றியுள்ளார் என்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது.

இவ்வாறான அர்ப்பணிப்புடன் சேவை ஆற்றியவர்களை இழப்பது மிகவும் துன்பம் நிறைந்ததுதான் என்றாலும் மனிதன் வாழ்வு பிறப்பும் இறப்பும் உடையது என அமைதி பெறுவோமாக. அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும் குடும்பத்தாருக்கு எமது தீயடிர்வ அஞ்சலியை செலுத்தி அமரரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக!

ஓம் சாந்தி!

அராவி நெற்று,  
கட்டுக்கிணாட்டை.

நா. நடராசா  
கிளைப்பாறிய அநிப்ரீ.



## எங்கள் ஆசிரியர் ச.மாரிமுத்து

ஆசிரியர் சபாபதிப்பிள்ளை மாரிமுத்து அராவி தெற்கைச் சேர்ந்தவர். இவர் அராவி சரஸ்வதி மகாவித்தியாலயத்தின் பழைய மாணவர். இவர் பல பாடசாலைகளில் ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்து குறிப்பிட்ட காலத்தின் பின் தான் கல்வி கற்ற அராவி சரஸ்வதி மகாவித்தியாலயத்தில் தொடர்ந்து பல வருடங்கள் ஆசிரியராகக் கடமையாற்றினார்.

இவர் அதிக விழுப்புடன் ஆசிரியப் பணியை மேற்கொண்டு மாணவர் களினதும் பெற்றோர்களினதும் நன்மதிப்பைப் பெற்று தலைசிறந்த ஆசிரியராக விளங்கினார். இவரது அயராத உழைப்பினால் மாணவர்கள் இவரை மரியாதையுடன் நேசித்து வந்தனர். இவர் சரஸ்வதி மகாவித்தியாலய அபிவிருத்திச் சங்கத்தின் செயலாளராகவும் செயற்குழு உறுப்பினராகவும் நீண்டகாலம் பணியாற்றினார்.

ஆசிரியர் பணியில் உயர்ந்து விளங்கிய எங்கள் ஆசிரியர் சமூகப் பணிகளிலும் நன்கு ஈடுபோட்டு உழைத்தார். அராவி தெற்கு ஜக்கிய நாணய சங்கத்தில் உறுப்பினராக இருந்து பொருளாளராகப் பணியாற்றினார். பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கம் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம் போன்ற சமூக நிறுவனங்களிலும் உறுப்பினராக இருந்து மக்களுக்குச் சேவையாற்றினார். மக்களின் நன்மதிப்பையும் தனதாக்கிக்கொண்டார்.

அராவி களவுத்துறை வைரவர் ஆலை பரிபாலன சபைத் தலைவராக இருந்து ஆலை வளர்ச்சிக்கு நன்கு உழைத்தார்.

இவர் விவசாயக் குடும்பத்தில் பிறந்தபடியால் பிற்காலத்தில் தலைசிறந்த கமக்காரராக வாழ்ந்து வந்தார். இவரது சிறிய தந்தையார் அராவி சரஸ்வதி மகாவித்தியாலயத்தின் முகாமையாளராகப் பல வருடங்கள் பணியாற்றி வந்தார் என்பது குறிப்பிட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

வெளியிட்டு வந்து முதுமைக் காலத்தில் தனது மக்களுடன் வாழ்ந்து வந்தார். சீறிது காலம் நோய்வாய்ப்பட்டு தைப்பொக்கல் முன்தினம் இவ்வுலகை விட்டு நீங்கினார்.

**முற்பு உண்டே இறப்பு உண்டு**

அராவி தெற்கு.

வட்டுக்கீடாட்டை.

க.சபாரத்தினம் J.P

ஐய்வு பெற்ற ஆசிரியர் S.L.T.S -1

இலங்கை ஆசிரியர் சேவை வகுப்பு - 1

## தேவிகருமாரியம்மன் ஸ்தோத்திரம்



கற்பூர நாயகியே! கனகவல்லி!  
காளி மகமாயி! கருமாரியம்மா!  
பொற்கோவில் கொண்ட சிவகாமியம்மா!  
பூவிருந்தவல்லி தெய்வானையம்மா!  
விற்கோல வேதவல்லி! விசாலாட்சி!  
விழிக்கோல மாமதுரை மீனாட்சி!  
சொற்கோவில் நானமைத்தேன் இங்குதாயே!  
சுடராக வாழ்விப்பாய் என்னை நீயே!

(கற்பூர)

புவனமுழுவதானுகின்ற புவனேஸ்வரி!  
புரமெரித்தோன் புறமிருக்கும் பரமேஸ்வரி!  
நவநவமாய் வடிவாகும் நாகேஷ்வரி!  
நம்பினவர் கைவிளக்கே சர்வேஸ்வரி!  
கவலைகளைத் தீர்த்திடும் காளீஸ்வரி!  
காரிருளின் தீச்சுடரே ஜோதீஷ்வரி!  
உவமானப் பரம்பொருளே ஜகதீஷ்வரி!  
உன்னடிமைச் சிறியேனை நீயாதரி!

(கற்பூர)

உன்னிடத்தில் சொல்லாமல் வேறு எந்த  
உறைவிடத்தில் முறையிடுவேன்! தாயே எந்தன்  
அன்னையவள் நீயிருக்க உலகில் மற்ற  
அன்னியரைக் கெஞ்சிடுதல் முறையோ அம்மா!  
கண்ணீரைத் துடைத்துவிட ஓடிவாம்மா!  
காத்திருக்க வைத்திடுதல் சரியோ அம்மா!  
சின்னவனின் குரல்கேட்டுன் முகம் திருப்பு!  
சிரித்தபடி என்னைத் தினம் வழி அனுப்பு!

(கற்பூர)

கண்ணிரண்டும் உன்னுருவே காண வேண்டும்  
 காலிரண்டும் உன்னடியே நாட வேண்டும்!  
 பண்ணமைக்கும் நாடனையே பாட வேண்டும்!  
 பக்தியோடு கையுனையே சூட வேண்டும்!  
 என்னமெல்லாம் உன்னினைவே ஆக வேண்டும்!  
 இருப்பதெல்லாம் உன்னுடையதாக வேண்டும்!  
 மண்ணாளக்கும் சமயபுர மாரியம்மா! கி.  
 மகனுடைய குறைகளை நீ தீருமெம்மா!

(கற்புர)

நெற்றியினுள் குங்குமமே நிறைய வேண்டும்  
 நெஞ்சினுள் திருநாமம் வழிய வேண்டும்!  
 கற்றதெல்லாம் மேன்மேலும் பெருக வேண்டும்!  
 கவிதையிலே உன்நாமம் வாழ வேண்டும்!  
 சுற்றமெல்லாம் நீடுழி வாழவேண்டும்!  
 ஜோதியிலே நீயிருந்து ஆள வேண்டும்!  
 மற்றதெல்லாம் நான் உனக்குச் சொல்லலாமா!  
 மடிமீது பிள்ளை என்னைத் தள்ளலாமா!

(கற்புர)

அன்னைக்கு உபசாரம் செய்வதுண்டோ!  
 அருள்செய்ய இந்நேரம் ஆவதுண்டோ!  
 கண்ணுக்கு இமையின் றிக்காவலுண்டோ!  
 கன்றுக்கு பசுவன்றி சொந்தமுண்டோ!  
 முன்னைக்கும் பின்னைக்கும் பார்ப்பதுண்டோ!  
 முழுமைக்கும் நீ எந்தன் அன்னையன்றோ  
 என்னைய்க்கும் விளக்குக்கும் பேதமுண்டோ!  
 என்றைக்கும் நானுந்தன் பிள்ளையன்றோ!

(கற்புர)

அன்புக்கே நான்டிமை ஆக வேண்டும்!  
 அறிவுக்கே என்காது கேட்க வேண்டும்!  
 வம்புக்கே போகாமலிருக்க வேண்டும்!  
 வஞ்சத்தை என் நெஞ்சம் அறுக்க வேண்டும்!  
 பண்புக்கே உயிர்வாழ ஆசை வேண்டும்!  
 பரிவுக்கே நானென்றும் பணியவேண்டும்!  
 என்பக்கம் இவையெல்லாம் இருக்க வேண்டும்!  
 என்னோடு நீ என்றும் வாழ வேண்டும்!

(கற்பூர)

கும்பிடவோ கையிரண்டும் போதவில்லை!  
 சூப்பிடவோ நாவொன்றால் முடியவில்லை!  
 நம்பிடவோ மெய்யதனில் சக்தி இல்லை!  
 நடந்திடவோ காலிரண்டால் ஆகவில்லை!  
 செம்பவளவாயழகி! உன்னையிலோ!  
 சின்ன இருகண்களுக்குள் அடங்கவில்லை!  
 அம்பளவு விழியாளே! உன்னை என்றும்  
 அடிபணியும் ஆசைக்கோர் அளவுமில்லை!

(கற்பூர)

காற்றாகிக், கனலாகிக் கடலாகினாய்!  
 கருவாகி உயிராகி உடலாகின்றாய்!  
 நேற்றாகி இன்றாகி நாளாகினாய்!  
 நிலமாகிப் பயிராகி உணவாகினாய்!  
 தோற்றாலும் ஜெயித்தாலும் வாழ்வாகினாய்!  
 தொழுதாலும் அழுதாலும் வடிவாகினாய்!  
 போற்றாத நாளில்லை, தாயே உன்னை!  
 பொருளோடு புகழோடு வைப்பாய் என்னை!

(கற்பூர)



## உணவே மருந்து

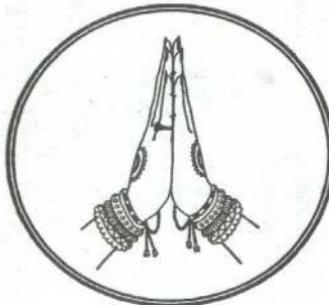
- ★ கொண்டல் துளிரை அறையல் செய்து சாப்பிட்டால் நன்கு வயிறு கழியும்.
- ★ வெள்ளைப் பூண்டை மென்று தின்றுவர இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்திரோலைக் கட்டுப்படுத்தும் வேப்பம்பூ இரத்தத்தில் கொலஸ்திரோலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- ★ உள்ளியில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பூண்டுத்தேன் வாய்ப்புண், வசனதாபிதம் (Tonsilitis) என்பனவற்றுக்கு நல்ல மருந்து.
- ★ வசம்பு, மிளகு இரண்டையும் அறைத்து (பாரிசவாதத்தில் நாக்கு மரத்து பேச முடியாமல் இருப்பவர்களுக்கு) நாக்கில் பூசி 10-15 நிமிடம் அப்படியே விட்டு பிறகு வசம்பு, மிளகு சேர்த்து செய்த குடிநீரினால் வாயைக் கொப்பளிக்கப் பண்ணி வந்தால் நாக்கு திருந்தி பேச்சு வரும்.
- ★ பெண்களின் மாதவிடாயின் போது காணப்படும் பெரும்பாடு எனப்படும் அதிரத்தப் போக்கிற்கு அத்திப் பிஞ்சில் குழம்பு செய்து சாப்பிட்டுவர மாறும்.
- ★ விடத்தல் இலையை பிட்டுமாவுடன் கலந்து அவித்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் பெரும்பாடு நீங்கும்.
- ★ தாமரைக்கிழங்கை கறி அல்லது பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வர மூலரோகம் குணமாகும்.
- ★ வெங்காயம், தேங்காய்ப்பால், கற்கண்டு சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்சி உண்ண வரட்டிருமல் குணமாகும்.
- ★ செவ்வரத்தம் பூவை பச்சாலி செய்து உண்டு வர சிறுநீர் நன்கு கழியும். கர்ப்பினிகளுக்கு இது மிக நன்று. குழந்தைகளின் கிரந்திக்கும் இது நன்மை பயக்கும்.
- ★ செவ்வரத்தம் பூவை இரவில் நீரில் ஊறவைத்து காலையில் எழுந்தவுடன் பருகி வந்தால் கர்ப்பினிகளில் ஏற்படும் கால்வீக்கம் தணிவடையும்.

- ☆ இதரை வாழூப்புவை கறிசமைத்து உண்டு வந்தாலும் கருத்தரிக்கும். எனவே குழந்தையில்லாத பெண்கள் தமதுணவில் இதைச் சேர்த்து வரலாம்.
- ☆ பாலூட்டும் தாய்மார் ஈரப்பலாக்காய் கறி சமைத்து உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். இதன் வாய்வுத் தன்மையை நீக்க உள்ளி, வெந்தயம், சிறிது முருங்கையிலை என்பவற்றைச் சேர்த்து கறி சமைக்கவும்.
- ☆ பருவமடைந்த பெண்களும், திருமணமான பெண்களும் உழுந்தை தமதுணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது இடுப்பு பலம் பெறச் செய்யும். கருத்தரித்தலுக்கு உதவும்.
- ☆ புஞ்சணம் பிழித்த ஒடியல், புழுக்கொடியல் என்பவற்றை உண்ணக் கூடாது. அவற்றின் Aflatoxin என்னும் ஒரு நச்சுப் பொருள் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதனால் ஈரலில் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
- ☆ சிறுகுழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் பச்சை ஓமத்தை அவித்துக் கொடுக்க மலம் கழியும்.
- ☆ கொவ்வை இலையை வரை செய்து சாப்பிட்டாலும் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.
- ☆ நீற்றுப் பூசணிக்காலை கறி சமைத்து உண்டுவர உடற்கூடு தணியும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் நோய் குணமாகும்.
- ☆ சுக்கு அல்லது வேர்க்கொம்பு சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் தேநீரைப் பருகினால் குளிர், நடுக்கம், காய்ச்சல் என்பன மாறும்.
- ☆ சுறைக்காய் கறிசமைத்து உண்டுவர உடல் வீக்கம், சிறுநீர் ஏரிவு, சலக்கடுப்பு என்பன நீங்கும். சிறுநீர் தாராளமாகக் கழியும்.
- ☆ வெள்ளரிக்காலையக் கறிசமைத்துண்டு வந்தாலும் இதே விளைவுகளே ஏற்படும்.

- ★ தக்காளிப் பழத்தில் ஒட்சாலிக்கமிலம் உள்ளதால் சிறுநீரக்ககல் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாது.
- ★ வட்டத்துத்தி இலையை நெய்யில் வதக்கி உண்டுவர மூலமோகம் குணமாகும்.
- ★ நெல்லிக்காயிலே பெரும்பாலான சத்துக்கள் உள்ளன. முக்கியமாக உயிர்ச் சத்து C இதில் அதிகளவில் உண்டு. காய்ந்த நெல்லிக்காயை நெல்லிவற்றல் அல்லது நெல்லிமுள்ளி என்பர். இதினும் உயிர்ச்சத்து C யின் அளவு குறைவதில்லை. நெல்லிக்காயை வேக வைக்காமல் பச்சையாக உண்ண வேண்டும். வேக வைப்பதனால் உயிர்ச்சத்து C பெருமளவில் ஆவியாக இழுக்கப்பட்டுவிடும்.
- ★ பப்பாசிக்காயில் PAPAINE என்னும் பொருள் அதிகள்வில் உண்டு. இதுவே கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடியது.
- ★ பேர்ச்சம்பழத்தில் உயிர்ச்சத்துக்களும் இரும்புச் சத்தும் நிறைய உண்டு. குருதிச்சோகை, உடற்பலவீனம் உள்ளவர்கள் தினமும் இதைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.
- ★ மரவள்ளிக்கிழங்கையும் இஞ்சிக்கிழங்கையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அது நஞ்சாகி சிலவேளை மரணம் கூட ஏற்படலாம். காரணம் மரவள்ளிக் கிழங்கிலிரும் (நீலம் பாரித்த) இளம் இலைகளிலிரும் CYANOGENIC GLYCOSIDE LINASE நொதியம் என்பன உண்டு. இவை சேர்ந்து HCN என்னும் சையனைட்டு நஞ்சை உண்டாக்கி விடுகின்றன. இஞ்சிக்கிழங்கிலிரும் LINASE போன்ற நொதியம் உள்ளதால் இஞ்சியும் மரவள்ளிக்கிழங்கும் சேர்த்து உண்ணும்போது அதே நச்சுப் பொருள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
- ★ மரவள்ளிக்கிழங்கை சமைக்கும்போது அதை மூடுமளவுக்கு தண்ணீர் விட்டு, திறந்து (மூடாமல்) சமைக்க வேண்டும். இதனால் நச்சுத் தன்மைக்கு காரணமான LINASE நொதியமும் HCN உம் அழிக்கப்பட்டுவிடும்.

- ☆ முக்டை இலையைப் பாற்சொதி செய்து சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல், கைகால் ஏரிவு என்பன குணமாகும்.
- ☆ சலக்கடுப்பு, சிறுநீரக்ககல் உள்ளவர்கள் இடைக்கிடை முள்ளாங்கியைக் கறி சமைத்து உண்டு வரலாம்.
- ☆ குருக்கணப் போலவே வரகரிசியும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- ☆ வாழூப்பு கறி சமைத்து உண்டு வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு நோய் குணமாகும்.
- ☆ வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்து வந்தால் அது நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்தும்.
- ☆ வெந்தயத்தை இரவில் நீரில் ஊறவைத்து காலையில் அந்த நீரைப் பருகி வந்தால் இரைப்பை, குடற்புண் நோய் எனப்படும் குன்மநோய் வயிற்றுவலி அல்லனம் என்பன குணமாகும்.
- ☆ குன்ம நோய் எனப்படும் இரைப்பை - குடற்புண் நோய் உள்ளவர்கள் நாரத்தங்காய் ஊறுகாய், எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் போன்றவற்றை சாப்பிடக்கூடாது என்கிறார்கள். இது அவ்வாவ ஏற்புடையதல்ல. உணவின் இறுதியில் (ஆரம்பத்தில் அல்ல) இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் நன்மை ஏற்படும். இவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்து C புண்ணை ஆற்ற உதவும். மேலும் இவை துவர்ப்புச்சுவை, உப்புச்சுவை மிக்கவையாக இருப்பதும் புன் ஆற அனுகூலமாக இருக்கும்.
- ☆ அரைக்கீரை காய்ந்த கொட்டைகள் என்பவற்றை குழந்தைகளின் உணவில் தவிர்க்க வேண்டும். பானூட்டும் தாய் இவற்றை உண்டபின் பிள்ளைக்குப் பால் கொடுத்தால் பிள்ளைக்கு மாந்த நோய் ஏற்படும். இவற்றில் (Purine) எனும் புரதப்பொருள் அதிகமுண்டு. குழந்தைகளின் சிறுநீரகம் நன்கு விருத்தியடைந்திருப்பதில்லை. எனவே பியூரினால் உண்டாகும் நைதரசன் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.
- ☆ மூட்டுவாத நோயுள்ளவர்களும் பியூரின் அதிகம் உள்ள கோவாப்பு, அரைக்கீரை காய்ந்த கொட்டை போன்றவற்றை விலக்க வேண்டும்.

# வெங்கல் வெங்கழந்த நன்றகள்



எங்களை ஆறாத துயரில் விட்டுச்சென்ற எமது குலவிளக்கின் பிரிவிச் செய்தி கேட்டு, எமக்கு பல வழிகளிலும் பல உதவிகள் செய்த உற்றார், உறவினர், அயலவர்கள், நண்பர்களுக்கும் எங்களது ஆறாத்துயரின்போது எங்கள் குலவிளக்கின் இறுதிக் கிரியையளின் போது நேரில் பங்குபற்றியும் தூர இபங்களிலிருந்து எமக்கு அனுதாபச் செய்திகள் அனுப்பி ஆறுதல் கூறிய அன்பு உள்ளங் களுக்கும், இறுதிக்கிரியைகளாகிய பிரேத தகணம், அந்தியேட்டி சின்னங்கரண ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனை போன்ற நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றிய சகலருக்கும் இந்நிலையை மலரைத் துரிதமாகவும் அழகாகவும் அச்சேற்றித் தந்த அச்சகத்தாருக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

அராவி நெற்று,  
வட்டுக்கொட்டை.



இங்ஙனம்,  
பிள்ளைகள்,  
பெறப்பிள்ளைகள்.

മുഖ്യാലയി

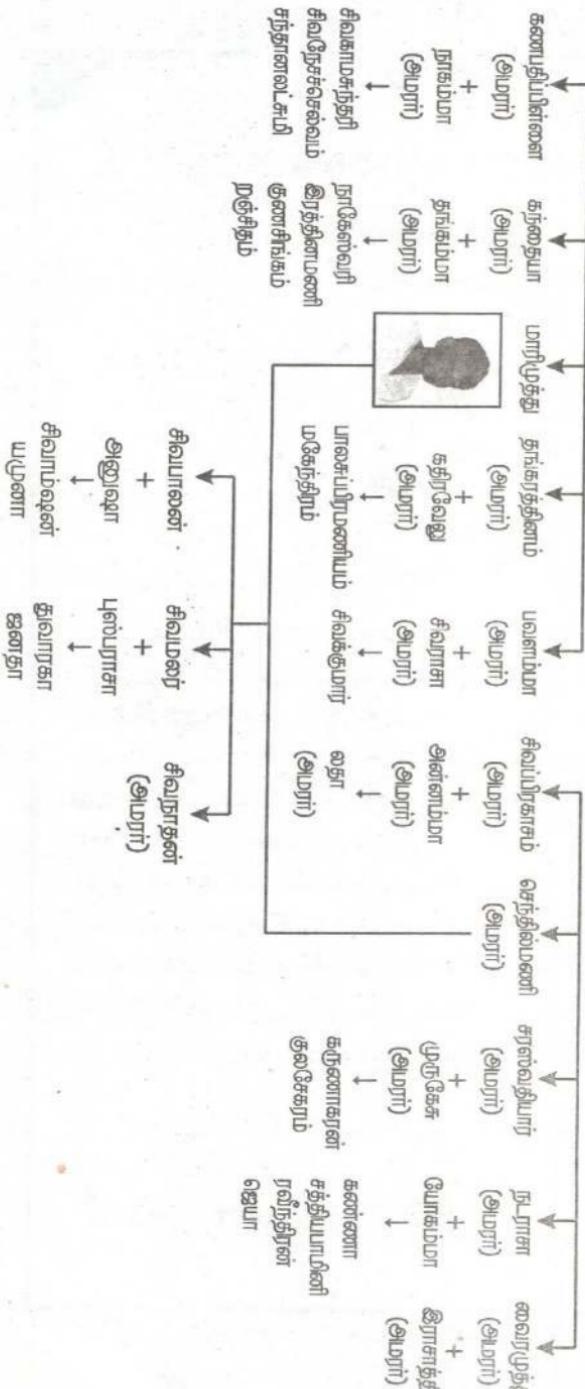
சபாபதிப்பிள்ளை

(உடனடி)

தாங்கமுத்து  
(அமரா)

1

அம்பலையானேர்  
(அமர்த்)





பூஜைக்குரிய பஞ்சகெளவியங்களையும் புனிதமான விழுதி யையும் நல்குபவனும், தன்னுடைய கன்றுகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் வேண்டிய பாலுண்ணவை நல்குபவனும், இரசாயனத் தாக்கமற்ற இயற்கைப் பசளையாகிய (மாட்டெருவை) நல்குபவனும், தாயாக சாதுவான தயை ரூபமாக விளங்குபவனும் அங்கமெல்லாம் தெய்வங்கள் வதியும் சிறப்புடையவனும், தேவலோகத்தின் காமதேனுவின் பூலோக சந்ததியாக விளங்குபவனுமாகிய பூஜைக்குரிய நடமாடும் தெய்வமாகிய கோமாதாவை வழிபட்டு நம்முன்னோர் போல நாமும் நலமாக வாழ்வோமாக!



திருநூணசம்பந்தர் திருநாவக்கரசர்

சுந்தர்

மாணிக்கவாசகர்

