உ

சிவன் கழல்

ஸ்ரீரங்கநாதன்

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

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

உ

சிவமயம்

பலாலி வீதி, திருநெல்வேலி

அமரர்
இராசையா ஸ்ரீரங்கநாதன்

அவர்கள்

சிவபதப்பேறு குறித்த

"நினைவு மலர்"

இயற்கை:

ஏவிளம்பி ஆண்டு ஆனித்திங்கள் ௨1ஆம் நாள்

05 - 07 - 2017

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

உ

சிவமயம்

ஓம் நமசிவாய

எமது அன்புத் தெய்வம்

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெரும் சோதி

வாரியணைத்த பெரும்பேறு

அமரர் இராசையா ஸ்ரீரங்கநாதன்

பேரொளிப் பெரும்பிழம்படிக்கு

இந்நூல்

சமர்ப்பணம்

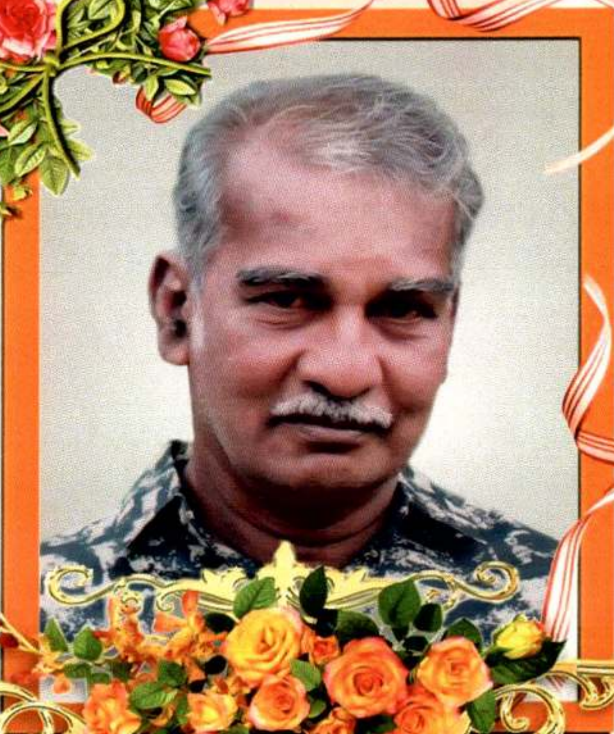
இங்ஙனம்

பிரிவால் துயருறும்

குடும்பத்தினர்

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

உ
சிவமயம்



பலாலி வீதி, திருநெல்வேலி

அமரர்

இராசையா ஸ்ரீரங்கநாதன்

அவர்கள்

மலர்வு | உதிர்வு
25 - 01 - 1944 | 05 - 07 - 2017

திதி வெண்பா

ஏவிளம்பி ஆண்டு ஆனித்திங்கள் இருபத்தொன்று
மேவிய பூர்வபக்கம் துவாதசியில் – ஸ்ரீரங்கநாதன்
ஆவி சிவனடியில் ஆர்ந்திடவே சாந்திகண்டார்
தூவிமலர் அடிதுதிப் போம்.

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

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

உ
சிவமயம்

தோத்திரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் வணக்கம்

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் – விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

திருநாவுக்கரசு நாயனார் *திருப்பராய் துறை* *திருத்தாண்டகம்*

ஆளான வடியவர்கட் கப்பன் றன்னை
யானஞ்சு மாடயைநான் அபயம்புக்க
தாளானை ததன்னொப்பார் இல்லாதானைச்
சந்தனமுங் குங்குமுமுஞ் சாந்துந் தோய்ந்த
தோளானைத் தோளாத முத்தொப்பானைத்
தூவெளுத்த கோவணத்தை அரையிலார்த்த
கீளானைக் கீழ்வேளூர் ஆளுங்கோவைக்
கேடிலியை நாடுமவர் கேடிலாரே.

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் **திருவாசகம்** *குழைத்தபத்து*

அன்றேயென்றன் ஆவியுமுடலும் உடைமையெல்லாமுங்
குன்றேயனையாய் என்னையாட் கொண்டபோதே கொண்டிலையோ
இன்றோர் இடையூறு எனக்குண்டோ வெண்டோண்முக்க ணெம்மானே
நன்றேசெய்வாய் பிழைசெய்வாய் நானோவிதற்கு நாயகமே.

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

திருவிசைப்பா

திருமளிகைத் தேவர்

உண்டதேயுண்டும் உடுத்ததேயுடுத்தும் அடுத்தடுத் துறைத்ததே உறைத்தும்
கண்டதேகண்டும் கேட்டதேகேட்டும் கழிந்தன கடவநாளெல்லாம்
விண்டதாமரைமேல் அன்னம்வீற்றிருக்கும் விழாவறா வீதிவெண்காடா
அண்டரேகாண அம்பலத்தாடும் ஐயனே உய்யுமாறருளே.

சேந்தனார்

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி யழுதிடப்
பாற்கட லீந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கர மன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கு மந்தணர் வாழ்கின்ற சிற்றம்
பலமே யிடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

சேக்கிழார்

பெரிய புராணம்

இறவாத இன்பஅன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புஉண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்வேண்டும் நான்மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும்போதுஉன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

அருணகிரிநாத சுவாமிகள் *கந்தர் அந்தாதி*

திருப்புகழ்

உண்ணாமுலையுமை மைந்தா சரணம் பரருயிர்மேல்
உண்ணாமுலையுமை மைந்தா சரணம் அருணைவெற்பாள்
உண்ணாமுலையுமை மைந்தா சரணம் தனமுமொப்பில்
உண்ணாமுலையுமை மைந்தா சரணம் சரனுனக்கே.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்

அருளிச் செய்த

சிவபுராணம்

(சிவபெருமானது அநாதி முறைமையான பழமை)

திருச்சிற்றம்பலம்

நூற் சிறப்பு

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழுந் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூ ரெங்கோன்
திருவா சகமென்னுந் தேன்.

நூல்

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன் தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க
வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரம் குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க.
சிரம்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க
ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி

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

நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னனடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவனடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்
கண்ணுதலான் தன்கருணை கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறந் தெல்லை யிலாதானே நின் பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே

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

அஞ்ஞானந் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்ற மனம்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேன்ஊறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்க ளேத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துஉள் உருகும்
நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சம்கெடப்
பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே

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

ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீரா யுருக்கியென் னாருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாய்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்தமெய் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தம்கருத்தில்
நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமென் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுட்கிடப்ப
ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்றென்று
போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

குகமயம்

கந்த சஷ்டி கவசம்

(திருச்சீரலைவாய் – திருச்செந்தூர்)

காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம் நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையும் கைகூடும் நிமலர் அருள் கந்தர்
சஷ்டி கவசம் தனை.

குறள்

அமரரிடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி.

நூல்

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக்குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மைய நடஞ் செயும் மயில்வா கனனார்
கையில் வேலாலெனைக் காக்கவென்று வந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக

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

நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரஹண பவச ரரரர ரரர
ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிற நிற நிறென
வசர வணபவ வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை யாளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியும் சௌவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் றீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன் தினம்வருக
ஆறு முகமும் அணிமுடி யாறும்
நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ்வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலங்குண் டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி அதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேஷமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்(று)
உன்திரு வடியை உறுதிஎன் றெண்ணும்
என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியாற் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விழிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க

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

என்இளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க
சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்குறி இரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க
பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியிணை அருள்வேல் காக்க
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்ரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியினில் நோக்க

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

தூக்க தூக்கத் தடையறத் தூக்க
பார்க்கப் பார்க்கப் பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரமராக் கதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லினும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
கனபூ சைகொள்ளும் காளியோ(டு) அனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைக ளென்பும்
நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
பாவைகளுடனே பல கலசத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டியப் பாவையும் ஒட்டியச் செருக்கும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூ தாள்எனைக் கண்டாற் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட் டலறி மதிகெட் டோடப்
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டி உருட்டு கால்கை முறிய

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

கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதிற் செதிலாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகை சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டது ஓட
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோட
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதம் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலை சயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீஎனக் கருள்வாய்
ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சைலொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்

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

காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர் வேலவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனிய வேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தில்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா இருக்க யான்உனைப் பாட
எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவ சமாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
அன்புடன் இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
வாழ்க வாழ்கஎன் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவநீ குரு பொறுப்ப(து) உன்கடன்

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

பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளைஎன் றன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
மைந்தன்என் மீதுன் மனம்மகிழ்ந் தருளித்
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்த சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசா ரத்துடன் அங்கம் துலக்கி
நேச முடன்ஒரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டிக் கவச மிதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
ஓதியே ஜெபித்து உகந்து நீறணிய
அஷ்ட திக்குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்னர் எண்மர் சேர்ந்தங் கருளுவர்
மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்
நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளும் ஈரெட்டா வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாம் கவசத் தடியை
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்ட லட்சுமிகளில்
வீர லட்சுமிக்கு விருந்துண வாகச்
சூரபத் மாவைத் துணித்தகை அதனால்
இருபத் தேழ்வர்க்(கு) உவந்(து) அமுதளித்த
குருபரன் பழனிக் குன்றினி லிருக்கும்

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

சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி
தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி
உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் அரசே
மயில் நடமிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

கந்தர் சஷ்டி கவசம் முற்றிற்று

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

ஓம் சக்தி

கௌரி காப்பு

திருச்சிற்றம்பலம்

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னுள்நின் றருள்செய் எலிவா கனப்பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வுதரும்
எக்குற்றமும் வாராமற் கா.

விநாயகர் துதி

வேண்டுதற் கூறு

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மா தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிருக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்துவந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகா ளித்தாயே
கொடியமகி ஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க் கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மாநீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரிநீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்றுநீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உமையவளைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே

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

வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிவிடு
காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழவிடு
காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா
வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா
நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா
அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா
பிள்ளை அற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளுமம்மா
பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா
கல்வி சிறப்பதற்குக் கலைமகளே வாருமம்மா
செல்வம் சிறப்பதற்குத் திருமகளே வாருமம்மா
வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா
பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே
ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே
காப்பொடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
பாலப்புழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்
நானுமக்குத் தாறேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா
காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே
வித்தை விதைப்பவளே வினையாவும் காப்பவளே
எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
காசினியில் வேற்றுமையைக் கணப்பொழுதே மாற்றிவிட்டால்
ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே
காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்
தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்
இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்
நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடன் இணைந்துவரும்
சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா

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

காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று
ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்
பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்
காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்
காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்
தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
சொல்லக் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிருந்து
பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
இச்சகத்தி லுள்ளோரெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்
சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்
முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர
ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.

பெரியபுராணம்

திருவுங் கல்வியும் சீரும் தழைக்கவும்
கருணை பூக்கவும் தீமையைக் காய்க்கவும்
பருவமாய் நம துள்ளம் பழுக்கவும்
பெருகு மாழத்துப் பிள்ளையைப் பேணுவாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

உ

அமரர் இராசையா ஸ்ரீரங்கநாதன் வாழ்க்கைக் குறிப்புக்கள்

சிவபெருமான் கழல்தொழுது சக்தியம்மை, திருக்கோயில் வலம்வந்து நெற்றி, மார்பு, புயம், கைகள், முதுகு எங்கும் திருநீற்றோடு, காட்சி தரும் சிவனடியார் செறிந்துவாழும் யாழ்ப்பாணம், திருநெல்வேலி மாங்கனிகள், பலா, வாழை, மரக்கறிகள் பொலியும் வளம் மிகுந்த மண். கனிவான இயற்றமிழும், கடவுள்மீது பணிவாகப் பக்தியும், பதிகம் பாடி; நெஞ்சமைதி, சைவநெறி, வாழ்க்கை மாண்பு, தினம் காக்கும் பண்டைய நல் ஆத்மாக்கள் காத்தபண்பு, நிலையாகக் கொண்டிலங்கும் திருநெல்வேலி.

இராசையா கரம்பற்றிச் சுந்தரம் பெண்முகம் பார்த்தான். நாணியவள் தலைகுனியக் கண்கள் மின்ன, இமைகளை வெட்டிப் பின் சுருக்கிக்கொண்டான்.

இருவரும் அமைத்தது பல்கலைக்கழகம். சிவசுப்பிரமணியம் தலைமகனாகப் பிறந்தான். குதூகலத்துக்குக் குறைவில்லை. தாயும் தந்தையும் தலைமகன் தலைவருடி முயன்று படிக்கவைத்தனர். சிவசுப்பிரமணியம் சட்டத்தரணியாகப் பெருமைபெற்றான். அனைவருக்கும் பெருமை.

இளையவன் பிறக்க ஸ்ரீரங்கநாதன் எனப் பெயர் சூட்டினர். 25-01-1944இல் பிறந்த சின்னன். விஞ்ஞான பாடங்களை விரும்பிப்படித்தான். நான்காண்டுகளாக ஆங்கிலேயர் ஆட்சியின்கீழ் சிறுவனாக இருந்தவன் விபரங்கள் சிறிது சிறிதாகத் தெளியப் பாலர் வகுப்பில் துள்ளினான். கற்பலகைகள்,பென்சில்கள் பலவற்றை உடைத்துப் படித்தவன். பென்சிலும், தொட்டெழுதும் பேனாவும் பயன்படுத்தி, அணிந்திருந்த உடைகளிலும் நீலமைபடியக் காட்சி அளித்தான். ஆனால் விஞ்ஞானி!

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

பம்பலப்பிட்டி, கொழும்பில் "சிற்றம்ஸ் மெடிக்கல்ஸ்" முகாமையாளர் ஸ்ரீ ரங்கநாதன். உலகில் திடீரெனப் பரவும் நோய்களுக்குக் கண்டுபிடிக்கும் மருத்துவகைகளை அறிமுகப்படுத்தும் சஞ்சிகைகள் (ஔடதவிளம்பரம்) வந்ததும் படித்து அம்மருந்துவகைகளை உடனடியாக "சிற்றம்ஸ் மெடிக்கல்ஸ்" களஞ்சியத்தில் பாதுகாத்து வர்த்தகம் செய்வது ஸ்ரீரங்கநாதன் திறமை.

காரைநகர் பிறந்த மண்ணாகப் பெருமைபாராட்டிய சபாபதிப்பிள்ளை மகள் தங்கராணிக்கு ஸ்ரீரங்கநாதன் கவர்ச்சியாகப் பொருத்தம் கண்டார். 1971ஆம் ஆண்டு சபாபதிப்பிள்ளை சிவபாக்கியம் தமது ஆறாவது மகள் தங்கராணிக்குத் தலைவன் ஆக்கினர்.

ஸ்ரீரங்கநாதன் தங்கராணி சீரான இளசுகள். உடல்களை நலமாகப் பேணியவர்கள். கரம் கோர்த்ததும் பலம் பார்த்தனர். 1974ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 23ஆம் நாள் சாய்ஜெயராம் தலைகீழாகக் குரல் காட்டினான். அவன் அழத் தங்கராணி புன்முறுவல் காட்டினாள். ஸ்ரீரங்கநாதன் இறைவனைக் களிப்புடன் தொழுது கற்கண்டு குவித்தான். ஸ்ரீரங்கநாதன் தங்கராணி வீட்டில் மழலைக் குரல் கலகலத்து. ஆம்! மகிழ்வான மனை.

சாய்ஜெயராம் புரண்டு உருண்டு உடும்பு பிடித்துத் தவழ்ந்தான். இரண்டு கைகளையும் உயரத்தூக்கிக் கிடைத்த பொருளை இறுகப் பற்றி எழுந்து கால்கள் இரண்டில் ஊன்றி நின்று சிரித்தான். ஸ்ரீரங்கநாதன் தனது கைகளைத் தட்டித் தன்னிடம் வருமாறு அழைத்தார். தளர்நடை தடுமாறியது, விழுமுன் ஸ்ரீரங்கநாதன் அணைத்தெடுத்தார்.

பாலர் பள்ளியில் இணைத்துப் பொழுதுபோகப் பழக்கினர். முப்பத்தொரு திங்கள் இருபத்து மூன்றாம் நாள் அதாவது 1977 மே 16 ஆம் நாள் சாய்சுதன் பிறந்தான். தம்பி சாய்சுதனைப்

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

பார்த்தவன் அவனது ஒளிமினுங்கும் கண்களைத் தனது சிறுவிரலாற் குத்தப்போனான். பெற்றோர்கள் கவனம் இரண்டு பிள்ளைகளிலும் அதிகரித்தது. சாய்சுதனின் மழலைப் பருவம் அவனுக்கு ஆதரவாக அமையவில்லை. தாயார் தங்கராணி பலவீனமுற்றுச் சோர்ந்தாள். இருபிள்ளைகளின் மகிழ்ச்சியிலும் தடை ஏற்பட்டது. தாயாரை 04-05-1978ஆம் ஆண்டு இழந்தனர். ஸ்ரீரங்கநாதன் பிள்ளைகள் இருவரையும் பாதுகாக்கப் பெரிதும் தளர்ச்சிகண்டார்.

சாய்சுதன் 6ஆவது அகவை கண்டான். அவனைப் பராமரிப்பது அவசியம். அன்பரவணைப்புத் தேவைப்பட்டது. ஒன்பதாவது வயதில் சாய்ஜெயராம் கல்வியில் ஊக்கம் காட்ட அன்பான துணையில்லை. ஸ்ரீரங்கநாதன் தொழிலைக் கவனிப்பதா? பிள்ளைகளைப் பேணுவதா? அவரது பெரியவர்களும் அவரது அவலத்தாற் கலங்கினர். எல்லோரும் ஒற்றுமையாகத் தீர்மானித்தனர். ஸ்ரீரங்கநாதன் மறுமணம் செய்யவேண்டும்.

சரவணபவானந்தன் சிவசோதி தம்பதி மூத்தமகளாக சிலோசனாதேவியைப் பெற்றுவளர்த்து இராமலிங்கத்தைப் பதியாக்கினர். இருவரும் அமரராகிவிட்டார்கள்.

இரண்டாவது மகள் சறோசனாதேவியை ஸ்ரீரங்கநாதன் அவர்கள் மறுமணம் செய்து, காயத்திரி ஏகபுதல்வியாக அன்பு பாராட்டி வளர்த்தனர்.

“பெற்ற தாயும் பிறந்த பொன்னாடும்
நற்றவ வானிலும் நனி சிறந்தனவே”

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

சறோஜனாதேவி சித்தி வந்த பிறகு பிள்ளைகளுக்கு ஆறுதல். சாய்சுதன் குழந்தையுணர்வு வளர்ச்சியடைந்தது. அவற்றைப் பார்த்துக் களிப்புடன் அணைப்பது சித்தியின் இனிய இயல்பு. ஸ்ரீரங்கநாதன் கலகலப்புடன் தொழிலைக் கவனிப்பதுடன் சாய்ஜெயராம் மகனை அரவணைத்துக் கல்வியில் ஊக்கம்பெற அன்புடன் அறிவுரை கூறுவார். தனது மனைவி சறோஜனாதேவியையும் மகிழ்வாகக் கவனிப்பதில் அவருக்கும் மகிழ்ச்சி. மகள் காயத்திரி பிறந்தாள். காயத்திரியையும் அன்போடு பேணுவது தாயின் உரிமையுணர்வு. இயல்பு.

அண்ணன்மார் தங்கையுடன் அன்பாக விளையாடுவது கொண்டாட்டம். சாய்ஜெயராம் கடினமான பாடக்குறிப்புகளை நினைவிலிருத்தித் தெளிவான நிலையடைய வேண்டிய வகுப்பிலிருந்தான். அனைத்து கலைகளையும் அறிய வேண்டும். விளையாட்டுணர்வும் அவனது வயதுக்குரிமையானது. உணர்வின்றிக் கற்று ஏதோ வளர்ந்தான்.

சாய்சுதன் கல்லூரிக்குள் நுழையும் பருவம். அவனுக்கும் கற்க ஊக்கப்படுத்தவேண்டும். சிறுவர்களுக்குரிய பொழுதுபோக்கு உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கண்டிப்பும், அரவணைப்பும், உடல் நலனும் பேணக் கவனிக்கவும் வேண்டும்.

வாழ்க்கை சுமையானாலும் ஸ்ரீரங்கநாதன் உழைப்பில் அவசியம் கவனம் எடுக்கவேண்டும்.

காயத்திரி ஒரே மகள்; சிறுமி. குடும்பத்தை இலங்கைப் பயங்கரவாதத்துக்குள் ஈடுகொடுத்து வாழ ஆண்டவன் அருளும்

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

துணையாக வேண்டும். ஆண்டுகள் உருண்டன சாய்ஜெயராம் உயர்கல்வி கற்றுப் பணியாற்றத் தொடங்கினார்.

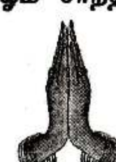
சாய்சுதன் உயர்கல்வி படித்துக் கொண்டிருந்தான். காயத்திரியும் படித்துக்கொண்டிருந்தாள். அளவெட்டியில் வசித்த கார்த்திகேசு மங்கையர்க்கரசியின் மகள் நாகநந்தினி. சாய்ஜெயராம் நாகநந்தினியை தமிழர் சைவக்கலைநெறியுடன் இணைத்தனர். அவர்களுக்கு அபிநயா பிறந்தாள். பெற்றோரின் அரவணைப்பு, தாத்தாவுடன் விளையாட்டு, இயல்பாக அவளது துடிதுடிப்பு. படிப்பிலும் ஊக்கப்படுத்துகிறார்கள்.

சாய்சுதன் உயர்கல்வி முடித்து வவுனியாவில் நகைக்கடை நடத்துகிறார். அவருக்கும் கொடிகாமத்தைச் சேர்ந்த கார்த்திகா மங்கையைத் திருமணம் செய்து வைத்தனர். அவர்களுக்கு சாய்ஸா, சரணிகா என இரண்டு பெண்குழந்தைகள், செல்லமாக வளர்க்கின்றனர்.

தனது கடமையைச் செய்து பிள்ளைகள் வாழ்வில் உயரப் பேரப்பிள்ளைகள், மகன்மார், மகள், மனைவியுடன், உறவுகளையும் கொண்டாடி வாழ்ந்தார். யாழ்ப்பாணம், சுண்டுக்குழியில், சுண்டுக்குழி மகளிர் கல்லூரிக்கு அருகாமையில் வசித்து வருகையில் ஏவிளம்பி ஆண்டு ஆனித்திங்கள் 21ஆம் நாள் (05-07-2017) புதன்கிழமை வளர்பிறைத் துவாதசித் திதியில் காலை 5.30 மணி சிவன்கழல் கண்டார். சிவபெருமான் திருவடியே ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெரும் சோதி.

நாம் அனைவரும் : "ஓம் நமசிவாய" வழிபடுவோம்.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி



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

உ
சிவமயம்

அமரர் இராசையா ஸ்ரீரங்கநாதன்

பிரிவு ஆற்றா உறவுகளின்

கையறம்

<u>*மனைவி சரோஜனாதேவி கையறம்*</u>

வண்ணை வைத்தீசு வரன்தையல் நாயகியை
எண்ணம்எழும் போதெல்லாம் என்றும் வழிபட்டேன்
கண்கள் களிக்கக் கருத்தினிக்க என்கழுத்தில்
அன்பாகத் தாலிகட்டி அரவணைத்தீர் கண்ணாளா!

காயத்திரி பிறக்க இருஅண்ணன் களும்இணைந்து
நேயத்தோ டருகிருந்து கைவருடிக் கால்வருடி
வாயால் அன்பாகக் காயத் திரியென்று
ஓயாமல் அழைக்க உளங்களித்தோம் கண்ணாளா!

காயத் திரிகதறக் கருகுதையா நெஞ்சமெல்லாம்.

ஏனையா என்னகுறை எமைவிட்டு ஏன்பிரிந்தீர்?
பேணிவளர்த்த பேரக்குழந்தைகள் ஓயாமல் தேடக்
காணில் உங்களுளம் கருகாதோ பாருமையா
வீணில் உளங்கலங்கும் பிள்ளைகளும் பாவமையா!

விம்மி அழுவதன்றி வேறுணர்வு ஏதுமில்லை
எம்மால் உளக்கலக்கம் தீர்க்கவழி தெரியவில்லை
சும்மா எவையேதோ சுவையின்றி உண்ணுகின்றோம்
எம்மை இறைவா சாந்திபெற அருளுமையா!

<u>தலைமகன் சாய்ஜெயராம் கையறம்</u>

அப்பா அம்மா இருவருமே அன்போடு
எப்போதும் எனைஅணைத்து முத்தமிட்டுத் தலைவருடி
தப்பாமல் தூங்கவைத்த நிழலாடும் கண்களிலே
இப்போது வெள்ளம் பெருக்கெடுத்துப் பாய்கிறதே!

அப்பா சாய்சுதன் என்னருகில் உறங்கிவிட
எப்போதும் அணைத்தவனை அன்புருக்கத் தோடுகொஞ்சி
தப்பாமல் என்தலையும் வருடும் உங்கள்பாசம்
இப்போதும் உணர்கின்றேன் எங்கள் அப்பா இயந்திரமா?

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

தங்கை காயத்திரியைக் கனிவாகத் தூக்கிமுத்தம்
பொங்கும் உவகையுடன் கொடுத்து மகிழ்வடைவீர்
எங்கள் உயர்வுக்கு ஓய்வின்றி உழைத்தீர்கள்
மங்களமாய் நாம்வாழத் துணைகளையும் தேடித் தந்தீர்.

இரண்டு மருமகள்கள் எம்மோடு கலகலத்து
மருண்டுற வாடுவதை மறைந்துபார்த்து மகிழ்ந்தீர்கள்
பெருமையுடன் நாகநந்தினி பேர்த்தியாக அபிநயா
உரிமையாகப் பெற்றளிக்க உவகையுடன் அணைத்தீர்கள்.

தம்பி சாய்சுதன் மனைவிகார்த் திகா இணைந்து
அம்மாவைப்போல் சாய்ஸா அடுத்திரண்டு ஆண்டுகளில்
அம்மம்மா சரணிகா பிறந்துங்கள் மடிபடுத்தாள்
எம்முணர்வில் உவகை ஏறஉங்கள் முகம் பார்த்தோம்.

அப்பா உங்கள்பிரிவை எப்படித்தான் தாங்கிடுவோம்
இப்போது தங்கை காயத்திரி துடிக்க
எப்படி எல்லோரும் முகமொத்து ஏங்குகின்றோம்
குப்பென்றே கண்ணீர் குளமாகத் தேங்குதப்பா!

<u>இளையமகன் சாய்சுதன் கையுறம்</u>

அம்மா அப்பா எனக்கு அருமை அப்பாவன்றோ
தம்பியென்றே அண்ணன் அணைப்பான் இணைந்திருப்போம்
அப்பா வந்தே மடியில் அமர்த்தி உணவூட்டியதை
எப்படி மறப்பேன் எம்மினிய அப்பாவோ?

எனைத்தூக்கி அணைத்தெடுத்துக் கோயிலுக்குச் செல்கையிலே
எனைக்காலிற் கீச்சமிட்டு என்னண்ணா நடைபயில்வான்
அனைவருக்கு மாக அப்பா வழிபடுவார்
எனக்கும் அண்ணாவுக்கும் "ஐஸ்கிறீம்" தான் வேண்டும்.

கடைகள் எல்லாம் அலைந்து நாம்கேட்ட பொருட்களெல்லாம்
தடையின்றி வாங்கும் அப்பாவை நினைக்கின்றேன்
விடையிப்போ உணர்கின்றேன் வேதனைகள் தெரியாமல்
உடையணிந்து உலவியெங்கள் உளம்மகிழப் பாடுபட்டார்.

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

கல்வி கற்றேதோ முழுமைபெற உழைத்திடவே
மெல்ல மனதில் கற்பனைகள் உருவாகி
நல்ல தொழிலெனவே நகைக்கடை வவுனியாவில்
உள்ளத்தில் நம்பிக்கை ஊடுருவச் செயற்பட்டேன்.

திருமணத்தால் வாழ்க்கைத் தகைமை நிறைவுகண்டால்
அருமை தனதுள்ளம் அமைதிபெறும் எனக்கடமை
உரித்தாகக் கொடிகாமம் வளமாக வாழ்ந்த
உரியமகள் கார்த்திகா துணையாக இணைத்தாரே.

சாய்ஸா சரணிகா பெண்மழலை கள்பிறக்க
தாய்கார்த்தி காமாமா மடியினிலே உறங்கவைத்தார்
சாய்சுதன் தன்தந்தை பேரக் குழந்தைகளை
ஒய்வாக இருந்து முத்தமிட்டு உவகைபெற்றார்.

வாழ்க்கைப் பணியுணர்ந்து ஓய்வின்றிச் செயற்பட்டும்
ஊழ்வினையென் றேசலிக்கும் உணர்வின்றி உறவுகளை
வாழ்ந்து மகிழ மகிழ்விக்கும் அப்பாஏன்
வாழ்வை முடித்தீர்கள் வையகமே இருண்டுளதே.

ஏகபுத்திரி காயத்திரி கையுறம்

அப்பா எல்லாவகைப் பிரிவுகளையும் விட,
மரணத்தின் வலி மிகவும் கொடியது அப்பா!
மரணம்கூட எம்மைப் பிரிக்கமுடியாது
என நம்பினேனே.
என் நம்பிக்கை தோற்றுப்போய்விட்டது அப்பா!
உங்களைப் பிரிந்த வேதனையை
மறக்க முடியாவிட்டாலும்
எம் உறவுகளுக்காக
உதட்டில் புன்னகையைப்
போலியாக உதிர்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.
அப்பா நாங்கள் வணங்குகின்ற
வண்ணை வைத்தீஸ்வரன் (சிவன்)
எப்பொழுதும் உங்களைப் பத்திரமாகப்
பார்த்துக் கொள்வார் எனும் நம்பிக்கையில்
நாங்கள் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இப்படிக்கு
பாசமிகு மகள்
ஸ்ரீ. காயத்திரி

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

மருமகள் நாகநந்தினி கையறு

மங்கலத்தாலி மாண்பான வாழ்த்துக்கள் மனம்நிறைய
உங்கள் பூங்கால்கள் உற்றுநோக்கி அத்தானும்
பொங்கும் மகிழ்வுடனே ஆசியெற்றோம் அன்பு மாமா!
தங்கக்குணம் வாழ்வில் அறிந்தினிது வாழ்ந்தேனே!

பெற்றெடுத்து அபிநயா அழக்கேட்டு அகமகிழ்ந்தேன்
சற்றருகில் மழலைபூங் கால்வருடிப் பூவிதழை
நெற்றியிலே பதித்தவளை மகிழ்ந்து பார்த்து
பற்றுடனே சிரித்தீர்கள் நான்நிறைந்து மகிழ்ந்தேனே.

தாத்தாவைப் பார்க்கத் தடுமாறும் குழந்தைகள்
பார்த்தேங்கும் பிள்ளைகள் மகள் மனைவி மருமக்கள்
நீர்த்தாரை சிந்தத் தடுமாறித் தளர்ந்துசெயும்
வேலைகள் சுணங்கத் ததும்பி உழல்கிறமே.

இளைய மருமகள் கார்த்திகா கையறு

சாய்சுதன் கார்த்திகா பெற்றெடுத்த மழலைகள்
வேய்ங்குழலின் இனியஇசைக் குரல்சொரிவர்
சாய்ஸா சரனிகா வாய்தான் மலரின்மென்மை
தூய்மையாய் இனிக்குதே எத்தனை அன்புமாமா!

பையன்கள் மருமகள்கள் மகள் மனைவி பேர்த்திகள்
மெய்யகத்தில் மேவஅவர் வாழ்வுயரக் கடவுளிடம்
மையலுடன் துதித்துவந்த மாமாவே என்னநிலை?
ஐயா உங்கள் பிரிவெமக்கு ஆறாத அவலம் ஐயா?

பேர்த்தி அபிநயா கையறு

தாத்தா நான் ஒழுங்காகப் படிக்கின்றேனே
பார்த்தணைத்துப் படிக்கவென்று அறிவுரைப்பீர்
யார்க்கும் தெரியாமல் சுவையான பண்டங்கள்
சேர்த்துவந்து சுவைக்க வைப்பீர் ஏன்பிரிந்தீர்கள்?

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

பேர்த்திகள் சாய்ஷா, சரணிகா

தாத்தா எங்கே? – இங்கேயும் இல்லை
பார்த்துப் பார்த்து – கண்களும் நோவுதே
தாத்தா வாங்கோ – சாப்பிடத் தாங்கோ
தாத்தா தாத்தா – வாங்கோ! வாங்கோ!

தேற்றம்

ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும்
மாண்டார் வருவாரோ மாநிலத்தீர் – வேண்டா
நமக்கும் அதுவழியே நாம்போகும் அவ்வளவும்
எமக்கென்னென் றிட்டுண் டிரும். – ஔவையார்

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

என்ன நடந்தாலும் அதை ஏற்றுக்கொள்.
இன்பம், துன்பம் எது வந்தாலும்
மன அமைதியைமட்டும்
இழந்துவிடாதே.

படைப்பு பற்றிய கருத்து இதுதான்

ஆகாசம் என்ற மூல ஜடப்பொருள் ஒன்றிலிருந்து தோன்றியதுதான் பிரபஞ்சம் முழுவதும் காணப்படும் ஜடப்பொருள், புவியீர்ப்பு சக்தி, இணைக்கும் சக்தி, விலக்கும் சக்தி போன்ற எல்லா சக்திகளும், உயிர்சக்தி போன்றவைகளும் பிராணன் என்ற ஆதி சக்தியிலிருந்து தோன்றியவை. பிராணன் ஆகாசத்தின்மீது செயற்படுவதாற் பிரபஞ்சம் வெளிப்படுகிறது.

– சுவாமி விவேகானந்தர்

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

ஆறு டம்பளர் நீர் செய்யும் அற்புதம்

மருந்து, மாத்திரை, ஊசி, டாக்டர், பணச்செலவு ஆகிய எதுமே இல்லாமல் இறைவன் இலவசமாக, ஏராளமாக, தாராளமாக வாரிவழங்கியுள்ள சுத்தமான தண்ணீரை 1.26லீட்டர் (சுமார் 6 டம்ளர்) சாப்பிடுவதால் கீழ்க்கண்ட நோய்கள் குணமடைகின்றன என்றால் நம்புவதே கடினமாகத்தான் இருக்கும். இதனால் தீரும் நோய்களின் பட்டியலைப் பார்ப்போம். அதன் பிறகு மற்ற விவரங்களைக் கவனிப்போம்.

குடி தண்ணீர் குணப்படுத்தும் நோய்கள்

1)	*தலைவலி*	-	*(Headache)*
2)	*இரத்த அழுத்தம்*	-	*(B p Hypertension)*
3)	*சோகை*	-	*(Aneamia)*
4)	*கீல்வாதம்*	-	*(Rheunatism)*
5)	*பொதுவான பக்கவாதம்*	-	*(General Paralysis)*
6)	*ஊளைச் சதை*	-	*(Abesity)*
7)	*மூட்டுவலி*	-	*(Arthrities)*
8)	*காதில் இரைச்சல்*	-	*(Sinusities)*
9)	*இருதயத் துடிப்பு*	-	*(Tachy Cardia)*
10)	*மயக்கம்*	-	*(Anesthesisa)*
11)	*இருமல்*	-	*(Cough)*
12)	*ஆஸ்த்மா*	-	*(Asthma)*
13)	*சளி*	-	*(Bronchities)*
14)	*க்ஷயரோகம்*	-	*(Pulmonay Tuberculosis TB)*
15)	*மூளைக்காய்ச்சல்*	-	*(Meningitis)*
16)	*கல்லீரல் நோய்கள்*	-	*(Hepatic diseases)*
17)	*சிறுநீரகக் குழாய் நோய்கள்*	-	*(Urogenital diseases)*
18)	*பித்தக் கோளாறுகள்*	-	*(Hyperacidity)*

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

19) வாய்வுக் கோளாறுகள், வயிற்றுப் பொருமல் - (Gastritis)

20) இரத்தக் கடுப்பு - (Dysentery)

21) மூலம் - (Rectar Protar)

22) மலச்சிக்கல் - (Constipation)

23) உதிரப்போக்கு - (Heamorrhoids)

24) நீரிழிவு (சர்க்கரை வியாதி) - (Diabetes)

25) கண்நோய்கள் - (Eye troubles)

26) கண் சிவப்பு - (Opthalmic Haemorrhage) & Opthalmia)

27) ஒழுங்கில்லாத மாதவிடாய் - (Irregular Menstuction)

28) வெள்ளை - (Leucorrhoea)

29) கருப்பைப் புற்றுநோய் - (Uterine Cancer)

30) மார்புப் புற்றுநோய் - (Cancer of Mammary glands of breast cancer)

31) தொண்டை சம்பந்தமான நோய் - (Laryngitis)

முதலியன நம்பவே முடியவில்லையே!

மீண்டும் சந்தேகம் கலந்த ஆச்சரியம் மேலிடுகிறது அல்லவா?

ஜப்பான் பல துறைகளில் முன்னோடியாக இருந்து வருவது எல்லோரும் அறிந்தவிஷயமே. அங்குதான் இந்த ஆராய்ச்சியில் முடிவு வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஜப்பானிலுள்ள "Sickness Association" (நோயாளிகள் சங்கம்)தான் இதைப் பிரசுரித்திருக்கிறது.

தண்ணீர் எப்படி இந்த வேலையைச் செய்கிறது?

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

Consuming ordinary drinking water by the right method purifies the human body / It renders the colon more effective forming new fresh blood. known in medical items as (Haemato Paises) that the mucousaifol the colon and intestines are activated by this method is an undisputed fact. just as the theory that new fresh blood is produceed by the mucousel fold is.

If the colon in cleaned then the nutrients of the food taken several times in a day will be absorbed and by the action of the mucousal folds that are tuned in to fresh blood.

this blood is all important in curing ailments and restoring health. And for this water should be consumed in a regular pattern.

(இதன் தமிழாக்கம்) சரியான முறையிற் சாதாரணகுடி தண்ணீரைக் குடிப்பதால் அது மனித சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. அது குடலை வலுவாக்குகிறது. வைத்திய பாஷையில் ஹெமடோபைஸிஸ் "(Heamato paises) என்று சொல்லப்படும் முறைப்படி அது புது இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்வதன்மூலம் குடற் பகுதி முழுவதையும் வலுவடையச் செய்கிறது. இந்த முறையின்மூலம் குடலின் பகுதியில் உள்ள திசு மடிப்புகள் " (Mucousal folds) தூண்டப்படுகின்றன என்கிற உண்மை; சர்ச்சைக்கு அப்பாற்பட்டு நிரூபிக்கப்பட்டுள்ள விஷயமாகும். குடற்பகுதியில் உள்ள இந்தத் திசு மடிப்புகளால்" (Mucousal folds) சாப்பிட்ட அன்னரசத்தின் சாரமானது உறிஞ்சப்படும்பொழுது புது இரத்தமானது உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது என்பது எவ்வாறு சர்ச்சைக்கப்பாற்பட்ட உண்மையோ; அதுபோல் இதுவும் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும்.

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

குடல் சுத்தமாக வைக்கப்படும்பொழுது தினந்தோறும் பல தடவை சாப்பிடும் ஆகார வகைகளிற் சாரமானது இந்த திசு மடிப்புகளால் (Mucousal Folds) உறிஞ்சப்பட்டு அது புது இரத்தமாக மாற்றப்படுகிறது.

இப் புது இரத்தமானது நோய்களைக் குணப்படுத்தி மீண்டும் புது ஆரோக்கிய நிலையைக் கொடுக்கும் வேலையைச் செய்வதில் அதிமுக்கியமானது. அதற்காகத்தான் தண்ணீரை முறையாக அருந்துவது அவசியமாகிறது.

இந்தத்தண்ணீர்ச் சிகிச்சையை (Water Therapy) செய்வது எப்படி?

1) காலையில் எழுந்தவுடன் 6 டம்ளர் தண்ணீரை ஒரே தடவையிற் குடித்து விட வேண்டும். இதை நமது முன்னோர்கள் உஷா பாணம் என்று பெயரிட்டு அழைத்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. குடித்த பிறகு முகம் கழுவிக் கொள்ளலாம்.

2) தண்ணீரைக் குடித்த பிறகு ஒரு மணி நேரம் காபி, டீ மற்றும் வேறு எவ்வித பானங்களையோ,பிஸ்கட், பழம் போன்ற தின்பண்டங்களையோ சாப்பிடக் கூடாது.

3) காலையில் தண்ணீர் குடிப்பதற்குத் தயாராகும் வகையில் முதல் நாள் இரவுச்சாப்பாட்டை முடித்தபிறகு, படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு, நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டிவிடக்கூடிய பானங்களையோ, பொருட்களையோ எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. இந்த நிபந்தனையும் மிகவும் முக்கியமானது. இரவே பல் துலக்கிக்கொள்வது நல்லது.

தண்ணீரிற் கிருமிகள் கலந்திருக்கக்கூடும் என்று சந்தேகம் இருக்குமாகில் அதை முதல் நாள் இரவே கொதிக்கவைத்து, ஆறவைத்து, வடிகட்டி ,பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஒரே சமயத்தில் 1.26 லீட்டர் தண்ணீரைக் குடிக்கமுடியுமா?

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

இது ஆரம்பத்தில் ஒரு சில நாட்கள் சற்றுச்சிரமமாக இருக்கும். பிறகு பழக்கமாகி விடும். ஆரம்ப நாட்களில் தண்ணீரின் பெரும்பகுதியை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு குடித்துவிட்டுச் சற்று நேரம் (இரண்டொரு நிமிடம்) வேகமாக உலாவி விட்டு, மறுபடியும் எஞ்சியுள்ள நீரைப்பருகி விடலாம். நடக்கமுடியாத அளவு பலகீனமாகப் படுக்கையில் உள்ளவர்கள் சுவாசத்தை வேகமாக வயிற்றுப் பகுதிமூலம் (Abdominal breathing) சில தடவை பயின்றுவிட்டு எஞ்சியுள்ள தண்ணீரைக் குடித்துவிடலாம். இம்மாதிரிக் குடித்த தண்ணீர் குடற் பகுதிக்குச் சென்று மேலே விளக்கியுள்ளபடி பழைய இரத்தத்தைச் சுத்தம்செய்து, புது இரத்தத்தையும் உற்பத்தி செய்ய உதவி செய்கிறது. ஆரம்பத்தில் இரண்டு மூன்று நாட்கள் தண்ணீர் சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்திற்குள், இரண்டு மூன்று தடவை சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும், பிறகு சகஜ நிலைக்கு வந்துவிடும்.

சோதனைக்கு மூலமாகவும் அனுபவ பூர்வமாகவும் கீழ்க்கண்ட நோய்கள் (வேற்றிற்கெதிரில் குறிப்பிட்டுள்ள காலத்தில்) குணமாக்கப்பட்டுக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

1) மலச்சிக்கல் - (Constipation) 1 நாள்
2) வயிற்றிற் பித்தம் மற்றும் வாயுப் பொருமல் (Gastric Patoziz) 2 நாட்கள்
3) சர்க்கரை வியாதி (Diabetic) 7 நாட்கள்
4) இரத்த அழுத்தம் (B /P Hypertension) 4 வாரம்
5) புற்று நோய் (Cancer) 4 வாரம்
6) கய ரோகம் (Pulmonary Tuberrculosis) 3 மாதங்கள்

முக்கிய குறிப்பு:

1) மூட்டு வாதம் (Arthrits) வாயுப்பிடிப்பு (theumatism) முதலிய நோய் உடையவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு, தினந்தோறும் மூன்று தடவை

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

1) காலை,

2) மதிய உணவிற்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு முன்பு

3) படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு; காபி, டீ போன்ற பாணங்களையோ, வேறு எவ்வித நச்சுத் தீனிகளையோ சாப்பிடக் கூடாது

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க - உடற் பயிற்சி

மனதைச் செம்மைப்படுத்த - தியானப் பயிற்சி

உடல் நலம் பெற - உயரிய நீர்ச் சிகிச்சை

காலையில் எழுந்ததும் ஆறு டம்ளர் நீர் சிகிச்சையானது ஒரு அற்புதமான சர்வரோக நிவாரணியாக விளங்குகின்றது. இந்தத் தண்ணீர் சிகிச்சையை ஜப்பான் நாட்டில் நடைமுறையில் ஜப்பான் உடல் நலிவுக் கழகத்தினரால் பரிசோதிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு ஜப்பான் மக்கள் பயனடைந்தபின் அவர்களால் அளிக்கப்பட்ட விபரத்தைத்தான் நாம் இதுவரை படித்தோம். எனவே இந்த நீர்ச்சிகிச்சை நமது முன்னோர்கள்உபயோகித்துப் பயன்பெற்று வந்த முறைதான்.ஆகையால் இந்த அற்புத நீர்ச் சிகிச்சையை அனைவரும் மேற்கொண்டு பயனடையக் கேட்டுக்கொள்கிறேன் இந்த நீர்ச்சிகிச்சை நானும் என் குடும்பத்தினரும் மேற்கொண்டு பயனடைந்துள்ளோம். எனது சக்தி ஹெல்த் சென்டருக்குச் சிகிச்சைக்குவரும் அனைவருக்கும் இதன் நன்மைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்து அவர்களை நீர்ச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ளச் செய்து பயன்அடையச் செய்துவருகிறோம்.

சராசரி எடை

உடல் ஆரோக்கியம் ஒவ்வொருவருடைய உடல் எடையை வைத்து கணிக்கப்படுகிறது. சராசரி எடையைவிட, மிக அதிகமாக இருந்தாலும் ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரானது. நோய்க்கு இடம் கொடுத்துவிடும். நோயாற் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கலாம். எனவே ஒவ்வொருவரும் தனது உயரம், வயதிற்கு ஏற்றபடி தனது எடை அமைந்துள்ளதா எனப் பார்த்து அவற்றில் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால் அதற்குச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவேண்டும். உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றி உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

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

Positive Thinking

Positive thinking is a mental attitude that admits into the mind thoughts, words and images that are conductive to growth, expansion and success. It is a mental attitude that expects good and favorable results. Positive thinking brings inner peace, success, improved relationships, better health, happiness and satisfaction. It also helps the daily affairs of life move more smoothly, and makes life look bright and promising. Positive thinking is contagious. People around you pick your menal moods and are affected accordingly. Think about happiness, good health and success and you will cause people to like you and desire to help you, because they enjoy the vibrations that a positive mind emits. In order to make positive thinking yield results, you need to develop a positive attitude toward life, expect a successful outcome of what ever you do, but also take any necessary actions to ensure your success.

Effective positive thinking that brings results is much more than just repeating a few positive words, or telling you that everything is going to be all right. It has to be your predominant mental attitude. It is not enough to think positively for a few moments, and then letting fears and lack of belief enter your mind. Some effort and inner work are necessary.

Here are a few actions and tips to helps you develop the power of positive thinking.

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

- Always use positive words in your inner dialogues, or when talking with others.
- Allow into your awareness only feelings of happiness, strength and success.
- In your conversation use words that evoke feelings and mental images of strength, happiness and success.
- Before starting with any plan or action, visualize clearly in your mind its successful outcome. If you visualize with concentration and faith, you will be amazed at the results.
- Read at least one page of inspiring book every day.
- Watch movies that make you feel happy.
- Minimize the time you listen to the news and read the papers.
- Associate yourself with people who think positively.
- Always sit and walk with your back straight. This will strengthen your confidence and inner strength.
- Walk, swim or engage in some other physical activity. This helps to develop a more positive attitude.
- Smile a little more, as this helps to think positively.

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

நிறுவனங்களின் தொலைபேசி, தொலைநகல் இலக்கங்கள்

	நிறுவனத்தின் பெயர்	தொலைபேசி இல	தொலைநகல் இல
1.	மாவட்டச்செயலகம், யாழ்ப்பாணம்	0212222233	0212222355
2.	மாவட்டத் திட்டமிடல் செயலகம், யாழ்ப்பாணம்	0212222427, 0212223712	0212223712
3.	மாவட்ட அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம்	0212221676	0212221676
4.	மாவட்ட காணிப்பதிவகம், யாழ்ப்பாணம்	0212225681	0212225681
5.	மோட்டார் போக்குவரத்துத் திணைக்களம்	0212223789	0212228277
6.	ஆட்பதிவுத் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212225025	
7.	பிரதம செயலாளர், வடக்கு மாகாணம்	0213202285	0212220841
8.	கமநல அபிவிருத்தித் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212222396	0212224058
9.	விவசாயத் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212222175	0212222175
10.	மீன்பிடி நீரியல் வளத்துறைத் திணைக்களம்	0212222532	0212222532
11.	தேசிய நீர் வழங்கல் வடிகாலமைப்புச் சபை	0212223742	0212227965
12.	இலங்கை மின்சாரசபை, யாழ்ப்பாணம்	0212223233	0212222497
13.	இலங்கைபோக்குவரத்துச் சபை, கோண்டாவில்	0213216467	0212221072
14.	தொழில் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212222375	0212222375
15.	வளிமண்டலவியல் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212223676	0212223676
16.	பொலிஸ் நிலையம், யாழ்ப்பாணம்	0212222222	
17.	வலயக்கல்வித் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212221488	0212222449
18.	யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்	0212222483	
19.	தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்	0212230036	0212230035
20.	நில அளவைத் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212222412	
21.	தபால் திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்	0212227136	
22.	ரெலிகொம், யாழ்ப்பாணம்	0212222105	
23.	நிறுவனங்களின் தொலைபேசி இலக்கங்கள் பெற	1231	
24.	தனியார் தொலைபேசி விபரக்கொத்து	1213	
25.	தொலைபேசி பழுதடைந்தமைக்கு	1241	
26.	மாநகரசபை, யாழ்ப்பாணம்	0212222275	0212228874
27.	மாவட்டச் செயலகம், யாழ்ப்பாணம்	0212223556	
28.	போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்	0212222261	0212222262
		0212222301	
29.	பிராந்திய சுகாதாரசேவைகள் பணிமனை	0212222278	0212229971
30.	அவசர அம்புலன்ஸ்சேவை	110	
31.	சென். ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் (பகல் சேவை)	0212223166	
	சென். ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் (இரவு சேவை)	0212225599	
32.	இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம்	0212222561	0212229792
33.	ஹொலிகுறோஸ் மருத்துவ நிலையம்	0212222512	

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

34.	சென்றல் நேர்சிங் கோம் (திருநெல்வேலி)	0212222263
35.	சன்றைஸ் மருத்துவநிலையம்	0212226069
36.	சம்பந்தர் சிகிச்சை நிலையம்	0212227259
37.	சிற்றி கொஸ்பிற்றல்	0212221629
38.	தியாகி அறக்கொடை நிலையம்	0212228025
39.	யாழ். வணிகர் கழகம்	0212222367
40.	திணைக்களங்கள் தொடர்பான தகவல்களை பெறல்	1919

அலுவலக வெற்றிக்குச் சில அறிவுரைகள்

- சரியான நேரத்திற்கு அலுவலகத்திற்குச் செல்லுங்கள்
- உங்கள் சக ஊழியர்களுடன் ஒத்துழைத்துப் பணியுரியுங்கள்
- நேரத்தை வீணாக்காமல் முடிந்தளவு வேலை செய்யுங்கள்
- அதிகாரியிடம் பணிவாகப் பேசுங்கள்
- எப்பொழுதும் முகத்திற் புன்னகையை வைத்திருங்கள்
- உதவி கேட்பவரைத் தட்டிக்கழிக்காதீர்கள்
- அனைவரிடமும் நம்புமுணர்வுடன் பழகுங்கள்
- உங்களிடம் பணிபுரிபவர்களிடம் பொறுமையாகப் பேசுங்கள்
- களைத்த தோற்றம் இல்லாமல் எப்பொழுதும் புத்துணர்ச்சியுடன் தென்படுங்கள்.
- மற்றவர்களுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுக்கத் தவறாதீர்கள்
- அலுவலகத்தில் மனம் தளர்ந்தோ, கோபமாகவோ இருப்பதைத் தவிருங்கள்
- தேவையில்லாமல் யாரிடமும் மற்றவர்களைப்பற்றித் தவறாகப் பேசாதீர்கள்
- எந்த வேலை கொடுத்தாலும் முடியாது என்று சொல்லாதீர்கள்
- உங்கள் பணியை எப்பொழுதும் நேசியுங்கள்

ஒரு மனிதன் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தான்
என்பது முக்கியமல்ல!
ஆனால் எப்படி வாழ்ந்தான்
என்பதே மிக முக்கியமானது!

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

உலகம் உங்களை விரும்ப...........

- விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் வாய் நிறைய எவரையும் வரவேற்று விடுங்கள்
- உண்மையானாலும் பொய்யானாலும் முதலில் நீங்களாக எதனையும் வெளியிடாதீர்கள்
- முடிந்தாலும் முடியாவிட்டாலும் உதவமாட்டேன் என்று சொல்லாதீர்கள்
- பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் புன்னகைக்கத் தவறாதீர்கள்
- ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாத கருத்தாக இருந்தாலும் எதிர்வாதம் செய்யாதீர்கள்.
- தகுதி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் பாராட்டத் தவறாதீர்கள்
- அரைகுறை நண்பரானாலும், அப்பொழுதான் அறிமுகமாக இருந்தாலும் பண்பாகப் பேசிக் கொள்ளுங்கள்
- பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் பண்பாகப் பேசிக்கொள்ளுங்கள்
- பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் நன்கு உபசரியுங்கள்
- குற்றம் என்றாலும் குறை என்றாலும் அதனைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்
- சிலரைப் பலகாலம் ஏமாற்றலாம், பலரைச் சிலகாலம் ஏமாற்றலாம், எல்லோரையும் எக்காலமும் ஏமாற்ற நினைப்பவன் உலகில் தானே ஏமாளியாகிவிடுகிறான்.

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

சிந்தனைக்குச் சில வரிகள் .....

சுகத்தை கண்டு மகிழாதே - ஏன்

அது துக்கத்தின் ஒருவித அலங்காரம்.

எதிரி கொடுக்கும் இனிய ரொட்டியை விட,

உற்ற நண்பன் கன்னத்தில் அறையும் அறை மேல்.

விரும்பியது கிடைக்க வேண்டும் என ஏங்குவதை விட,

கிடைப்பதை விரும்பி ஏற்பதே நல்வாழ்வுக்கு வழி.

உலகம் ஆயிரம் பேசட்டும்; உனக்கு நீயே நீதிபதியாக இரு.

உண்மையிலே நீ மகிழ்ச்சியாக இருப்பாய்.

உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது முக்கியம் அல்ல;

நீ எப்படி இருக்கிறாய் என்பதே முக்கியம்.

இறைவன் காரணமின்றி எதையும் படைக்கவில்லை.

உன்னையும் என்னையும்தான்.

பணத்தை நாம் ஆளவேண்டும்;

பணம் நம்மை ஆளவிடக்கூடாது.

நாட்டை ஆள்பவனை விட,

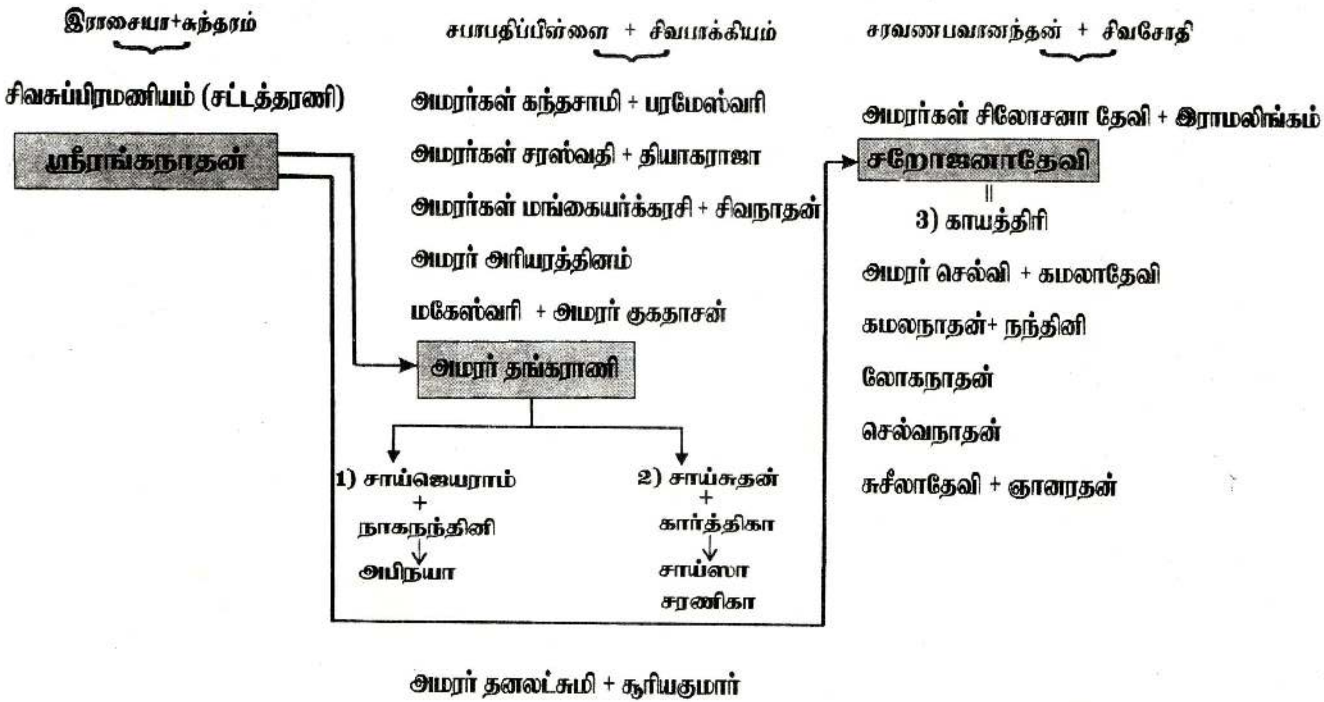
தன் நாக்கை அடக்குபவனே பெரியவன்.

விழுவது வெட்கமல்ல; விழுந்து கிடப்பதே வெட்கம்.

தோல்விதான் வெற்றியின் முதற்படி.

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

குல வழி



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

நன்றி மறவோம்

05-07-2017 புதன்கிழமை காலை 5.30 மணியளவில்

அயலோரே ஓடிவந்து கலங்கி இரங்கி

ஆறுதல் ஏற்படுத்தினீர்கள்.

செய்தி அறிந்ததும் தொலைபேசி, கைத்தொலைபேசிகளிலும்

மின்னஞ்சல் மூலமும்

இரங்கிக் கலங்கி ஆறுதலும் உரைத்த

அன்புள்ளங்களுக்கும்,

இறுதிச்சடங்குச் செயற்பாடுகளை இல்லத்திற் கலந்து

வழிநடத்திய அயல் உறவுகளுக்கும்,

உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும்,

யாழ்ப்பாணம், கோம்பையன் மணல் இந்து மயானத்தில்

தகனக்கிரியை நிகழ்த்தக் கலந்துகொண்டோருக்கும்,

கீரிமலை அந்தியேட்டிக் கிரியைகளிலும், இன்று

நடைபெறும் வீடுறை வழிபாட்டிலும் கலந்து

மதியவேளை உபசரணைகளை ஏற்றுக்கொண்ட

உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கும்

என்றும் எம்

நன்றி மறவோம்.

சுண்டுக்குழி

(சுண்டுக்குழி மகளிர் கல்லூரி அருகாமை)

யாழ்ப்பாணம்

05-08-2017

- மனைவி

மகன்மார் , மகள்

மருமக்கள்

பேரப்பிள்ளைகள்

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

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

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