உ

சிவமயம்

அமரர்களான

திருமதி. வேணுகோபால் சரஸ்வதி
செல்வன். வேணுகோபால் துஷ்யந்தன்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

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

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

உ

சிவமயம்

கிளிநொச்சி வட்டக்கச்சியில் வாழ்ந்து

அமரர்களான

திருமதி வேணுகோபால் சரஸ்வதி

செல்வன் வேணுகோபால் துஸ்யந்தன்

இவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

07-04-2010

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

சமர்ப்பணம்

அமைதியான உள்ளங்களே
பிறர்குறை வம்பு பேசாத தனித்துவம்

எமக்கும் அதன் தத்துவத்தை
அறிய வைத்தீர்களே

வாழ்க்கை ஒரு நாடகமென்பர்
அதில் வேடங்களும் பல வகை என்பர்
இல்லற வாழ்வில் இனிய வேடங்களையும்
கண்டீர்
கிளைகள், விழுதுகள் கொண்டு
வாழ்வில் நிறைவும் தான் கொண்டீர்

உங்கள் நினைவாக
இம் மலர் சமர்ப்பணம்.

குடும்பத்தினர்

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

உ

சிவமயம்

அமரர்

திருமதி. வேணுகோபால் சரஸ்வதி

அவர்கள்

மலர்வு
14-12-1953

உதிர்வு
12-02-2009

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு விரோதியான தை முப்பதாம் நாள்
மதிமழுங்கும் திருதியை திதியதனில் ஈண்டுபுகழ்
தேடித்தந்த எங்கள் குலவிளக்காம் சரஸ்வதியும்
நாடிவிட்டாள் தில்லைச் சிவனடியே.

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

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

உ

சிவமயம்

தோத்திரப்பாக்கள்

கணபதி காயத்திரி மந்திரம்

ஓம் தத் புருஷாய வித்மஹே
(ஏக தந்தாய வித்மஹே)
வக்ர துண்டாய தீமஹி
தந்தோ தந்தி ப்ரசோதயாத்

திருச்சிற்றம்பலம்.

தேவாரம்

துஞ்சலும் துஞ்சல் இலாத போழ்தினும்
நெஞ்சக நைந்து நினைமின் நாடொறும்
வஞ்சக மற்றடி வாழ்த்த வந்த கூற்று
அஞ்ச வுதைத்தன அஞ்செழுத்துமே.

திருவாசகம்

மருவிய மலர் பாதம் மனத்தில் வளர்த்துள்ளுருகத்
தெருவு தொறும் மிகவலறிச் சிவபெருமான் என்றேத்திப்
பருகிய நின் பரங்கருணை மத்தடங் கலிற்படிவாய் மாறு
அருளெனக்கிங் கிடைமருதே இடங்கொண்ட அம்மானே.

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன் செய் அம்பலத்தரசே
ஏறணி கொடியெம் ஈசனேயுன்னைத்
தொண்டனே னிசையுமா றிசையே

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் பொருள் சோதித்த
தூய் மனத் தொண்டருள்ளீர்
சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சில தேவர்
சிறு நெறி சேராமே

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

வில்லாண்ட கனகத் திரள் மேரு
விடங்கன் விடைப்பாகன்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

சிவனடியே சிந்திக்கும் திருப்பெருகு சிவஞானம்
பவமதனை அறமாற்றும் பாங்கினில் ஓங்கிய ஞானம்
உவமையிலா கலை ஞானம் உணர்வரிய மெஞ்ஞானம்
பவமுதல்வர் சம்பந்தர் தாமுணர்ந்தார் அந்நிலையில்.

திருப்புகழ்

முத்தைத்தரு பத்தித்திருநகை அத்திக்கிறை சத்திச் சரவணபவ
முத்திக்கொரு வித்துக் குருபர எனவோதும்
முக்கட்பர மற்குச் சுருதியின் முற்பட்டது கற்பித்திருவரு
முப்பத்து முவர்க்கத் தமரரும் அடிபேண
பத்துத்தலை தத்தக் கணைதொடு ஒற்றைக்கிரி மத்தைப்
பொருதொரு பட்டப்பகல் வட்டத்திகிரியிரவாகப் பத்தற்கிரதத்தைக்
கடவிய பச்சைப் புயல் மெச்சதகுபொருள்
பட்சத்தொடு ரட்சித்தருள்வது மொருநாளே
தித்திதெய வொத்தப்பரிபுர நிர்த்தப்பதம் வைத்துப்பைரவி
திக்கொட்க நடிக்கக் கழுகொடு கழுதாடத்
திக்குப்பரி அட்டப்பயிரவர் தொக்குத்தொகு தொக்குத்தொகுதொகு
சித்ரப்பவு ரிக்குத் ரிகடக வெனவோதக்
கொத்துப்பறை கொட்டக்களமிசை குக்குக் குகு குக்குக் குகு குகு
குத்திப் புதை புக்குப் பிடியென முதுகூகை
கொட்புற்றெழ நற்பற்றவுணரை வெட்டிப்பலியிட்டுக் குலகிரி
குத்துப்பட வொத்துப் பொரவல பெருமாளே.

வாழ்த்து

வையநீடுக மாமழை மன்னுக
மெய்விரும்பிய அன்பர் விளங்குக
சைவ நன்னெறி தான் தளைத்தோங்குக
தெய்வ வெண்திருநீறு சிறக்கவே
திருச்சிற்றம்பலம்.

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

திருமதி வேணுகோபால் சரஸ்வதி
அவர்களின்

வாழ்வும் வளமும்

ஈழமணித் திருநாட்டின் வளமான ஊரான வேலணை என்னும் ஊரில் ஐயனார் கோயில் கொண்டிருந்த சரவணை என்னும் சிறப்பு மிகுந்த சிற்றூரில் சொர்ணலிங்கம் செல்லம்மாவின் இரண்டாவது புத்திரியாக சரஸ்வதி என்னும் நாமத்துடன் 1953-12-14ம் திகதி அன்று இவ்வுலகில் அவதரித்தார். இவரைத் தேவி என செல்லமாக அழைப்பதுண்டு.

இவர் ஆறு சகோதரர்களுடன் அதாவது மூத்த சகோதரி விஜயலட்சுமியும், தம்பிமாரான தனபாலசிங்கம், இராஜேந்திரம், சாந்தகுமாருடன் தங்கைகள் ஆன சகுந்தலா, சாந்தமலருடனும் இன்புற்று மகிழ்வுடன் வாழ்ந்து வரும் வேளையிலே இவர்கள் வேலணை சைவப்பிரகாச வித்தியாலயத்தில் தமது ஆரம்பக்கல்வியை தொடங்கி தொடர்ந்து கல்வியைக் கற்று வந்தார்கள்.

அவ்வேளையில் இவரின் தங்கையான சாந்தமலர் என்பவள் இவ்வுலக வாழ்வை வெறுத்து விண்ணுலகடைந்து விட்டார். அதன் பின் இவர் மணப்பருவம் அடைந்ததும் புங்குடுதீவு 3ம் வட்டாரத்தைச் சேர்ந்த பொன்னையா பூரணம் தம்பதியினரின் ஐந்தாவது புத்திரன் ஆகிய வேணுகோபால் என்பவரை சரஸ்வதி என்பவருக்கு கைப்பிடித்து வைத்தனர். இவர்கள் இருவரும் ஈருடல் ஓருயிராக இல்லறம் என்னும் நல்லறத்தில் இன்பமுடன் வாழ்ந்தனர். ஒருவருக்கு ஒருவர் விட்டுக் கொடுப்புடனும் கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் நீர் நில வயல் வளம் நிறைந்த வட்டக்கச்சி என்னும் இடத்தில் சில்வா வீதி என்னும் கிராமத்தில் இன்பமுடன் வாழ்ந்த வேளையில் தீபன் என்னும் நாமத்தில் மூத்த தவப் புத்திரனை மகிழ்ச்சியுடன் பெற்றெடுத்தனர்.

இரண்டாவது புத்திரனான கபிலன் (கவி) என்னும் நாமத்துடன் இவ்வுலகில் அவதரித்தார். பெண் பிள்ளை இல்லை

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

என்ற குறையை நீக்குவதற்கு மூன்றாவது ஏக புதல்வியாக றம்மி (கயல்) என்பவரைப் பெற்றெடுத்தனர். கடைக்குட்டியாக அன்புடனும், பாசத்துடனும் துஸ்யந்தன் (தினேஸ்) என்ற புன்னகை மன்னனை இவ்வுலகில் அவதரிக்க வைத்து நன்மக்கள் நால்வரையும் சீரும், சிறப்புடனும் வாழவைக்க வேண்டும் என்று அயராது தன் கணவனோடு தோளோடு தோள் நின்று உழைத்த உத்தமி இவர். இவரின் தந்தை 1995ம் ஆண்டு இவ்வுலகை விட்டு நிங்கியதை இட்டு மனக்கவலையுடன் நடமாடித் திரிந்தார். தன் மக்கள் நால்வரில் மூத்த புதல்வனான தீபனை இவரின் சகோதரர்களின் உதவியுடன் வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பினார். மகனைப் பிரிந்த வேதனையில் புழுவாய்த் துடித்தார்.

மூன்று பிள்ளைகளுடனும் சந்தோஷமாக பூப்புனித நீராட்டு விழாவையும் சிறப்பாக செய்து முடித்தார். அதன் பின் தனது தாயையும் 2002ம் ஆண்டு இழந்து தவித்தார். அதன் பின் வட்டக்கச்சியில் தனது காணியிலேயே அரைக்கும் ஆலையைக் கணவருடன் சேர்ந்து ஆரம்பித்து தனது கணவருடன் சேர்ந்து உழைத்தார். அதன் பின் தமக்கென ஓர் அழகான வீடு வேண்டும் என்பதற்கிணங்க தனது சகோதரங்களின் உதவியுடனும் தனது மகனின் உதவியுடன் ஓர் அழகான வீடு ஒன்றைக் கட்டி முடித்தார்.

வீடு குடிபுகுதலுக்கு வெளிநாட்டிலிருந்து தனது மகன் வந்து 3 மாதங்கள் இருந்தமையால் அளவற்ற ஆனந்தம் அடைந்தார். பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியைக் கண்டு இன்புற்று இருந்த வேளையில் போர்ச் சூழல் காரணமாக சொந்த இடத்தை விட்டு இடம் பெயர்ந்து செல்ல வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்பட்டது.

இடம் பெயர்ந்து இருந்த வேளையில் பிள்ளைகளை பிரிய வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டது. பிள்ளையை பிரிந்த வேதனையில் புழுவாய்த் துடித்தார். இடம் பெயர்ந்து வள்ளிபுனம் எனும் இடத்தில் ஆச்சி தோட்டம் எனும் சிற்றூரில் இருந்த வேளை தனது இரண்டாவது மகனுக்கு உணவு கொடுத்துக் கொண்டிருந்த வேளை எங்கோ இருந்து வந்த எறிகணை வீழ்ந்து வெடித்த சிதறல்களில் ஒன்று அவரின் தலையில் பாய்ந்ததால் இவர் இவ்வுலகை விட்டு இறைவனடி சேர்ந்தார். இவ்வுலகில் எதனையும் அனுபவிக்காமல் இறைவன் பாதம் 12-02-2009 அன்று மதியம் 12.00 மணிக்கு சென்றடைந்தார். இவரது ஆத்மா சாந்தியடைய பிராத்திப்போமாக.

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

உ

சிவமயம்

அமரர்

செல்வன். வேணுகோபால் துஷ்யந்தன்

அவர்கள்

மண்ணில்
20 + 10 + 1990

விண்ணில்
20 + 03 + 2009

திதி நிர்ணய வெண்பா

பாரினுயர் விரோதி பகராண்டு பங்குனி யாம்
சீரினுயர் மதிதேயும் நவமியில் - பேரினனாம்
துஷ்யந்தன் காளையிவர் பார் நீத்து
பரமனது பேறுதரும் வீடுற்றார் விரைந்து.

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

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

செல்வன் வேணுகோபால் துஸ்யந்தன்

அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

தேன் சிந்தும் வளமான கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் சகல வளமும் நிறைந்த வட்டக்கச்சி என்னும் இடத்தில் சில்வா வீதி என்னும் கிராமத்தில் வேணுகோபால் சரஸ்வதி தம்பதிகளின் கடைக்குட்டியாக 1990-10-20 ஆம் ஆண்டு இவ்வுலகுக்கு துஸ்யந்தன் (தினேஸ்) என்ற நாமத்துடன் இவ்வுலகில் அவதரித்தார்.

இவர் தீபன் என்னும் மூத்த சகோதரருடனும் கபிலன் எனும் அடுத்த சகோதரருடனும் ரமா என்னும் சகோதரியுடனும் கட்டிக் குலாவி இன்புற்று இருந்தார். இவர் தனது கல்வியை வட்டக்கச்சி கிளி / இராமநாதபுரம் மேற்கு அரசினர் தமிழ்க் கலவன் பாடசாலையில் தனது கல்வியைக் கற்றார். கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் பாடசாலையில் சிறந்த ஒரு மாணவத் தலைவனாகவும், சிறந்த விளையாட்டு வீரனாகவும் சகல ஆசிரியர்களாலும் போற்றக் கூடிய மாணவனாகவும் திகழ்ந்தார். அது மட்டுமன்றி தன்னை மேலும் வளப்படுத்த வேண்டுமென்ற எண்ணத்திற்கு இணங்க கணனி சம்பந்தமான அறிவினையும் பெற்றார்.

அதுமட்டுமன்றி தனது தந்தைக்கு தொழில் சம்பந்தமாக தந்தையுடன் நேரம் கிடைக்கும் பொழுது உதவி வந்தார். அயலில் இருக்கும் உற்றார் உறவினர்களை தன் அன்பால் அரவணைத்து நின்றார். தன் சகோதரர்களுடனும் பெற்றோருடனும் இன்புற்றிருந்த வேளை க. பொ. த. சாதாரணதர பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெற்று உயர்தரம் படிப்பதற்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தாலும் போர்ச்சூழல் காரணமாக குடும்பத்தை விட்டு பிரிய வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்பட்டது.

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

அதன் பின் சகோதரர்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக பிரிந்து சென்றார். தனது தாய் தந்தையர் இடம் பெயர்ந்து சென்று விட்டார்கள் என்று அறிந்த வேதனையில் துடித்தார். தாய் தந்தை சகோதரர்களைக் காண வேண்டுமென்று ஓடோடி வந்த வேளை தனது தாய் எறிகணை வீச்சில் இறந்து விட்டார் என்பதை அறிந்து தந்தை சகோதரர்களுடன் சேர்ந்து புழுவாய்த் துடித்தா. அதன் பின்பு தந்தை சகோதரர்களை போர்ச் சூழலால் விட்டுப் பிரிந்து 20-03-2009 அன்று அவரின் தந்தை சகோதரர்களை பரிதவிக்க விட்டு விட்டு தாயிடம் போய்ச் சேர்ந்து விட்டார்.

இவரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக.

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

கணவனின் உள்ளத்திலிருந்து

தேடிய விழிகள் கண்ணீரால் நனைகிறது தினமும்
அநாதையாகி விட்டேன் பாரினிலே
எழுந்து வாருங்கள் கல்லறையை விட்டு சேர்ந்திடுவோம்
நித்தமும் உள்ளத்தில் குடிகொண்ட உத்தமியே
என் குலக் கொடியே என் தேவியே என்னைப் பரிதவிக்கவிட்டு சென்றாயோ அம்மா எப்பொழுதும் என்னருகில் இருப்பாயே இப்பொழுது ஏனம்மா என்னை விட்டுச் சென்றாய். ஒரு நொடி காணவில்லை என்றாலே என்ன நடந்தது என்ன ஆகிவிட்டது என்று துடியாய் துடிப்பாயே இப்போ நான் துடிக்கும் துடிப்பு புரியவில்லையா தேவி. வாழக்கையில் எப்பவும் உன் கூடவே இருப்பேன்
அப்பா என்று சொல்வாயே அடிக்கடி எப்படியடா உன் வாழ்வை முடித்துச் சென்று விட்டாய். ஆயிரம் உறவுகள் என் அருகில் இருந்தாலும் தேவி உன்னைப் போல் வருமா?
மனைவி எனை பரிதவிக்க விட்டு சென்றதேனோ
மகனே தினேஸ் நீயும் எனை விட்டு பிரிந்தாயோடா
அம்மாவோடு சென்று விட்டாயா மகனே!
ஆறமுடியவில்லையடா உங்கள் பிரிவை
என்னவென்று சொல்வது எம் விதியை

தேவி எதைச் செய்யத் தொடங்கினாலும் கேட்டுத் தான் செய்வாய் அப்பா நான் சொன்னால் தானே செய்வாய் ஏன் தேவி இதை மட்டும் கேட்காமல் நான் இல்லாத நேரத்தில் சென்றுவிட்டாய். என்னை அனுப்பி மகனைக் கூட்டிவாருங்கள் என்று அனுப்பி விட்டு நீ மட்டும் தனிமையில் சென்றதேனோ

தேவி ஐயப்பா ஐயப்பா என்று அடிக்கடி உன் வாயில் வருமே! அவர் கூட உன்னைக் கைவிட்டு விட்டாரே என் தெய்வமே. அன்பால் அணைகட்டி வைத்தாயே இப்ப மட்டும்

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

எப்படி அம்மா என்னை ஒருகணம் கூட நினைக்க யமன் இடம் தரவில்லையா அம்மா, என் செல்லமே எப்படா என் கண்முன் வருவீர்கள். என்னால் எப்படி குடும்பத்தை நடத்துவது என்றே புரியவில்லை அம்மா.

என்னை நோவதா எனது விதியை நோவதா?

பிறந்தவர் இறப்பதும் இறந்தவர் மீண்டும் பிறப்பதும் இயற்கையின் நியதி. இது படைத்தவனின் நியதி என்றாலும் கூட என் மனம் பேதலிக்கிறது. பரிதவித்து ஏங்குகிறது. பழுதுபட்ட துணிகளை களைந்து விட்டு மனிதன் புதிய ஆடைகளை அணிந்து கொள்வது போல் ஆன்மாவும் பழைய உடல்களை நீக்கி புதிய உடல்களில் புகுகின்றது. என்று பகவான் கீதையில் உபதேசிக்கிறார். இதுவே உண்மையும் கூட. உடல் அழிகிறதே தவிர உயிர் அழிவதில்லை அவ்வுயிர் தேவியின் மகனின் உயிர் எம்முடனே இருக்கிறது என்று ஆறுவோம் தேறுவோம்

உங்கள் கணவன் / ஆசை அப்பா

பொ. வேணுகோபால்

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

என் அம்மாவுக்கு மூத்த மகனின் அவா

பத்து மாதம் சுமந்து மார்மீதும் தோள்மீதும் போட்டுத் தாலாட்டி
ஆயிரம் ஆயிரம் முத்தங்கள் தந்து
அன்பு மழை பொழிந்து அப்பு அப்பு என்று
ஆயிரம் தரம் T. P. யில் அழைப்பாய் அம்மா.
இனி யார் எனை அழைப்பர்.
உங்கள் குரலிலே தானே ஆறுதல் அடைவேன்
இப்போ அக் குரல் கூடக் கேட்கவில்லை. என் செவிகளில் அம்மா
ஆசைத் தம்பியோ அடிக்கடி விதி என்பான்
அண்ணா அண்ணா என்று என் தம்பிக்காவது
இது நடக்காமல் திருப்பி அனுப்பி விடு. அம்மா.
Please என்றும் என் தம்பியைக் காப்பாற்றுவாய் அம்மா
பாசத்தின் பிறப்பிடமே என் குடும்பத்தின் ஒளி விளக்கே
அணைந்து விட்டாயோ. இனி எங்கள் வாழ்வின்
இருள் தானா அம்மா. என் மேலே அம்புகள் பாய்வதற்கு
நான் இருக்கவில்லை என்றோ ஒருநாள் அம்மா
என்னிடம் வருவா என்றிருந்தேன். அம்மா
அதைக் கனவாக ஆக்கிவிட்டாய் அம்மா
ஐயனார் கூட என் அம்மா தம்பியை காப்பாற்ற மறுத்து விட்டான்.
அந்த ஆலமரம் மட்டும் அழகாக இருக்கின்றது.
இந்த ஆலமரமோ சாய்ந்ததில் விழுதுகள் வாடுது.
அப்பாவோ இங்கே துடியாய்த் துடிக்கின்றார்.
தம்பி தங்கையோ உங்களின் அரவணைப்பு இல்லாமல்
செய்வதறியாமல் தடுமாறி நிற்கின்றார்கள்.
நான் அழைத்த போது நீங்கள் வந்திருந்தால்
தம்பியையும் இழந்திருக்க மாட்டோம். அம்மா
நாட்டுப் பிரச்சினையும் என்னைப் பல்லாயிரம் மயிலுக்கப்பால்
தனிமையில் பறக்க வைத்தாய் அம்மா.
என்றோ குடும்பம் ஒன்றாய் இருப்போம் என்ற எண்ணத்தில் இருந்தேன்
அம்மா விதியா உங்கள் உடலைக் கண்டு
ஆறுதல் அடையும் பாக்கியம் கூட எனக்குக் கொடுக்கவில்லையே.
என் அம்மா தம்பிக்குத்தானா

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

இந்த நாட்டுப் பிரச்சனை உருவாகியதா?
அம்மா கனடாவிலிருந்து வட்டக்கச்சிக்கு வந்தேனம்மா
நான் சிறு பிள்ளை போல் நடந்து விட்டேன். அம்மா
இப்படி நடக்குமென்றால் நான் உங்களை அழைத்தே
வந்திருப்பேன் அம்மா ஏன் அம்மா சாவதற்கு ஆசைப்பட்டாயா?
நீங்கள் வாழ்ந்தது போதும் என்று நினைத்தீர்களா
இல்லை வாழ்வது போலி என்று நினைத்தீர்களா?
உங்களுக்கு கீழ் உங்களை நம்பி நால்வர் இருக்கின்றோம்
எங்களால் தாங்க முடியவில்லை.
எங்களால் தூங்கவும் முடியவில்லை.
ஆறுதல் யாருக்கு யார் சொல்வது.
ஒன்றாக அல்லவா இருவரையும் இழந்தோம்.
யமனுக்கு நினைக்க நேரமில்லை எடுத்து விட்டான்
உங்களால் எங்கள் நெஞ்சு பொறுக்க முடியவில்லை
"அம்மா, தம்பி" காலமும் நேரமும் காத்திருப்பதில்லை.
அறிந்தோ நாமும் உங்களை வணங்கி
கண்ணீர் அஞ்சலிகளை சமர்ப்பணமாக்கி
மண்மடிக்கு கண்ணீருடன் வழி அனுப்புகிறோம்.

மூத்த மகன், ஆசை அண்ணா
தீபன் (கனடா)

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

இரண்டாவது மகனின் உள்ளக் குமுறல்

உங்கள் அன்பாலே வளர்ந்த எனக்கு இப்போ
நீங்கள் இல்லாமல் இருக்க முடியவில்லை அம்மா.
அம்மா தம்பி உங்கள் பிரிவை தாங்க முடியவில்லையே
எப்படியம்மா தாங்க முடியும் எப்படியென்று கூறம்மா?
அம்மா அப்பாவையும் எங்களையும் ஏனம்மா
துடிக்க விட்டு சென்று விட்டீர்கள்
ஏனம்மா தம்பியை மட்டும் கூட்டிச் சென்று விட்டீர்கள்.
எம்மை மட்டும் விட்டுச் சென்று விட்டீர்கள்
நானும் உன் பிள்ளை தானே எதுவும் புரியவில்லையே அம்மா.
குடும்பமே நடுத் தெருவில் நிற்கிறது
தெரியவில்லையோ அம்மா. நீங்கள் தானே
எமக்கு எல்லாமாகவும் இருந்தாய்
இப்போ எல்லாமே ஸ்தம்பிதமாய் இருக்கிறதம்மா.
அம்மா என் ஆசைத் தம்பியையும் கூட்டிக் கொண்டு
என்னிடம் ஓடி வாறாயோ உணர்வற்றுத் துடிக்கும்
தவிப்பு புரியவில்லையா? அரவணைப்பதற்கு ஆறுதல்
படுத்துவதற்கும் புத்தி சொல்வதற்கும்
யாருமே இல்லாமல் துடிக்கின்றேன். அம்மா
நான் வைத்து உங்களை பார்க்கும் காலம் தன்னில்
எங்களை விட்டுச் சென்றதேனோ? நடுத்தெருவில்
கதிகலங்க விட்டு விட்டு மறைந்ததேனோ கூறம்மா?
உலகில் என்னைப் பிரசவித்த நாளிலிருந்து என்னுடன் பட்ட
துன்பங்கள் சொல்ல முடியாதவையே.
நான் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக
நீங்கள் பட்டபாடு எவ்வளவு தாயே.
உங்கள் அருகிலிருந்து கொள்ளி வைக்க முடியாத
பாவி அம்மா நான். தம்பியே எனக்கு ஆசையாக இருந்த தம்பி
நீ மட்டும் தானேயடா எப்படியடா முடிந்தது
உன் சின்னண்ணாவை விட்டுப் போக மனம் வந்தது.
குட்டி உன் பிரிவை என்னால் தேற்ற முடியவில்லையே.
மீண்டும் நீங்கள் வந்து எம் குடும்பத்தில்
ஒன்றாக வேண்டும் என்று ஐயனை வேண்டி
உங்கள் ஆத்துமா சாந்தியடைய வேண்டுமென
இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

ஆசை மகன், சின்னண்ணா
கபிலன் (கவி)

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

மகள் புலம்பல்

அம்மா உங்கள் ஆசை மகள் கூப்பிடும் சத்தம் கேட்கவில்லையோ?
புழுவாய்த் துடிக்கும் துடிப்பு புரியவில்லையா?
ஏனம்மா என்னிடம் கேட்காமல் எனை விட்டு
தொலை தூரம் சென்றீர்கள்.

அம்மா எனை அரவணைத்து கொஞ்சிடும் போது
எத்தனை கனாக் கண்டீரோ
கனவை நனவாக்கும் காலம் வந்தபோது
கண்மூடி உன் ஆசை மகளைக் கதற வைத்ததேனோ?

காலம் செய்த கோலம் அம்மா
அன்றொரு நாள் பாவி என் கையில்
உம் உயிர் போகுமென அறிவேனா?
உமைப் பிரிந்த கணம் முதல்
உடல் உயிரற்றுக் கிடக்கிறது அம்மா
இனி எம்மிடத்தில் உமக்கு நிகராய்
இனி யாரை நினைப்பேனோ?

ஆசைத் தம்பி என உனை முத்தம் இட்டு
தூக்கி அரவணைத்த காலம்
என் மனக்கண்ணில் ஓடுதடா?
எனக்காய் நீ செய்த தியாகம்
ஏழேழு ஜென்மத்திலும் என் நெஞ்சில் அழியாதடா
"தம்பி" என ஒரு முறை அழைத்தாலே "அக்கா"
என பாசத்தை பொழிவாயே
நான் பல முறை "தம்பி" என கதறும் போது
உன் பதில் குரல் என் காதில் கேட்கவில்லையே
ஏனடா? காற்றுத் திசைமாறி விட்டதோ?

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கும்
உங்கள் ஆசை மகள், ஆசை அக்கா

ரமா (கயல்)

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

என் மனக் கண்ணிலிருந்து

ஒரு தாய் வயிற்றில் பிறந்து
சகோதரர்களாக கூடுகட்டி வாழ்ந்திருந்தோம்.
கூட்டைத் திறந்து தனியாகப் பறந்ததேனோ?
நெருப்பின் மீது வெண்ணெய்
நிகராய் உருகித் தவித்தாலும் கேட்பார் யாருமில்லை.
வீடிழந்து சொத்திழந்து நட்டாற்றில் நிற்கையிலே
காலன் செல் உருவில் வந்த மாயமாய்
எல்லோரும் கதி கலங்க உயிா பறிப்பான்
என்றா எண்ணி இருந்தோம்.
முகம் பார்த்து கட்டி அழ வைக்காத
பாவி ஆகி விட்டேன்.
யாரையும் எண்ணிப் பாராது
பால் போன்ற வெள்ளை மனம் கொண்ட
கள்ளம் கபடமின்றி குழந்தை மனம் கொண்ட,
பாலனையும் விதையாக்கும் முன் சேர்த்து அழைத்துச் சென்றீரே?

யார் செய்த கொடுமையோ நாம் அறியோம்.
விதி நொந்து கதிகலங்கி
கண்ணீரைக் காணிக்கையாக்குகின்றேன்.

"வீற்றிருந்தாள் தங்கை வீதிதனில் இருந்தாள்
நேற்று இருந்தாள் இன்று செல்லில் வெந்து பிணமானாள்.
எல்லீரும் வாருங்கள் ஏது என்று இரங்காமல்
எல்லாம் சிவமயமே".

உங்கள் அக்கா, பெரியம்மா
இராசதுரை விஜயலெட்சுமி

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

தம்பி தனம் புலம்பல்

அம்மா இல்லாத குறையை அம்மாவாகவும்,
அக்காவாகவும் அரவணைக்கும் அக்கா.
மனம் சலனப்படும் போது அக்கா வீட்டுக்குப்
போவோமென்று போனால் என்னைக் கண்டதும்
மாமா வாறானடி தண்ணி வையடி என்று
எங்களை அரவணைத்து என்னை சுகம் விசாரித்தது
எனது சலனத்துக்கு மருந்தாகி எல்லாம் மாறி விடும்
நான் பார்க்க வராது இருந்தால் அவனை காணவில்லையென்று
அவதிப்படுவீர்களே எனக்கு ஏதும் வருத்தமென்றால்
உன்னைத் தானே முதலில் கூப்பிடுவேன் அக்கா.
இனி யாரை நான் அழைப்பது எனக்கு வருத்தம் என்றதும்
சாமம் என்று பாராது உடன் ஓடி வந்து பார்ப்பீயே
உன்னைப் போல் பாசமுள்ள அக்காவை நான் எங்கு தேடுவேன்.
எனக்கு வருத்தமென்று சாமம் போல என்னை ஏற்றினார்கள்
நான் அக்காவை பார்க்க வேண்டும் அக்கா வீட்டை
கொண்டு போங்கள் என்று உன் கேற்றில் வந்து நிற்க
நீ துடியாத் துடித்தீயே என்னை வவுனியாவுக்கு அனுப்புவதற்கு
நீ வந்த போது பல விதமாக் ஆறுதல் சொன்னாய்.
கடைசியாக நீ ஒன்றுக்கும் யோசியாதே நான் எல்லாம் பார்க்கிறன்
அங்கும் எல்லா ஒருங்குகளும் செய்கிறேன் நீ ஒன்றுக்கும்
யோசியாமல் போ என்று சொன்னீர்களே
இது தான் கடைசி வார்த்தை என்று நான் கனவிலும்
நினைக்கவில்லை அக்கா.
எல்லாவற்றையும் எண்ணும் போது என்னால் தாங்க
முடியவில்லையே அக்கா. உன் சேதி அறிந்து கொழும்பில் நான்
புழுவாய்த் துடித்தேனே. அப்போது எனது பக்கத்தில்
இருந்தவர்கள் நான் படும் துயரம் கண்டு கலங்கி விட்டார்கள்.

அக்கா இனி உம்மை எங்கு காண்பேனோ?
அடுத்த பிறப்பு என்ற ஒன்றிருந்தால் நான் நிச்சயம்
உம்மை என் அக்காவாக நான் காண்பேன்.
இதற்கு எல்லாம் வல்ல ஈசன் அருள் புரிவாராக.

ஆசைத்தம்பி மாமா
தனபாலசிங்கம்

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

தம்பி இராசேந்திரம் புலம்பல்

என் தேவி அக்காவே எங்கு அக்கா சென்றீர்கள்.
சிறு வயதினிலே ஒன்றாகத் திரிந்து ஒன்றாக வளர்ந்து
ஒன்றாகவே இருந்தோமே,
இப்போ எமை விட்டுச் சென்றதேனோ?
அக்கா மகனையும் கூட்டி, சென்றாயோ?
விதியா விளையாடியது உன் வாழ்க்கையில்.
என்னவென்று சொல்வது நான்.
அக்கா என் மகளின் பூப்புனித நீராட்டுவிழாவுக்கு
சிறப்பாக முன் நின்று செய்தாயே.
இது தானா நீ கண்ட கடைசி காட்சியக்கா.
என் மூன்றாவது பிள்ளையை எ
ங்கள் அப்பா என்று மடியில் வைத்து
பாசம் கொட்டுவாயே.
அவன் இப்போ மாமி மாமி என்று
உன்னைக் கேட்கிறானே. நான் என் செய்வேன் அக்கா.

மனதை தேற்றவும் முடியவில்லை.
ஆற்றவும் முடியவில்லை.
எனக்கு வருத்தம் என்றால் புழுவாய்த் துடிப்பியே. இனி யார்
அக்கா எனக்கு உனைப் போல
அக்கா கிடைக்குமா!
இனி அக்கா நீ மீண்டும் எனக்கு
அக்காவாக பிறக்க வேண்டுமென்று
இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஆசைத்தம்பி, மாமா
இராசேந்திரம்

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

தம்பி ராசா புலம்பல்

வேரறுந்து போனதம்மா
விழுதுகள் நாம் தவிக்கின்றோம்
தாய் தந்தை இல்லாத எந்தனுக்கு
இருவருமாய் நீ இருந்தாய்
அவர்கள் இல்லாத குறை தெரியாமல்
நாம் இருந்தோம்
அவலங்கள் நிறைந்த நாட்டில்
அவலப்பட்டு நின்றீர்கள்
என்ன தான் செய்ய முடியும்
காலத்தின் மாற்றத்தைக் கடந்து
வருவீர்கள் என்று எண்ணியிருந்தோம்
நித்திரைக்குச் செல்கையில்
குடிநீரை மறந்தாலும் ரெலிபோனை மறப்பதில்லை
எந்த நேரத்திலும் அடிப்பீர்கள் என்று
அடித்தது பலதடவை எடுத்துப் பார்த்தால்
நான் தான் அக்கா தேவி என்பாய்
நீ கதைக்க கதைக்கையிலே ஏதோ
இந்தப் பிள்ளைகளையும் கொண்டே
வழி கிடைக்கும்
பக்கத்தால் கூட்டி வருகிறேன் என்றாய்
எதிர்பார்த்தோம் காலனவன் முந்திவிட்டான்
கடுகளவும் எண்ணவில்லை
பந்தங்கள் சிரிப்பொலிகள் ஆரவாரமென் வீட்டில்
தளிர் நடையில் சலசலக்கும்
உன் பேச்சு உத்தமனே
கொழும்பால் நீ வந்தாய் என்ற உண்மைதனைப்
பறை சாற்றி நிற்கும் அம்மா
எத்தனை பேர் அம்மம்மா இங்கும் அங்கும்
ஏதேதோ உதவி பெற்று திரும்பும் கூட்டம்
சத்தியமாய் சொல்லுகின்றேன்
அக்கா எங்கள் சரித்திரத்தில்

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

நீ தேவி நாமும் வாழி
பார்த்தவர்கள் பார்த்தவுடன்
பாசம் கொட்டி உதவும் முகமும்
பாறையிலே கண்டாலும்
விருந்தோம்பும் மனமும் கொண்ட
அக்கா தேவி வாழி உங்கள்
ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வெண்டுகிறோம்.

உங்கள் தம்பி
சாந்தகுமார் (சுவீஸ்)

தங்கை சகுந்தலா புலம்பல்

வீழ்ந்தது பேரிடி என் அக்காவே
முகவுரை நான் சொல்ல என் தேசம்
எனக்கு முடிவுரை சொல்லியது
அறிமுகஉரை சொன்ன பலரை
முகவரி தொலைத்தது என் தேசம்
T. P. எடுத்தவுடன் உங்கள் வாயில் வரும்
முதல் இனிய அன்பு மொழி
நான் அக்கா கதைக்கின்றேன் என்பது
நான் இன்னும் என் காதில்
கூப்பிடுவது போன்ற ஒலி
நாட்டில் அமைதி இல்லை
வீட்டில் இருக்க இடம் இல்லை
குடும்பமே சீர குலைந்த நிலையில்
ஏங்கி நிற்கும் காலமதில்
தங்களின் திடீர் பிரிவு செய்தியை கேள்வியுற்றதும்
நெஞ்சில் இடி விழுந்தாற் போல்
மனதில் அமைதியும் நிம்மதியும்
இல்லாமல் தவிக்கின்றோம்

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

வட்டக்கச்சி நாம் வந்து
அம்மா இல்லாத குறைக்கு அம்மாவாக இருந்து
கண் இமை காப்பது போலக் காத்து
எம்மை சுவிஸ் அனுப்பி வைத்தீர்கள்
அவ்வாறே அந்தக் கொடிய காலன்
உங்களைக் கவர்ந்திழுத்து கொய்து விட்டான்
என் அருமை மகனுக்கு ஆசையாய் பெயர் வைத்தாய்
அவனையும் கூட்டிச் சென்று விட்டீர்கள்
உங்கள் கணவன் பிள்ளைகளை
ஒரு நொடி கூட யோசிக்க
காலன் இடம் தரவில்லையா?
இன்றை வரையும் நாம் வாழ்ந்து வருகின்றோம்
நன்றே இறைவன் பாதத்தில் நாம் ஒன்று சேருவோம்

உங்கள் தங்கை ஆசைஅன்ரி
சகுந்தலா (சுவீஸ்)

மைத்துனர் புலம்பல்

பஞ்சைப் போல் மென்மையுள்ள நெஞ்சம்
அன்பால் பலர் மனம் தொடுகின்ற ஆற்றல்
எவரோடும் இன்முக சிரிப்பால் பழகியவர்
பகைவர் என்பதே இல்லாத பிறவியாய் வாழ்ந்தவர்
வழியில் விதியோ பகையாகி எங்கள் குலக்கொடி
கொடியவன் குண்டு துளைத்து
கொடிய நெருப்பால் கருகி விட்டது
அழுத அந்த நாளை இன்னும் மறக்க முடியவில்லை
பெறாமகனின் இழப்பையும் எம்மால் தாங்க முடியவில்லை
மகனின் மறைவும் உறுதியில்லாமல் இருக்க
ஆண்டவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

மைத்துனன், சித்தப்பா, ஸ்ரீ ஆனந்தராசா
(சுவிஸ்)

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

பெறாமக்கள் புலம்பல்

அன்புப் பெரியயம்மா பெற்றால் தான் பிள்ளையா
நீங்கள் கனடா வருவீர்கள் என்று அடிக்கஅடி
நாம் கனடா போவோம் என்று அடிக்கடி
கற்பனையில் இருந்தோம் பெரியம்மாவின்
அரவணைப்பில் நாம் அடிக்கடி
இலங்கை போக ஆசைப்பட்டோம்
இலங்கைப் பிரச்சனையில் நாம் அதைக் விட்டு
கனடாவில் சந்திப்பதாக இருந்தோம்
இருமுறை இலங்கை வந்த எம்மை
சொந்த அம்மா பார்க்காத அளவுக்கு
எம்மில் பாசம் கொட்டினீர்களே இதற்குத்தானா
நீங்கள் வாரி அள்ளிக் கொடுத்த
முத்தம் கூட இன்னும் ஈரம் காயவில்லை
எங்கள் உயிரை தவிர சிறிய குண்டு பிடியில்
காலன் காத்து நின்றானா ஆசை அண்ணாவும்
இல்லை என்று அம்மாவும் அப்பாவும் சொல்கிறார்கள்
ஆனால் ஏனோ என் மனம் ஏற்க மறுக்கிறது
அண்ணா எமைத் தூக்கி ஆசை மொழியில் அண்ணாவின்
முகத்தில் விழும் குழியும் அந்த சிரிப்பும்
என் கண்முன் இன்னும் தெரிகிறது

ஆசை பெறாமகன்
நயிந்தன், நகானா
(சுவிஸ்)

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

மருமகன் தரணி புலம்பல்

என் அன்புமிகு மாமியே
நீங்கள் வட்டக்கச்சியில் இருந்த போது
என் வாழ்வு ஒளிமயமாக இருந்தது
இன்று என் வாழ்வு இருள் சூழ்ந்து விட்டது - மாமி
நான் உங்கள் மருமகனாய் பிறந்தது என் புண்ணியமே
நீங்கள் என்னை விட்டுச் சென்றது யார் செய்த பாவமோ
நீங்கள் என் மாமியாக மட்டுமல்ல என் தாயாகவும்
திகழ்ந்தீர்களே
நீங்கள் என்னை விட்டுச் சென்றவுடன்
என் இதயம் சுக்கு நீறு ஆகியதே மாமி
நான் இங்கு துடிக்கும் துடிப்பு புரியவில்லையா
என்னைத் தழுவி அரவணைக்க வருவீர்களா?

மருமகன்
தரணீதரன்

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

ஸ்ரீ ஐயப்ப 108 சரணக் கோவை

01. ஓம் கன்னிமூல கணபதி பகவானே சரணம் ஐயப்பா
02. ஓம் காந்தமலை ஜோதியே சரணம் ஐயப்பா
03. ஓம் ஹரிகர சுதனே சரணம் ஐயப்பா
04. ஓம் அன்னதான பிரபுவே சரணம் ஐயப்பா
05. ஓம் ஆறுமுகன் சோதரனே சரணம் ஐயப்பா
06. ஓம் ஆபத்தைக் காப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
07. ஓம் இன்தமிழ்ச் சுவையே சரணம் ஐயப்பா
08. ஓம் இச்சை தவிர்ப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
09. ஓம் ஈசனின் திருமகனே சரணம் ஐயப்பா
10. ஓம் ஈடிலாத் தெய்வமே சரணம் ஐயப்பா
11. ஓம் உண்மைப் பரம் பொருளே சரணம் ஐயப்பா
12. ஓம் உலகாழும் காவலனே சரணம் ஐயப்பா
13. ஓம் ஊமைக்கருள் புரிந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
14. ஓம் ஊழ்வினை அழிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
15. ஓம் எளியோர்க்கு அருள்பவனே சரணம் ஐயப்பா
16. ஓம் எங்கள் குல தெய்வமே சரணம் ஐயப்பா
17. ஓம் ஏழைப் பங்காளனே சரணம் ஐயப்பா
18. ஓம் ஏகாந்த மூர்த்தியே சரணம் ஐயப்பா
19. ஓம் ஐங்கரன் தம்பியே சரணம் ஐயப்பா
20. ஓம் ஐயமெலாம் தீர்ப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
21. ஓம் ஒப்பில்லாத் திருவிளக்கே சரணம் ஐயப்பா

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

22. ஓம் ஒளிரும் திருவளக்கே சரணம் ஐயப்பா
23. ஓம் ஓங்காரப் பரம் பொருளே சரணம் ஐயப்பா
24. ஓம் ஓதும் மறை பொருளே சரணம் ஐயப்பா
25. ஓம் ஔடதங்கள் அருள்பவனே சரணம் ஐயப்பா
26. ஓம் சௌபாக்கியம் அளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
27. ஓம் கலியுக வரதனே சரணம் ஐயப்பா
28. ஓம் சபரிமலை சாஸ்தாவே சரணம் ஐயப்பா
29. ஓம் சிவன் மால் திருமகனே சரணம் ஐயப்பா
30. ஓம் சிவைணவ ஐக்கியமே சரணம் ஐயப்பா
31. ஓம் அச்சங்கோவில் அரசே சரணம் ஐயப்பா
32. ஓம் ஆரியங்காவு ஐயாவே சரணம் ஐயப்பா
33. ஓம் குளத்துப் புழைப் பாலனே சரணம் ஐயப்பா
34. ஓம் பொன்னம்பல வாசனே சரணம் ஐயப்பா
35. ஓம் வில்லாதி வீரனே சரணம் ஐயப்பா
36. ஓம் வீரமணி கண்டனே சரணம் ஐயப்பா
37. ஓம் உத்திரத்தில் உதித்தவனே சரணம் ஐயப்பா
38. ஓம் உத்தமனே சத்தியனே சரணம் ஐயப்பா
39. ஓம் பம்பையிலே பிறந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
40. ஓம் பந்தள மாமணியே சரணம் ஐயப்பா
41. ஓம் சகலகலை வல்லவனே சரணம் ஐயப்பா
42. ஓம் சாந்த நிறை மெய்ப் பொருளே சரணம் ஐயப்பா
43. ஓம் குருமகனின் குறை தீர்த்தவனே சரணம் ஐயப்பா
44. ஓம் குருதட்சணை அளித்தவனே சரணம் ஐயப்பா
45. ஓம் புலிப்பாலை கொணர்ந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
46. ஓம் வன்புலியின் வாகனனே சரணம் ஐயப்பா
47. ஓம் தாயின் நோய் தீர்த்தவனே சரணம் ஐயப்பா
48. ஓம் குருவின் குருவே சரணம் ஐயப்பா
49. ஓம் வாபரின் தோழனே சரணம் ஐயப்பா
50. ஓம் துளசிமணி மார்பனே சரணம் ஐயப்பா
51. ஓம் தூயவுள்ளம் அளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
52. ஓம் இருமுடிப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
53. ஓம் எருமேலி சாஸ்தாவே சரணம் ஐயப்பா
54. ஓம் நித்திய பிரமச் சாரியே சரணம் ஐயப்பா

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

55. ஓம் நீலவஸ்திர தாரியே சரணம் ஐயப்பா
56. ஓம் பேட்டை துள்ளும் பேரருளே சரணம் ஐயப்பா
57. ஓம் பெரும் ஆணவத்தை அளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
58. ஓம் சாஸ்தாவின் நந்தவனமே சரணம் ஐயப்பா
59. ஓம் சாந்திதரும் பேரழகே சரணம் ஐயப்பா
60. ஓம் பேருத்தோடு தரிசனமே சரணம் ஐயப்பா
61. ஓம் பேதமையை ஒளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
62. ஓம் காளை கட்டி நிலயமே சரணம் ஐயப்பா
63. ஓம் அதிர்வேட்டுப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
64. ஓம் அழுதாமலை ஏற்றமே சரணம் ஐயப்பா
65. ஓம் ஆனந்தமிகு பஜனைப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
66. ஓம் கல்லிடும் குன்றே சரணம் ஐயப்பா
67. ஓம் உடும்பாறைக் கோட்டையே சரணம் ஐயப்பா
68. ஓம் இஞ்சிப்பாறைக் கோட்டையே சரணம் ஐயப்பா
69. ஓம் கரியிலந் தோடே சரணம் ஐயப்பா
70. ஓம் கரிமலை ஏற்றமே சரணம் ஐயப்பா
71. ஓம் கரிமலை இறக்கமே சரணம் ஐயப்பா
72. ஓம் பெரியானை வட்டமே சரணம் ஐயப்பா
73. ஓம் சிறியானை வட்டமே சரணம் ஐயப்பா
74. ஓம் பம்பா நதி தீர்தமே சரணம் ஐயப்பா
75. ஓம் பாவமெல்லாம் அழிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
76. ஓம் திருவேணி சங்கமமே சரணம் ஐயப்பா
77. ஓம் ஸ்ரீ ராமர் பாதமே சரணம் ஐயப்பா
78. ஓம் சக்தி பூஜை கொண்டவனே சரணம் ஐயப்பா
79. ஓம் சபரிக்கு அருள் புரிந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
80. ஓம் தீப ஜோதி திரு ஒளியே சரணம் ஐயப்பா
81. ஓம் தீராத நோய் தீர்ப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
82. ஓம் பம்பா விளக்கே சரணம் ஐயப்பா
83. ஓம் பழவினைகள் ஒழிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
84. ஓம் தென்புலத்தார் வழிபாடே சரணம் ஐயப்பா
85. ஓம் திருப்பம்பையின் புண்ணியமே சரணம் ஐயப்பா
86. ஓம் நீலி மலை ஏற்றமே சரணம் ஐயப்பா
87. ஓம் நிறைவுள்ளம் தருபவனே சரணம் ஐயப்பா

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

88. ஓம் அப்பாச்சி மேடே சரணம் ஐயப்பா
89. ஓம் இப்பாச்சி குழியே சரணம் ஐயப்பா
90. ஓம் சபரி பீடமே சரணம் ஐயப்பா
91. ஓம் சரங்குத்தி ஆலே சரணம் ஐயப்பா
92. ஓம் உரல்குழி தீர்த்தமே சரணம் ஐயப்பா
93. ஓம் கருப்பண்ண சாமியே சரணம் ஐயப்பா
94. ஓம் கடுத்த சாமியே சரணம் ஐயப்பா
95. ஓம் பதினெட்டாம் படியே சரணம் ஐயப்பா
96. ஓம் பகவானின் புண்ணியமே சரணம் ஐயப்பா
97. ஓம் பரவசப் பேருணர்வே சரணம் ஐயப்பா
98. ஓம் பசுவின் நெய் அபிஷேகமே சரணம் ஐயப்பா
99. ஓம் கற்பூரப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
100. ஓம் நாகராசப் பிரபுவே சரணம் ஐயப்பா
101. ஓம் மாளிகை புரத்தம்மனே சரணம் ஐயப்பா
102. ஓம் மஞ்சமாதா திருவருளே சரணம் ஐயப்பா
103. ஓம் அக்கினிக் குண்டமே சரணம் ஐயப்பா
104. ஓம் அலங்காரப் பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
105. ஓம் பஸ்மக்குளமே சரணம் ஐயப்பா
106. ஓம் சற்குருநாதனே சரணம் ஐயப்பா
107. ஓம் மகர ஜோதியே சரணம் ஐயப்பா
108 ஓம் மங்கள மூர்த்தியே சரணம் ஐயப்பா

ஓம் அறிந்தும் அறியாமலும், தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்த சகல குற்றங்களையும் பொறுத்துக் காத்து இரட்சிக்க வேண்டும். ஓம் ஸ்ரீ சத்தியமான பொன்னு பதினெட்டாம் படி மேல வாழும் வில்லாலி வீரன் வீரமணிகண்டன் காசி ராமேஸ்வரம் பாண்டி மலையாளம் அடக்கி ஆளும் ஓம் ஸ்ரீ ஹரிஹரசுதன் ஆனந்த சித்தன் அய்யன் ஐயப்ப சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

தினமும் ஐயன் 108 சரணக் கோவையை காலை மாலை பாராயணம் செய்து இஷ்ட சித்திகளை அடையுங்கள்

சாமியே சரணம் ஐயப்பா

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

ஸ்ரீ ஐயப்ப வழிபாடு
தமிழில் 108

ஓம் கன்னிமூல கணபதியே போற்றி
ஓம் அரிஹர சுதனே போற்றி
ஓம் அச்சன் கோயில் அரசே போற்றி
ஓம் அகில லோக நாயகனே போற்றி
ஓம் அனாதை ரட்சகனே போற்றி
ஓம் அன்னதானப் பிரபுவே போற்றி
ஓம் அருட்பெருஞ் சோதி ஆண்டவனே போற்றி
ஓம் அழுதாமலையில் ஆனந்ததாண்டவனே போற்றி
ஓம் ஆறுமுகன் தம்பியே போற்றி
ஓம் ஆரியங்காவு அய்யவே போற்றி
ஓம் புலி வாகனனே போற்றி
ஓம் ஆரணிய வாசனே போற்றி
ஓம் ஆபரண அலங்காரப் பிரியனே போற்றி
ஓம் அனந்த வாருதியே போற்றி
ஓம் இன்னல்களைக் களைவோனே போற்றி
ஓம் இகபரசுகம் அளிப்பவனே போற்றி
ஓம் ஈஸ்வரன் புதல்வனே போற்றி
ஓம் உலக நாயகனே போற்றி
ஓம் ஊக்கம் அளிப்பவனே போற்றி

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

ஓம் ஊழ்வினை தீர்ப்பவனே போற்றி
ஓம் ஊமைக்கருள் செய்தவனே போற்றி
ஓம் எரிமேலி சாஸ்தாவே போற்றி
ஓம் எங்கள் குலதெய்வமே போற்றி
ஓம் எளியவர்க்கு அனுகூலனே போற்றி
ஓம் ஏழைப் பங்காளனே போற்றி
ஓம் ஐங்கரன் தம்பியே போற்றி
ஓம் ஐந்து மலைக்கு அதிபதியே போற்றி
ஓம் ஐயப்பன்மார் தொழும் ஆனந்தமூர்த்தியே போற்றி
ஓம் ஒப்பற்ற தீரனே போற்றி
ஓம் ஓவியப் பிறப்பே போற்றி
ஓம் ஔதாரிய வீரனே போற்றி
ஓம் கற்பூர ஜோதியே போற்றி
ஓம் கரிமலை நாதனே போற்றி
ஓம் கலியுக வரதனே போற்றி
ஓம் கருணாநிதியே போற்றி
ஓம் கருமவினையை அகற்றுபவனே போற்றி
ஓம் பக்தர்களின் பரமானந்தனே போற்றி
ஓம் பாவங்களைக் களைவோனே போற்றி
ஓம் பாலாபிஷேகப் பிரியனே போற்றி
ஓம் பிள்ளைக்கலி தீர்ப்பவனே போற்றி
ஓம் பிரமச்சாரிய விரதனே போற்றி
ஓம் புஷ்பலங்காரப் பிரியனே போற்றி
ஓம் பூங்காவனப் பூபாலனே போற்றி
ஓம் பூமிநாதனே போற்றி
ஓம் பூரணை புஸ்கலை நாயகனே போற்றி
ஓம் பேட்டை நடனப் பிரியனே போற்றி
ஓம் பொன்னம்பல வாசனே போற்றி
ஓம் மஹிஷி சம்ஹாரனே போற்றி
ஓம் மணிகண்டப் பிரபுவே போற்றி
ஓம் மரணபயம் தீர்ப்பவனே போற்றி
ஓம் மாதவனின் மைந்தனே போற்றி
ஓம் மாளிகைப் புறத்து மாதாவின் மாணிக்கமே போற்றி

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

ஓம் முக்தர்களின் மோனமே போற்றி
ஓம் மோஹினி சுதனே போற்றி
ஓம் மோஹன ரூபனே போற்றி
ஓம் வறுமை தவிர்ப்பவனே போற்றி
ஓம் வாவரின் தோழனே போற்றி
ஓம் வில்லாளி வீரனே போற்றி
ஓம் விபூதி அபிஷேகப் பிரியனே போற்றி
ஓம் வீரமணிக் கண்டனே போற்றி
ஓம் வெம்புலி வாகனனே போற்றி
ஓம் வேண்டும் வரம் அளிப்பவனே போற்றி
ஓம் வேந்தர்க்கு வேந்தனே போற்றி
ஓம் வேட்டுப் பிரியனே போற்றி
ஓம் வேத நாயகனே போற்றி
ஓம் பதினெட்டாம் படியானே போற்றி
ஓம் சபரிக்கிரி வாஸனே போற்றி
ஓம் ஜோதி சொரூபனே போற்றி
ஓம் நித்திய மங்கள மூர்த்தியே போற்றி
ஓம் ஆயிரம் ஆயிரம் கோடி நாமனே போற்றி
ஓம் கண்கண்ட தெய்வமே போற்றி
ஓம் கன்னிமார் தொழும் கனிவான ஜோதியே போற்றி
ஓம் காளைகட்டி ஐயனே போற்றி
ஓம் கந்தமலை ஜோதியே போற்றி
ஓம் கிருபா சமுத்திரமே போற்றி
ஓம் குளத்துப்புழை பாலகனே போற்றி
ஓம் சத்துரு சம்ஹாரனே போற்றி
ஓம் சத்திய சொரூபனே போற்றி
ஓம் சத்குருநாதனே போற்றி
ஓம் சமரச சன்மார்க்கனே போற்றி
ஓம் சபரிக்கு மோட்சம் அளித்தவனே போற்றி
ஓம் சரண கோஷ பிரியனே போற்றி
ஓம் சாந்த சொரூபனே போற்றி
ஓம் சின்முத்திரை கையானே போற்றி
ஓம் சித்தி முத்தி கொடுப்பவனே போற்றி

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

ஓம் சொரி முத்துக் கொடுப்பவனே போற்றி
ஓம் ஞானவழி காட்டுபவனே போற்றி
ஓம் தன்வந்திர மூர்த்தியே போற்றி
ஓம் தாரகப் பிரம்மமே போற்றி
ஓம் தீன தயாளனே போற்றி
ஓம் தீராத வல்வினையைத் தீர்ப்பவனே போற்றி
ஓம் துளசிமாலைப் பிரியனே போற்றி
ஓம் துஷ்ட்ட நிக்ரஹ சிஷ்ட்டபரிபாலனே போற்றி
ஓம் தேவாதி தேவனே போற்றி
ஓம் தேவர் துயர் தீர்த்தவனே போற்றி
ஓம் நமச்சிவாயப் பொருளே போற்றி
ஓம் நாராயண மூர்த்தியே போற்றி
ஓம் நீலிமலை நிர்மலனே போற்றி
ஓம் நீலஆடை தரிப்போனே போற்றி
ஓம் நெய்யாபிஷேகப் பிரியனே போற்றி
ஓம் பரசுராமனின் பரந்தாகமனே போற்றி
ஓம் பம்பையில் பிறந்தவனே போற்றி
ஓம் பந்தளத்தின் சிசுவே போற்றி
ஓம் பதினெட்டாம்படி வாசனே போற்றி
ஓம் பஸ்மக் குளமே போற்றி
ஓம் சத்துரு நாதனே போற்றி
ஓம் மகர ஜோதியே போற்றி
ஓம் மங்கள மூர்த்தியே போற்றி

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

ஸ்ரீ ஐயப்ப கவசம்

காப்பு

அரிஹர புத்ரனை ஆனந்த ரூபனை
இருமூர்த்தி மைந்தனை ஆறுமுகன் தம்பியை
சபரிகிரீசனை சாந்த சொரூபனை
தினம் தினம் போற்றி பணிந்திடுவோமே
ஐயப்பதேவன் கவசமிதனை
அனுதினம் சொல்ல அல்லல்கள் ஒழியும்
தினம் தினம் துதிக்கத் தீரும் வினையெல்லாம்
நாடிய பொருளும் நலமும் வருமே.

நூல்

மண்ணுல கெல்லாம் காத்தருள் செய்
மணிகண்ட தேவா வருக வருக
மாயோன் மைந்தா வருக வருக
ஐங்கரன் சோதர ஐயப்பா வருக 01

புலி வாகனனே வருக வருக
புவியெல்லாம் காத்திட வருக வருக
பூரணை நாதனே வருக வருக
புண்ணிய மூர்த்தியே வருக வருக 02

பூத நாயகா வருக வருக
புஷ்களைபதியே வருக வருக
பொன்னம்பலத்துறை ஈசா வருக
அடியாரைக் காக்க அன்புடன் வருக 03

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

வருக வருக வாசவன் மைந்தா
வருக வருக வீரமணி கண்டா
வஞ்சனை நீக்கிட வருக வருக
வல்வினை போக்கி வருக வருக 04

ஐயம் தவிர்த்திட ஐயப்பா வருக
அச்சம் அகற்றிட அன்பனே வருக
இருவினை களைந்தே எனை ஆட்கொள்ள
இருமூர்த்தி மைந்தா வருக வருக 05

பதினெண் படியை மனதில் நினைக்க
பண்ணிய பாவம் பொடிப் பொடியாகும்
ஐயப்பா சரணம் என்றே கூறிட
ஐம்பூதங்களும் அடிபணிந்திடுமே 06

சபரி கிரீசனை நினைத்தே நீறிட
துன்பங்கள் எல்லாம் தூள் பொடியாகும்
சரணம் சரணம் என்றே சொல்லிட
சித்திகள் யாவும் வந்தடைந்திடுமே 07

பம்பையின் பாலன் பெயர் சொல்லிடவும்
பகைவர் களெல்லாம் பணிந்தே வணங்குவர்
ஐப்பன் பாதம் அனுதினம் நினைக்க
அவனியிலுள்ளோர் அடிபணிந்தேத்துவர் 08

சரணம் சரணம் ஐயப்பா சரணம்
சரணம் சரணம் சபரி கிரீசா
சரணம் சரணம் சற்குருநாதா
சரணம் சரணம் ஸ்வாமியே சரணம் 09

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

வேண்டுதல்

சிவனார்மகன் என் சிரசினைக் காக்க
நெடுமால் மைந்தன் நெற்றியைக் காக்க
கயமுகன் தம்பி என் கண்ணினைக் காக்க
நாரணன் பாலன் நாசியைக் காக்க 10

இருமூர்த்தி மைந்தன் என் இருசெவி காக்க
வாபரின் தோழன் வாயினைக் காக்க
பம்பையின் பாலன் பற்களைக் காக்க
நான்முகன் பூஜ்யன் நாவினைக் காக்க 11

கலியுக வரதன் என் கழுத்தினைக் காக்க
குமரன் தம்பி என் குரல்வளை காக்க
புஷ்களை நாதன் புயங்களைக் காக்க
முக்கண்ணன் பாலன் முழங்கையைக் காக்க 12

வீரமணி கண்டன் விரல்களைக் காக்க
கைலை மைந்தன் கைகளைக் காக்க
மணிகண்ட தேவன் மார்பினைக் காக்க
வன்புலி வாகனன் வயிற்றினைக் காக்க 13

முழுமுதற் கடவுள் என் முதுகினைக் காக்க
இருமுடிப் பிரியன் என் இடுப்பினைக் காக்க
பிரம்பாயுதன் என் பிட்டங்கள் காக்க
தர்ம ஸாஸ்தா துடைதனைக் காக்க 14

முருகன் சோதரன் முழங்கால் காக்க
கற்பூர ஜோதி என் கணைக்கால் காக்க
பந்தள பாலன் பாதத்தினைக் காக்க
விஜயகுமாரன் விரல்களைக் காக்க 15

அன்னதானப் பிரபு அங்கமெலாம் காக்க
ஆரியங்கா ஜோதி அன்புடன் காக்க
காட்டாள ரூபி காலையில் காக்க
நவக்கிரஹ நாதன் நடுப்பகல் காக்க 16

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

மாலி மகனார் மாலையில் காக்க
அரிஹர சுதனார் அந்தியில் காக்க
இன்பமய ஜோதி இரவினில் காக்க
எருமேலி சாஸ்தா என்றுமே காக்க 17

அரியின் மகனார் அனுதினம் காக்க
நடராஜன் பாலன் நாள்தோறும் காக்க
வாசவன் செல்வன் வலப்புறம் காக்க
இருமுடி ஈசன் இடப்புறம் காக்க 18

காக்க காக்க கருணையால் காக்க
பார்க்கப் பார்க்க என் பாவம் பொடிபட
இம்மையும் மறுமையும் இல்லாதொழிந்திட
ஈசன் மகனெனை என்றுமே காக்க 19

கொடிய விஷங்களும் கொள்ளை நோய்களும்
குருதியைக் குடிக்கும் துஷ்டப் பேய்களும்
கந்த மலைதனை கருத்தில் கொண்டிட
கலங்கி மறைந்திட கருணை புரிவாய். 20

பில்லி சூனியம் பலவித வஞ்சனை
பம்பையின் பாலன் பெயர் சொல்லிடவும்
பஞ்சாய்ப் பறக்க வரமெனக் கருள்வாய்
பயங்களைப் போக்கி அபயம் அளிப்பாய் 21

வாதம் பித்தம் சிலேத்துமத்துடனே
வாந்தி பேதியும் வலிப்பும் சுளுக்கும்
எவ்வித நோயும் எனையணுகாமல்
என்றுமே காப்பாய் எருமேலி தேவா 22

கல்வியும் செல்வமும் கள்ளமில்லா மனமும்
நல்லோர் உறவும் நாளும் அருள்வாய்
நல்ல மனத்துடன் உனைநான் துதிக்க
நித்யமும் அருள்வாய் சபரிக் கிரீசா 23

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

காமம் குரோதம் உலோபம் மோகம்
மதமாச் சர்யமெனும் ஐம்பெரும் பேய்களும்
என்றுமே என்னை அனுகி விடாமல்
ஐயப்ப தேவா வரம் எனக்கருள்வாய். 24

சூது பொறாமை பொய் கோபமில்லாமல்
சோரம் லோபம் துன்மார்க்கம் கல்லாமல்
வேதநெறிதனை விலகி நில்லாமல்
வீரமணி கண்டா வரம் எனக்கருள்வாய் 25

மூப்பும் பிணியும் வறுமையும் பசியும்
வந்தெனை வாட்டி வதைசெய்யாமல்
உள்ளன் புடனே உன்திரு நாமம்
அனுதினம் சொல்ல அருள் தருவாயே 26

நமஸ்காரம்

அரிஹர புத்ர அன்பா நமோ நமோ
சபரிக் கிரீசா சாஸ்தா நமோ நமோ
பதினெண் படிவாழ் பரமா நமோ நமோ
ஐங்கரன் சோதரா ஐயப்பா நமோ நமோ 27

பொன்னம் பலத்துறை புண்யா நமோ நமோ
புலிப்பால் ஈந்த புண்யா நமோ நமோ
சுரிகா யுதமுடைய சுந்தர நமோ நமோ
மகிஷி மர்தனா மணிகண்டா நமோ நமோ 28

சரணம் சரணம் சபரி கிரீசா
சரணம் சரணம் சத்திய ஸ்வரூபா
சரணம் சரணம் சர்வதயதளா
சரணம் சரணம் ஸ்வாமியே சரணம். 29

ஃபஃ

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

கணேச சரணம்

ஸ்ரீ கணேசாய நம
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா

கணேச சரணம் சரணம் கணேச
கணேச சரணம் சரணம் கணேச
கணேச சரணம் சரணம் கணேச
கணேச சரணம் சரணம் கணேச

மூஷிக வாகன சரணம் கணேச
மோதக ஹஸ்தா சரணம் கணேச
வாமண ரூபா சரணம் கணேச
மஹேஸ்வர புத்ர சரணம் கணேச

சங்கர சுதனே சரணம் கணேச
சக்தியன் மைந்தா சரணம் கணேச
சாமரகர்ணா சரணம் கணேச
விளம்பித சூத்ர சரணம் கணேச

ஓம் சிவாய சங்கரா

ஓம் சிவாய ஓம் சிவாய சங்கரா
சசிதரரே சுந்தரரே ஓம் சிவாய சங்கரா
ஆடும் பாம்பை அணிந்தவரே ஓம் சிவாய சங்கரா
ஓம் சிவாய ஓம் சிவாய சங்கரா
சசிதரரே சுந்தரரே ஓம் சிவாய சங்கரா

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

கன்னிமூல கணபதியை வேண்டிக்கிட்டு

கன்னிமூல கணபதியை வேண்டிக்கிட்டு - நாங்கள்
கார்த்திகை முதல்தேதி மாலையிட்டோம் - நாங்க
ஐயப்பா ஐயப்பா என்றே சொல்லி - நாங்க
ஆறுவாரம் தானே நோன்பிருந்தோம் - நாங்க (கன்னி)

எங்க குருசாமி துணைகொண்டு அவர் பாதம் நம்பிக்கிட்டு
இருமுடியை சுமந்துகிட்டு வந்தோமே ஐயா
ஆறுபடை வீடு சென்று கந்தனையே வேண்டிக்கிட்டு
யாத்திரையாய் நடந்து வந்தோமய்யா (கன்னி)

குருவாயூர் கோயில் முதல் கன்னியாக் குமரிவரை
தரிசனமே செய்துவிட்டு வந்தோமய்யா
எருமேலி பேட்டை துள்ளி வாவரையே வேண்டிக்கிட்டு
பேருந் தோட்டில் பொரிபோட்டு வந்தோமய்யா (கன்னி)

காளைகட்டி அஞ்சல் வந்து அழுதமலை ஏறிக்கிட்டு
கரி மலையின் உச்சியிலே வந்தோமய்யா
பம்பையிலே குளிச்சிப்புட்டு பாவங்களை தொலைச்சுப்புட்டு
நீலிமலை ஏறிக்கிட்டு வந்தோமய்யா (கன்னி)

பதினெட்டாம் படிதாண்டி பகவானே உனை வேண்டி
கற்பூர ஜோதிதனைக் கண்டோமய்யா
மகர ஜோதியை கண்டு மனசாரச் சரணம் போட்டு
மணிகண்டா உன் மகிமை அறிந்தோமய்யா (கன்னி)

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

இருமுடியை சுமந்து வந்தேன்

இருமுடியைச் சுமந்து வந்தேன் இரக்கமில்லையா!
இறைவா உன் சோதனைக்கோர் அளவுமில்லையா!

அழுதையிலே குளித்து வந்தேன் அறியவில்லையா!
அருகே ஓர் கல்லெடுத்து வைக்கவில்லையா
கரிமலையில் ஏறி வந்தேன் கவனமில்லையா! அந்த
கருடன் என்னைக் கண்டதாகச் சொல்லவில்லையா! (இருமுடி)

பம்பையிலே குளித்து வந்தேன் பார்க்கவில்லையா!
பம்பாநதி போஜனம் நீ அருந்தவில்லையா!
பம்பையிலே விளக்கெடுத்தேன் காணவில்லையா!
பகவானே உனக்குக்கூட சாட்சி தேவையா! (இருமுடி)

பதினெட்டு படிகளேறி வரவுமில்லையா! நான்
படித்தேங்காய் உடைத்தது சத்தம் கேட்கவில்லையா!
கொடிமரத்தைச் சுற்றி வந்தேன் காணவில்லையா! அங்கே
கூடிநின்ற ஜனங்களை போய் கேட்டுப்பாரையா! (இருமுடி)

நெய்யபிஷேகம் செய்தேன் நினைவுமில்லையா! நான்
மெய்யுருகிப் பாடியதும் கேட்கவில்லையா!
ஐயா உன் சரணமென்றே கதறவில்லையா! நீ
விஸ்வமெல்லாம் காத்தருளும் ஜோதியல்லவா (இருமுடி)

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

ஆயிரம் தீபங்கள் ஆயிரம் தீபங்கள்

ஆயிரம் தீபங்கள் ஆயிரம் தீபங்கள் கண்ணில் தெரியுது பம்பையாற்றில்
மணிகண்டன் பிறந்தது பம்பையாற்றில் (கோஷ்டி)

சரணம் சரணம் ஐயப்பா சரணாகரனே ஐயப்பா
சரணம் சரணம் சரணாகரனே ஸ்ரீமணிகண்டா ஐயப்பா (கோஷ்டி)

எரிமேலிதானே சென்றிடுவோம் பேட்டைதானே துள்ளிடுவோம்
பேட்டைதுள்ளி பாவரை வணங்கி வனத்தின் நடுவே சென்றிடுவோம்
(ஆயிரம் தீபங்கள்)

அமுதாநதியை அடைந்திடுவோம் அளவில்லா இன்பம் கொண்டிடுவோம்
அமுதையில் மூழ்கி கல்லினை எடுத்து கல்லிடும் குன்றில்
இட்டிடுவோம்
(ஆயிரம் தீபங்கள்)

கரிமலை ஏற்றம் ஏற்றிடுவோம் கரிமலை அம்மனை வணங்கிடுவோம்
கரிமலை அம்மனை வணங்கி கொண்டு வனத்தின் நடுவே சென்றிடுவோம்
(ஆயிரம் தீபங்கள்)

கரிமலை இறக்கம் இறங்கிடுவோம்
பம்பா நதியை அடைந்திடுவோம் பம்பா சக்தி நடத்திடுவோம்
பம்பா சக்தி நடத்தி சென்று பம்பா வாசனை வேண்டிடுவோம்
(ஆயிரம் தீபங்கள்)

பதினெட்டுப்படியை அடைந்திடுவோம் படியில் தேங்காய் உடைத்திடுவோம்
படியில் தேங்காய் உடைத்து சென்று நெய்யபிஷேகம் செய்திடுவோம்
(ஆயிரம் தீபங்கள்)

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

இதயம் என்றும் உனக்காக

இதயம் என்றும் உனக்காக ஐயப்பா
உன் பாதமலரே துணை எனக்கு ஐயப்பா

நிதமும் நாமும் சொல்வேன் ஐயப்பா
உன்னை நினைத்து உருகிடவே ஐயப்பா

கேரள பாண்டிய ராஜ குமாரா சரணம் ஐயப்பா
நாரண சங்கரன் மகிழும் செல்வா சரணம் ஐயப்பா

ஆரமுதம் நீ பேரழகன் நீ
ஆரியங்காவில் வாழ்பவன் நீ

அபயம் தந்திட சபரிமலை உண்டு ஐயப்பா
ஆறுதல் கூறிட உன்னருள் உண்டு ஐயப்பா

வேதமும் நாடும் வினைகள் ஓடும்
எங்கள் நாவும் பாடும் ஞானமும் கூடும்

பண்ணமுதம் தந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
கண்ணழகு கொண்டவனே சரணம் ஐயப்பா

பின்னவரின் கண்மணியே சரணம் ஐயப்பா
அன்னமதில் வந்திடுவாய் சரணம் ஐயப்பா

உன் பதமலரே துணை எனக்கு ஐயப்பா
ஹரிகர சுதனே ஐயப்பா
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா
ஹரிகர சுதனே ஐயப்பா

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

நிலாவின் ஒளி வீசும்

நிலாவின் ஒளி வீசும்
நீலவானம் ஐயா - இந்த
உலகில் அனைவரையும் ஒன்றாக்கும்
உந்தன் நாமம் ஐயா (நிலா)

மலைகள் கடந்து வந்தோம் - ஐயப்பா
மனமிரங்கி வருவாய்
அலையாய் மனதிலே ஐயப்பா
அமைதி தாராயோ (நிலா)

வனங்கள் கடந்து வந்தோம்
எமக்கொரு மார்க்கம் அருளாயோ
இருளை அகற்றிடவே என் வாழ்வில்
இன்பம் தாராயோ (நிலா)

நியமம் ஒன்றறியேன் நின்னடியார்
நிழலில் நின்றறியேன்
கயவன் நானறியேன் ஐயப்பா
கருணை புரியாயோ (நிலா)

மீண்டும் இந்திரனை விண்ணவரின்
வேந்தனாக்கி வைத்தாய்
வேண்டும் பொழுதெல்லாம் ஐயப்பா
வில்லுடன் வாராயோ (நிலா)

மதுராபுரி வதனா ஐயப்பா
மதன மோஹனனே - வணங்கும்
குருமுனிவன் நன்மொழியால்
மகிழும் சிவமணியே (நிலா)

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

பாட்டு

கண்ணனும் பெண்ணாக மாறினார் - மணி
கண்டனும் மண்ணிலே தோன்றினார்
எண்ணங்கள் இருள்கொண்ட யாவர்க்கும் - தூய
இன்பஒளி தன்னைக் காட்டுவார்

ஐயப்பன் திருநாமம் பாடவே - இங்கு
எல்லோரும் ஒன்றாகக் கூடுவோம்
மெய்ஞ்ஞானன் திருவடி காணவே - நாளை
மாமலை மீதினில் ஏறுவோம்

நீரிலும் நிலத்திலும் ஐயப்பா - உந்தன்
இன்முகம் கண்டேன் ஐயப்பா
பாரோரின் தெய்வமே ஐயப்பா - இதப்
பக்தருக்கு அருள்வாய் மெய்யப்பா

ஈதலின் தன்மையே ஐயப்பா - நீ
இரக்கத்தின் வடிவமே ஐயப்பா
வேதம னைத்துமே ஐயப்பா - எங்கள்
வினை தீர்க்க வேண்டுமே மெய்யப்பா

சடைவள்ளல் குமரனே ஐயப்பா - ஞான
சபரிமலை வாழும் ஐயப்பா
கொடைவள்ளல் தெய்வமே ஐயப்பா - எங்கள்
குறைதீர்க்கும் வள்ளலே மெய்யப்பா (கண்ணனும்)

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

கருப்பன் வாரான்

கருப்பன் வாரான் கருப்பன் வாரான் கறுப்பசாமி
அவன் கார்மேகம் போல வாரான் கறுப்பசாமி
முக்கொண்டைக் காரன் வாரான் கறுப்பசாமி
அவன் முன்கோபக் காரன் வாரான் கறுப்பசாமி
பம்பாநதி காவல்காரன் கறுப்பசாமி
அந்த பதினெட்டு படிகாவல் கறுப்பசாமி
சந்தணப் பொட்டுக்காரன் கறுப்பசாமி
அந்த சபரிமலை காவல்காரன் கறுப்பசாமி
கச்சையை கட்டி வாரான் கறுப்பசாமி
அவன் கை அருவாள் கொண்டு வாறான் கறுப்பசாமி
வில்லுப்பாட்டு பாடி வாரான் கறுப்பசாமி
அவன் விதவிதமாய் ஆடிவாரான் கறுப்பசாமி
மீசையை முறுக்கி வாரான் கறுப்பசாமி
அவன் முச்சந்தியில் ஆடி வாரான் கறுப்பசாமி
பந்தம் கையில் பிடித்து வாறான் கருப்பசாமி
அவன் பரிவேட்டை யாடி வாரான் கறுப்பசாமி
முந்தியில் உருமாறும் கறுப்பசாமி
அவன் முகத்தழகை காட்டி வாரான் கறுப்பசாமி
சந்தணத்தைப் பூசி வாரான் கறுப்பசாமி
அவன் சரணகோஷம் போட்டு வாரான் கறுப்பசாமி.

மாலை அணிந்து கொள்ளும்பொழுது சொல்ல வேண்டிய மந்திரம்

ஞானமுத்ராம் சாஸ்த்துருமுத்ராம் கருமுத்ராம் நமாம்யஹம்
வனமுத்ராம் சுந்தமுத்ராம் ருதரமுதராம் நமாம்யஹம்
சாந்தமுத்ராம் சத்தியமுத்ராம் வருதமுத்ராம் நமாம்யஹம்
சபர்யாஸ்ரம சத்யேன முத்ராம் பாது ஸதாபிமே
குருதக்ஷிணைய பூர்வப் தஸ்யாநுக்ரஹ காரினே
சரணாகத முதராக்யம் த்வனமுத்ராம் தாராயாம்யஹம்
சின்முத்ராம்கேசரிமத்ராம் பக்ரமுத்ராம் நமாம்யஹம்
சுபர்யா சலமுத்ரனையை நமஸ்துப்யம் நமோநம.

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

ஸ்ரீ சாஸ்தா பஞ்சரத்தினம்

ஒவ்வொரு சுலோகத்தையும் கூறி ஓம் சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா என்று சொல்லி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்

1. மூஷி வாகன மோதக ஹஸ்த
சமரகர்ண விளம்பிற் ஸீத்ர
வாமனருப மஹேஸ்வர புத்ர
விக்ன விநாயக பாத நமஸ்தே
ஓம் கன்னிமூல கணபதி
பகவானே சரணம் ஐயப்பா

2. லோக வீரம் மஹா பூஜ்யம்
ஸர்வ ரஷாகரம் விபும்
பார்வதி ஹ்ரதயானந்தம்
சாஸ்தாரம் ப்ரணமாயஹம்
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

3. விப்ர பூஜ்யம் விஸ்வ வந்த்யம்
விஷ்ணு சம்போ பரியம் ஸீதம்
ஷிப்ர ப்ரசா "த நிரதம்"
சாஸ்த்தாரம் ப்ரணமாம்யஹம்
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

4. மத்த மாதங்க கமனம்
காருண்யாம்ருத பூரிதம்
ஸர்வ விக்ன ஹரம்தேவம்
சாஸ்தாரம் ப்ரணமாம்யஹம்
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

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

5. அஸ்மத் குலேச்வரம் தேவம்
அஸ்மத் சத்ரு விநாசனம்
அஸ்மத் இஷ்ட ப்ரதா தாரம்
சாஸ்தாரம் ப்ரணமாம்யஹம்
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

6. பாண்யேச வம்ச திலகம்
கேரளே கேளி விக்ரஹம்
ஆர்த்த த்ராண பரம்தேவம்
சாஸ்தாரம் ப்ரணமாம்யஹம்
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

7. பஞ்சரத்னாத்யம் ஏத்யோ
நித்ய சுத்தப்படேன் நரஹோ!
தஸ்யப் பிரசன்னோ பகவான்
சாஸ்தா வசதிமானசே!!
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

8. ஸ்ரீ பூத நாத சதானந்த
ஸர்வ பூத தயாபரா
ரட்சரட்ச மஹோ பாகு
சாஸ்த்ரே துப்யம் நமோ நமஹா!
சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா.

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

மார்புப் புற்றுநோய்

பெண்களைப் பீடிக்கும் புற்று நோய்களில் முக்கியமானது மார்புப் புற்றுநோய் தான். அதாவது பெண்களைப் பீடிக்கும் புற்று நோய்களில் 21 சதவீதமாக இந்நோய் விளங்குகின்றது. உங்களது குடும்பத்தில் பலருக்கு இந் நோய் வந்திருப்பதால் உங்களுக்கும் பயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

யாருக்கு வரும்

மார்புப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு சில வகையானவர்களுக்கு அதிகம் என்பதை நாம் அறிவோம். உதாரணமாக குழந்தை பெறாதவர்களுக்கும், கூடிய வயதில் முதற் குழந்தையைப் பெற்றவர்களுக்கும், மிகக் குறைந்த வயதில் பருவம் அடைந்தவர்களுக்கும், மிகக் கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கும், குழந்தைகள் பிறந்தாலும், தாய்ப்பால் ஊட்டாதவர்களுக்கும், மார்புப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். இதேபோல குடும்பத்தில் மார்புப் புற்றுநோய் வந்தவர்கள் அதிகம். இருந்தாலும் அந்தக் குடும்பத்தில் பிறந்த பெண்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மார்புப் புற்றுநோய் வரக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம். தாய்க்கு இருந்தால் மகளுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்பு 20சதவீதம் என சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

விஞ்ஞானம் மிக முன்னேறிவிட்ட இன்று மார்புப் புற்றுநோயை பரம்பரையில் வரச்செய்யும். "சந்ததிச்சுவடு" (Genes) கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டது. (Brca 1, Brca 2 ஆகிய இந்த இரு சந்ததி சுவடுகளும் 13ம் 17ம் நிற மூர்த்தங்களில் (Chromosome) இருக்கின்றன.

நீங்கள் மேலை நாடுகளில் வாழ்ந்தால் (Genetic Screening) என்ற பரிசோதனை மூலம் உங்களுக்கும் . மார்புப் புற்று நோயை கொண்டு வரக்கூடிய இந்தச் சந்ததிச் சுவடுகள் இருக்கின்றதா என அறியமுடியும். ஆனால் மேலை நாடுகளில் பிறக்கவில்லையே என கவலைப்படாதீர்கள். Genetic Screening

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

செய்தால் கூட புற்றுநோயால் வரக்கூடிய மரணங்களை 10 சதவீதத்தினால் தான் அங்கு குறைக்க முடிந்துள்ளது.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்:

மார்புப் புற்று நோயை முதலாவதும் முக்கியமானதுமான அறிகுறி மார்பில் தோன்றும் கட்டிதான். இது பெரும்பாலும் எந்தவித வலியையும் கொடுப்பதில்லை என்பதால் நோயாளியின் கவனத்தை ஈக்காது விட்டுவிடும். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும் மாதம் ஒருமுறையாவது தனது மார்புகளை தானே பூரணமாக பரிசோதனை செய்வது அவசியம். பரிசோதனை செய்யும் போது கட்டிபோல ஏதாவது தென்பட்டால் அதை அழுத்தவோ நசிக்கவோ வேண்டாம். ஏனெனில் அப்படிச் செய்தால் புற்றுநோய் உடலின் வேறு பாகங்களுக்கும் துரிதமாகப் பரவலாம். கட்டியைத் தவிர்ந்து ஏனைய அறிகுறிகளாவன:

1. முலைக்காம்பிலிருந்து இரத்தம கலந்த திரவம் கசிவது. இது ஒருசில நோயாளிகளிடம் மட்டுமே காணக்கூடிய அறிகுறி.
2. கட்டிக்கு மேலுள்ள தோல் புள்ளி புள்ளியாக மேடும் பள்ளமுமாக தோடம்பழத் தோல் போல் இருப்பது. இது புற்றுநோய் ஓரளவு வளர்ந்தபின் மட்டுமே காணக் கூடிய அறிகுறியாகும்.
3. முலைக் காம்பின் தோற்றம் முன்பு வெளியே துருத்திக் கொண்டு சாதாரணமாக இருந்த முலைக்காம்பு உள்ளுக்கு இழுக்கப்படுவது மார்புப் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

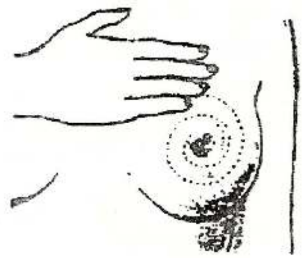
நீங்களே பரிசோதிக்க வேண்டும்.

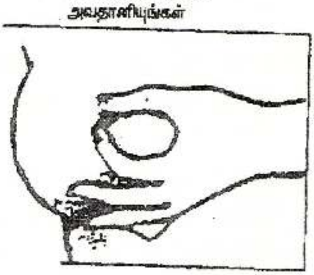
ஒவ்வொரு பெண்ணும் தத்தமது மார்பை தாமே பரிசோதிக்க வேண்டும். மாதமொரு முறையாவது இவ்வாறு மார்பை பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

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

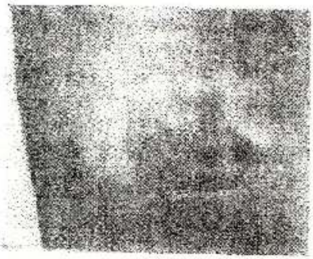
ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தனது மார்புகளில் அளவு உருவமைப்பு தோலின் தன்மை அதன் நிறம், முலைக்காம்பின் வடிவம். ஆகியவை நன்கு பரீட்சயமானது. ஒவ்வொரு மாதமும் கண்ணாடியின் முன் நின்று இவற்றில் ஏதாவது மாற்றம் தெரிகிறதா என அவதானியுங்கள். ஒவ்வொரு கையாக தலைக்குமேல் உயர்த்திக் கொண்டு மார்பில் ஏதாவது வீக்கம் அல்லது பள்ளம் தெரிகிறதா என அவதானியுங்கள்.

கண்ணாடி முன் நின்று அவதானியுங்கள்





திரவம் ஏதாவது கசிகின்றதா?



முழு மார்பையும் ஒழுங்காக பரிசோதியுங்கள்

முலைக்காம்பின் உருவத்தையும், நிலையையும் அவதானிப்பதுடன் நின்று விடாது அதனை மெதுவாக அழுத்தி ஏதாவது திரவம் கசிகின்றதா என அவதானியுங்கள். கடைசியாக மார்புகளின் தன்மையை பரிசோதிக்க வேண்டும். நடுவிரல்கள் மூன்றினையும் ஒன்று சேர்த்து அவற்றின் உட்புறத்தால் மார்பு முழுவதையும் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இடது மார்பை வலது கையினாலும். வலது மார்பை இடது கையினாலும் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். மாாபின் ஒரு இடத்தில் அரம்பித்து முழு மார்பையும் சுற்றிவர தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். ஒழிய பிடித்து

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

பார்க்கக் கூடாது. விரல்களால் பிடித்துப் பார்த்தால் மார்பிலுள்ள கொழுப்புப் பகுதிகள் யாவும் கட்டி மாதிரியே தோன்றும். அக்குளுக்குள் ஏதாவது நெறி இருக்கின்றதா எனவும் பரிசோதிக்க மறந்து விடாதீர்கள்.

பரிசோதிக்கும் போது ஏதாவது கட்டி வீக்கம், பள்ளம். தோலின் உருவத்திலும் நிறத்திலும் மாற்றம் எக்சிமா, புண், போன்ற எது இருந்தாலும் உங்கள் டாக்டரிடம் உடனடியாகவே செல்லுங்கள். இவை புற்று நோயால் அல்லது வேறு நோய்களாலும் ஏற்படலாம். ஆயினும் அதை பரிசோதித்து தீர்மானிக்க வேண்டியது வைத்தியர் தான். கட்டி இருந்தால் ஒரு ஊசி மூலம் அதனுள் இருக்கும் திசுக்களை எடுத்து மருத்துவ ஆய்வு கூடத்தில் பரிசோதனை செய்து முடிவு சொல்லுவார்கள். இதனால் தேவையற்ற சிகிச்சை தவிர்க்கப்படுகிறது. இப்பரிசோதனையை Fine, Needile Aspiration Cytology (FNAC) எனச் சொல்வார்கள்.

கேள்வி கேட்டவரைப் பொறுத்த வரையில் Genetic Sereening செய்ய முடியாத நிலையில் அவருக்கு மார்புப்புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 40 சதவீதமாகும். எனவே அவா தன்னை தானே மாதமொரு முறை சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டித் தன்னை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

50 வயதின் பின் Mammogram என்ற பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம். ஆயினும் இலங்கையில் பரவலாகச் செய்யக் கூடியதாக இல்லை. மார்புப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளவர்களுக்கு Tamoxifen என்ற மருந்தை நோய் வராமல் தடுக்கும் விதத்தில் உபயோகிக்கும் முறை இன்னமும் ஆராய்ச்சி நிலையிலேயே இருப்பதால் உடனடியாக எந்த வைத்தியமும் வேண்டாம். அவதானத்துடன் பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம்.

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

நீரிழிவு– அவதானிக்க வேண்டியவை.

எனக்கு வயது 45 நீரிழிவு நோயினால் கடந்த 4 வருடங்களாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். வைத்தியசாலையில் கிளினிக் சென்று மருந்துகளை ஒழுங்காக பாவித்து வருகிறேன். எனது நண்பர்கள் சிலரும் கூட இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். நீரிழிவு நோயாளர்களாகிய நாம் அவதானிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் பற்றி விபரமாகக் கூறுவீர்களா? ஏனெனில் நாம் மருந்துகளை உபயோகிக்கிறோமே ஒழிய அந் நோய் பற்றிய தெளிவு இல்லை. சற்றுத் தெளிவாக விளக்க முடியுமா?

பதில்: உலகில் நீங்கள் ஒருவர்தான் நீரிழிவு நோயாளர் அல்ல. கோடிக்கணக்கான மக்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் கூட பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

அவர்கள் சந்தோஷமாக ஊருக்கு உபயோகமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். சிறு முயற்சி செய்தால் எவரும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நோயைக் கட்டுப்படுத்தினால் பூரண வாழ்க்கை வாழலாம்.

எனவே தயாராகுங்கள்.

நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களைப் பார்ப்போம்.

(1) உங்களது நீரிழிவு நோயின் நிலையை அடிக்கடி கணித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு நிலையை கணிப்பதற்கு மிகவும் சிறப்பான முறை உங்களது குருதி குளுக்கோசின் அளவை (Blood Glucose) அளவிடுவதுதான். இதை எப்பொழுதாவது ஒரு முறை பார்ப்பதில் பெரும் பிரயோசனம் எதுவும் கிடைக்காது இதை அடிக்கடி அளவை விட்டு அதற்கு ஏற்றவாறு மருந்துகளின் அளவில் மாற்றம் செய்ய வேண்டும். இதன் நோக்கம் உங்களது குருதி குளுக்கோசின்

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

அளவு நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களின் அளவிற்கு கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என்பதேயாகும். அதாவது சாப்பிடாமல் வெறு வயிற்றில் சோதித்தால் (Fasting Blood Sugar) 60-110 க்குள் இருக்க வேண்டும்.

உங்களின் குருதி குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் இதன் மூலமே நீரிழிவு நோயினால் உங்களது கண்கள். சிறுநீரகம். இருதயம் போன்ற உறுப்புக்களை பாதிக்கப்படாமல் தடுக்கலாம்.

சிறுநீரை மாத்திரம் பரிசோதிப்பது விரும்பிய பலனைத் தரமாட்டாது. ஏனெனில் இரத்த குளுக்கோஷ் அளவு 180ஐத் தாண்டினால் மட்டுமே பெரும்பாலும் சிறுநீரில் சீனி வெளியேறும். எனவே இரத்தத்தை பரிசோதிப்பது சிறப்பானதாகும். இரத்தப் பரிசோதனையை மருத்துவ ஆய்வு கூடங்களில் செய்யலாம். ஆயினும் வசதியுள்ளவர்கள் குளுக்கோமீட்டர் (Glucometre) என்ற சிறிய கருவியின் உதவியுடன் தாங்களாகவே சுலபமாக வீட்டில் செய்து கொள்ளலாம்.

2. இன்சுலின் / மாத்திரை

நீங்கள் உபயோகிக்கும் இன்சுலின் அல்வது மாத்திரையின் வகை, பெயர், அளவு, ஆகியவற்றை அறிந்து வைத்திருங்கள். அதை உட்கொண்ட பின் எவ்வளவு நேரத்தில் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. எவ்வளவு நேரத்தில் அதன் வேலைத்திறன் உச்சக் கட்டத்தில் இருக்கிறது, போன்ற விபரங்களை உங்கள் அனுபவமூலம் அறிந்து ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

3. குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு குறைதல்
(HYPOGLY CAEMIA)

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு மருந்தினால் அல்லது ஊசியினால் மிகவும் குறைந்தால் கடும்பசி, வியர்வை, படபடப்பு, தள்ளாட்டம் சோர்வு போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

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

அப்படி ஏற்பட்டால் சிறிது இனிப்பை உட்கொள்ள குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு சீரடையும். குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு மிகக் குறைந்தால் மயக்கம் கூட ஏற்படலாம். இந்த நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக நாளமூடாக ஊசி மூலம் குளுக்கோஸ் செலுத்த வேண்டி வரும். எனவே உங்களது விட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் இத சம்பந்தமான அறிவுறுத்தல்களை கொடுத்து வையுங்கள்.

4. நோயுற்ற வேளைகளில் நீரிழிவு மருந்துகளைக் குறைக்கலாமா?

வேறு நோய்கள் உதாரணமாகக் காய்ச்சல், இருமல், வயிற்றோட்டம், உங்களுக்கு வந்தாலும் உங்களது நீரிழிவு மருந்தின் அளவைக் குறைக்கக் கூடாது. நோய் காரணமாக உங்களால் போதிய உணவு உட்கொள்ள முடியாவிட்டால்கூட வழமையான அளவு மருந்தை எடுக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

5. கண் கால் பாதுகாப்பு

உங்கள் குருதியில் குளுக்கோஸ் சரியான அளவிற்குள் இருந்தால் நீரழிவால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைத் தடுக்கலாம் என ஏற்கெனவே கூறியுள்ளோம். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் கண்பார்வை பறிபோகலாம். எனவே நீங்கள் நீரிழிவைக் கட்டப்பாட்டில் வைத்திருப்பதுடன், வருடம் ஒரு முறையாவது கண் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது.

நீரிழிவினால் பாதங்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதுடன் இரத்தச் சுற்றோட்டமும் குறைகிறது. கால்களில் உணர்வு குறைவதனால் சிலருக்குக் காலணிகள் கழன்று விடுவது கூடத் தெரிவதில்லை. இதனால் சுலபமாகக் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. வலி உணர்வு தெரியாததால் அவை பெருகி, அழுகல் (Gangrene) ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகம். அழுகல் ஏற்பட்டால் விரலையோ, காலையோ சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டிய பரிதாப நிலையும் நேரலாம்.

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

எனவே உங்களது முகத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் கவனத்தையும், அக்கறையையும் கால்களுக்கும் கொடுங்கள். குளிக்கும் போது விரல்களுக்கு இடையிலும், பாதங்களையும் தினமும் நன்கு சுத்தப்படுத்துவதுடன் குளித்த பின் நன்கு துடைத்து காயம், புண், ஏதாவது இருக்கிறதா என அவதானிக்க வேண்டும். ஏதாவது மாற்றம் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும். இறுக்கமான பாதணிகளை அணியக் கூடாது. புதிய பாதணிகளை அவதானத்துடன் அணிய வேண்டும்.

6. உணவு

உங்களுக்கென உங்களது வைத்தியரால் சிபார்சு செய்யப்பட்ட உணவு முறையைக் கவனமாகக் கடைப்பிடியுங்கள். உண்ணும் உணவின் வகையும் அளவும் மட்டும்தான் முக்கியமென்பதில்லை. உண்ணும் நேரங்களும் முக்கியமானவை தான். நேரந் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். விரதம் இருப்பதும் காலம் தாழ்த்திச் சாப்பிடுவதும் ஒரு நேரம் அளவைக் குறைத்து அடுத்த நேரம் அதிகம் சாப்பிடுவதும் நீரிழிவின் கட்டுப்பாட்டைத் தகர்த்துவிடும்.

அத்துடன் உங்கள் எடை அதிகமாக இருந்தால், நீரிழிவை மாத்திரைகளாலும், ஊசியாலும் கட்டுப்படுத்துவதும் சிரமமாகிவிடும். எனவே உங்கள் எடையை சரியான அளவில் வைத்திருக்க முயலுங்கள்.

சராசரி இலங்கையருக்கான எடை

உயரம்	பெண்களின் எடை (இறா)	உயரம்	ஆண்களின் எடை (இறா)
4'10"	90	4'10"	94
4'11"	95	4'11"	100
5'	100	5'	106
5'1"	105	5'1"	112
5'2"	110	5'2"	118
5'3"	115	5'3"	124
5'4"	120	5'4"	130
5'5"	125	5'5"	136
5'6"	130	5'6"	142
5'7"	135	5'7"	148
5'8"	140	5'8"	154
5'9"	145	5'9"	160
5'10"	150	5'10"	166
5'11"	155	5'11"	172
6'	160	6'	178

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

(vii) உடற் பயிற்சி

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நீரிழிவு நோயாளருக்கு முக்கியமானதாகும். மைதானத்திற்கு அல்லது உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்குச் சென்றுதான் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. சைக்கிள் ஓடுவதும், நடப்பதும் கூட நல்ல உடற்பயிற்சி தான். நடை என்பது ஒய்யார நடை அல்ல. விரைவு நடையாக இருக்க வேண்டும்.

ஓடுவது, விளையாடுவது, தோட்ட வேலை செய்வதுகூட உடற்பயிற்சிதான். கயிறு அடிப்பது, துள்ளுவது போன்ற பயிற்சிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம்.

(viii) புகைத்தல்

புகைத்தல் நீரிழிவிற்குப் பகை ஆகும். எனவே புகைத்தலை நிறுத்துங்கள். இதில் இரண்டாவது பேச்சுக்கு இடமில்லை.

இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் நீங்கள் நீரிழிவுடன் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இவற்றை உங்கள் மேல் சுமத்தப்பட்ட கடமைகளாகக் கருதி, வெறுப்புடன் செய்யாதீர்கள். அவற்றில் ஒரு விருப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை கடைப்பிடிப்பதால் கிடைக்கும் முன்னேற்றங்களை சந்தோஷமாக நினைவு படுத்துங்கள். வளமாக வாழலாம்.

கால்புண் மாறவதைக் கொண்டு நீரிழிவு நோய் இல்லை என முடிவு செய்வது தவறு

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

நீரிழிவு நோயாளரின் உணவு

நான் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக சலரோக வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கிறேன். வைத்தியர்கள் கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு களைப் போடுகிறார்கள். இதனால் எனக்கு வாழ்க்கையே சலித்து விட்டது. நாக்கிற்கு ருசியாகச் சாப்பிடாவிட்டால் வாழ்ந்து என்ன பயன் என எண்ணத் தோன்றுகிறது. நான் இளநீர் குடிக்கலாமா? இடை யிடையே ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடலாமா? எனது வயது 49. வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் மருந்துகளை ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டு வருகிறேன்.

பதில் : உங்கள் கேள்வி மூலம் உங்களது மனக்கிடக்கையை மாத்திரமின்றி நீரிழிவு நோயாளர்களின் ஒட்டுமொத்தமான மன நிலையையும் உணரக்கூடியதாகவுள்ளது.

உங்கள் கேள்விக்கு பதிலளிக்க முன் ஒரு விடயத்தைத் தெளிவு படுத்த விரும்புகிறேன். உங்களது நோய் சலரோகம் எனக் குறிப்பட்டிருந்தீர்கள். சலரோகம் என்ற பதம் சிறுநீரில் ஏற்படக் கூடிய பல்வேறு நோய்களையும் குறிப்பிடக்கூடிய தெளிவற்ற பதம் என்பதால் நீரிழிவு என்ற சொல்லையே நான் இங்கு பயன் படுத்துகிறேன்.

கட்டுப்பாடு வேண்டாம், மாற்றம் செய்யுங்கள்

வைத்தியர்கள் உங்களுக்கு விதித்திருக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளால் உங்களது இயல்பு வாழ்வும் மனோநிலையும் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை உங்கள் கேள்வி எடுத்துக் காட்டுகிறது. நீரிழிவு, உங்கள் மேல் ஏற்றப்பட்ட தாங்க முடியாத சுமையாக அழுத்துவதுபோலத் தெரிகிறது. முதலில் இந்த மனோநிலை யிலிருந்து விடுபடுங்கள். நீரிழிவு நோய் உங்களுக்கு மட்டும் வந் திருக்கவில்லை. உலக அளவில் ஐந்து சதவீத மக்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். எனவே நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை. உங்களை ஒத்த பெருந்தொகையினர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். நீங்களும் அவ்வாறே வாழ லாம் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட உணவு முறைகளை உணவுக் கட்டுப்பாடாக கொள்ளாதீர்கள். உணவு முறையில் மாற்றம் எனக் கொள்ளுங்கள். கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை எனக் கொள்ளாதீர்கள். புதிய வாழ்க்கை முறை எனக் கொள்ளுங்கள். அவற்றைச் சலிப்

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

போடு பார்க்காதீர்கள், சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு சந்தோஷமாக வாழுங்கள்.

உணவு முறை மாற்றத்திற்கு ஒரு உதாரணம். மேலை நாட்டவர்கள் இரண்டு துண்டு பாணுடன் நிறைய மீனும், காய்கறி களும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் நாங்கள் அரை இறாத்தல் அல்லது முக்கால் இறாத்தல் பாணை ஒரு கரண்டி சம்பலுடன் சாப்பிட்டு முடித்து விடுவோம். இந்த முறையை விட்டு அந்த முறை க்கு மாறுங்கள். அதாவது அரிசி, கோதுமை போன்ற மாப்பொருளால் ஆன உணவு வகைகளைக் குறைத்து மீன், முட்டை போன்ற புரத உணவுகளை அதிகம் எடுக்க வேண்டும். நார்ப்பொருள் நிறைந்த காய்கறிகளையும் அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது உணவில் மாப்பொருள் 60 வீதமும் புரதம் 20 வீதமும் கொழுப்பு 20 வீதமும் இருக்க வேண்டும் என நீரிழிவு நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இனிப்புச் சுவையும் இனிப்புச் சக்தியும்

உணவு முறையிலே மாற்றத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது சற்றுச் சங்கடமாகவே இருந்தாலும், நாட் செல்லச் செல்ல அவற்றில் புதுச் சுவையை உணர்வீர்கள். உங்களுக்கு இனிப்பில் அதிக நாட்டம் போல் தெரிகிறது. நீரிழிவு இதற்கு இடைஞ்சல் எனக் கருதுகிறீர்கள் போலும். கவலைப்படாதீர்கள். உங்களுக்கு சீனிச் சத்துத்தான் கூடாதே ஒழிய இனிப்புச் சுவை அல்ல. இனிப்புச் சத்து இல்லாத இனிப்புச் சுவை நிறைந்த செயற்கை இனிப்புக்கள் இப் பொழுது மருந்துக் கடைகளில் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. Sweetex, Canderal, Local போன்ற பல வியாபாரப் பெயர்களில் கிடைக்கின்றன. உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் அவற்றை நீங்கள் இனிப்புச் சுவைக்காகச் சேர்க்கலாம்.

ஐஸ் கிறீம் கூட நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஏன் பிஸ்கட், சொக் கிளட் போன்றவற்றைக் கூட உண்ணலாம். ஆனால் வழமையான ஐஸ் கிறீம், சொக்கிளட், பிஸ்கட் அல்ல. நீரிழிவு நோயாளருக்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ் கிறீம், பிஸ்கட், சொக்கிளட் ஆகியவை இப்பொழுது விற்பனைக்கு கிடைக்கின்றன. இவையும் செயற்கை இனிப்பு கலந்து தயாரிக்கப்படுபவை. அவற்றைச் சாப்பிட்டு உங்கள் நாக்கின் ருசியைத் தணியுங்கள். இளநீர் பற்றிக் கேட்டிருந்தீர்கள். குடிக்கலாம். இளநீரில் சீனிச் சத்து இருப்பதால் அதிகம் குடிக்கக் கூடாது. இடையிடையே குடிக்கலாம். திருப்தி தானே.

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

நீரிழிவு நோயாளருக்கான மாதிரி உணவுத் திட்டம்

அதிகாலை

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

காலை உணவு

பின்வரும் நான்கு தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு வகை உணவை மாத்திரம் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அ. மாப்பொருள்

தவிட்டுப் பாண் - 2 துண்டுகள் (1/2") அல்லது,
தவிட்டுடன்கூடிய அரிசி மா, குரக்கன் மா, ஆட்டா மா போன்ற வற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட
இடியப்பம் சிறியவை - 6
அப்பம் - 2
பிட்டு - 2 (2" விட்டம்)
ரொட்டி - 1 (4" விட்டம்)
பயறு / கௌபீ / கடலை - ஒரு கப்
அத்தோடு இரண்டாவது தேங்காய்ப் பால் அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பாற்சொதி அல்லது கொலஸ்ட்ரோல் இல்லாத மாஜரீன் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கலாம்.

ஆ. புரதம்

முட்டை - வாரத்திற்கு இரண்டு மாத்திரம் (மஞ்சட் கருவுடன்)
- வெள்ளைக் கரு விரும்பிய அளவு
மீன் அல்லது தோல் அகற்றிய கோழியிறைச்சி
சோயா இறைச்சி

இ. கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

ஈ. பழங்கள்

ஏதாவது ஒன்று –
- கதலிப் பழம் 1
- சாதாரண அளவு பப்பாசிப் பழத்தில் 1/3
- சாதாரண அளவு அப்பிள் பழத்தில் 1/2
- அன்னாசிப் பழம் 2 துண்டுகள்

10 மணியளவில்

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல், அல்லது மோர்

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

மதிய உணவு

அ. மாப்பொருள்
தவிட்டரிசிச் சோறு - 1 கப் அளவு
அல்லது நூடில்ஸ் / சப்பாத்தி / பரோட்டா

ஆ. புரதம்
மீன் அல்லது கோழியிறைச்சி, சோயா இறைச்சி

இ. இலை, கீரை வகைகள், ஏனைய காய்கறிகள் - வேண்டிய அளவு. 2ம் தேங்காய்ப் பாலில் சமைத்த கறிகளாயின் நலம்

ஈ. பழவகைகள் அல்லது ஜெலி / கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் செய்த புடிங்

மாலை 4 மணி

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

இரவு உணவு

காலை உணவு போல

வேண்டிய அளவு உண்ணக் கூடிய நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகள்

தவிடு நிறைந்த அரிசி	பயறு, பசுங்கீரை
தவிடு நிறைந்த தானியங்கள்	பயிற்றங்காய், போஞ்சி
தவிட்டுப் பாண்	கத்தரி, கண்டங்கத்தரி
ஓட்ஸ்	முருங்கை, பீர்க்கங்காய்
ஆட்டா மா	வெள்ளரி, பாகற்காய்
குரக்கன்	புடலங்காய், கோகில தண்டு
	வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு
	நோக்கோல், முள்ளங்கி
	லீக்ஸ், கோவா, காலி பிளவர்
	வெண்டி, தக்காளி, சலாது
	பூசணி, வெங்காயம்

ஓரளவு உண்ணக் கூடியவை

மாப்பொருள் ஓரளவு சேர்ந்துள்ளதால் ஓரளவு உண்ண வேண்டியன

உருளைக் கிழங்கு	மரவள்ளி, வற்றாளை
வாழைக்காய், ஈரப்பலா	பலாக்காய், பலாப்பழம்
அன்னாசி, வாழைப்பழம்	திராட்சை, மாம்பழம்

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

பிரஷர் நோய் - அவதானிக்க வேண்டியவை

எனது கணவருக்கு வயது 50. தனியாக வர்த்தகம் செய்கிறார். அவருக்கு சென்ற 5 வருடங்களாக 'பிரஷர்' நோய் இருக்கிறது. டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்த மருந்துகளைக் கொடுத்து வருகிறேன். ஆயினும் பிரஷர் இடையிடையே கூடிக் குறைகிறது. ஒரு மனைவி என்ற முறையில் அவரது பிரஷரைக் குறைக்க நான் எவ்விதம் உதவலாம்?

பதில் : நீங்கள் உங்கள் கணவருக்கு நிறையவே உதவலாம். பெரும்பான்மையான உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளர்களுக்கு உணவு முறை மாற்றங்கள், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மாத்திரமே உயர் இரத்த அமுக்கத்தை குறைக்கப் போதுமானது.

அமைதியான வாழ்க்கை முறை

உங்கள் கணவருக்கு வீட்டிலும், வேலைத்தளத்திலும் நெருக்கடி இல்லாமல் அமைதியாக இருக்க உதவுங்கள். மேலதிகமாக வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு நேரத்தோடு போராட அனுமதிக்காதீர்கள். மனப்பதற்றம் அற்ற தொழிலும், அமைதியான வாழ்க்கையும் போதிய தூக்கமும் அவரது உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் வர நிச்சயம் உதவும்.

எடை

அடுத்தாக அவரது எடையைக் கவனியுங்கள். அவரது எடை அவரது உயரத்திற்கு அதிகமாக இருந்தால் (74ஆம் பக்கம் பார்க்க) அவரது எடையைக் குறைக்கச் செய்யுங்கள். 1kg எடையைக் குறைத்தால் பிரஷர் 1mm Hg ல் குறைகிறது என உங்கள் கணவருக்கு ஞாபகப்படுத்துங்கள். எடையைக் குறைப்பதற்கு இரண்டு வித முயற்சி தேவை. முதலாவது மேலதிக சக்திப் பெறுமானம் அவரது உணவில் அதிகம் இருக்கக்கூடாது. எனவே இனிப்புப் பொருட்களையும், எண்ணெய்ப் பொருட்களையும் அவரது உணவில் குறையுங்கள். இரண்டாவது அவருக்கு போதிய உடற் பயிற்சி தேவை. உடற் பயிற்சி செய்ய அவர் தயங்கினால் நிறைய நடக்கச் செய்யுங்கள்.

உப்பு

உணவில் இனிப்பையும், கொழுப்பையும் குறைப்பதுடன் நின்றுவிடாது, உணவு தயாரிக்கும் போது அதிக உப்பைச் சேர்க்காதீர்கள். சமையலின் போது குறைந்த அளவு உப்பையே உப

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

யோகியுங்கள். உங்கள் கணவர் உணவு உண்ண மேசைக்கு வரும் போது மேலதிக உப்பைச் சேர்க்க விடாதீர்கள். உப்பின் அளவு அதிக முள்ள உணவுகளான கருவாடு, மாமைட், ஊறுகாய், சீஸ் போன்ற வற்றை உங்கள் கணவருக்குக் கொடுப்பதைத் தவிருங்கள்.

பழவகைகள்

மேலதிக பொட்டாசியம் சத்து உயர் இரத்த அழுக்கத்தை குறைக்கும் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. பொட்டாசியம் சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளான பழவகைகளையும், காய்கறி வகைகளையும் அவரது உணவில் அதிகம் சேருங்கள்.

மது

அதீத மது இரத்த அழுக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உங்கள் கணவர் மது அருந்துபவராயின் அதை நிறுத்தச் சொல் லுங்கள். அது சாத்தியப்படாத பட்சத்தில் தினமும் ஒரு அவுன்ஸ் மதுவுக்கு மேல் அவரை அருந்த விடாதீர்கள்.

புகைத்தல்

அதேபோல உங்கள் கணவர் புகைப்பவராயின் அதை நிறுத்துவதற்கு ஊக்குவியுங்கள். ஏனெனில் புகைத்தல் இரத்த அழுக்கத்தை அதிகரிப்பதுடன் நின்று விடுவதில்லை. மாரடைப்பு, புற்றுநோய் எனப் பல்வேறு நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது.

எல்லாவற்றிலும் மேலாக, நீங்கள் உங்களது கணவரின் உடல் நலத்தில் காட்டும் அக்கறையும் ஈடுபாடும் நிச்சயமாக அவரது உயர் இரத்த அழுக்கத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர உதவும்.

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

பிரஷர் - எந்தளவிற்கு குறைக்கலாம்?

எனது வயது 52, அரச நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றுகிறேன். எனக்குப் பிரஷர் வருத்தம் சென்ற 10 ஆண்டுகளாக இருக்கிறது. தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்து வருகிறேன். முன்பு Propranolol, HCT போன்ற மருந்துகளைத் தந்தார்கள். கடந்த 2 வருடங்களாக Enalapril மருந்தை தினமும் 10 mg பாவித்து வருகிறேன். இப்பொழுது பிரஷர் நன்கு குறைந்து விட்டது. கடந்த சில மாதங்களாக இரத்த அமுக்கத்தின் அளவு 110 / 70 என இருக்கிறது. உடலிலும் எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை. மருந்தை நிறுத்தலாம் என எண்ணுகிறேன். உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

பதில் : மருந்தை நிறுத்தினால் கட்டுப்பாடு தளரும்

மருந்தை ஒரேயடியாக நிறுத்த வேண்டாம். ஏனெனில் உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியுமே ஒழிய முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. நீங்கள் மருந்தை நிறுத்தினால் மீண்டும் பிரஷர் அதிகரிக்கும்.

அளவைக் குறையுங்கள்

எனவே மருந்தின் அளவைக் குறைப்பதே நல்லது. இப்பொழுது Enalapril மருந்தைத் தினமும் 10mg உபயோகிக்கிறீர் கள். இதனை 5mg ஆகக் குறையுங்கள்.

அண்மைக் காலத்தில் செய்யப்பட்ட சில மருத்துவ ஆரா ய்ச்சிகளின் முடிவுகளும், உங்கள் மருந்தின் அளவைக் குறைப் பதையே நியாயப்படுத்துகின்றன. அண்மையில் ஸ்வீடன் நாட்டில் செய்யப்பட்ட ஒருஆய்வின் பிரகாரம், உயர் இரத்த அமுக்கத்திற்கு மருந்து சாப்பிடுபவர்களின் இரத்த அமுக்கம் முக்கியமாக விரி வமுக்கம் (Diastolic) 90 mm hg கீழ் போகக் கூடாது என வலியுறுத் துகிறது. விரிவமுக்கம் 90க்கு கீழ் குறைந்தால் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு நான்கு மடங்காக அதிகரிக்கிறது என சொல்கிறது. வேறு சில ஆய்வுகள் 85mg hgக்கு கீழ் போகக்கூடாது எனக் கூறுகின்றன.

உங்களது விரிவமுக்கம் 70 ஆக இருக்கிறது. இது சற்று அதிகரிப்பது நல்லது. அதாவது 85-90 வரை. எனவே உடனடியாக

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

நீங்கள் உபயோகிக்கும் Enalapril மருந்தை 5 mg ஆகக் குறையுங்கள். ஒரு மாதத்தில் மீண்டும் இரத்த அழுத்தத்தை அளந்து பாருங்கள். அப்பொழுதும் விரிவமுக்கம் 85-90க்கு வரவில்லை எனில் 2.5mg ஆகக் குறையுங்கள். அதற்கும் ஒரு மாதத்திற்குப் பின்னரும் விரிவழுத்தம் 85-90க்கு குறைவாக இருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் மருந்துகளை நிறுத்துவது பற்றிச் சிந்திக்கலாம்.

உங்கள் சுருக்கழுத்தமும் 110ல் நிற்கிறது. அதுவும் 115-120க்கு உயர்ந்தால் நல்லது. மேற்கூறியவாறு மருந்தின் அளவைக் குறைக்க சுருக்கழுத்தமும் சரியான அளவிற்கு வரும்.

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

நன்றி நவிலல்

இறப்பும் பிறப்பும் மனித வாழ்வுடன் இணைந்த இரண்டு முக்கியமான நியமங்கள். ஆனால் பிறப்பினை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் எம்மால் இறப்பினை மட்டும் ஏற்றுக் கொள்வது மிகவும் கடினமாகவே இருக்கின்றது. இந்த வகையில் அமரத்துவம் அடைந்த எமது அன்புத் தெய்வத்தின் பிரிவும் எமக்கு ஆறாத் துயரத்தினைத் தந்துள்ளது.

இவ்வாறாக எமது துயரத்தில் நேரில் வருகை தந்தும் மற்றும் பல்வேறு வழிகளிலும் எம்முடன் துயர் பகிர்ந்து ஆறுதல் கூறிய உற்றார், உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அனைவருக்கும் எமது பணிவான நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

அமரரின் இறுதிக் கிரியைகளிலும், மற்றும் ஆத்மசாந்திக் கிரியைகளிலும் எமக்குப் பல விதத்திலும் உதவி புரிந்த அன்புள்ளங்களையும்,

மற்றும் இன்று நடைபெற்ற ஆத்மசாந்தி பிரார்த்தனையிலும் மதியபோசன நிகழ்விலும் கலந்து கொண்ட அன்பு உள்ளங்களுக்கும், இம்மலரினை திறம்பட எமக்கு அச்சிட்டு உதவிய ஸ்ரீ சாயி அச்சகத்தாருக்கும் எமது மனம் நெகிழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

257, சில்வா வீதி,
வட்டக்கச்சி,
கிளிநொச்சி.

குடும்பத்தினர்

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

படரும் வம்சக் கொடி

சொர்ணலிங்கம் (அமரர்)
+
செல்லம்மா (அமரர்)
↓

விஜயலட்சுமி (வட்டக்கச்சி)
சரஸ்வதி (அமரர்) — + —
தனபாலசிங்கம் (வட்டக்கச்சி)
இராசேந்திரம் (வட்டக்கச்சி)
சகுந்தலா (சுவிஸ்)
சாந்தகுமார் (சுவிஸ்)
சாந்தமலர் (அமரர்)

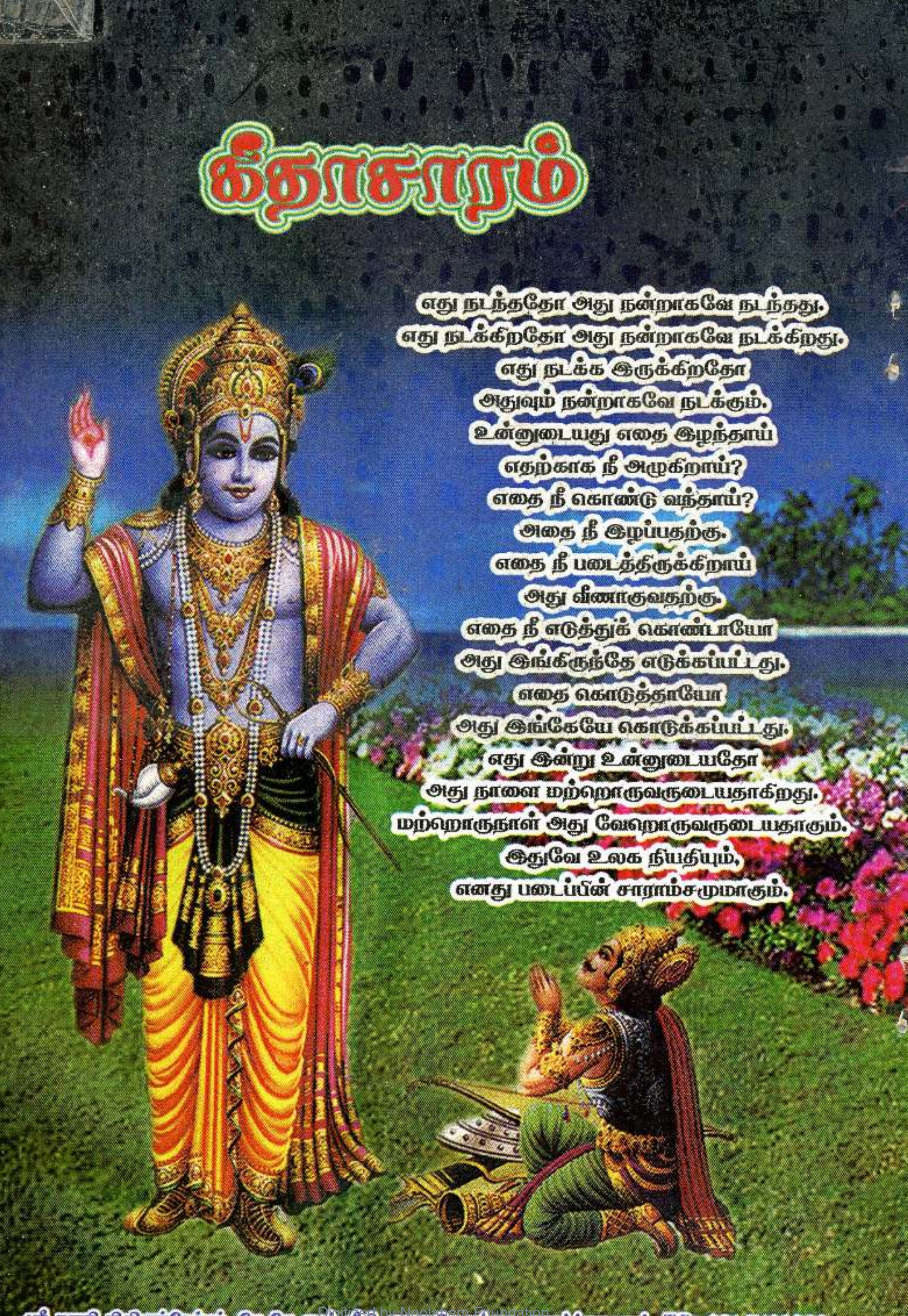
பொன்னம்மா (அமரர்)
+
பூரணம் (அமரர்)
↓

பற்குணாம்பிகை (வேரவில்)
மகேஸ்வரி (அமரர்)
புவனேஸ்வரி (அமரர்)
வேணுகோபால் (வட்டக்கச்சி)
லோகநாதன் (அமரர்)
சண்முகநாதன் (திருவையாறு)
இந்திராணி (அமரர்)

↓
தீபன் (கனடா)
கபிலன் (கவி) (வட்டக்கச்சி)
றமா (கயல்) (வட்டக்கச்சி)
துஸ்யந்தன் (தினேஸ்) (அமரர்)

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

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



ஸ்ரீ சாயி பிறிண்டேர்ஸ், கே.கே.எஸ் வீதி, பூநாறிமரத்தடி, யாழ்ப்பாணம். T.P: 021 5100402.

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