



வளன் ஆயம்
நொழ்தோறும் புதுமைசேர்

தமிழாய்வுத்துறை
தூய வளனார் கல்லூர் [தன்னாட்சி]
திருச்சிராப்பள்ளி- 620002

**ஒளவையின் ஆத்திசூடியில் உடல்நல வாண்மைத்துவங்கள்
(Health Professionalism in Avaiyin Aathisoodi)**

முனைவர் ஜா. பெஞ்சமின் ஆரோன் டைட்டஸ்

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழாய்வுத்துறை

தூய வளனார் தன்னாட்சிக் கல்லூரி

திருச்சிராப்பள்ளி - 620002

ஆய்வுச்சுருக்கம்

தமிழன் என்று சொல்லடா தலை நிமிர்ந்து நில்லடா என்று மகிழ்ச்சியால் கவி பாடிய நாமக்கல் கவிஞர் ராமலிங்கனாரின் கூற்றை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் தமிழனின் அன்பையும் பண்பையும் தொன்மையையும் திறமையையும் நுண்ணிய அறிவினையும் பல இலக்கியங்கள் கொண்டாடி மகிழ்ந்துள்ளன. அவற்றுள் ஒன்றான ஆத்திசூடி என்னும் நீதி நூல் தமிழனின் வாண்மைத்துவத்தைப் பறைசாற்றுகிறது. ஆத்திசூடியில் வாழ்வியல் வளர்ச்சிக்கான வாண்மைத்துவங்கள் பல்வேறு பரிமானங்களில்காணக் கிடக்கின்றன. வாழ்வியலைத் தனித்திறனோடு வளரச் செய்வதற்கும் மேண்மைப்படுத்துவதற்கும் தேவையான ஆற்றல்மிகு வாண்மைத்துவச் செய்திகளை ஆத்திசூடி வழி காணலாம்.

ABSTRACT

Many literature confirmed and cherished by delightful word of Naamakkal kavi who pleasurely Said ' SayThamilan and stand upStraight '.Also literature says the competent attitude of Tamilians that is their love, characters, heritage, skills and subtle Knowledge. One of the Moral literature, Aathisoodi reveals the professionalism of Tamilians that is helped to maintain and develop the life fruitful.

கலைச்சொற்கள்

வாண்மைத்துவம், சனித்தல், உயிர்வளி, லிக்குன், மெலடோனின், அட்ரினலின்,

முன்னுரை

புகழுலுக்கும் பெருமைக்குமுரிய வாழ்க்கையின் தத்துவங்களை வாரி வழங்கும் நீதி நூல்களில் சோழர் கால நூலாகிய ஆத்திசூடியானது நாடு, மொழி, இனம், மதம், சாதி இவற்றைக் கடந்து நிலைத்து நிற்கும் அறிவுப்பெட்டகமாகத் திகழ்கின்றது. தனித்துவச் சிறப்பு வாய்ந்த செந்தமிழ்ப் புலவராம் ஔவையார் எழுதிய நீதி இலக்கியமான ஆத்திசூடி மனித வாழ்வியலோடு தொடர்புடைய பல்வகை வாண்மைத்துவங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. எந்தவொரு செயலையும் வெற்றிகரமாக மனிதன் கையாளத் தொடங்கிய காலத்திலிருந்தே வாண்மைத்துவப் பண்பானது அவனுள் மிளிர்வதைக் காண முடிகின்றது. மனித வாழ்வியலுக்குத் தேவையான வாண்மைத்துவச் செய்திகளை ஔவையின் ஆத்திசூடியில் கண்டறிந்து சுட்டிக் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஆத்திசூடி

கி.பி. 12ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த நல்லிசைப் புலவர்களுள் சிறப்புப் பெற்றவர் ஔவையார் ஆவார். உடலைக் கட்டியாளும் ஐம்புலன்கள் போலவும், உலகைக் கட்டியாளும் ஐம்பூதங்கள் போலவும் கொன்றை வேந்தன், நல்வழி, மூதுரை, அசதிக்கோவை வரிசையில் ஆத்திசூடியும் இடம்பெற்று நீதியினை நிலை நாட்டுகின்றது. ஓர் அடியில் அறத்தைச் சொல்லும் நீதி நூலாகிய ஆத்திசூடியை அனைவரும் விரும்புவர். படிக்க மிக எளிமையாகவும் இனிமையாகவும் இருக்கின்ற காரணத்தினால் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரையிலும், கற்றவர்கள் முதல் கல்லாதவர்கள் வரையிலும் ஆத்திசூடியை விரும்புவர்; ஔவையின் பெயரை அறிந்திருப்பர். அறம் செய விரும்பு, ஆறுவது சினம் என்றவுடன் நினைவுக்கு வருவது ஔவையின் ஆத்திசூடியே ஆகும். உலகம் உள்ள வரையிலும் தமிழறிஞர்கள் மற்றும் பொது மக்களால் போற்றக் கூடிய நூலாகிய ஆத்திசூடியானது உயிர், மெய், உயிர்மெய் எழுத்துக்களை முதலாக உடைய சொற்களைக் கொண்டு தொடங்குகிறது. ஒவ்வொரு அடியிலும் ஓர் அறச் செய்தியைக்

கூறுவது இதன் சிறப்பாகும். அள்ள அள்ளக் குறையாத அட்சயப்பாத்திரம் போல் தன்னம்பிக்கை தரும் பல கருத்துக்கள் ஆத்திசூடியில் காணக்கிடக்கின்றன.

வாண்மைத்துவம்

செயல்பாடு ஒன்றினை மேற்கொள்ளும்போது அதன் வளர்ச்சிக்குத்தேவையான திறன்களைக் கொண்டிருத்தலே வாண்மைத்துவமாகும். குறிப்பிட்ட ஒரு தொழிலின் எல்லைகள், வரையறைகள் ஆகியவை மிகத் தெளிவாகவும் எல்லோராலும் இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வகையிலும் அமைந்திருப்பதே வாண்மைத்துவத்தின் சிறப்பாகும். சாதாரண அறிவு மற்றும் திறன்களைப் பார்க்கிலும் கூடுதலான அறிவினை வாண்மைத்துவம் பெற்றிருக்கும்.

மாண்புமிக் வாண்மைத்துவமானது பொது மக்களுக்குச் சிறந்த சேவையை வழங்கக் கூடியதாகவும், தேர்ந்தெடுத்தப் பணிக்காகவே வாழ்நாள் முழுவதும் அர்ப்பணம் செய்வதாகவும் அமைகின்றது. வாண்மைத்துவம் என்பது காலம், பணி போன்றவற்றிற்கேற்ப வேறுபடக் கூடியது. ஆக்கப்பூர்வமானச் செயலை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தத் தேவையான அறிவை வாண்மைத்துவம் பெற்றிருக்கும். மனிதர்கள் வாழத் தேவைப்படும் பேறுகளை வெற்றிகரமான முன்னேற்றப் பாதையில் மாற்றும் திறன்களை மேம்படுத்தும் செயல்முறையே வாண்மைத்துவம் ஆகும் என்று அறிஞர் ஹசல் கூறுகிறார். (The process of improving staff skills and competencies needed to produce outstanding results . (Hassel 1999)).

உடல் நலம்

நலம் என்பது நோய் இன்மையையும் முழுமையான உடல் மற்றும் உள்ளம்சார் நிலையையும் குறிப்பதாகும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் வரையறுக்கிறது. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப உடலை நன்கு கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருந்தால்தான் உள்ளம் நினைப்பதை உடல் செய்ய முடியும். இக்கூற்றை மெய்ப்பிக்கும் விதமாக திருமூலர் “ உடலை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” என்று திருமந்திரம் மூன்றாம் தந்திரத்தில் கூறுகிறார். புதிய ஆத்திசூடியில் பாரதியும் “உடலினை உறுதி செய்” எனக் கூறுகிறார்.

”உடலின் உறுதி உடையவரே உலகில் இன்பம் உடையவராம்” என்று கவிமணி தன்னுடைய கவிதைகளில் பதிவு செய்துள்ளார்.

ஆத்திசூடியில் உடல்நல மேலாண்மை

உடல் நலனில் அக்கறை கொண்டு பேணிப் பராமரிக்கும் செயலையும், உடல்நலம் குறித்தச் செய்திகளையும் அதை மேம்படுத்தக்கூடிய சிந்தனைகளையும் உடல்நலம் குறித்த வாண்மைத்துவச் சிந்தனைகள் என்று கூறுகிறோம். உடலை நலமுடன் வைத்துக் கொள்வதும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளுவதும் எவ்வாறு, எப்படியென்ற வினாவிற்கான விடையை ஆத்திசூடியில் காணலாம்.

1.சனி நீராடு (Shower with Clean and Cold Water)

குளிர்ந்த நீரில் குளி என்ற விளக்கத்தையே உரையாசிரியர் பலரும் கூறுகின்றனர். இதன் உட்பொருளைக் கூர்ந்து நோக்கின் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நீரில் நீராடு என ஒளவை கூறுவதைப் பார்க்கிறோம். சனித்தல் என்றால் பிறத்தல் என்ற பொருளைக் கழகத் தமிழ் அகராதி தருகின்றது. அதன் அடிப்படையில் பார்க்கும் போது தேங்கிக் கிடக்கும் நீர் நிலைகளான கிணற்றிலோ, குளத்திலோ, தடாகத்திலோ, தொட்டியிலோ இல்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஆற்று நீரில் குளிக்க வேண்டும் என ஒளவையார் கூறுகிறார். சனித்த நீரில் உயிர்வளியின் ஆற்றல் மிகுதியாக இருக்கும். அவ்வாறு நீராடும் போது உடம்பிலுள்ள நரம்புகள் அனைத்தும் உறுதிபெறும் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். மனிதர்களுக்கு எழுபத்து ஐந்து விழுக்காடு நோய் அதிக வெப்பத்தினால் ஏற்படுகிறது. இரவில் தூங்கி பகலில் எழும்போது நமது உடலில் அதிகப்படியான வெப்பக் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கும். அதை நீக்குவதற்காக காலை எழுந்தவுடன் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கிறோம். குளிர்ந்த நீரை எடுத்து அப்படியே தலைக்கு ஊற்றி விடக்கூடாது. காலில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அப்போது உடல் குடானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலெழும்பி காதின் வழியாக வெளியேறும். அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் ஆற்றில் குளிப்பதற்குப் படித்துறை வழியாக இறங்கி உடல் வெப்பத்தைக் காலில் இருந்து மேல் நோக்கி நகர்த்தி நகர்த்தி காதின் வழியாக வெளியேற்றினார்கள். இவ்வாறு செய்வதனால் உடலின் வெப்பமானது சீராக வெளியேறுகிறது. உடலைக் குளிர்விக்கும் பணியும்

நடைபெறுகிறது.காலை நேரத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் உடலுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனையும் பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

2.இலவம் பஞ்சில் துயில் (Sleep on Silk Cotton bed)

இலவம் பஞ்சினால் செய்த மெத்தையிலே படுத்து உறங்குவது நல்லது.இலவம்பஞ்சானது உடல் சூட்டை உறிஞ்சும் தன்மையுடையது. இதனால் வெப்ப நோய்கள்தடுக்கப்படுகின்றன. இலவம் பஞ்சில் செல்லுலோஸ், பெண்டோஸ் மற்றும் லிக்னின் என்னும் வேதிப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் லிக்னின் என்றவேதிப்பொருள் பூஞ்சைகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளது. கிருமிகளைப் பரவ விடாமல் தடுக்கிறது. ஆகவே பூச்சிகள் இலவம் பஞ்சினை அண்டுவதில்லை.மேலும் மெழுகுத் தன்மை கொண்ட காரணத்தினால் நீர் ஒட்டா தன்மையைப் பெறுகிறது. இவ்வாறு இலவம் பஞ்சானது எதிர் நுண்ணுயிராகச் செயல்பட்டு நோய் வராமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. சிறு காற்றிற்கும் அசைந்து கொடுக்கின்ற இலவம் பஞ்சினைப் போல மென்மையாகத் துயில் கொள்ளுதல் வேண்டும் என்பது உரையாசிரியரான இராகவையங்காரின் விளக்கமாகும்.

3.அனந்தல் ஆடேல் (Don't Sleep Long Hours)

அதிக நேரம் உறங்காதே என்பது இதன் விளக்கமாகும். இந்த உரைக்குப் பின்புலமாக இருக்கும் விளக்கத்தைப் பார்க்கும்போது ஒளவையின் தனி மனித அக்கறை மற்றும் சமூக அக்கறை வெளிப்படுகிறது. முழு வளர்ச்சி பெற்ற மனிதன் ஒரு நாளைக்கு ஏழு முதல் எட்டு மணி நேரம் உறங்குதலே நலம் பயக்கும். மெலடோனின் என்னும் சுரப்பியானது இரவில் நேரம் செல்லச் செல்ல அதிகமாகச் சுரக்கும் தன்மையைக் கொண்டது. அதனால் உறக்கம் நமக்கு அதிகமாக வருகிறது. பகல் பொழுது வரவர, அதாவது வெளிச்சம் படபட தூக்கம் குறைகிறது. அதிகமாக சுரக்கும் மெலடோனின் என்ற வேதிப்பொருளால் அடிக்கடி ஏற்படும் தலைவலி, தோல் அரிப்பு, படை, குழப்பம் ஆகியவை ஏற்படுகிறது. அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால் அதிக நேரம் உறங்காமல் ஏழு முதல் எட்டு மணி நேரம் உறங்குவதே நலமாகும். மெலடோனின் ஹார்மோனானது மூளையில் உள்ள நரம்பு செல்களை மறுசீரமைப்புச் செய்து அதன் செயல்பாட்டு ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கிறது.

4.நுண்மை நுகரேல் (Don't over Snack)

சிற்றுண்டிகளை உண்ணாதே என்று பலர் உரை கண்டுள்ளனர். நுண்மை என்பதற்கு இரகசியம் என்ற பொருள் கொண்டு, இரகசியத்தையும் அதற்கானவிளக்கத்தையும் தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்படாதே என்று இராகவையங்கார் கூறுவார். நுண்மை என்பதற்கு மிகுதி என்ற பொருளும், நுகர்தல் என்பதற்குப்பிசித்தல் என்ற பொருளும் கழகத் தமிழ் அகராதியில் காணக்கிடக்கின்றது. அவ் விளக்கத்தின் அடிப்படையில் பார்த்தால் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணாதே என்ற உடல்நலம் சார்ந்த ஓளவையின்அக்கறை மிகு சிந்தனை புலனாகின்றது. அளவுக்கு அதிகமாக உணவை எடுத்துக் கொள்வதால் அதிக கலோரியானது கொழுப்பாக உடலில் மாறுகிறது; தங்குகிறது. அதனால் எடை கூடுகிறது. அதுமட்டுமல்ல வயிற்று வலியும் செரிமானக் கோளாறும் ஏற்படுகிறது.

5.மீதான் விரும்பேல் (Don't eat excessive Food)

மிகுதியாக உணவு உண்டலை விரும்பாதே என்று ந.மு.வேங்கடசாமிநாட்டாரும், ஆறுமுக நாவலரும், இராகவையங்காரும் தற்போது எழுதும் உரையாசிரியர்களும் கூறுகின்றனர். அதிகமாக உண்பது என்பது புத்தியைமந்தமாக்கி செய்யும் காரியத்தைத் திருந்த செய்யாமலும் குறித்தக் காலத்திலும் முடிக்க முடியாது மாற்றி விடும் என்பதால் ஓளவையார் இதைக் கூறியிருப்பார்.

6.வைகறைத் துயிலெழு (Get up early in the Morning)

நாளின் உட்கூறான வைகறைப்பொழுதில் இரண்டு மணி முதல் ஆறுமணிக்குள்ளாக உறக்கத்திலிருந்து எழ வேண்டும். அந்த நேரத்தில் உடலுக்குத் தேவையான சுத்தமான உயிர்வளி அதிகம் கிடைக்கின்றது. நம் உடலுறுப்பான நுரையீரல் முழு ஆற்றலுடன் செயல்படும் நேரம் வைகறைப் பொழுதாகும். அதனால்தான் வைகறைப் பொழுதில் மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், யோகாசனம், உடற்பயிற்சி நல்லது என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். அதிகாலையில் விழித்தெழுவதன் பயனாக சுத்தமான உயிர்வளி கிடைக்கும். வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவை சமநிலையில் இருக்கும். உடல் தூய்மையாகி புத்துணர்ச்சி பிறக்கும்.

7.ஆறுவது சினம் (Anger should be controlled)

சினம் என்பது மனிதர்களிடையே தோன்றும் கடுமையான உணர்ச்சியாகும். கோபமானது உடலையும் அறிவையும் நடத்தையையும் பாதிக்கக் கூடியது என ரேமண்ட் நோவாகோ என்னும் அறிஞர் கூறுகிறார். குளத்தில் கல் எறிந்தால் விரிவாகும் வட்டம் போல் கோபம் ஏற்படும்போது உடலளவில் இரத்த அழுத்தம், இதயத் துடிப்பு அதிகமாவதோடு அட்ரினலின், நோரட்ரினலின் என்னும் சுரப்பிகள் அதிகம் சுரக்கின்றன. நீடித்து நிற்கும் கோபத்தையே சினம் என்று கூறுகிறோம். ஆகவேதான்

சினமென்னுஞ் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனமென்னும்

ஏமப் புனையைச் சுடும் (வெகுளாமை : 306)

என்று சினத்தின் வீரியத்தை வள்ளுவர் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறார். “தீராகோபம் போராய் முடியும்” என பழமொழி பகர்கிறது. ஆகவேதான் தன்னையும் அழித்துப் பிறரையும் அழிக்கும் சினத்தைத் தணிக்க வேண்டும் என ஒளவையார் கூறினார்.

8.நோய்க்கிடங் கொடேல் (Don't Give Room For Disease)

வியாதிக்கு உன் உடம்பில் இடம் கொடாதே என்பது ஆத்திசூடியின் விளக்கமாகும். சரியான உறக்கம், அளவான உணவு, போதிய உடற்பயிற்சி, நல்ல எண்ணம், சீரான உழைப்பு என்று பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் ஒண்ட வரும் நோயையும் விரட்டி விடலாம். இக்கருத்தை வள்ளுவரிடத்திலும் காணலாம். நோய் வருவதற்கானக் காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதைத் தவிர்க்கும் வகையில் செயல்பட வேண்டும் எனவும் கூறியிருப்பார்

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (மருந்து : 948)

9.மனந்தடுமாறேல் (Don't Get Mentally Disturbed)

உயிரினங்களின் உடலிலோ மனதிலோ ஏற்படும் அசாதாரண நிலையை உடனடியாகக் கவனித்து அதைச் சரி செய்ய தவறி விட்டோமென்றால், அது நோயாக மாறி நம்மை நொறுக்கி விடும்; உடலையும் உள்ளத்தையும் சிதைத்து பாழாக்கி விடும்.

ஒருவருடைய எண்ணங்களுக்கு நிலைகளனாகத் திகழும் மனம் தடுமாறினால் உள்ளம் கெட்டு உடலும் பாதிப்படையும்.

தொகுப்புரை

தமிழ்க்கல்விக்கு அடிப்படையான நூலான ஆத்திசூடியில் மனிதன் வாழ்வதற்கான மேலாண்மைக் கருத்துக்கள் பல இருப்பினும், அவற்றுள் உடல் நலம் குறித்த மேலாண்மைச் சிந்தனைகள் தொகுத்துரைக்கப்படுகின்றன. ஓடிக் கொண்டிருக்கும் குளிர்த நீரில் நீராட வேண்டும் என்றும் அதனால் உடலுக்கு நலம் கிடைக்கும் என்ற சிந்தனைகளை மறைமுகமாகவும் கூறுகிறார். உடல் வெப்ப நோயைத் தடுக்கக் கூடியதும் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மையினைக் கொண்டதான இலவம் பஞ்சு மெத்தையில் துயில் கொள் என்று மொழிகிறார். மிகுதியான உறக்கம் சோம்பலையும் உடல் நலத்திற்குக் கேட்டையும் விளைவிப்பதால் குறைவான அளவு உறங்குவது நல்லது என்ற பொருள்பட அனந்தல் ஆடேல் எனக் கூறுகிறார். கெட்ட கொழுப்பைத் தருவதும் வயிற்று வலி, செரிமானக் கோளாறு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் மிகுதியான உணவை உண்ண வேண்டாம் என்று நுண்மை நுகரேல் எனப் பகர்வதோடு மீதூண் விரும்பேல் என்றும் பதிவு செய்கிறார். அதிகாலையில் துயில் எழுவதால் சுத்தமான உயிர்வளி கிடைத்து நுரையீரல் புத்துணர்ச்சியைப் பெற்று உடல் நலமாகும் என்ற கருத்தை வைகறையில் துயிலெழு என்ற பாடல் சுமந்து வருகிறது. உடலையும் மனதையும் வலுவற்றதாக்கி விடுவது சினம் என்ற கருத்தை ஆறுவது சினம் என்ற ஆத்திசூடி பதிவு செய்கிறது. மனம் தடுமாறாமலும் நோய்க்கு இடம் தராமலும் உடலைத் திடமாக அனைவரும் வைத்திருக்க வேண்டுமெனவும் ஒளவையார் கூறுகிறார். அப்போதுதான் மேலாண்மை தழைத்தோங்கி வளரும்.

துணைநூல் பட்டியல்

1. இராகவையங்கார் ரா. (1985), சண்முகம் பிள்ளை மு. (ப.ஆ.), ஆத்திசூடியுரை, தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம்
2. இராதா (2015), மனிதவள மேலாண்மை, பிரசன்னா பப்ளிஷர்ஸ்
3. இறையன்பு வெ. (2016), இலக்கியத்தில் மேலாண்மை, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் லிட்.

4. கழகப்புலவர் குழுவினர் (1999), கழகத் தமிழ் அகராதி, திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிமிடெட்
5. கௌமாரீஸ்வரி எஸ். (2008), ஆத்திசூடி மூலமும் உரையும், சாரதா பதிப்பகம்
6. பாஸ்கர சேதுபதி இரா. (2006), மனிதவள மேலாண்மை மற்றும் மனிதவள மேம்பாடு, பாவை பப்ளிகேஷன்ஸ்
7. பெரியண்ணன் கோ. (2006), நீதி நூல்கள், வனிதா பதிப்பகம்
8. பெருமாள் அ.கா., குமார் எஸ். (தொ.ஆ.) (2002), கவிமணியின் கவிதைகள், செண்பகா பதிப்பகம்
9. வேங்கடசாமி நாட்டார்(உ.ஆ.) (1987), ஆத்திசூடி, கழக வெளியீடு
10. <https://www.chennailibrary.com/saiva/thirumanthiram>, பார்வை நாள்: 29.01.2024
11. [tirumantiram of tirumUlar -part IIa \(verses 549- 883\) \(in tamil script, unicode format\) \(projectmadurai.org\)](http://tirumantiram.of.tirumUlar-partIIa.verses549-883.in.tamilscript,unicodeformat.projectmadurai.org), பார்வை நாள்: 29.10.2024