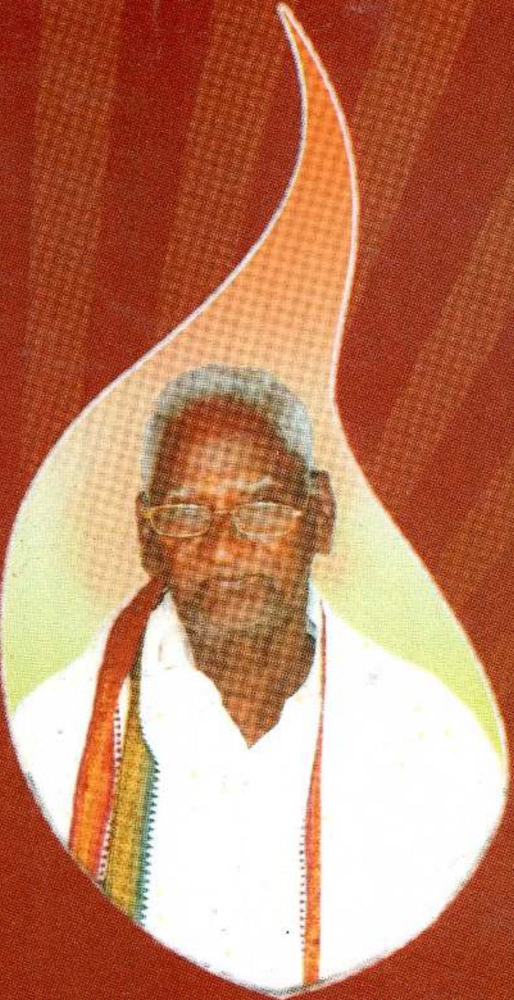


மண்டைதீவு உடையார் மரபில் வந்துதித்த

உயர்சைவ வேளாண் குலதிலகர்

உயர்திரு செல்லத்தம்பி தியாகராசா

அவர்களின்

தியாகச் சுடர்

11-12-2014

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

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

உ

சிவமயம்

மண்டைதீவு உடையார் மரபில் உதித்த

உயர்சைவ வேளான் குலதிலகர்

அமரர்

உயர்திரு. செல்லத்தம்பி தியாகராசா

அவர்கள்

இறைபதம் எய்தியமை குறித்த

தியாகச் சுடர்

11-12-2014

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

சமர்ப்பணம்

அறிவினில் ஆற்றலில் சிறந்து
உள்ளத்தால் உயர்ந்து
பல்லோரும் போற்ற வாழ்ந்து
நன் மகனாய்
நற் சகோதரனாய்
கண்ணிறைந்த கணவனாய்
சிறந்த மருமகனாய்
நல்லறிவூட்டிய தந்தையாய்
மதிப்பிற்குரிய ஆசையப்பாவாய்
அன்பு மைத்துனராய்
பாசத்திற்குரிய பாட்டனாய்
பூட்டனாய்
பெருமைக்குரியவராகத்
திகழ்ந்த எங்கள் தெய்வத்தின்
பாதக் கமலங்களில் தியகச்சுடர் என்னும்
இம்மலரினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

உ

மனம் மகிழ
28-04-1924

மனம் நெகிழ
11-11-2014

அமரர்

செல்லத்தம்பி தியாகராசா

திதி நிர்யணய வெண்பா

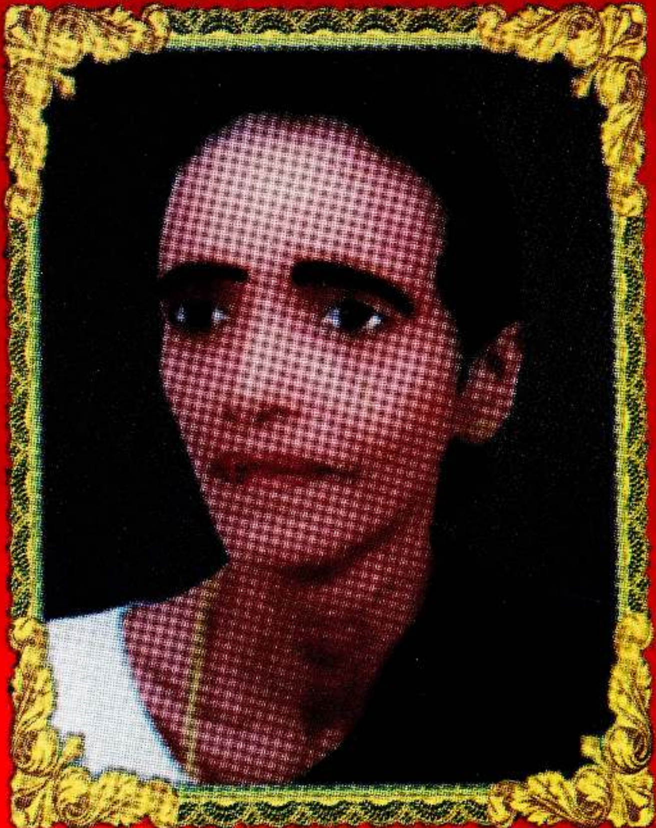
ஐயம் நல்கிடும் ஜயவருஷம் கார்த்திகைத் திங்கள்
பதினோராம் நாள் செவ்வாய் தனில்
அபர்வபக்க பஞ்சமி திதிதன்னில் - நல்லோன்
செல்லத்தம்பி தியாகராசா மண்ணுலக வாழ்வுநீங்கி
விண்ணுலகம் சென்றார் அன்றோ.

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

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

உ

27ஆம் ஆண்டு நீங்கா நினைவுகளுடன்...



தாயாக 03-02-1929

தெய்வமாக 03-12-1987

அமரர்

திருவாட்டி தியாகராசா சின்னம்மா

திதி நிர்ணயப் பாடல்

சஷ்டி திதிதனில் நீண்டபுகழ்
மரபுவழி சீமாட்டி தியாகராசா
சின்னம்மா சிவன் பாதம்
சீருடன் நாடிய நாள்

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

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

பஞ்ச புராணம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலாற் கூப்பவர்தங் கை.

தேவாரம்

கூற்றா யினவா றுவிலக் ககிலீர்
கொடுமை பலசெய் தனநா னறியேன்
ஏற்றா யடிக்கே யிரவும் பகலும்
பிரியா துவணங் குவனெப் பொழுதும்
தோற்றா தென்வயிற் றினகம் படியே
குடரோ டுதுடக் கிமுடக் கியிட
ஆற்றே னடியே னதிகைக் கெடில
வீரட் டானத் துறையம் மானே.

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டுந் தாயினுஞ் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெரு மானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்

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

செற்றவர் புரங்கள் செற்றஎம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலைவீற் றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டுகண் டுள்ளம்
குளிரஎன் கண்குளிர்ந் தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற் றேன்பெற்ற
தார்பெறு வார்உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி
உமைமண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்பு உண்டே லுன்னையென்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டு நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ யாடும்போதுன் அடியின் கீழிருக்க வென்றார்.

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள்சற் குருவாகி
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்கமன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள்வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

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

அமரர் செல்லத்தம்பி தியாகராஜா அவர்களின்
வாழ்க்கை வரலாறு

நாற்புறமும் கடல்சூழ, வான் பயிரொடு வளம் கொழிக்கும் நெல்வயலும். பணப்பயிராம் புகையிலையும் நிறைந்து விளங்கும் யாழ் நகரின் அண்மையூர்தான் மண்டைதீவு.

சைவம் நிறைந்து நிலைத்து விளங்க திருவெண்காட்டுறை விநாயகனும், தில்லையீச்சரனும், முகப்புவயல் முருகனோடு, சிறுபுலக் கந்தனும், வைரவர், வீரபத்திரர், வேப்பம் திட்டு, முத்துமாரி அம்மன், கண்ணகியம்மன், வழியில் பிள்ளையார் என்றே வரிசை யாய் கோயில்களும் பேரொடு புகழ்பூத்த பேதுறுவானவர் தேவாலயமும் மண்டைதீவு மண்ணிற்கு மகத்தாய் அமைந்தவையே.

இவ்வூர்ப்பதியில் சைவ வேளாண்குலத் தோன்றலாம் செல்லத் தம்பி அவ்வூர் பிறந்த விசாலாட்சி அம்மையைத் கைத்தலம் பற்றி கடிமணம் இல்லறமாம் நல்லறத்தில் இணைந்த இருவருக்கும் அமரர் தியாகாராசா மூன்றாவது புதல்வனாய் 1924ஆம் ஆண்டு ஆவணித் திங்கள் இருபத்தெட்டாம் நாள் இப்புவியில் பிறந்தார். இவரின் உடன் பிறப்புக்களாய் குமாரசாமி, நாகராசா, அருமைநாயகமோடு அருமை யாய் அரியமணி என்ற அன்புத் தங்கையும் பிறந்தார்.

அமரர் தியாகராசாவும் தனது பள்ளிப் பருவம் எய்திய வேளையில் மண்டைதீவு கார்த்திகேய வித்தியாசாலையில் கல்வியைக் கற்றுத் தேர்ந்தார். காளைப்பருவம் எய்திய வேளை கல்யாணப் பேச்சும் கலந்தே வந்தது. சொந்தமண் பிறந்த வைத்தி லிங்கம் - நாகமுத்து தம்பதிகளின் தவப்பயனால் சிவக்கொழுந்து, சின்னத்தங்கம், சின்னப்பிள்ளை, சின்னம்மா எனும் நால்வர் வந்துதித்தனர். அவர்களது கடைக்குட்டி மகளான சின்னம்மாவை

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

1947ஆம் ஆண்டு திருமணம் செய்து உவகையும் கொண்டார். இருவரும் இணைந்த இல்லற வாழ்வு இனிதே மலர மக்கள் செல்வத்தை மகிழ்வாய் பெற்றனர். மூத்த புதல்வனாய் சச்சிதானந்த மூர்த்தியும், அருமை மகளாய் சந்தானலட்சுமியும், செல்வமகனாய் இராஜேஸ்வரன், வர்ணலிங்கமும் இளைய மகளாக வர்ணலட்சுமி, ஜெயமாலினி, ஜெயதேவி என்றே ஏழு பிள்ளைகளைப் பெற்றே மகிழ்ந்தனர்.

இனிய குடும்ப வாழ்வு இனிமையாகவும் சந்தோஷமாகவும் ஓடிய வேளை 1974ஆம் ஆண்டு ஜெயதேவி என்ற மகளை காலனும் கவர கவலையில் தேய்ந்தார். இருந்தும் கமக்கார மகனாய் வாழ்ந்த தியாகராசா தன் கவலையை தனது அயராத உழைப்பில் சற்றே ஆறுதலடைந்தார். மிகவும் செழிப்பான பயிர் செய்து பலன்களைப் பெற்றார். தமிழர் பண்பாட்டுக்கே உரித்தான வெள்ளை வேட்டி சால்வை, நைஷனல் சேட்டும் அணிந்து கம்பீரமான தோற்றமும், சுறுசுறுப்பும், துணிச்சலும், நேர்மையும் கொண்ட அமரர் ஸ்கந்தபுரம், கிளிநொச்சியிலும் தனது வேளாண்மையை செய்து வெற்றி கண்டார். வேளாண்மையில் வெற்றிப்பாதையில் கம விதானையாராக பணிபுரிந்து பலரின் நன்மதிப்பையும் பெற்றார்.

தன் பிள்ளைகளின் கல்யாண வாழ்வில் வாழ்க்கைத் துணை களாய் வேலணையூர் புஸ்பராணியை முதல் மருமகளாக பெற்றார். தொடர்ந்து சொந்தமண் மருமக்களாய் செல்வநாயகத்தையும், சியாமளாவையும் பெற்றார். அனலைதீவை சொந்த இடமாகக் கொண்ட சந்திரகலா, வரதராசனும், ஸ்கந்தபுரத்தில் பிறந்த விநாயக மூர்த்தியையும் மருமக்களாய் பெற்றே பெருமையாக வாழ்ந்துவரும் தருவாயில் 1987 மார்கழி 03ஆம் திகதி தனது ஆருயிர் மனைவியின் இழப்பும் பெரும் சோகத்தில் ஆழ்த்தியபோதும் தனது இருபத் தைந்து பேரப்பிள்ளைகளினதும். இருபத்துமூன்று பூட்டப்பிள்ளை களினதும் மழலைப் பேச்சிலும், அரவணைப்பிலும் மகிழ்வாய்

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

வாழ்ந்தார். பின் 2009ஆம் ஆண்டில் வன்னியில் இடம்பெற்ற இராணுவ ஆக்கிரமிப்புக் காரணமாக தனது சொந்த ஊரான மண்டைதீவுக்கு இடம்பெயர்ந்து சிறிது காலம் வசித்து மீண்டும் ஸ்கந்தபுரத்திலே இளைய மகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் வசித்து வந்தார்.

தள்ளாத வயதும் இல்லை, தளர் நடையும் இல்லை. ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்தார். முதுமை அவரை ஆட்கொண்ட வேளையிலும் உள்ளத்தில் உறுதியும் உடலில் தளர்வின்மையும் கொண்டவராய் திகழ்ந்தார். திடீரென வந்த நோயினால் ஓரிரு நாட்கள் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார். விதியும் வேளையும் கூடிவரவும் மண்ணில் பிறந்தோர் மரணிப்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை என்பதற்கிணங்க நிலையில்லாத வாழ்வில் நிலையானது மரணமே என்பதைப் மெய்யாக்க காலனும் வந்தான். கவர்ந்தான் தியாகராசா ஐயாவையே.

2014 கார்த்திகைத் திங்கள் பதினோராம் நாள் செவ்வாய்க் கிழமை அமரர் ஆகினார் தியாகராசா அவர்கள்.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

உங்களிடம் எதிர்மறையான தோல்வியான எண்ணங்கள் ஏதும் எழுகின்ற பொழுது உடனடியாக அதனை உடைத்துவிட்டு எப்பொழுதும் சாதகமான சிந்தனையில் இருங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்கள் தொல்லைகளையும் துயரங்களையும் சிறிதாக எண்ணி, உங்கள் பலத்தையும் நம்பிக்கையையும் பெரிதாக எண்ணுங்கள்.

- சுவாமி விவேகானந்தர் -

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

மக்கள் பிரலாபம்

ஆண்டவன் எமக்களித்த அற்புத வரமே
அப்பா என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தந்த உறவே
அறிவு புகட்டுவதில் ஆசானாய்
அன்பு செலுத்துவதில் அன்னையாய்
வாழ்வின் ஒளியாய் கலங்கரை விளக்காய் இருந்து
எமைவிட்டுப் பிரிந்த எம் தந்தையே
ஆணிவேர் இழந்த மரமாய் அல்லாடுகின்றோம்
துடுப்பிழந்த படகாய் தந்தளிக்கின்றோம்
தேற்றுவார் இன்றித் தேம்பி அழும் எம்மை
ஏன் அப்பா விட்டுப் பிரிந்தீர்.

மருமக்கள் புலம்பல்

அன்புடன் அழைத்து!
ஆனந்தமாக பேசி!
இன்புற உபசரிக்கும் எங்கள் அன்பு மாமாவே
எங்கு நீங்கள் சென்றீர்கள்?
மாமா என்று அழைப்பதற்கு நீங்கள் இல்லை
தாங்க முடியவில்லை உம் இழப்பை
அறிவுரை கூறுவதற்கும் யாருமில்லை.
ஒற்றுமை பேணு என்று ஓதினாய் எல்லோருக்கும்
மாமா என்றவுடன் எம் கண்முன்னே நிற்பீர்கள்
உங்கள் அன்புப் பிணைப்பை
யாராலும் பிரிக்க முடியாது மாமா
உங்கள் நினைவுடன் என்றும் வாழ்வோம்
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய வேண்டுகிறோம்.

சகோதரி புலம்பல்

அண்ணா என்று அழைக்காத
நாள் இல்லையே அண்ணா
எங்கள் குடும்பத்தில்

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

மூன்றாவதாக உதித்தவரே
எல்லாக் கருமங்களையும் முன்னின்று
செய்வீர்களே
தங்கச்சிமார், தம்பிமார் என்று பாசமாக
அழைப்பீர்களே
எங்களுடைய சுக துக்கங்களில் முன்னின்று
பங்கெடுப்பீர்களே
எம் துயரம் தீர்க்க
ஓடிவந்து உதவி செய்வீர்களே
இனி நாங்கள் யாரிடம் சென்று
முறையிடுவது அண்ணா
உங்களுடைய ஆத்ம சாந்தி அடைய
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

பேரப்பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகள் துயரம்

அப்பப்பாவே! தாத்தாவே! உங்களைப்போல்
இனியவர்கள் எங்களுக்கு யாரும் இல்லை
எம்மைமிக இனிமையோடு வளர்த்து நாம்
விரும்பியன எல்லாம் தந்தீர்
இம்மையில் நாம் எப்போதும் இப்படியே
வாழ்வோமென எண்ணினோமோ
உம்மையினிக் காண்போமோ இவ்வுலகில்.

ஐயா! என்ற வார்த்தைக்கே
அர்த்தமானவர் நீங்கள்
எம்மைக் கண்டவுடன் எம்மிலும் குழந்தையாக
மாறி எம்மை அரவணைப்பீர்கள்
கருணைமொழி பேசி புத்திகள் பல கூறி
எம் வாழ்வின் வழித்தடமாய் அமைந்தீர்க்ள
உங்கள் துடிதுடிப்பும், சுறுசுறுப்பும் – எம்மில்

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

இல்லையே என்று வியந்ததும் உண்டு ஐயா!
இன்று பெருவிருட்சம் சாய்ந்ததையா
எண்ணி நிலை குலைந்து போய்விட்டோம் ஐயா!

பெறாமக்கள் புலம்பல்

ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும் மாண்டார்
மீண்டும் வருவாரோ இம் மானிலத்தே
எங்கள் குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்கே
எங்கள் குல விளக்கே பெரியப்பா
அல்லும் பகலும் உழைத்து
அயராது ஓய்வின்றி வேலைசெய்து
பிள்ளைகள் மீது வைத்த பாசம் போல
எங்கள் மீதும் பாசம் வைத்தீரே பெரியப்பா
உங்கள் பிள்ளைகளும் நாங்களும் ஒரு தாய் தகப்பன்
பெற்றெடுத்த பிள்ளைகள் போலப்
பார்த்தீர்களே பெரியப்பா.

உற்றார் உறவினர், அயலவர் புலம்பல்

நல்ல அண்ணாமலையான் ஆனாய் நீயே
நற்கருணை வள்ளலும் ஆனாய் நீயே
நாள்முழுதும் நல்லவற்றை சொல்வாய் நீயே
நம்குடும்ப இதயமாய் இலங்கினாய் நீயே
அன்பினிலே அன்னையாய்த் திகழ்ந்தாய் நீயே
வாழ்வை வளம்படுத்தத் தவித்தாய் நீயே
மண்ணுலகில் மாமனிதனாய் வானுலகு புகுந்தாய் நீயே
அனலிட்ட மெழுகாக அழிகின்றோம் நாமே.

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

தேற்றம்

கறந்த பாலாவினிலே மீள்வதுண்டோ

கரைந்த கற்பூரம் தானும் எரிவதுண்டோ

திறந்தாலை பட்ட எள் மீள்வதுண்டோ

திசைமாறி மதியதுதான் உதிப்பதுண்டோ

பிறந்து விட்டால் இப்புவியில் என்றோ ஓர்நாள்

பிரிந்திடுதல் எல்லார்க்கும் உண்டுதானே

மறந்தும் ஒருகேடு செய்யா மாணிக்கமே

மனமாறித் துயர் நீங்கி யாறுவீரே.

கவனமாக இருங்கள்

எண்ணங்களில் கவனமாக இருங்கள்!

அது வார்த்தையாக வெளிப்படுபவை

வார்த்தைகளில் கவனமாக இருங்கள்!

அது செயலாக வெளிப்படுபவை

செயல்களில் கவனமாக இருங்கள்!

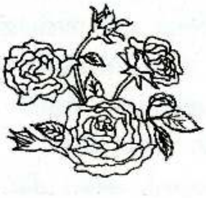
அது உங்கள் பழக்கமாகிறது

பழக்கங்களில் கவனமாக இருங்கள்!

அது உங்கள் ஒழுக்கமாகிறது

ஒழுக்கத்தில் கவனமாக இருங்கள்!

அது உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும்.



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

உ

காயத்திரி மந்திரம்

ஓம் பூர் புவ ஸ்வக
தத் சவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி
தீயோயோந ப்ரஜோத யாத்.

விநாயகர் காரியசித்தி மாலை

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொல்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர்தம் கை.

பந்தம் அகற்றும் அநந்த குணப்
பரப்பும் எவன்பால் உதிக்குமோ
எந்த உலகும் எவனிடத்தில்
ஈண்டி இருந்து கரக்குமோ
சந்த மறை ஆகமங்கலைகள்
அனைத்தும் எவன்பால்தக வருமோ
அந்த இறையாம் கணபதியை
அன்பு கூரத் தொழுகின்றோம். 1

உலகம் முழுவதும் நீக்கமற
ஒன்றாய் நிற்கும் பொருளெவனவ்
வுலகிற் பிறக்கும் விகாரங்கள்
உறாத மேலாம் ஒளியாவான்?
உலகம் புரியும் வினைப்பயனை
ஊட்டுங் களைகண் எவன் அந்த
உலக முதலைக் கணபதியை
உவந்து சரணம் அடைகின்றோம். 2

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

இடர்கள் முழுவதும் எவனருளால்
எரிவீ ழும்பஞ் செனமாயும்
தொடரும் உயிர்கள் எவனருளால்
சுரர்வாழ் பதியும் உறச்செய்யும்
கடவுள் முதலோர்க் கூறின்றிக்
கருமம் எவனால் முடிவுறும் அத்
தடவு மருப்புக் கணபதிபொன்
சரணம் சரணம் அடைகின்றோம். 3

மூர்த்தி யாகித் தலமாகி
முந்நீர் கங்கை முதலான
தீர்த்தமாகி அறிந்தறியாத்
திறத்தினாலும் உயிர்க்கு நலம்
ஆர்த்தி நாளும் அறியாமை
அகற்றி அறிவிப் பான் எவன்அப்
போர்த்த கருணைக் கணபதியைப்
புகழ்ந்து சரணம் அடைகின்றோம். 4

செய்யும் வினையின் முதல்யாவன்
செய்யப் படும்அப் பொருள்யாவன்
ஐயம் இன்றி உளதாகும்
அந்தக் கருமப் பயன்யாவான்
உய்யும் வினையின் பயன் விளைவில்
ஊட்டி விடுவிப்பான் எவன்அந்தப்
பொய்யில் இறையைக் கணபதியைப்
புரிந்து சரணம் அடைகின்றோம். 5.

வேதம் அளந்தும் அறிவரிய
விகிர்தன் யாவன் விழுத்தகைய
வேத முடிவில் நடம்நவிலும்
விமலன் யாவன் விளங்குவர

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

நாத முடிவில் வீற்றிருக்கும்
நாதன் எவன்எண் குணன் எவன்அப்
போத முதலைக் கணபதியைப்
புகழ்ந்து சரணம் அடைகின்றோம். 6

மண்ணின் ஓர் ஐங்குணமாகி
வதிவான் எவன்நீர் இடைநான்காய்
நண்ணி அமர்வான்எவன் தீயின்
மூன்றாய் நவில்வான் எவன்வளியின்
எண்ணும் இரண்டு குணமாகி
இயைவான் எவன்வான் இடையொன்றாம்
அண்ணல் எவன் அக்கணபதியை
அன்பிற் சரணம் அடைகின்றோம். 7

பாச அறிவில் பசுஅறிவில்
பற்றற் கரிய பரன்யாவன்?
பாச அறிவில் பசு அறிவும்
பயிலப் பணிக்கும் அவன்யாவன்?
பாச அறிவும் பசு அறிவும்
பாற்றி மேலாம் அறிவான
தேசன் எவன் அக் கணபதியைத்
திகழச் சரணம் அடைகின்றோம். 8

(இந்தக் காரியசித்தி மாலையை காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளைகளிலும் விநாயகரை எண்ணி எட்டு நாட்கள் பாடுபவர்கள் நினைத்த காரியம் சித்தி பெறுவர். சதுர்த்தி தினத்தன்று எட்டுமுறை பாடினால் எட்டுச் சித்திகளும் கைகூடும்)

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

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

சிவபுராணம்

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடிவாழ்க
வேகங் கெடுத்து ஆண்ட வேந்தன் அடிவெல்க
பிறப்பு அறுக்கும் பிஞ்ஞகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரம்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க
ஈசன்அடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசன் அடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடிபோற்றி
மாயப் பிறப்பு அறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடிபோற்றி
ஆராத இன்பம் அருளும் மலை போற்றி
சிவன் அவன்என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன் அருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்
கண்நுதலான் தன்கருணை கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார் கழல் இறைஞ்சி
விண்நிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்குஒளியாய்
எண்இறந்து எல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய் புழுவாய் மரமாகி
பல்விருக மாகிப் பறவையாய் பாம்பாகி
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்ல சுரராகி முனிவராய்த் தேவராய்
சொல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்

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

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்து இளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேஉன் பொன்அடிகள் கண்டு இன்று வீடுஉற்றேன்
உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்துஅகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெஞ்ஞானமாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவுஇறுதி இல்லாய் அனைத்துஉலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அளிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பில்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனம்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பு அறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கள்ஓ ரைந்துஉடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டி
புறந்தோல் போர்த்து எங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலம்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலன்ஐந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்கு
கலந்தஅன் பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலம்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலம்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே

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

பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சம்கெடப்
பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கிஎன் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்துஎன்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்
நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்உணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமெம் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்உணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உள்கிடப்ப
ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்றென்று
போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டுஇங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓஎன்று
சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக்கீழ்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

உ

சிவமயம்

கௌரி காப்பு

பிள்ளையார் காப்பு

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய் புனைவதற்கு
என்னின் றருள்செய் எலிவா கணப்பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வுதரும்
எக்குற்றமும் வராமற்கா.

கௌரி காப்பு

காரணைய கூந்தற் கௌரியியற்றிய
கேதார விரதத்தை யான்படிக்க சீரிலகும்
ஐந்துகரத் தந்திமுக தண்ணலடி யார்க்கருளுங்
கந்தமலர்ச் செஞ்சரணே காப்பு.

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிரினிக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்துவந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மா காளித்தாயே
கொடிய மகி ஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்

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

சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உனையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர
நெறியறியாத் திசைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
நூலைப்புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழவிடு
காளிமகா தேவியுரே காப்பருளும் தேவியரே
காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா
வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா
நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா
அல்லல் அறுப்பதற்கு அருட்காப்பு அருளுமம்மா
பிள்ளை அற்றவர்க்கு பெருங்காப்பு அருளுமம்மா
பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா
கல்வி சிறப்பதற்கு கலைமகளே வாருமம்மா
செல்வம் சிறப்பதற்கு திருமகளே வாருமம்மா
வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா
பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே!
ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே
காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
பால் பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்
நானுமக்குத் தாரேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா
காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே
வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
காசினியில் வேற்றுமையைக் கணப்பொழுதே மாற்றிவிட்டால்
ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே

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

காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்து வரும்
தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்
இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்
நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
காப்புக் கட்டிவிட்டு 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 எரிமலைபோல் கனன்றிடுவேன்
தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரமிருந்து
பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
எச்சகத்தி லோர்க்கெல்லாம் ஏற்றிஎமைப் போற்றிடுவர்
சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
கௌரிக் காப்பதனை காலம் தவறாமல்
முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர
ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

உ

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்

அருளிச்செய்த

திருவெம்பாவை

திருச்சிற்றம்பலம்

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும் பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாட்டடங்கண்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மி விம்மி மெய்ம்மறந்து
போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்ஙன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தா ளென்னே யென்னே
ஈதே யெந்தோழி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 1

பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல்நாம்
பேசும்போ தெப்போதிப் போதார் அமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீசீ இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
ஏசு மிடமீதோ விண்ணோர்க ளேத்துதற்குக்
கூசு மலர்ப்பாதந் தந்தருள வந்தருளுந்
தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற் றம்பலத்து
ஈசனார்க் கன்பர்யாம் ஆரேலோ ரெம்பாவாய். 2

முத்தன்ன வெண்ணகையாய் முன்வந் தெதிரெழுந்தென்
அத்தன் ஆனந்தன் அமுதனென் றள்ளூறித்
தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
பத்துடையீர் ஈசன் பழஅடியீர் பாங்குடையீர்
புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
எத்தோநின் அன்புடைமை எல்லோம் அறியோமோ
சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நஞ்சிவனை
இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 3

ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வண்ணக் கிளிமொழியா ரெல்லாரும் வந்தாரோ
வெண்ணிக்கொ டுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவுங்
கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே

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

விண்ணுக் கொருமருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
உள்நெக்கு நின்றுருக யாம்மாட்டோம் நீயேவந்
தெண்ணிக் குறையில் துயிலேலோ ரெம்பாவாய். 4.

மாலறியா நான்முகனுங் காணா மலையினை நாம்
போலறிவோ மென்றுள்ள பொக்கங்க ளேபேசும்
பாலூறு தேன்வாய்ப் படிறீ கடைதிறவாய்
ஞாலமே விண்ணே பிறவே யறிவரியான்
கோலமும் நம்மையாட் கொண்டருளிக் கோதாட்டுஞ்
சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனேயென்
றோலம் இடினும் உணராய் உணராய்காண்
ஏலக்குழலி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 5

மானேநீ நென்னலை நாளைவந்து நுங்களை
நானே யெழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
போன திசைபகரா யின்னம் புலர்ந்தின்றோ
வானே நிலனே பிறவே யறிவரியான்
தானே வந்தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
ஊனே உருகாய் உனக்கே உறுமெமக்கும்
ஏனோர்க்கும் தங்கோனைப் பாடேலோ ரெம்பாவாய். 6

அன்னே யிவையுஞ் சிலவோ பலவமரர்
உன்னற் கரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றே வாய்திறப்பாய்
தென்னாஎன் னாமுன்னந் தீசேர் மெழுகொப்பாய்
என்னானை யென்னரையன் இன்னமுதென் றெல்லோமுஞ்
சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னந் துயிலுதியோ
வன்னெஞ்சப் பேதையர் போல் வாளா கிடத்தியால்
என்னே துயிலின் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 7

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
ஏழில் இயம்ப இயம்பும் வெண் சங்கெங்கும்
கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோங் கேட்டிலையோ

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

வாழியீ தென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
ஆழியான் அன்புடைமை ஆமாறும் இவ்வாறோ
ஊழி முதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
ஏழைபங் காளனையே பாடேலோ ரெம்பாவாய். 8

முன்னைப் பழம்பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
பின்னைப் புதுமைக்கும் போத்துமப் பெற்றியனே
உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றவுன் சீரடியோம்
உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கே பாங்காவோம்
அன்னவரே எங்கணவ ராவார் அவருகந்து
சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
இன்னவகையே யெமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
என்ன குறையுமிலோம் ஏலோ ரெம்பாவாய். 9

பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருண் முடிவே
பேதை ஒருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணுந் துதித்தாலும்
ஓத உலவா ஒருதோழன் தொண்டருளன்
கோதில் குலத்தரன்றன் கோயிற் பிணாப்பிள்ளைகாள்
ஏதவனூர் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
ஏதவனைப் பாடும் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 10

மொய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முக்கேரென்னக்
கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோங்காண் ஆரழல் போற்
செய்யாவெண் ணீறாடி செல்வா சிறு மருங்குல்
மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
ஐயாநீ ஆட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
எய்யாமற் காப்பாய் எமையேலோ ரெம்பாவாய். 11

ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநாம் ஆர்த்தாடும்
தீர்த்தன்நற் றில்லைச்சிற் றம்பலத்தே தீயாடுங்
கூத்தனின் வானுங் குவலயமும் எல்லோமுங்
காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி

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

வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார்கலைகள்
ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழல்மேல் வண்டார்ப்பப்
பூத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
ஏத்தி யிருஞ்சுனைநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய். 12

பைங்குவளைக் கார்மலரால் செங்கமலப் பைம்போதால்
அங்கங் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால்
தங்கள் மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினால்
எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்துநஞ்
சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல்பொங்கப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 13

காதார் குழையாடப் பைம்பூண் கலனாடக்
கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோ ரெம்பாவாய். 14

ஓரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
நீரொருகா லோவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
பாரொருகால் வந்தனையாள் விண்ணோரைத் தான்பணியாள்
பேரரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவ ராமாறும்
ஆரொருவ ரிவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும் வித்தகர்தாள்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
ஏருருவப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 15

முன்னிக் கடலைச் சுருக்கி யெழுந்துடையாள்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையா ளிட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்

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

என்னச் சிலைகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவள்நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளே
என்னப் பொழியாய் மழையேலோ ரெம்பாவாய். 16

செங்கணவன்பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள் பால்
எங்கும் இலாததோர் இன்பம்நம் பாலதாக்
கொங்குண் கருங்குழலி நந்தம்மைக் கோதாட்டி
இங்குநம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
செங்கமலப் பொற்பாதம் தந்தருளுஞ் சேவகனை
அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
தங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 17

அண்ணா மலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகைவீ றற்றாற்போல்
கண்ணார்இரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
தண்ணார் ஒளிமருங்கித் தாரகைகள் தாமகலப்
பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய் பிறங்கொளிசேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி யித்தனையும் வேறாகிக்
கண்ணா ரமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணேயிப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 18

உன்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்
றங்கப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
எங்கொங்கை நின்னன்ப ரல்லார்தோள் சேரற்க
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
இங்கிப் பரிசே யெமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 19

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுகநின் அந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றியெல்லா வுயிர்க்கும் போகமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
போற்றிமால் நான்முகனும் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியாம் உய்யவாட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழி நீராடேலோ ரெம்பாவாய். 20

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

தேவராய சுவாமிகள்
அருளிச் செய்த
கந்தர் சஷ்டி கவசம்

காப்பு

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம், துன்பம்போம் நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்து - கதித்(து) ஓங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும், நிமலர் அருள் கந்தர்
சஷ்டி கவசந் தனை.

அமரர் இடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரன் அடி நெஞ்சே குறி.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி ஆட
மையல் நடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லால்எனைக் காக்கவென் றுவந்து
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
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
வசர கணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்

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

பன்னிரண்டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண்டு இலங்க
விரைந்து எனைக் காக்க வேலோன் வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியும் சௌவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற்று என்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழகு உடைய திருவயிறு உந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகன
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்தனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந்து உதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்

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

லீலா லீலா லீலா விநோதன் என்று
உன்திரு வடியை உறுதியென்று எண்ணும்
என்தலை வைத்து உன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என் இளம் 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 முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியிணை அருள்வேல் காக்க
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நற்துணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க

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

எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
பார்க்கப் பார்க்கப் பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்
அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரமராக் கதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
மனையில் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டிய செருக்கும் ஒட்டிய பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓது மஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
கால தூதாள் எனைக் கண்டால் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரன்று புரண்டிட

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

வாய்விட்டு அலறி மதிகெட்டு ஓடப்
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டு உருட்டு கால்கை முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில்செதி லாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டது வோடப்
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துயர் அங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதம் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் புருதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்
ஈரேழ் உலகமும் எனக்குறவாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்து உறவாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவமொளி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
காத்து தேவர்கள் கடும்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே

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

கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழனிப் பதிவாழ் பால குமாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா இருக்க யானுனைப் பாட
எனைத்தொடர்ந்து இருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியி லணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன் னருளாக
அன்புடன் இரக்ஷி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்த மெத்தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற்று அடியேன் 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
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்ப துன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென்று அன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
மைந்தன் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
தஞ்ச மென்றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசாரத்துடன் அங்கந் துலக்கி

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

நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய
அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கு அருளுவர்
மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமதன் எனவும் 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 சங்காரத் தடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துணவாக
சூரபத் மாவைத் துணிந்தகை யதனால்
இருபத் தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினில் இருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவ 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 சபைக்கோ ரரசே
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!

முற்றும்

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

நற்சிந்தனைகள்

- யாரேனும் குறை கூறினால் அது உண்மையாக இருந்தால் உன்னைத் திருத்திக்கொள்.
- சத்தியமே வெற்றி தரும். சத்தியத்தை ஏணியாக உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்
- உண்மை சொல்லப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். உறுதியை நெஞ்சில் தேக்கிக் கொள்ளுங்கள். திறமைகள் தான் அறிவு என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பிணி வருவதற்கு முன். மூப்பு உண்டாவதற்குமுன், புத்தி மயங்கி மறைவதற்கு முன், சாவு நெருங்குவதற்கு முன், உடல் நலத்துடன் இருக்கும்போதே செய்ய வேண்டிய நல்ல காரியங்களைச் செய்யுங்கள்.
- மனிதனின் முக்கிய தேவை நம்பிக்கையும், பொறுமையுமாகும்.
- நல்லவற்றை பாறையில் எழுது. தீயவற்றை பனிக்கட்டியில் எழுது.
- வாழ்க்கை என்பது சந்திரன் போன்றது. ஒருவேளை வெளிச்ச மாகவும் மறுவேளை இருட்டாகவும் இருக்கும்.
- மற்றவர்களை இகழும்போது நீயும் தாழ்வடைகின்றாய் என்பதை உணர்ந்துகொள்.

மனிதன் மனிதனாய் வாழ

- நானே பெரியவன் நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள். (Ego)
- அர்த்தமில்லாமலும், தேவையில்லாமலும் பின் விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டிப்பதை விடுங்கள். (Loose Talks)
- எந்த விசயத்தையும், பிரச்சினையையும் நாசுக்காக கையாளுங் கள். (Diplomacy) விட்டு கொடுங்கள் (Compromise)
- சில நேரங்களில் சங்கடங்களைச் சந்தித்துதான் ஆகவேண்டும் என்று உணருங்கள். (Tolerance)

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

✦ நீங்கள் சொன்னதே சரி செய்ததே சரி என்று கடைசிவரை வாதாடாதீர்கள். (Adamant Argument)

✦ குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள். (Narrow Mildness)

✦ உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்பதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்பதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள். (Carry Tales)

✦ மற்றவர்களைவிட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள். (Superiority Complex)

✦ அளவுக்கதிகமாக தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள். (Over Expectation)

✦ எல்லாரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக் காதீர்கள்.

✦ கேள்விப்படுகின்ற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள். அற்ப விஷயங்களை பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.

✦ உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாக இல்லாமல் கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். (Flexibility)

✦ மற்றவர் கருத்துக்களை செயல்களை நடக்கிற நிகழ்ச்சிகளை தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள். (Misunderstandings)

✦ புன்முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களை சொல்லவும்கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.

✦ பேச்சிலும் நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும் தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதை தவிர்த்து அடக் கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.

✦ மற்றவர்களுக்கு உரிய மரியாதையைக் காட்டவும் இனிய இதமான சொற்களை பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள். (Courtesy)

✦ அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.

✦ பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கி வர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன் வாருங்கள்.

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

- வாழ்நாள் குறுகியது எனவே மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- உன்னால் முடிந்ததை திறமையாகச் செய். பின்னால் வரும் விமர்சன மழை உன்னைத் தாக்காமல் பார்த்துக்கொள்.
- எப்போதும் எல்லோரிடத்திலும் அன்பு காட்டுங்கள்.

பெரு "மை" க்குத் தேவையானது

- உயிர்போக நேர்ந்தாலும் நீ பேசவேண்டியது - உண்மை
- மற்றவர்களுடன் பேசும்போது உன்னில் கலந்திருக்க வேண்டியது - இனிமை
- வெற்றிபெற நீ என்றும் ஒழுக வேண்டியது - ஒற்றுமை
- கனவிலும் நனவிலும் நீ செய்ய வேண்டியது - நன்மை
- உறுதியான வாழ்விற்கு என்றும் உன்னிடம் இருக்கவேண்டியது - எளிமை
- இறுதி மூச்சு உள்ளவரை நீ மீறாது இருக்க வேண்டியது - கடமை
- வெற்றிக்கும் உயர்ச்சிக்கும் உன்னிடம் இருக்க வேண்டியது - வல்லமை
- உன்னையே நீ சிந்தித்தறிய அடிக்கடி பெற வேண்டியது - தனிமை
- காலமெல்லாம் சிறப்புடன் வாழ நீ அணிய வேண்டியது - பொறுமை
- இவ்வாறு நீ ஒழுங்காகிவிட்டால் நாளை நீ பெறுவத - பெருமை

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

- நல்ல நாள் - இன்று
- நல்ல வெகுமதி - மன்னிப்பு
- அறியக் கூடாதது - அடுத்தவன் செயலை
- இருக்க வேண்டியது - மானம்
- இருக்கக் கூடாது - ஆணவம்
- தேவைக்கேற்றது - சாமர்த்தியம்
- எதிலும் சுலபமானது - குற்றங்காணல்

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

- எதிலும் கடினமானது - பிழையின்றி வாழ்தல்
- மேல் தரமானது - நட்பு
- கீழ்த் தரமானது - துரோகம்
- செய்ய வேண்டியது - உதவி
- செய்யக்கூடாதது - உபத்திரம்
- அறிய வேண்டியது - உலக செயலை
- அடங்க நினைப்பது - தாய், தந்தைக்கு
- அடக்க நினைப்பது - உனத மனதை
- நம்பக் கூடியது - மனச்சாட்சியை
- நம்பக்கூடாதது - வதந்தியை
- பார்க்கக்கூடியது - பகுத்தறிவு
- பார்க்க முடியாதது - உன் மரணம்
- ஆணுக்குத் தேவையானது - உழைப்பு
- ஆணுக்குத் தேவையற்றது - அலங்காரம்
- பெண்ணுக்குத் தேவையானது - அடக்கம்
- பெண்ணுக்குத் தேவையற்றது - தனிமை
- வாழத் தேவையானது - நம்பிக்கை
- வாழத் தேவையற்றது - சந்தேகம்
- தடுக்கக்கூடியது - கோபம்
- இழக்கக்கூடியது - பகை
- இழக்க முடியாதது - காதல்
- மனித உணர்வு - பரிவு
- பகுத்தறிவான உணர்வு - இரக்கம்
- புனிதமான உணர்வு - அன்பு
- இரக்கமான அன்பு - பாசம்

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

சிந்தனைத் துளிகள்

- மற்றவர்கள் முடியாது என்று நினைக்கிற ஒரு விடயத்தை முடித்துக் காட்டுவதுதான் நல்ல தலைமைப் பண்பின் அடையாளம்.
- முழுமையான நிதானத்துடன் இருக்கும் ஒருவரை முட்டாளாக்க முடியாது.
- அழிவை நோக்கிச் செல்பவன் பிறருடைய அறிவுரைகளுக்கு செவிசாய்க்க மாட்டான்.
- அளவுக்கு அதிகமான பணிவை ஒருபோதும் நம்பக்கூடாது.
- அறிவுரை என்பது விளக்கெண்ணெய் போல கொடுப்பது சுலபம், ஏற்றுக்கொள்வது கடினம்.
- இரண்டு பொருட்களை இழந்த பிறகுதான் அதை மதிப்பை உணர்கின்றோம். ஒன்று ஆரோக்கியம் மற்றயது இளமை.
- அனுபவம் என்பது ஒரு புதுவிதமான ஆசிரியர். அது பாடங்களை கற்றறிந்த பின் தேர்வுகளை வைப்பதில்லை. தேர்வின் மூலம் தான் பாடங்களைக் கற்றுத் தருகின்றது.
- குழந்தைகள் ஈரமான சீமெண்ட் மாதிரி. அவர்கள் மனதில் எது விழுகிறதோ அது ஆழப் பதிந்துவிடும்.
- ஒரு குழந்தைக்கு கற்றுக்கொடுக்க முடியும் என்றா நீ நினைக் கிறாய். அது தானாகவே கற்றுக்கொள்ளும். வாய்ப்புக்களை உண்டாக்கி தருவது இடர்பாடுகளை நீக்குவதுதான் உன் கடமை.
- சிந்திக்காமல் படிப்பது ஜீரணமாகாமல் உண்பதற்குச் சமன்.
- நாளைக்காக சேகரித்து வைப்பவன் கடவுளிடம் நம்பிக்கை இல்லாதவன்.
- கல்வி வேர் கசக்கும் ஆனால் அதன் விளைச்சல் இனிக்கும்.
- பயம் கதவைத் தட்டுகிறதா நம்பிக்கையை எழுந்துபோய் கதவைத் திறக்கச் சொல்லுங்கள். வெளியே ஒருவரும் இருக்க மாட்டார்கள்.
- மனிதன் தான் செய்யும் தவறுகளுக்கு சிறந்த வக்கீலாகவும், மற்றயவர் செய்யும் தவறுகளுக்கு நீதிபதியாகவும் இருக்கிறான்.
- முட்டாள்களிடம் உள்ள பிழைகள் அவனுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால் உலகுக்குத் தெரியும். அறிவாளியிடம் உள்ள பிழைகள் அவனுக்குத் தெரியும். ஆனால் உலகுக்குத் தெரிவதில்லை.

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

பொன்மொழிகள்

- வார்த்தைகள் பூப்போன்றவை. அவற்றை தொகுக்கும் விதத்தில் தொகுத்தால் மதிப்பைப் பெறமுடியும்.
- பணத்தைக் கொண்டு நாயை வாங்கி விடலாம். ஆனால் அன்பைக் கொண்டுதான் அதன் வாலை அசைக்க முடியும்.
- மனிதன் பிறந்தது வெற்றியடையவே. தோல்விக்கான காரணங்களை சொல்லிக்கொண்டிருக்க அல்ல.
- நன்மை என்றும் தீமை என்றும் எதுவுமில்லை. அவ்விதம் ஆகிவிடுவது அவரவர் மனமே.
- வீரன் ஒருமுறைதான் சாகிறான். கோழை ஒவ்வொரு நிமிடமும் செத்துக்கொண்டிருக்கிறான்.
- முடியாது என்ற வார்த்தை முட்டாள்களின் அகராதியில் மட்டுமே இருக்கும்.
- விழுவது எல்லாம் எழுவதற்குத்தானே தவிர அழுவதற்கல்ல.
- பலமான மழை பெய்யும்போது லேசான மழை வேண்டுமென்று இறைவனை வேண்டாதே. உறுதியான குடை வேண்டும் என்று வேண்டு.
- வெறும் கைகள் என்பது மூடத்தனம். 10 விரல்கள் என்பது மூலதனம்.
- யாராக இருக்க விரும்புகிறோம் என்பதைவிட யாருக்காக இருக்க விரும்புகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.
- நீ பேசும் வார்த்தைகள் எல்லோருக்கும் புரியும். ஆனால் நீ பேசாத மௌனம் உன்னை நேசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே புரியும்.
- ஆகாயக் கோட்டை கட்டுவது தவறில்லை. அத்திவாரம் மட்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும்.
- சுமை அதிகமாக இருக்கின்றது என்றுதான் அழவில்லை. ஆண்டவனே முதுகை அகலமாக்கித்தா என்றுதான் வேண்டுகின்றேன்.
- நேசிப்பவர்கள் எல்லாம் நம்மோடு நிலைத்துவிட்டால் நினைவின் மொழியும் பிரிவின் வலியும் தெரியாமல் போய்விடும்.

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

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- நம் தலையில் வளரும் முடியின் சராசரி வயது மூன்றிலிருந்து ஏழு வருடங்கள் ஆகும்.
- ஒரு ஆணுக்கு உடலின் மற்றப் பாகங்களில் வளர்வதிலும் பார்க்க முகத்தில் வேகமாக முடி வளருகின்றது.
- கையில் நடுவிரல் நகம் மற்ற விரல்களைக் காட்டிலும் வேகமாக வளர்கின்றது.
- கை நகங்கள் கால் நகங்களைக் காட்டிலும் 4 மடங்கு வேகத்துடன் வளர்கின்றன.
- பெண்கள் ஆண்களை விட இரண்டு மடங்கு தடவைகள் கண் இமைகளைக் கொட்டுகிறார்கள்.
- பெண்களைவிட ஆண்களுக்குத்தான் விக்கல் அதிகம் வருகிறது.
- உங்கள் ஆயுள் முழுவதும் உங்கள் வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரானது இரண்டு நீச்சல் தடாகங்களை நிரப்பக்கூடியதாகும்.
- பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு நிறங்களைப் பிரித்துக் காட்டத் தெரியாது. அவர்களுக்கு கறுப்பும் வெள்ளையும்தான் தெரியும். (நிறக்குருடு)
- ஒரு மனிதனால் 20 நாட்கள் சாப்பிடாமல் இருக்க முடியும். ஆனால் இரண்டு நாட்களுக்குமேல் நீர் அருந்தாமல் இருக்க முடியாது.

மேதைகளின் பொன்மொழிகள்

- பகைவனின் புன்சிரிப்பைவிட நண்பனின் கோபம் மேலானது.
  - ஜேம்ஸ் ஹோபெல்
- நல்ல யோசனை தோன்றும் போது அதனை உடனே செய்து முடியுங்கள் வெற்றி உங்கள் பக்கம். -ஸ்டோன்
- எந்தத் தொழிலும் இழிவில்லை. தொழில் ஏதும் செய்யாதிருப்பதுதான் இழிவு. -டால்ஸ்டாய்
- தன் கால்களால் பறவைகள் வலையில் சிக்கிக் கொள்கின்றன. தன் நாவினால் மனிதன் துன்பத்தில் சிக்கிக் கொள்கிறான்.
  - தாமஸ் புல்லர்
- யாரிடம் உன் எண்ணங்களை வெளிப்படையாகச் சொல்ல முடியுமோ அவனே உண்மையான நண்பன்.

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

பொது அறிவுத் துணுக்குகள்

01. Byte எத்தனை bits கொண்டிருக்கும்? 8

02. அமெரிக்கா விண்ணில் ஏவிய 1வது செய்கைக் கோள்?

எக்ஸ்புளோர் - 1

03. இஸ்ரேல் நாட்டின் உளவு நிறுவனத்தின் பெயர்?

மொஸாட்

04. அமெரிக்க தேசிய கொடியிலுள்ள நட்சத்திரங்கள் எத்தனை?

50

05. காந்தியை முதன் முதலில் மகாத்மா என பெருமைப்படுத்தியவர்?

இரவீந்திரநாத் தாகூர்

06. நாட்டின் பெயரையே நாணயத்தின் பெயராக கொண்ட நாடு?

சபீர்

07. கப்பலோட்டிய தமிழன் எனப்பட்டவர்?

வ. உ. சிதம்பரபிள்ளை

08. முன்னாள் இந்திய ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் சுயசரிதை நூலின் பெயர்?

லிங்ஸ் ஒவ்யர்

09. சர்வதேச புகையிலை எதிர்ப்பு தினம்?

மே - 31

10. சுதந்திர தினத்தன்று கொடியேறும் வழக்கத்தை முதலில் அறிமுகம் செய்த நாடு?

அமெரிக்கா

11. சர்வதேச பௌதீகவியல் ஆண்டாக அறிவிக்கப்பட்ட ஆண்டு?

2005

12. பூமி தன்னையும் சுற்றிக் கொண்டு சூரியனை சுற்றி வருவதனை கண்டறிந்தவர்?

கோப்பர் நிர்கஸ்

13. நிமொனியா நோய் உடலின் எந்த உறுப்பை பாதிக்கும்?

நுரையீரல்

14. இந்தியாவின் முதல் அணுக்குண்டு சோதனையின் போது விஞ்ஞானிகள் பயன்படுத்தி சங்கீத வாத்தியம்?

புக்தர் சிர்த்தார்

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

15. இலங்கையின் தேசிய கீதத்தை தமிழ்மொழி பெயர்த்தவர்?
புலவர்மணி நல்லதம்பிப்பிள்ளை

16. இலங்கை ஜனாதிபதியின் பதவிக்காலம்
6 வருடங்கள்

17. தினத்தை விடுறையாக்கிய முன்னாள் தொழிலமைச்சர்?
வு. டீ. இலங்கரட்ண

18. புத்தள வீதி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
A10

19. இலங்கையில் சுனாமி கண்காணிப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடம்?
கிக்கடுவ (காலி)

20. அண்மையில் காலமாகிய பொப்பாடகர்?
மைக்கல் ஜக்சன்

21. புவி கோளவடிவமானது என முதலில் கூறியவர்?
பைதகரஸ்

22. ஐரோப்பாவின் தானியக் களஞ்சியம் என சிறப்புபெற்ற நாடு?
கங்கேரி

23. முதலில் உரவாகிய கணிப்பொறி மொழி எது?
Forfun

24. பூட்டான் ஆதி வாசிகளின் பெயர்?
லெப்சா

25. கனடாவின் தலைநகர்?
ஒட்டாவா

26. போப்பாண்டவரின் மாளிகை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
வத்திக்கான் மாளிகை

27. சர்வதேச நாணய நிதியத்தின் தலைமையகம் எங்குள்ளது?
வாசிங்டன்

28. சப்தரிஷி எனப்படும் உடுத்தொகுதி?
பெருங்கரடி

29. விண்ணில் கண்டறியப்பட்ட 1வது கோள்? சொரஸ்

30. நீல நிறமான கோள்? யுரேனஸ்

31. இலங்கையில் அதிக மழைபெறும் பகுதி? வட்டவளை

32. பங்களாதேசில் தங்கநார் எனப்படுவது? சணல்

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

33. தெங்காசிய நாடுகளில் எழுத்தறிவுவீதம் கூடிய நாடு?
மாலைதீவு
34. இலங்கையின் 2ஆவது நீளமான நதி? மல்வத்தோயா
35. உலகின் 2ஆவது உயரமான மலை - கொட்வின்
36. தெற்காசிய நாடுகளின் பொருளாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்காக 2009-02-28இல் ஒன்றுகூடல் நடைபெற்ற நாடு எது?
பூட்டான்
37. 2ஆம் உலக மகாயுத்த கொடூரங்களைச் சித்தரிக்கும் மிக பிரபல்யமான குவார்னிகா எனும் ஓவியத்தை வரைந்தவர்?
பிக்காசோ
38. இந்தியாவின் நுழைவாயில் எனப்படும் நகரம்?
மும்பை
39. O.P.D என வைத்தியசாலையில் அழைக்கப்டும் வெளிநோயாளர் பிரிவின் விரிவான ஆங்கிலப் பதம்?
Out patient Department
40. கண் பார்வையற்றவர்கள் கல்வி கற்பதற்கான முறையைக் கண்டு பிடித்தவர்?
லூயி பிரெய்லி
41. 12 வருடயங்களிற்கொருமுறை பூக்கும் பூ எது?
குறிஞ்சி மலர்
42. செய்கை துணைக்கோளின் உதவியுடன் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு மறைந்த புராதன நதி?
சரஸ்வதி நதி
43. இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கான சொட்டு மருந்தை முதலில் கண்ட பிடித்த அமெரிக்கர்?
அல்பிரட் சபின்
44. பயணிகளைச் சுமந்து கொண்ட பறந்த முதல் விமானம்?
டக்ளஸ் DC - 34
45. தனது கல்லறையில் இவன் ஒரு தமிழன் மன் என எழுதும்படி கூறியவர்?
போப்பையார்
46. யாழ் நூலை தமிழ் உலகிற்குத் தந்தவர்?
சுவாமி விவேகானந்தர்

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

இருதய இரத்தக் குழாய் நோய்

தற்போது இருதய இரத்தக்குழாய் நோய் இலங்கையில் இரண்டாம் உயிர்க்கொல்லியாக இருக்கிறது. உண்மைகளை அறிவதாலும், உங்கள் இருதயத்திற்கு எது நல்லதோ அதைச் செய்வதாலும் இந்நோய் வரும் அபாயத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

உங்கள் இருதயத்தை பற்றி

உங்கள் இருதயம் வலுவான தசைகளால் ஆன ஓர் உறுப்பு. இது உங்கள் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தைச் செலுத்துகின்றது.

இது ஒவ்வொரு நாளும் ஓய்வின்றி நிமிடத்திற்கு 70 துடிப்பு ளள ஒரு சாதாரண 70 வயது ஆயுட்காலத்தில் இருதயம் 70 x 60 x 24 x 365x70 = 2,575,440,000 தடவைகள் துடித்துச் செயல்பட்டிருக்கும்.

இருதய இரத்தக் குழாய்கள் இருதய தசைகளுக்கு இரத்தத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் அவற்றிற்கு பிராண வாயுவையும், ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொண்டு செல்கின்றன.

இருதய இரத்தக் குழாய் நோயைப்பற்றி

இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறச் சுவர்களில் கொழுப்புப் படிவதால் அவை குறுகிப் போகின்றன. இது இருதய தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கின்றது. காலப்போக்கில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். இந்நிலை இரத்தக் குழாய் இறுக்கம் என அழைக்கப்படுகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் இரத்தத் தடை இருதய இரத்தக் குழாய் நோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

நமது இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பும் கொலஸ் திரோலும் சேருவதால் இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் அதிக கொழுப்பும் கொலஸ்திரோலும் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. மேலும் இது போதிய உடற்பயிற்சியின்மை இரத்தக் கொதிப்பு, இனிப்புநீர் புகைப்பிடித்தல், மனவுளைச்சல் போன்றவற்றோடும் தொடர்பு

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

கொண்டுள்ளது. அபூர்வமான சந்தர்ப்பங்களில் இது குடும்பங்களில் பரம்பரையாகவும் இருக்கலாம்.

நெஞ்சுவலி பற்றி

எஞ்சின பெக்டோரிஸ் அல்லது மாரடைப்பால் ஏற்படும் நெஞ்சுவலியே இருதய இரத்தக் குழாய் நோயின் முக்கிய அறிகுறியாகும்.

இருதயத் தசைகளில் ஏற்படும் தற்காலிக இரத்த ஓட்ட குறைவு 'எஞ்சஜின பெக்டோரிஸை" ஏற்படுத்துகிறது. நெஞ்சின் நடுவிலோ இடைப்பகுதியிலோ வலி, இறுக்கம் அல்லது வசதி குறைவு உண்டாகும். இவ்வலி நெஞ்சின் மற்ற பகுதிகள் கைகள் அல்லது கழுத்து ஆகியவற்றிற்கும் பரவலாம்.

இவ்வலி ஓய்வெடுப்பதால் குறைந்துவிடும். அத்தோடு ஒருசி நிமிடங்களே நீடிக்கும். இருதய தசைகளுக்கு எவ்வித நிரந்தர பாதிப்பும் கிடையாது.

மாரடைப்பு இருதய தசைகளுக்கு இரத்தம் முற்றாக தடைப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. இது மிக கடுமையான ஒரு நிலைமை ஏனெனில், இது மரணத்தை ஏற்படுத்துக்கூடும். இவ்வலி மிகவும் கடுமையானது. வியர்வை, குமட்டல், வாந்தி, மூச்சுத் திணறல் போன்றவையும் ஏற்படலாம். இவ்வலி நீடிக்கக்கூடியது. ஓய்வு எடுப்பதால் குறையாது மாரடைப்பில் இருதயத் தசைகளில் ஒருபகுதி இறக்கிறது.

உங்களுக்கு இந்த அறிகுறி இருந்தால்....
ஒரு மருத்துவரை அழையுங்கள்
அல்லது மருத்துவமனைக்கு உடனே செல்லுங்கள்!
தாமதிக்காதீர்கள் விரைந்து செயலாற்றுவது உங்ள் உயிரைக் காக்கலாம்.

மாரடைப்பை எதிர்நோக்குகிறீர்களா?

இரத்தக்குழாய் இறுக்கத்தையும் மாரடைப்பையும் ஏற்படுத்தும் அபாயக்கூறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இதில் ஏதாவது ஒன்றைப் பெறும் அபாயத்தில் உள்ளீர்களா?

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

அதிக இரத்தக் கொலஸ்திரோல்

மொத்த இரத்தக் கொலஸ்திரோல் 200mg / 100ml (5.2mmol/L) க்கு குறைவாக இருந்தால் நல்லது. அளவு கூடினால் அபாயமும் கூடுகிறது.

கட்டுப்படுத்தாத இரத்தக் கொதிப்பு

அதிக இரத்தக் கொதிப்பென்றால் உங்கள் இதயமும் கடுமையாக இயங்க வேண்டியுள்ளது. உங்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் அபாயமும் அதிகம். உங்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பிருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடந்து அதைக் கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

கட்டுப்படுத்தாத இனிப்பு நீர்

இனிப்பு நீருடையோர் கட்டுப்பாடின்றி இருந்தால் அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு இரண்டிலிருந்து மூன்று மடங்கு அதிகம்.

புகைப்பிடித்தல்

புகைப்பிடிப்போர் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு மாரடைப்பு வர மூன்று மடங்கு அதிக அபாயம் உண்டு. சிகரட் புகையில் உள்ள நஞ்சுப்பொருட்கள் இரத்தக் குழாய்களைப் பாதித்து இரத்தக் குழாய் இறுக்கத்தை துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு பிராணவாயு செல்வதைத் தடுக்கின்றது.

உடற்பயிற்சியின்மை

ஆரோக்கியமான உடல் உறுதியுள்ள ஒருவருடன் ஒப்பிடுகையில் ஆரோக்கியமற்ற இருதயத்தைக் கொண்ட ஒருவருக்கு மாரடைப்பு வர இரண்டு மடங்கு வாய்ப்புண்டு.

அதிக எடை

ஆரோக்கிய எடை அளவை விட 20 விழுக்காடோ அதற்கு மேலோ எடையுள்ளவர்களுக்கு ஆரோக்கிய எடை உள்ளவர் களைக் காட்டிலும் மாரடைப்பு வர மூன்று மடங்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

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

மனவுளைச்சல்

நீடித்த மனவுளைச்சல் மாரடைப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கு ஓர் அபாயக் காரணமாகும்.

வயதும் பாலும்

முதியோர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். மேலும் ஆண்களுக்கே பெண்களைவிட மாரடைப்புக்கள் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப வரலாறு

உங்கள் குடும்ப வரலாற்றில் இருதய இரத்தக்குழாய் நோய் இருப்பின் உங்களுக்கு மாரடைப்புக்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

மாரடைப்பைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

உங்கள் உணவைக் கவனியுங்கள்

அளவுக்கதிகமாக உண்ணாதீர்கள். கொழுப்பு, கொலஸ்திரோல் மற்றும் இனிப்பைக் குறையுங்கள். அதிக பழங்களுடன் காய்கறிகளுடன் சமமான உணவை உண்ணுங்கள்.

சிறந்த ஊட்டச்சத்து உணவு உடற்பயிற்சி ஆகியவை மூலம் கூடுதல் எடையைக் குறையுங்கள். உங்கள் இருதயத்திற்கு அந்த கூடுதல் பாரத்தை குறையுங்கள்.

புகைப்பிடிக்காதீர்கள்

நீங்கள் புகைப்பிடிக்காதவரானால் ஆரம்பிக்காதீர்கள். அப்படிப் புகைப் பிடித்தால் இப்பொழுதே நிறுத்துங்கள்.

அதிக சுறுசுறுப்பாய் இருங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மேலும் உற்சாகத்தைச் சேருங்கள். அதிகம் நடந்து செல்லுங்கள். மின் தூக்கிக்கு பதில் படிக்கட்டுக்களைப் பயன்படுத்துங்கள். முறையான உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

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

மனவுளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மனவுளைச்சலை கட்டுப்படுத்தும் வழிகளை நாடுங்கள். தினசரி இறுக்கத்திலிருந்து விடுபட ஒரு பொழுதுபோக்கிலோ விளையாட்டிலோ ஈடுபடுங்கள்.

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் இரத்தக் கொலஸ்திரோல் இனிப்புநீர் ஆகியவற்றை கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

முறையான பரிசோதனைகளுடன் மருத்துவர் அளிக்கும் சிகிச்சையையும் விடாது பின்பற்றுங்கள்.

உயிரைக் காக்க ஆரம்பத்திலே கண்டுபிடியுங்கள்

உங்களுக்கு நீங்களே அபாயத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். கீழ்க்காணும் பரிசோதனைகள் இருதய இரத்தக்குழாய் நோயின் அபாயத் தன்மைகளை கண்டுபிடிக்கும் சோதனைகளாகும். இப்பரிசோதனைகளுக்கு முறையாகச் செல்லுங்கள். இவை உங்கள் உயிரைக் காக்கக்கூடும்.

வருடாந்த இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனைகள்

5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இரத்தக் கொலஸ்திரோல் பரிசோதனை, நீரிழிவு நோய்க்கான வருடாந்த குளுக்கோஸ் சோதனை.

உங்களுக்கு அபாயம் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்து ஆலோசித்து உங்களுக்கு இ.சி.ஜி. (மின்சார இருதய இரத்தக் குழாய் பரிசோதனை) தேவையா என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது இருதயத்தின் மின்னியல் செயலைக் காட்டும். மேலும் பரிசோதனை தேவையாயின் உங்கள் மருத்துவர் உங்களை உடற்பயிற்சி உளைச்சல் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவார். இங்கு உங்கள் இருதய இ.சி.ஜி நடக்கும் இயந்திரத்திலோ, நகராத மிதிவண்டியிலோ உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கணக்கிடப்படுகிறது.

✪✪✪

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

எங்கள் இதயங் கனிந்த

நன்றிகள்

அன்பும் பண்பும் நிறைந்த, எம்மையெல்லாம் நெறிப்படுத்தி வாழவைத்த எமது குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் பிரகாசித்த

அன்புத் தெய்வம்

செல்லத்தம்பி தியாகராசா

அவர்களின் மரணச் செய்தி கேட்டு உடன் வருகைதந்து அனுதாபம் தெரிவித்து, ஆறுதல் கூறி வேண்டிய உதவிகள் செய்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்களுக்கும். உள்நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் இருந்து தொலைபேசி மூலம் ஆறுதல் தெரிவித்தவர்களுக்கும் மலர் வளையம் வைத்தும். கண்ணீர் அஞ்சலி பிரசுரங்கள் வெளியிட்டு அஞ்சலி செலுத்தியவர்கட்கும், இறுதிச் சடங்கிலும், இறுதி ஊர்வலத்திலும் கலந்து கொண்டோர்க்கும், மற்றும் பல வழிகளிலும் வேண்டிய உதவிகள் நல்கிய அனைவருக்கும், அந்தியேட்டி சபிண்டிகரண நிகழ்விலும் கலந்து அன்னாரின் ஆத்மசாந்திக்காய் பிரார்த்தித்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும். இம் மலரை அழகான முறையில் அச்சிட்டு உதவிய வி.கே.ஜே. பிறிண்டேர்ஸ் ஸ்தாபனத்தினருக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

299, ஸ்கந்தபுரம்,
கிளிநொச்சி.
11-12-2014

இங்ஙனம்

குடும்பத்தினர்

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

மண்டைதீவு சிந்தாமணி உடையார் மரபில் உ
உயர்திரு. செல்லத்தம்பி தியாக

*சிந்தாமணி உடையார் → *ஐயம்பிள்ளை உடையார்

*ஆறுமுகம் உடையார் → *வேலுப்பிள்ளை

*செல்லத்தம்பி + *விசாலாட்சி

*குமாரசாமி *நாகராசா * **தியாகராசா** அரியமணி *அருமைநாயகம்

சச்சிதானந்தமூர்த்தி + புஸ்பராணி
- சயானந்தன் (சதன்)
- தயாளினி (ஆனந்தி)
- ஜெயானந்தன் (மதன்)
- ரூபானந்தன் (கஜன்)

சயானந்தன் + மனோரஞ்சினி
- சுரேகா
- பிரவீன்
- *பிரதாஸ்
- பிரதீஸ்

தயாளினி + ஜெயக்குமார்
- மதுஷா
- மதுஷன்
- வனுஷன்

ஜெயானந்தன் + சாந்தினி
- அபிகேசன்
- அகிம்சன்

சந்தானலட்சுமி + செல்வநாயகம்
- சந்திரலதா (லதா)
- சந்திரகலா (கௌரி)
- *தவநேசன்
- கபாலி (பாலன்)

சந்திரலதா + புவனேஸ்வரன்
- பிரவீனா
- நிதர்சனா

சந்திரகலா + கமலதாஸ்
- கானகன்
- நிதுர்சிகா
- டிலக்சிகா

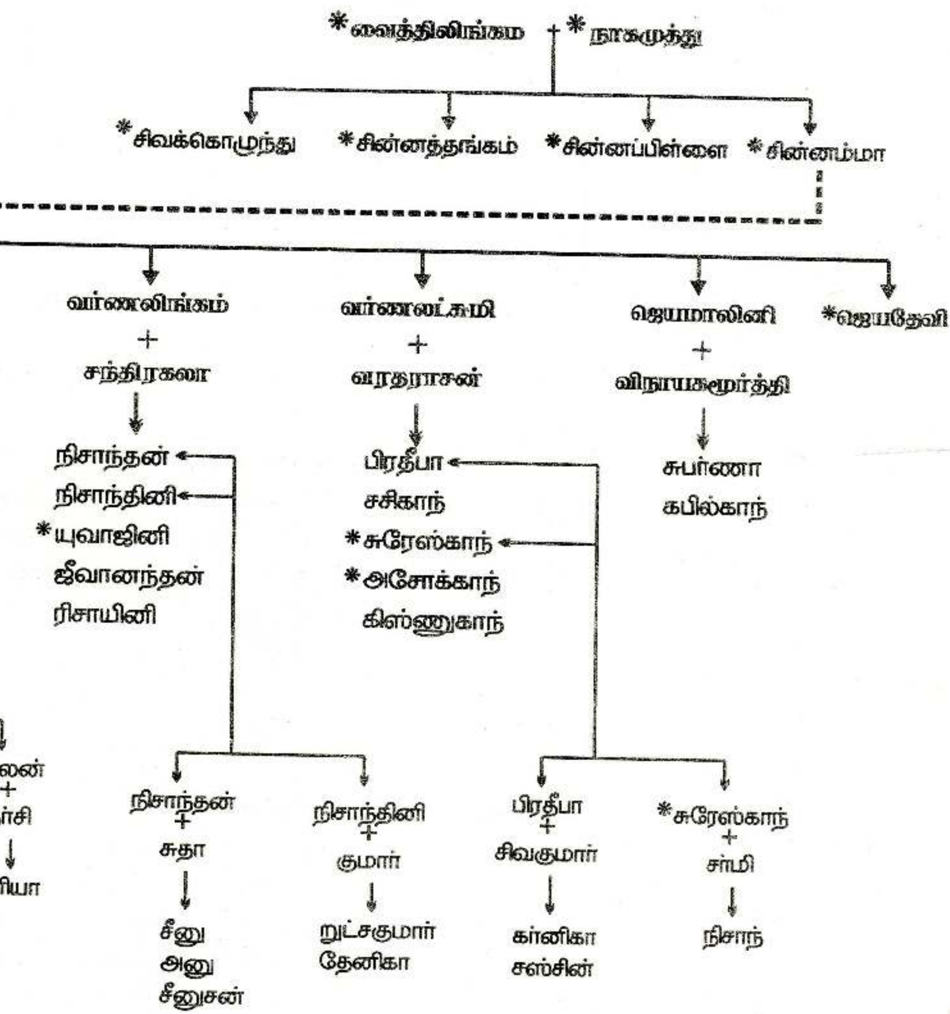
பாலன் + தர்சி
- இனியா

இராஜேஸ்வரன் + சியாமளா
- சியாம்ராஜ்
- நிருபராஜ்
- சுகராஜ்
- கபில்ராஜ்
- வினுராஜ்

* - அமரர்களைக் குறிக்கும்

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

...ல் உதித்த உயர் சைவ வேளாண்குல திலகர்
...பாகராசா அவர்களின் மரபு வழி



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

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

V.K.J. Printers, Eralalai - 0712362874

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