



அமரர்

நித்தியானந்தன் இராஜேஸ்வரி

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

02.09.2014

Digitized by Noolaham Foundation  
noolaham.org | aavanaham.org



உ.  
சிவமயம்



அமரர்  
நித்தியானந்தன் இராசேஸ்வரி  
அவர்களது  
சிவபதம்பேறு குறித்த

**நினைவு மலர்**

**02.09.2014**



## சமர்ப்பணம்

எமது குடும்பப் பெருவிருட்ஷத்திற்கு  
வேராகிநின்று நிழல் தந்து தீயமாகி ஒளியூட்டி நாம்  
வாழ்வாங்கு வாழ வழிகாட்டி நின்று இன்று  
எம்மையெல்லாம்  
ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி மீளாத்துயரில் கொண்டு  
அறிதூயரில் சிவபதம்பேற்றை அடைந்த எம் அன்புத்  
தெய்வத்தின் பாதங்களுக்கு இத்தீபத்தைச்  
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இங்ஙனம்  
குடும்பத்தனர்





# அமரர் நித்தியானந்தன் இராசேஸ்வரி

அவர்களின் இறைபதம் எய்தியமை குறித்து வெளியிடப் பெற்ற நெஞ்சை விட்டு  
நீங்கா நினைவுகளைத் தாங்கி வரும்

## நினைவுமலர்

02.09.2014





**அமரர்**  
**நித்தியானந்தன் இராசேஸ்வரி**

மண்ணில்  
07.01.1961



விண்ணில்  
20.07.2014

**திதி நிர்ணயம்**

ஆண்டு ஐய ஆனந்தாரு ஆழபதனில்  
புண்ட பூர்வ பட்ச நவமித் திதியதனில்  
நீண்ட புகழ் இராசேஸ்வரி நித்தியானந்தமவள்  
தாண்டிணாள் ஈசன் கழல்



## பஞ்ச புராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

## விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேற்றுக்க வல்லான்  
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே  
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந் தன்மையினாற்  
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

## தேவாரம்

உண்ணாமுலை உமையாளொடும் உடனாகிய ஒருவன்  
பெண்ணாகிய பெருமான்மலை திருமாமணி தீகழ  
மண்ணார்த்தன அருவித்திரள் மழலைமுழ அதிரும்  
அண்ணாமலை தொழுவார்வினை வழுவாவண்ணம் அறுமே.

## தீருவாசகம்

அம்மையே யப்பா ஒப்பிலா மணியே  
அன்பினில் விளைந்த வா ரமுதே  
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்  
புழுந்தலைப் புலையனென் தனக்குச்  
செம்மையேயாய சிவபுத மளித்த  
செல்வமே சிவபெருமானே  
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

## தீருவிசைப்பா

கற்றவர விழுங்கும் கற்பகக் கனியை  
கரையிலா கருணை மாகடலை  
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை  
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கை  
செற்றவர் புராங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்  
தீருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த  
கொற்றவன் றன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளங்  
குளிரவன் கண்கள் குளிர்ந்தனவே.

## தீருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி  
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈர்ந்த பிரான்  
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றி அருள்  
செய்தவன் மன்னி யதில்லைதன்னுள்  
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற  
தில்லைச் சிற்றம்பலமே இடமாகப்  
பாலித்து நடடம் பயிலவல்  
லானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

## திருப்பராணம்

ஆதியாய் நடுவும் ஆகி அளவிலா அளவும் ஆகிச்  
சோதியாய் உணர்வும் ஆகித் தோன்றிய பொருளும் ஆகிப்  
பேதியாய் ஏகம் ஆகிப் பெண்ணுமாய் ஆணும் ஆகிப்  
போதியாய் நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி போற்றி.

## திருப்புகழ்

இசைந்த ஏறும் கரியறி போர்வையும் எழில் நீறும்  
இலங்கு நூலும் புலியதாலாடையும் மழுமானும்  
அசைந்த தோடுஞ் சிரமணி மாலையும் முடிமீதே  
அணிந்த ஈசன் பரிவுடன் மேவிய குருநாதா  
உகந்த கூரன் கிளையுடன் வேரற முனிவோனே  
உகந்த பாசக் கயிறொடு தூதுவர் நலியாதே  
அசைந்த போதென் துயர்கெட மாமயில் வரவேணும்  
அமைந்த வேலும் புயமிசை மேவிய பெருமாளே.

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை யரசு செய்க-குறைவிலா-துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவந்தீ விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

## சிவபுராணம்

- நமச்சிவாய வாழ்க நாதன் தாள்வாழ்க  
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க  
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க  
ஆகமமாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க  
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க 5
- வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடிவெல்க  
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க  
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க  
கரங்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க  
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க 10
- ஈசன் அடிபோற்றி எந்தை அடிபோற்றி  
தேசன் அடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி  
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடிபோற்றி  
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி  
சீராப்பெருந்துறை நம் தேவன் அடிபோற்றி 15
- ஆராத இன்பம் அருளும் மலை போற்றி  
சிவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்  
அவன் அருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்  
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுரா ணந்தன்னை  
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன் யான் 20

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி  
எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார் கழல் இறைஞ்சி  
விண்ணிறைந்தும் மண்ணிறைந்தும் மிக்காய் விளங்கொளியாய்  
எண்ணிறந்து எல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்  
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன் 25

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்  
பல்விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்  
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்  
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்  
செல்லா அநின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள் 30

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்  
மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்  
உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய் நின்ற  
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்  
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே 35

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா  
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி  
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளர்கின்ற மெய்ச்சுடரே  
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே  
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே 40

ஆக்கம் அளவுறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்  
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்  
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்  
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே  
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே 45

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்  
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்ற  
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்  
 நிறங்கள் ஓர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த  
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை 50

மறைந்தீட மூடிய மாய இருளை  
 அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்  
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழு அழுக்கு மூடி  
 மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை  
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய 55

விலங்கு மனத்தால் விமலா! உனக்குக்  
 கலந்த அன்பாக்கி கசிந்துள் உருகும்  
 நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி  
 நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி  
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத் 60

தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே  
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலச்சுடரே  
 தேசனே தேன்ஆர் அமுதே சிவபுரனே  
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே  
 நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம் கெடப் 65

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே  
 ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே  
 ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே  
 நீராய் உருக்கினன் ஆருயிராய் நின்றானே  
 இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே 70

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்  
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே  
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே  
 ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே  
 கூர்த்த மெய்ஞ்ஞானத்தால் கொண்டணர்வார் தம்கருத்தின் 75

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே  
 போக்கும் வரவும் புணர்வும் இலாப் புண்ணியனே  
 காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேர் ஒளியே  
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக்காய் நின்ற  
 தோற்றச் சுடர்ஒளியாய்ச் சொல்லாத நுண் உணர்வாய் 80

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்து அறிவாம்  
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என்சிந்தனையுள்  
 உஹ்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே  
 வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப  
 ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்றென்று 85

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்  
 மீட்டு இங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே  
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே  
 நள்ளிருளில் நடடம் பயின்றாடும் நாதனே  
 தில்லையுள் கூத்தனே தெண்பாண்டி நாட்டானே 90

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓஎன்று  
 சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடக்கீழ்ச்  
 சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்  
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடக்கீழ்ப்  
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து. 95

திருச்சிற்றம்பலம்

சிவமயம்



பாடல் தீவராய நவாரிகள் அநுவாய  
**கந்தசஷ்டிக் கவசம்**  
காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம் போம் நெஞ்சிற்  
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பளித்தக - கதித்தோங்கும்  
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலை ரருள்கந்தர்  
சஷ்டி கவசஞ் தனை

குறள் வெண்பா

அமரரிடர் தீர அமரம் புரிந்த  
குமரனடி நெஞ்சே குறி.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்  
சிஷ்டருக் குதவுஞ் சொங்கதிர் வேலோன்  
பாத மிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை  
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட  
மைய னடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்  
கையில் வேலாலெனைக் காக்கவென்று வந்து  
வரவர வேலா யுதனார் வருக  
வருக வருக மயிலோன் வருக  
இந்திரன் முதலா எண்திசை போற்ற  
மந்திர வடிவேல் வருக வருக  
வாசவன் மருகா வருக வருக  
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக  
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக  
நீறிடும் வேலைவன் நித்தம் வருக  
சிரகிரி வேலைவன் சீக்கிரம் வருக  
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக  
ரவண பவச ரரரர ரரர  
ரிவண பவச ரிரிரி ரிரி

விண்பவ சரவண வீரா நமோநம  
 நிபவ சரவண நிறநிற நிறென  
 வசர வணப வருக வருக  
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக  
 என்னை யாளு மிளையோன் கையிற்  
 பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்  
 பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க  
 விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக  
 ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்  
 உய்யொளி செளவும் உயிரையுங் கிலியும்  
 கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளி யையும  
 நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்  
 சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்  
 குண்டலி யாஞ்சிவ குகன்தினம் வருக  
 ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்  
 நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்  
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்  
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்  
 ஈராறு செவியில் இகைகுண் டலமும்  
 ஆறிரு திண்புயத் தழுகிய மாப்பில்  
 பல் பூஷணமும் பதக்கமுந் தரித்து  
 நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்  
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்  
 செப்பழ குடைய திருவயிறு உந்தியும்  
 துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்  
 நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்  
 இருதொடை அழகும் இணைமுழுந் தாளும்  
 திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க  
 செககண் செககண் செககண் செகண்  
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென  
 நகநக நகநக நகநக நகென  
 டிகுகுண் டிகுகுண் டிகுகுண் டிகுண்  
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரர  
 ரிரிரிர ரிரிரிர ரிரிரிர ரிரிர

டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடுடு

டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு  
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து  
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து  
என்றனை யாளும் ஏரகச் செவ்வ  
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்  
லாலா லாலா லாலா வேசமும்  
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று  
உன்றிரு வடிவை உறுதியென் றெண்ணும்  
என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க  
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க  
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க  
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க  
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க  
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க  
விதிசெவி இரண்டும் வேலைவர் காக்க  
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க  
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க  
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க  
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க  
கன்ன மிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க  
என்னிளங் 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  
பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க  
வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க

பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க  
 கணைக்கால் முழுந்தாள் கதிர்வேல் காக்க  
 ஐவிரல் அடியிணை அருள்வேல் காக்க  
 கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க  
 முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க  
 பின்கை இரண்டும் பின்னவ ளிருக்க  
 நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக  
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க  
 முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க  
 எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க  
 அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்  
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க  
 வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க  
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க  
 ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க  
 தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க  
 காக்க காக்க கனகவேல் காக்க  
 நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க  
 தாக்க தாக்கத் தடையறத் தாக்க  
 பார்க்கப் பார்க்கப் பாவம் பொடிபட  
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல  
 வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்  
 அல்லற படுத்தும் அடங்கா முனியும்  
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்  
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்  
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட் சதரும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட  
 இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்  
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்படு மண்ணரும்  
 கனபூசை கொள்ளும் காளியோ டனைவரும்  
 விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்  
 தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்  
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட  
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்

பூனை மயிரும் பிள்ளைக ளென்பும்  
 நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்  
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்  
 மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்  
 ஓட்டிய செருக்கும் ஓட்டிய பாவையும்  
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்  
 ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட  
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட  
 காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட  
 அஞ்சி நடுங்கிட அரன்று புரண்டிட  
 வாய்விட் டறறி மதிக்கெட் டோடப்  
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்  
 கட்டுட னாங்கம் கதறிடக் கட்டு  
 கட்டி யுருட்டு கால்கை முறியக்  
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு  
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட  
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக  
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு  
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்  
 பற்று பற்று பகவவன் தணலெரி  
 தணலெரி தணலெரி தணலது வாக  
 விடுவிடு வேலை வெருண்டது வேடப்  
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்  
 எலியுங் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்  
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்  
 கழவிட விஷங்கள் கடித்துயர் அங்கம்  
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்கு  
 ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்  
 வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்  
 சூலையங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு  
 குடைச்சல் சிலந்தி குடவிப் புருதி  
 பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை  
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி

பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்  
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்  
 நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்  
 ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக  
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா  
 மண்ணா ளரசரும் மகிந்துற வாகவும்  
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்  
 சரவண பவனே சையொளி பவனே  
 திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே  
 பரிபுர பவனே பவமொளி பவனே  
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்  
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்  
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே  
 காத்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை  
 இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா  
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா  
 கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா  
 பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா  
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா  
 செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா  
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே  
 காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்  
 என்நா இருக்க யானுனைப் பாட  
 எனைத் தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்  
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக  
 ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை  
 நேச முடன்யான் நெற்றியி லணியப்  
 பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி  
 உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக  
 அன்புட னிரகுகி அன்னமும் சொன்னமும்  
 மெத்த மெத்தாக வேலா யுதனார்  
 சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க

வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மலைகுற மகளுடன்  
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்  
 வாழ்க வாழ்களன் வறுமைகள் நீங்க  
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்  
 எத்தனை யடியேன் எத்தனை செயினும்  
 பெற்றவன்நீகுரு பொறுப்பதுன் கடன்  
 பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே  
 பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து  
 மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்  
 தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்  
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய  
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்  
 காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்  
 ஆசாரத்துடன் அங்கந் துலக்கி  
 நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்  
 கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்  
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்  
 ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு  
 ஓதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய  
 அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்  
 திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கு அருளுவர்  
 மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்  
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்  
 நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்  
 எந்த நாளும் ஈரெட்டாய் வாழ்வர்  
 கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை  
 வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்  
 விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்  
 பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்  
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்  
 சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி  
 அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட்சுமிகளில்  
 வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாக

சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்  
 இருபத் தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த  
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்  
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி  
 எனைத்தடுத்த 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 வேளே போற்றி  
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே  
 மயில்நட மிடுவோய் மரைடி சரணம்  
 சரணம் சரணம் சரவண பவலும்  
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

**ஸ்ரீ கந்தர் சஷ்டி கவசம் முற்றிற்று.**

மனித தர்மம் .....  
 ஏழ்மையிலும் .....நேர்மை  
 கோபத்திலும் .....பொறுமை  
 தோல்வியிலும் .....விடாமுயற்சி  
 தரித்திரத்திலும் .....பரோபகாரம்  
 துன்பத்திலும் .....தேரியம்  
 செல்வத்திலும் .....எழிமை  
 பதவியிலும் .....பண்பு



## அம்பாள் துதிப்பாடல்

அம்மா அம்மா என் தாயே  
ஆறுதல் தந்தெமைக் காப்பாயே  
இம்மாநிலத்தில் நீதானே  
எங்கள் துர்க்கை தாய்தானே (அம்மா அம்மா)

இங்கே நாம்படும் வேதனைகள்  
எல்லாம் உனக்குத் தெரியாதோ  
எல்லாம் நீயே அறிந்திருந்தும்  
ஏனோ எம்மை வாட்டுகின்றாய் (அம்மா அம்மா)

எல்லைப் பிழையும் பொறுத்திடம்மா  
தாயே எம்மைக் காத்திடம்மா  
பொல்லாப் பெல்லாம் போக்கிடவே  
புதுமை ஒன்றைச் செய்திடம்மா (அம்மா அம்மா)

அல்லும் பகலும் அழுகுரல்கள்  
எல்லாத் திசையும் வேதனைகள்  
பொல்லா வினைகள் கழிந்தெம்மை  
புழுவாய்த் துடிக்க வைக்குதம்மா (அம்மா அம்மா)

சொல்லால் வடிக்கமுடியாத  
துயரம் எமக்கு ஏனம்மா  
எம்மால் தாங்க முடியாது  
தாயே எம்மைக் காப்பாற்று (அம்மா அம்மா)

ஒன்றா இரண்டா நாம் சொல்ல  
உள்ளத்து வேதனை தீராயோ  
என்றும் உன்னை நாம் துதித்தும்  
ஏனோ எம்மை வாட்டுகின்றாய் (அம்மா அம்மா)

நின்றால் நடந்தால் உன் நினைவு  
எங்கும் எதிலும் உன் காட்சி  
துன்பம் வராமல் காத்தெமக்கு  
துணையாய் என்றும் வந்திடம்மா. (அம்மா அம்மா)

## அமரர் நித்தியானந்தன் இராசேஸ்வரி அவர்களின் வாழ்க்கைச் சுவடுகள்

நேற்றுவரை உளம் மகிழ இல்லாதலைவியாய் அன்புத் தெய்வமாய் விளங்கிய நித்தியானந்தன் இராசேஸ்வரியின் வாழ்க்கைச் சுவடுகளைக் கண்ணீருடன் மீட்டுப் பார்க்கின்றோம். உலகத்தமிழினத்தின் உரிமைக்குரிய ஈழத்தின் வடபால் யாழ் பாடி பரிசு பெற்ற யாழகத்தின் அருகே இயற்கை எழில் கொஞ்சம் இனிய பதியாம் வேலணை அமைந்துள்ளதுடன் இங்கு கல்விச் சாலைகளும் கவினுறு சோலைகளும் அழகிய மருதநில வயல்களையும் அரண் செய்து காத்திடும் நெய்தல் நிழலாம் கடலன்னை சூழ்ந்திட்ட இடம் என்பதல்லால் நாலாபுறமும் ஆலயங்களும் அறிஞர்களும் நிரம்பிய வேலணையூரில் முன்னின்றருள்புரியும் பெருங்குளம் முத்துமாரியம்மன் கோவிலடியில் இல்லறமதனை நல்லறமாக்கிய கார்த்திகேசு காந்தம்மா தம்பதியினருக்கு நான்காவது பிள்ளையாக 1961ம் ஆண்டு மாசித் திங்கள் ஏழாம் நாளில் அவதரித்தார்.

உற்ற உறவென்று அழைத்து மகிழ சகோதரர்களெனவே அம்பிகைபாகன், ராஜீவி, விநாயகபாலன், சிவபாலன், ஜீவகாந்தா ஆகியோர் வாய்க்கப் பெற்றனர். இவர் கல்வியை வேலணை கிழக்கு மகாவித்தியாலயத்திலே கற்றுத் தேறினார். இல்லற பந்தத்தில் இணைந்தே மகிழ்ந்திட விரும்பிய உறவுகள் உரிய வயதுதனில் மூத்தோர் முடிவு செய்திட வாழ்க்கைத் துணைதனை நாடியே தன்னூராம் வேலணையின் மண் தந்த மகன் சண்முகம் சின்னம்மா செய் தெய்வப் பயனாய் வந்துதித்திட்ட இளைய புதல்வனான நித்தியானந்தனை 1988இல் கரம்பிடித்தார். இல்லறமதனை நல்லறமாக்கியே வாழ்ந்திடவே இராமநாதபுரத்தில் வாழ இனிதாகத் தொடங்கினர். இல்லறப்பரிசென

அன்புச் செல்வங்களாக மூவரைப் பெற்று பெருமகிழ்வுற்றார். மூத்த மகனாம் வினோத் உடன் மகளாகப் பிரதிகாவையும் இளையவனாக சுயந்தனையும் மக்கள் என அழைத்து மகிழ்வுற்றார்.

இவர்களில் மூத்த மகளான வினோத் உயர்கல்வி கற்றுக் கொண்டிருந்தபோது காலங்கள் செய்த கோரப் பிடியினால் புத்தம் தந்த பரிசினால் தொலைந்துபோன முகமாய் இன்றும் தேடிக்கொண்டிருக்கின்ற நிலையில் வாழ்ந்து வந்ததுடன் செல்ல மகளான பிரதிகாவும் உயர்கல்வி கற்றுத் தற்பொழுது தொழிற்பயிற்சியை மேற்கொண்டிருக்கின்ற வேளை இயைவனான மகன் உயர்கல்வி தனை கற்றுக்கொண்டிருக்கின்றமை கண்டு மகிழ்வுற்ற வேளைகளில் இடியென துயரமது வரப்போவது பற்றி எண்ணாது நீண்ட நாள் விருப்பமான தனது வாழ்க்கையின் மீண்டும் ஒரு பயணமாய் தனது சொந்த வீட்டில் குடியமர்ந்து அன்புடன் அனைவருடனும் பழகிவரும் வேளையில் பொல்லாத காலனின் கண்பட்டே கருகியதே அவள் உயிரும் உடலும். கணவன் மண் மீது விழுந்தழ, மக்கள் துடித்தழ உற்றார் உறவுகள் ஓலமிட எம்மவள் விரைந்தாள் விண்ணுலகுள்.

## தேற்றம்

ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும்  
மாண்டார் வருவாரோ மாநிலத்தீர் - வேண்டா  
நமகரு மதுவழியே நாம் போமளவும்  
எமக் கென்னென் றிட்டுண்டிரும்.

*ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!*

**குடும்பத்திலும் சரி அலுவலகத்திலும் சரி மனித உறவுகளில்  
விரிசல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஏற்பட்ட விரிசல்கள்  
மேலும் பெரிதாகாமல் இருக்க...**

- நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள்.
- அர்த்தமில்லாமலும், பின் விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டிருப்பதை விடுங்கள்.
- எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சினையையும் நாசூக்காகக் கையாளுங்கள், விட்டுக் கொடுங்கள்.
- நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள், குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
- உண்மை எது, பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள்.
- மற்றவர்களைவிட உங்களுடைய எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள்.
- அளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.
- எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்குச் சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- வேள்விப்படுகின்ற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள்.
- அற்ப விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
- உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப் பிடியாய் இல்லாமல் கொஞ்சம் விட்டுக்கொடுத்து வாழப் பழகுவீர்கள்.

- மற்றவர் கருத்துக்களில் செயல்களை நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள்.
- பேச்சிலும் நடத்தையும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
- பிரச்சினைகள் ஏற்படும்பொழுது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவங்க முன்வாருங்கள்.

- தத்துவஞானி வேதாந்திரி மகரிஷி

## சாதாரணமாக எமது சமூகத்தில் அடிக்கடி ஏற்படும் நோய்கள்

எமது சமூகத்தில் சில வகையான நோய்கள் தொற்று நோய்களாகவும், சில வகையான நோய்கள் தொற்றா நோய்களாகவும் இருக்கின்றன. சில முக்கியமான இவ்வாறான நோய் நிலைகள் பற்றி நோக்குவோம்.

### 01) டெங்கு காய்ச்சல் (Dengue Fever)

தற்போது இலங்கையின் பல்வேறு மாவட்டங்களிலும் இதன் தாக்கம் உணரப்பட்டுள்ளது. யாழ்ப்பாணத்திலும் மழை-காலம் தொடங்க இருப்பதால் இதன் தாக்கம் இனி அதிகரிக்கலாம். ஈடிஸ் ஈஜிப்டய், ஈடிஸ் அல்போபிக்டஸ் போன்ற நுளம்பினங்களினாலேயே ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

#### டெங்கு நுளம்பானது

- பகல் நேரங்களில் கடிக்கும் (காலை 6 – 10 மணி வரை, மாலை 3 – 6 மணி வரை.)
- சிறிய அளவிலேயே நீர் தேங்கும் இடங்களில் முட்டையிடும்.
- முட்டைகள் இலகுவில் ஒட்டிக்கொள்ளும்
- ஆரோக்கியமான நுளம்பு ஒரு தடவையில் 100-200 வரை முட்டைகளையிடும்.
- வரண்ட இடங்களில் முட்டைகள் 6-12 மாதங்கள் வரை கருமுட்டை இறக்காதிருக்கும்.

#### டெங்கு காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள்

- கடுமையான காய்ச்சல்
- தலைவலி
- வாந்தி

- உடல்வலி

### டெங்குக் குருதிப் பெருக்கின் அறிகுறிகள்

- தோலுக்கடியில் சிவப்புநிற அடையாளங்கள்.
- கண்கள் சிவப்புநிறமாதல்.
- மூக்கு, முரசுப் பகுதிகளிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறுதல்.
- வயிற்று நோ.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

### நோயாளிகளின் பராமரிப்பு

- ஓய்வில் வைத்துக் கவனிக்க வேண்டும்.
- போதியளவு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.
- காய்ச்சல் வலியைக் குறைக்க பரசிற்றமோல் கொடுக்கலாம்.
- அஸ்பிரின், டிஸ்பிரின், புரூவன், டைகுளோபெனிக் சோடியம் போன்ற மருந்துகள் பாவிக்கக்கூடாது.

### டெங்கு நோயிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற

- கிழமையில் ஒரு தடவையேனும் பாடசாலைகள், வீடுகளின் சுற்றுப்புறங்களைச் சுத்தப்படுத்துதல்.
- நுளம்புகள் பெருகும் பழைய ரின்கள், சிரட்டைகள், கோம்பைகள், ரயர்கள் என்பவற்றை அகற்றிவிடுங்கள்.
- நுளம்பு வலைகள் பாவிக்கவும்.

## 02) நெருப்புக்காய்ச்சல் (Typhoid fever)

இது சல்மநெல்லா ரைபி எனப்படும் பற்றீரியாவின் தொற்றினால் ஏற்படுகின்றது.

**அறிகுறிகள் :** தலையிடி, காய்ச்சல் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்தல், நாடித்துடிப்பு வீதம்குறைவாக இருத்தல், மலச்சிக்கல், வயிற்று நோ.

**செய்யவேண்டிய பரிசோதனைகள் :** இரத்தப் பரிசோதனை (WBC, DC, SAT)

**தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள் :** எண்ணெய் வகை உணவுகள், காரத்தன்மையான உணவுகள்.

**உண்ணக்கூடியவை :** கொழும்பும், காரத்தன்மையற்ற நீராகாரங்கள் (உ-ம் : இளநீர், பழச்சாறு, கொதித்தாறிய நீர்)

கவனியாது விடின் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் : குடல்புண், குடலினுள் இரத்தப்போக்கு, சிறுகுடல் துவாரம், வறக்கோ நியூமோனியா, தொடர்ந்து இதயப்பாதிப்பு (Heart failure) ஏற்பட்டு இறப்பும் ஏற்படும்.

## 03) செங்கண்மாரி (Jaundice)

இந்நிலமை கெப்பரைரிஸ் B தொற்றைத் தொடர்ந்து சில நோய் நிலையின் அறிகுறியாக ஏற்படலாம்.

**அறிகுறிகள் :** சத்தி, பசியின்மை, காய்ச்சல், கண், உடற்பகுதிகள் மஞ்சள் நிறமாதல்.

**செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள் :** குருதியில் Serum Bilirubin, சிறுநீர் தவிர்க்கவேண்டியவை : எண்ணெய், காரம், மது அருந்துதல்.

கவனியாதுவிடின் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் : ஈரல் பாதிப்படையும், இறுதியில் இறப்பும் ஏற்படும்.

உண்ணக்கூடியவை : எண்ணெய், காரம் தவிர்ந்த உணவுகள், பழுவகை.

#### **04) மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் (Rheumatic fever)**

அறிகுறிகள் : மூட்டுகளில் காணப்படும் தொடர்ச்சியான நோ, காய்ச்சல், நோ ஒரு மூட்டிலிருந்து மற்ற மூட்டுக்கு மாறுதல், காதுப்பகுதியிலிருந்து சிதல்.

பரிசோதனை : ESR, SGOT

கவனியாது விடின் : இதயம் பாதிப்படைந்து இறப்பு ஏற்படும்.

#### **05) நாட்பட்ட இருமல் (Chronic Cough)**

தற்போது குடாநாட்டில் நிலவும் வறட்சியான காலநிலை காரணமாக பலருக்கு நாட்பட்ட இருமல் நோய்நிலை காணப்படுகிறது.

அறிகுறிகள் : தொடர்ச்சியான இருமல், கரகரத்த குரல், உடல் மெலிவு, காய்ச்சல்.

பரிசோதனை : சளி, இரத்தப் பரிசோதனைகள்.

கவனியாது விடின் : நியூமோனியா, காசநோய், பின்னர் இறப்பு ஏற்படும்.

செய்யவேண்டியவை : சிறந்த சுகாதாரப்பழக்கவழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளல், தூசுகள் சுவாசப்பாதையைச் சென்றடையாது பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுதல்.

## 06) ஆஸ்மா (Asthma)

**அறிகுறிகள் :** ஒவ்வாமையால் மூச்சுவிடக் கஸ்தம் ஏற்படும், பயந்தநிலையில் காணப்படுவர்.

**பரிசோதனைகள் :** நெஞ்சப்பகுதியை X-Ray படம்பிடித்தல், ESR, Lung function test

**தவிர்க்கவேண்டியவை :** ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவு வகை மற்றும் ஒவ்வாத சூழல் (தூசியான அழுக்குகள் சேர்ந்த பகுதிகள்)

**பாதிப்பு :** வழமையான செயல்கள் செய்வதில் கடினம், சுவாசப்பாதையில் தொடர்ந்து ஏற்படும் பாதிப்புக்களால் மூச்சுக்கஷ்டம் ஏற்பட்டு இறுதியில் இறப்பும் ஏற்படலாம்.

## 07) வயிற்றுப்புண் (Ulcer)

இன்று பலர் வயிற்று எரிவு போன்ற குணம் குறிகளுடன் வைத்தியசாலையில் அலைக்கழிவதைக்காணலாம்.

**அறிகுறிகள் :** வயிறு எரிவு, வயிறு நோ, நெஞ்செரிவு, சமிபாட்டுக்குறைவு, வயிற்றுப்பொருமல்.

**பரிசோதனை :** X-Ray, Bameal, Endocopy, Biopsy

**தவிர்க்கவேண்டியவை :** காரம், எண்ணெய், புளிப்பான உணவுகள், மது அருந்துதல்.

**கவனியாது விடின் :** சமிபாட்டுக்குறைவு (சிறிது சாப்பிட்ட பின்வயிறு பொருமதல்), வயிற்றினுள் இரத்தப்போக்கு, சிலவேளைகளில் Cancer ஏற்பட்டு இறப்பு ஏற்படலாம்.

ஆரம்பத்தில் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்படின் சிறந்த உணவுப்பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதால் இலகுவில் கட்டுப்படுத்திவிட முடியும்.

## 08) இரத்தச்சோகை (Anaemia)

**அறிகுறிகள் :** தலைச்சுற்று, களைப்பு, கண்மடல் நகம், முகம் வெளிறல்.

**பரிசோதனை :** குருதியில் காணப்படும் ஈமோகுளோபின் (Hb)

உட்கொள்ளவேண்டிய உணவுகள் : இரும்புச்சத்துள்ள இலைவகை, கீரைவகை, ஒவ்வொரு நாளும்கூட உணவில் சேர்க்கவேண்டும்.

**ஏற்படுவதற்குக் காரணம் :** இரும்புச்சத்து குறைவாக உறிஞ்சப்படும்நிலை, மாதவிடாயில் கூடிய இரத்தப்போக்கு, கொழுக்கிப்புழுத் தொற்று, அடிக்கடி மலேரியா ஏற்படுதல், மூலப்பகுதியிலிருந்து குருதிக்கசிவு போன்றன.

**கவனியாதுவிடின் :** சிறு பிள்ளைகளில் வளர்ச்சி குறையும், மூச்சுக்கஸ்ரம் ஏற்படும், விருத்தி குன்றும், கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு ஏற்படின் சிசுமரணமடையும், இரத்தச்சோகை கூடின் தாயும் மரணமடைவார்.

## 09) கைகக்கட்டு (Mumps)

**அறிகுறி :** கீழ்த்தாடையில் வீக்கம், காய்ச்சல், ஆண்களில் விதையில் நோ.

**பரவும் முறைகள் :** சுவாசப்பாதையினூடாக ஏற்படும் சிறுதுளித் தொற்று, வைரசு தொற்று.

**கவனியாதுவிடின் :** மலட்டுத்தன்மை, சளிச்சுரம் ஏற்படும், சதையீ அழற்சி (Pancreatitis) மூளை அழற்சி (Encephalitis) என்பன ஏற்படும்.

## 10) கருப்பையில் கட்டி வளர்தல் (கருப்பை புற்றுநோய்)

இலங்கையில் பெண்களைப் பாதிக்கும் புற்றுநோய்களில் இரண்டாம்இடத்தில் காணப்படுவது கருப்பை புற்றுநோயாகும்.

**அறிகுறிகள் :** ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், அடிவயிற்றில் நோ, வலி, வயிற்றைப் பரிசோதிக்கும்போது கட்டிகள் இருப்பது தெரியவரும்.

**பரிசோதனை :** அதிக இரத்தப்பெருக்கு காணப்படின் சிலவேளை இது புற்றுநோயாக இருக்கலாம். கருப்பைப் பகுதியிலிருந்து இழையமாதிரி பரிசோதனைக்காக எடுக்கப்படும். அறிகுறி தென்பட்டவுடன் வைத்திய ஆலோசனையும் சத்திரசிகிச்சையையும் மேற்கொள்ளல் சிறந்தது (சிலவேளை கருப்பையை அகற்றவேண்டி வரலாம்)

## II) மார்பகப்புற்றுநோய் (Breast Cancer)

இலங்கையில் பெண்களைப் பாதிக்கும் புற்றுநோயில் முதலிடத்தில் காணப்படுகின்றது.

**அறிகுறிகள் :** மார்பில் நோ, கட்டி தென்படல், முலைக்காம்பைச் சூழ உள்ள தோல், தோடம்பழத்தின் தோல்போல் மாறுதல், முலைக்காம்பில் இருந்து சிதல் வடிதல், நிறமாற்றம்.

**பரிசோதனை :** சுயமார்புப் பரிசோதனை, X- கதிர் பரிசோதனை (Manogram), கட்டி இருக்கும் பகுதியில் சிறுதுண்டு பரிசோதனைக்கு (Biopsy) எடுத்தல்.

**கவனியாதுவிடின் :** பாதிக்கப்பட்ட மார்புப் பகுதியை சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்றல்.

## 12) உயர்குருதியழுக்கம் (High blood pressure / Hypertension)

**அறிகுறிகள் :** விரைவாகக் களைப்படைதல், தலையிடி, தலைச்சுற்று

பரிசோதனை : X-ray, ECG, B. P cheching, இலிப்பிட்டு பரிசோதனை

சாதாரணமான நடுத்தரவயதினரின் சராசரி குருதியழுக்கம் 120/80 mmhg ஆகும்.

வயதானவர்களின் சராசரி 140/90 mmHg

சரியான முறையில் வைத்தியம் செய்யாதுவிடின் இதயப்பாதிப்பு ஏற்படும், மூளைப்பகுதியில் குருதிக்கசிவு ஏற்பட்டு சில சமயம் இறப்பும் ஏற்படும். தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள் : நிரம்பிய கொழுப்பள்ள உணவுகள், அதிக உப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல், தவிர மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், அடிக்கடி கோப்படுதல், பதற்றப்படல் போன்றவற்றையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

### 13) சலரோகம் (நீரிழிவு)

இது ஒருவருக்கு பரம்பரையாகவும், இடையிட்டும் வரக்கூடிய ஒரு நோய். சாதாரண அளவிலும் விட குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடும்போது நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.

ஏற்படக்காரணம் : பரம்பரையாக கடத்தப்படல், சதையீயில் சுரக்கும்இன்சலின் அளவு குறைதல்.

அறிகுறிகள் : அடிக்கடி அதிகளவு சிறுநீர் கழிதல், அதிகதாகம், அதிகளவு பசி, உடல் சக்தி குறைதல், சிறுநீர் சனனித் தொகுதியில் தொற்று, கால்களில் வலி பிடிப்பு, இடைக்கிடையே பார்வை மங்குதல், புண் ஏற்படின் மாறுவதற்கு நீண்ட நாள் எடுத்தல்.

பரிசோதனை : குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு, சலத்தில் வெல்லத்தின் அளவு

கவனியாது விடின் : குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு கூடி கோமாநிலை ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

#### 14) காசநோய் (TB)

அறிகுறிகள் : தொடர்ச்சியான வறட்டு இருமல், மாலைவேளையில் காய்ச்சல், உடல்மெலிவு, சளியுடன் குருதி வெளியேறல், உடல் களைப்படைதல்.

ஏற்படக்காரணம் : நோயாளருடன் நெருங்கிப் பழக்தல், காற்றோட்டம், வெளிச்சம் குறைவான வதிவிடம்.

பரவும் முறைகள் : BBG தடுப்பு மருந்து பிறந்தவுடன் ஏற்றிக்கொள்ளல், நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுள்ள வீட்டு வசதி, சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்ளல் வேண்டும் (நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க)

#### சிறுகுறியு

கொலஸ்டிரோல் கூடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

குருதிக் குழாய்களினுள் கொலஸ்டிரோல் படிவதால் உடல் உறுப்புக்களுக்கான இரத்த ஓட்டம் குறைகின்றது. சிலவேளை முழுமையாகத் தடைப்படுகின்றது. இதயத்திற்கு குருதி விநியோகிக்கப்படும் குருதிக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு இதயத் தசையின் தொழிற்பாடு தடைப்படும். சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெறாவிடின் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறப்பு ஏற்படும்.

கொலஸ்ரோலின் அளவைக் கண்டுபிடிக்க பரிசோதனைகள்  
குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவை அறிதல், ECG, X-ray (Angio  
Cardiogram)

**தவிர்க்கவேண்டியவை**

கொழுப்புள்ள பெரும்பாலான உணவுகள், புகைப்பிடித்தல், தேவையற்று  
பதற்றப்படுதல், கோபப்படுதல்.

சாதாரணமாக ஒவ்வொருவரும் தெரிந்திருக்கவேண்டிய பரிசோதனை  
முடிபுகள்

**Fasting blood sugar (FBS) > 126mg/dl > 7 mmol / l Post prandial  
Blood sugar (PPBS) > 200mg / kl 11.11 mmol/l Blood urea – 20 – 40  
mg/dl**

# கண்ணீர் அஞ்சல்

தோற்றம்

07



01



1967



மறைவு

20



07



2014



(அமரர்)

## நத்தியானந்தன் ராஜேஸ்வரி

(மாயவனூர் வட்டக்கச்சி)



பிரிவாக உரைமுடியவில்லை  
சென்ற இடமும் அறிய முடியவில்லை...  
ஆறுதல் சொல்ல முடியவில்லை,  
விழிகள் மட்டும் பேசுதே...  
உங்கள் நினைவுகளை



சின்னாரின் பீரவில் துயர் உற்று இருக்கும் சூழ்மத்தன்கு சிழந்த  
அனுதாபத்தனைத் தொர்வந்துக் கொள்வதோடு சின்னின் ஆத்மாசாந்தியடைய  
இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

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

மாணடி நண்பர்கள்

மாணடி.

# கண்ணீர் அஞ்சல்

தோற்றம்

மறைவு

07

01

1961

1961

20

07

2014

2014



எமது கமக்கார அமைப்பின் உறுப்பினர்

நித்தியானந்தனின் அன்பு மனைவி

அமர்

## நித்தியானந்தன் இராஜேஸ்வரி

(மாயவழர் வட்டக்கச்சி)

அன்பாய் எம்மோடு பண்பாய் பேசினோம்!

துன்ப தூயரம் தாங்கி

அன்புடனே அணைத்தினோம்!

உணர் போற்ற உத்தமியாய் வாழ்ந்தீர்!

இன்று. . .! பார் விட்டு. . .!

பறந்தெங்கு சென்றீர். . ?

அன்னரின் பிரிவில் தூய் உற்றிருக்கும் குடும்பத்தினர்கு ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு அன்னரின் ஆத்மா சாந்தியடைப இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

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

கமக்கார அமைப்பு  
இராமநாதபுரம் மேற்கு

# கண்ணீர் சிஞ்சலி.

மலர்வு

07

01

1961

உதிர்வு

20

07

2014



## நித்தியானந்தன் இராஜேஸ்வரி

அல.333 5ம் புள்ளி இராமநாதபுரம், வடக்கச்சி

உலகத்து வாழ்க்கை தனில்  
உத்தமராய வரழ்ந்தீர்கள்  
அனைவருக்கும் மறக்கமுடியாத நல்ல  
நினைவுகளைத் தந்தீர்கள்  
உறவுகள் ஓலமிட  
ஊறவர்கள் கண்ணீர் மழை பெரழிய  
உங்கள் உயிரை சாவலன்  
பறித்ததுதான் ஏனோ  
உங்கள் ஆத்ம சாந்திக்காய  
பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் ஓஹ்தி! ஓஹ்தி!! ஓஹ்தி!!!

உங்கள் பிரிவிவால் துயறும்  
ம. ஜெனிபர்த்தன்

# கண்ணீர் அஞ்சல்

தோற்றம்

07



01



1967



மறைவு

20



07



2014



(அமர்)

## நத்தியானந்தன் இராஜேஸ்வரி

(மாயவனூர் வட்டக்கக்கி)

அன்பு மொழி பேசுவீரே  
எம் முன்பு இனி  
உம் திருவுருவம் காண்பது  
எப்போ?

அன்புக் குழந்தைகள் நாம்  
அழகின்றோம்  
உமைப்பிரிந்த வேதனையில்

அவ்வாறு உருவம் தூய: இ. நூரா இருக்கும் குடும்பத்தினர்கு அழ்ந்த  
அனுந்தியானந்தன் கொள்வதோடு அன்ரின் அக்டொசனத்தயடைய  
இவறவனை வேண்டி ந்றன்னிறாம்.

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

நித்தியா, உஷாந்தினி, தர்சிகா

2011 உயரதரம்மவர்கள்

இராமநாதபுரம் மலர்

# கமலம் ஸ்வயம்ஸ்ரீ மூலம் சுவர்



மலர்  
1961  
01  
07

உதர்  
2014  
07  
20

## நித்தியபாசனத்தின் இராஜேஸ்வரி

பிறவிகள் வழிவகுதியதி அது பேருன்மை

மறவாத மான்புடன் வாழ்வது ஒருசிலரே

இறவாத பேர்பு மிளிர் தாயே!

ஈரம் தாழ்த்தி உள் வான்வடிக்க சாழ்நயனம் இது  
நியூர் அனாம், புல்காடு.

# கண்ணீர் அஞ்சல்

மலர்வ

1961

01

07

உதர்வ

2014

07

20



அம்பர்

## நித்திரியாவந்தன் இராஜேஸ்வரி

(முந்ரள் மாவழஅம்மன் ஆலய ஸ்ரீராளன சஸைத் தலைவர் துரை அலர்களின் துணைவியர்)  
அம்பாளின் சந்திதியின் அடுத்த வீதியில் அமர்ந்து இருந்து

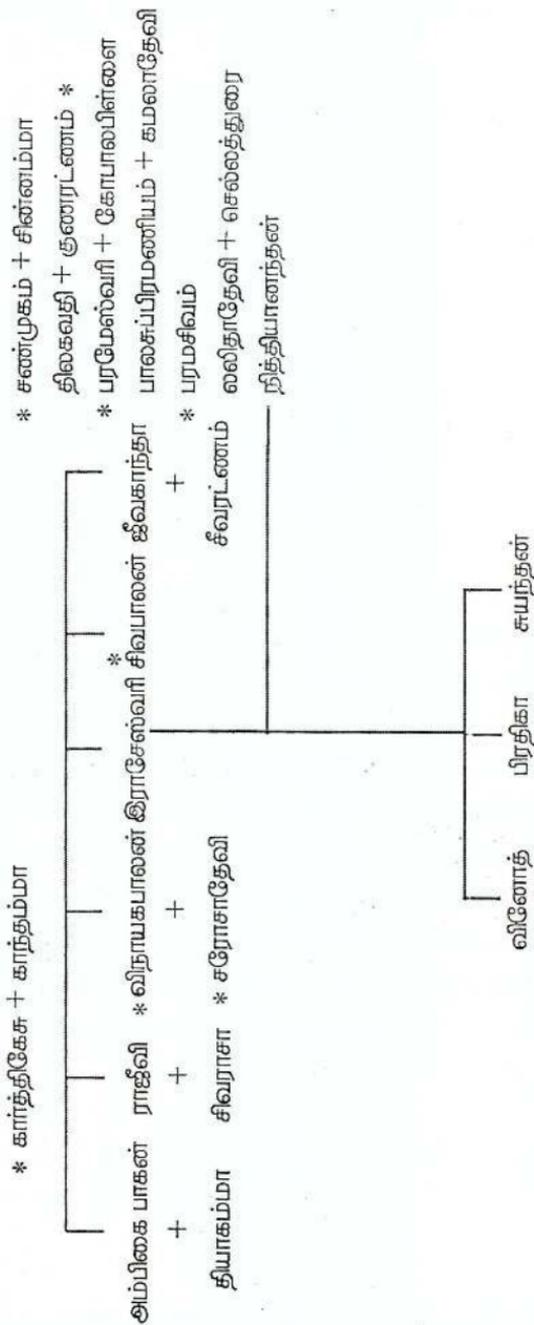
அவள் பணி சைத்தும் அரும்பாடு யட்டதை அனைவரும் அறிவர்  
ஆலய வளர்ச்சியின் உள் அன்புத் துணைவள்

அறங்காவல் சபை அதியுயர் தலைவராக

ஆற்றிய பணிக்ரு அருகிருந்து உதவினர்.

அடுத்தனைக்கும் உள் ஆத்மா சாந்தியடைய அம்பாளின் அருள் வேண்டி நிற்கும்.  
யுர்வலன சபையினர், அடியாளர்கள்  
மாண்பு அம்மன் ஆலயம், இராமநாதபுரம்.

## வம்சாவளி



\* அம்மரர்களைக் குறிக்கும்

# நன்றி நவிலல்



எங்கள் குடும்பத்தலைவியின் திடீர் மறைவினால் அதிர்ச்சியுற்று எமக்கு உடன் ஓடிவந்து உதவிகள் செய்த அயலவர்களுக்கும் மரணச்சடங்கின் யோது உதவிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் இறுதிக்கிரியைகள் நடந்தேறத் தோளோடு தோள்கொடுத்து உதவிய உறவினர்கள், நண்பர்களிற்கும் சரீண்டகரண நிகழ்ச்சிகளிலும் வீட்டுக்கிருத்தியம் பிரார்த்தனைகளிலும் யங்கு கொண்டு சிறம்பித்தவர்களிற்கும், கண்ணீர் அஞ்சலி வளியிட்டவர்களுக்கும் தொலைபேசி மூலம் இராங்கல் செய்தி வழங்கியவர்களிற்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

**இங்ஙனம்  
குடும்பத்தினர்.**



# கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,  
அது நன்றாகவே நடந்தது  
எது நடக்கிறதோ,  
அது நன்றாகவே நடக்கிறது  
எது நடக்க இருக்கிறதோ,  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.  
உன்னுடையது எதை சிறந்தாய்  
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?  
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?  
அதை நீ சிறப்பதற்கு.  
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்,  
அது வீணாகுவதற்கு  
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,  
அது சிங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.  
எதை கொடுத்தாயோ,  
அது சிங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.  
எது சின்று உன்னுடையதோ,  
அது நாளை மற்றொருவனுடையதாகிறது  
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்  
இதுவே உகை நியதியும்  
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

