

உ  
சீவமயம்



படித்த மகளிர் திட்டம் ம்ருசுவலைப் ப்றப்ப்டமாகவும்  
வத்வ்டமாகவும் கொண்ட

அமரர்

அனூராதா சுரபாஸ்கரன்

அவர்களின்

ந்னைவு குறித்த ந்னைவுமலர்

24.06.2017





உ  
சிவமயம்



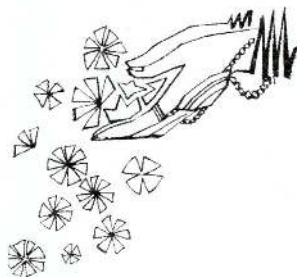
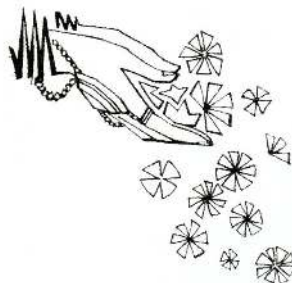
யாழ்ப்பாணம் - தென்மராட்சி - படித்த மகளிர் திட்டத்தைப்  
பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்  
அனூராதா சுரபாஸ்கரன்

அவர்களின்  
சிவபதம்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

24.06.2017



# சமர்ப்பணம்

மண்ணுலக வாழ்வுதனில்

குடும்பமொடு மற்றோரும் மகிழ்ச்சிபெற

உயர்வாய் வாழ்ந்து

விண்ணவரும் வரவேற்க விரைந்து சென்றீரோ

எல்லோர் மனதிலும் கோயிலாகி

நல்லதோர் குடும்பத் தலைவியாய்

அன்பும் பண்பும் கலந்திடவே

உத்தமியாய் இடம்பிடித்து

இறக்கும்வரை இன்முகத்துடன்

வாழ்ந்ததுவும் இதற்குத்தானோ

வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து நின்று

எமையெல்லாம் பாதியிலே துயரில் ஆழ்த்தி விட்டு

இளைப்பாறிவிட்ட எங்கள் அனுக்குடடியே

மனதில் நீங்கா நினைவுடன் நிற்கும் - எம்

குடும்பத் தெய்வத்தின் பாதமலர்களில் - இம்

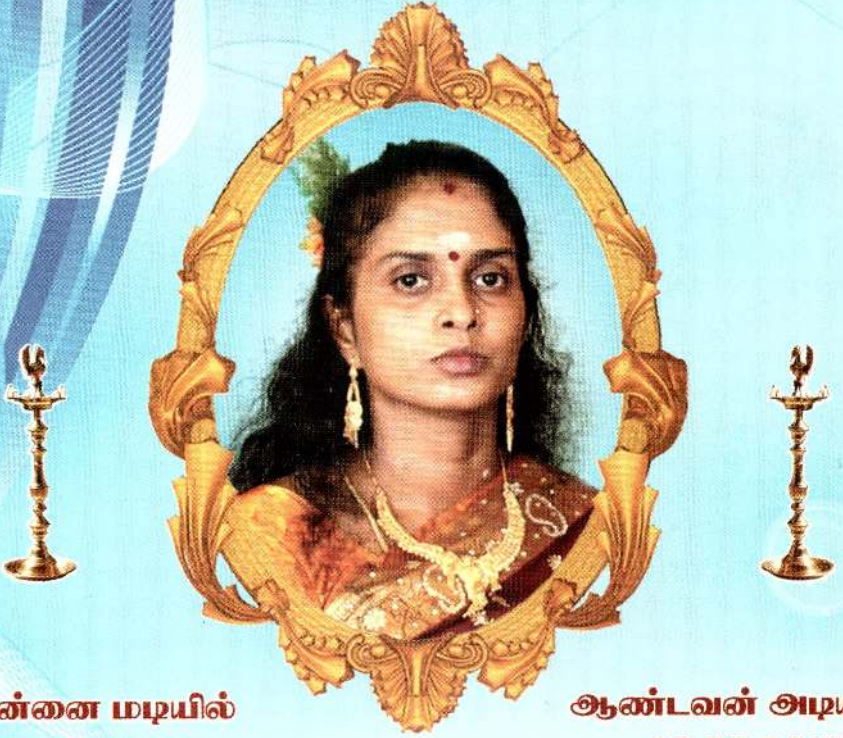
மலரினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

என்றும் மாறா நினைவுகளுடன்....

குடும்பத்தினர்

உ

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்  
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.



அன்னை மடியில்  
01.07.1983

ஆண்டவன் அடியில்  
25.05.2017

அமரர்

**அனுராதா சுரபாஸ்கரன்**

அவர்கள்

**திதி வெண்பா**

ஆண்டு ஏவிளம்பியதில் வைகாசித் திங்கள் தனில்  
புண்ட திதி அமாவாசைசேர் கார்த்திகை நட்சத்திரமதில்  
நீண்ட புகழ் அனுராதா பூதவுடல் நீத்து புண்ணியவதியாகி  
சிவபதம் ஏற்ற நாள்.



## பஞ்சபுராணம்



திருச்சிற்றேஸ்வரர்

### விநாயகர் துதி

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

### தேவாரம்

சலம்பூ வொடுதூபம் மறந் தறியேன்  
தமிழோடிசைப் பாடல் மறந்தறியேன்  
நலந்தீங்கிலு முன் னைமறந் தறியேன்  
உன்னாமம் மென்னாவில் மறந் தறியேன்  
உலந்தார் தலையிற் பலிகொண் டுழல்வாய்  
உடலுள் ள்றுசூ லைதவிர்த் தருள்வாய்  
அலந்தே னடியே னதிகைக் கெடில  
விரட் டானத் துறையம் மானே.

## திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே  
அன்பினில் விளைந்தஆ ரமுதே  
பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்  
புழுத்தலைப் புலையனேன் றனக்குச்  
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த  
செல்வமே சிவபெரு மானே  
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

## திருவிசைப்பா

உற்றாய் என்னும் உன்னை யன்றி மற்றொன்றும்  
உணரேன் என்னும் உணர்வுள் கலக்கப்  
பெற்றாய ஐந்தெழுத்தும் பிதற்றிப் பிணிதீர  
வெண்ணீரிடப் பெற்றேன் என்னும்  
சுற்றாய சோதி மகேந்திரம் சூழ் மனத்திருள்  
வாங்கிச் சூழாத நெஞ்சில்  
குற்றாய் என்னும் குணக் குன்றே என்னும்  
குலாத்தில்லை யம்பலக் கூத்தனையே

## திருப்பல்லாண்டு

எந்தை எந்தாய் சுற்றும் முற்றும்  
எமக்க முதாம் எம்பிரான் என்றென்று  
சிந்தை செய்யும் சிவன்சீர் அடியார்  
அடிநாய் செப்புறை  
அந்தமில் ஆனந்தச் சேந்தன்  
எனைப் புகுந் தாண்டு டாருயிர் மேல்  
பந்தப் பிரியப் பரிந்தவனே என்று  
பல்லாண்டு கூறுதுமே



## தீருப்புரானாம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்  
பின் வேண்டு கின்றார்  
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்  
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்  
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்  
வேண்டு நான் மகிழ்ந்து பாடி  
அறவா! நீ ஆடும் போது உன்  
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

## தீருப்புகழ்

பத்தியால் யானுனைப்	பலகாலும்
பற்றியே மாதிருப்	புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனைப்	பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்	கருள்வாயே
உத்தமா தானசற்	குணநேயா
ஒப்பிலா மாமணிக்	கிரிவாசா
வித்தகா ஞானசத்தினி	பாதா
வெற்றிவே லாயுதப்	பெருமானே.

## வாழ்த்து

திங்கள் மும்மாரி பெய்க புரவலர் செங்கோல் ஓங்க  
மங்கையர் கற்புநீட மாநிலஞ் செழித்து வாழ்க  
புங்கதுர் கருணை கூர்க பூசுரர் சுருதி பொங்க  
சங்கரன் திருவெண்ணீறும் சைவமும் தழைக்கமாதோ.

திருச்சிற்றல்

## அமரர் அனுராதா சுரயாஸ்கரன் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தடம்

செந்தமிழும் சைவப் பண்பும் பக்தி நெறியும் வீரமும் ஒருங்கே நிறைந்த தென்மராட்சிப் பிரதேசத்தில் செந்நெல் விளையும் பசுமை சூழ் வயல்களையும் குளங்களையும் பயன்தரு மரங்களையும் வானளாவ வளர்ந்து நிற்கும் தென்னை, பனை, கமுகு மரங்களையும் முக்கனிகளையும் தோட்டங்களையும் கடல் வளத்தையும் அண்மித்து கச்சாய் மறவன்புலவு, இருகிராமங்களும் தங்கள் ஊராகக்கொண்ட திரு. சின்னத்தம்பி நவரத்தினம், செல்வி இராமலிங்கம் மனோன்மணி இருவரும் திருமணம் எனும் இருமணம் இணைந்த உறவுப் பந்தத்தின் மூலம் வந்தாரை வாழவைக்கும் தென்மராட்சிப் பதியில் கற்றோரையும், மற்றோரையும் தன்னகத்தே கொண்ட எழுதுமட்டுவாழ் வடக்கு பகுதியில் படித்த பெண்களுக்காக வழங்கப்பட்ட படித்த பெண்கள் குடியிருப்பாகிய படித்த மகளிர் திட்டத்தில் திரு. திருமதி சின்னத்தம்பி நவரத்தினம், நவரத்தினம் மனோன்மணி தம்பதியினருக்கு இல்லறத்தின் விளைவால் கிடைத்த மக்கட் செல்வங்களாகிய முகுந்தன், பிரதீபன், டி.னேஸ், ஜெயதுர்க்கா, ஸ்ரீநந்தன் எனும் பெயருடைய அன்புச் சகோதரர்களுடன் அன்னை தந்தையர் முருகப்பெருமானை வேண்டி கந்தசஷ்டி விரதமிருந்து அன்னதாகக் கந்தனாகிய செல்வச்சந்திதி முருகனுக்கு வேல் கொடுத்து தவமிருந்ததன் விளைவாகத் தெய்வப்பிள்ளையாக பெற்றோர் விருப்படி நான்காவது பெண் குழந்தையாக அனுராதா அவர்கள் படித்த பெண் குடியிருப்பில் 1983 ஆண்டு ஆடிமாதம் முதலாம் திகதி இப் பூவுலகை வந்தடைந்தார்.

அழகான தோற்றம் அன்பான மழலைப்பேச்சும் குறும்புகள்சேர் செல்ல நடையும் எல்லோரையும் கவர்ந்திழுக்கும் புன்னகைத் தோற்றத்தோடு மழலைப்பருவத்திலே வளர்ந்து தன் பள்ளிப்பருவத்தை அடைந்ததும் இவரைப் பெற்றோர்கள் படித்த மகளிர் திட்டத்தில் உள்ள கலைமகள் முன்பள்ளியில் கல்விக்கான அத்திவாரக் காலை ஊன்றியதன் பயனாக நல்ல பண்பான சிறந்த அறிவுடைய குழந்தையாகச்சிறந்த கல்விச் செல்வமாக நல்வீராங்கனையாக கல்வி கற்று தன் பாலர் வகுப்பு பாராயத்தை இனிதே கற்றுமுடித்தார்.

பின்னர் தன் ஆரம்பக் கல்வியை தரம் 1 முதல் 2 வரை யா/ எழுதுமட்டுவாழ் அரசினர் தமிழ்க் கலவன் பாடசாலையில் கல்வி கற்று வந்தவேளை தனது ஒன்றுவிட்ட சகோதரர்கள் நகர்ப்புற பாடசாலையில் கல்வி கற்பதுபோல் தானும் கல்வி பயில வேண்டும் என விரும்பியதற்கமைய பெற்றோர் விருப்பப்படி தனது பெரியதாயாராகிய இளைப்பாறிய யா/ சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி ஆசிரியர் திருமதி பத்மாதேவி தியாகராசா அவர்களின் வழிகாட்டியில் தரம் 3 முதல் 5 வரை யா/ சாவகச்சேரி இந்து ஆரம்பப் பாடசாலையில் இனிதே கல்வி கற்றார். கல்வியிலே வளர்ச்சியைக் கண்டாலும் தன் தாய் தந்தையரை பிரிந்து இருக்க முடியாத காரணத்தினால் அறிவுடன் கூடிய பாசப்பிணைப்பாலராகிய பெரியம்மாவின் பாதுகாப்பில் இருந்து விடுபட்டு தன் பெற்றோருடன் மீண்டும் வந்து தரம் 6 முதல் 11 வரை யா/ எழுதுமட்டுவாழ் அரசினர் தமிழ்க் கலவன் பாடசாலை மாணவியாக கல்வி கற்றார்.

அங்கு கல்வி கற்ற காலத்தில் பாடசாலை மட்ட, வலய மட்ட, கோட்ட மட்ட கல்விசார், விளையாட்டுப் போட்டிகள் யாவற்றிலும் சிறந்தவராகத் திகழ்ந்து பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மட்டத்திலும் பெற்றோர் மத்தியிலும் நல்ல மதிப்புடன் கூடிய விருப்பத்தைப் பெற்றார். பிறப்பில் இருந்து ஆலயச் சூழலிலும் பெரியதாயாரின் வழிகாட்டலிலும் வளர்ந்ததன் பயனாக இயல்பாகவே ஆன்மீக, சமய ரீதியில் அதிக ஈடுபாடு உள்ளவராகவும் கவிதை, கட்டுரை, நாடகத்துறையுடன் கூடிய பஞ்சபுராணம் ஒதுதல், இசைப்பாடல்களை ஆண்டவன் மீது பாடுதல் போன்ற குணங்கள் இவருடன் இயல்பாகவே இருந்ததை உரண முடிந்ததது. இவ்வாறு இருக்கும் தருணத்தில் தனது உயர்தர படிப்பை மேற்கொள்வதற்காக க.பொ.த உ/த பரீட்சையில் தமிழ், சங்கீதம், இந்துநாகரிகம் போன்ற பாடங்களைத் தெரிவு செய்து கலைப்பிரிவில் கல்வி கற்பதற்காக யா/ கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு மகாவித்தியாலயத்தை நாடினார்.

அங்கும் தன் திறமைகள் யாவற்றையும் வெளிக்காட்டி அனைத்து போட்டிகளிலும் பங்குபற்றி பரிசில்கள் பெற்று விளையாட்டுடன் கூடிய பாடசாலை மாணவமுதல்வராகவும் திகழ்ந்தார். இவ்வாறிருக்கும் வேளை க.பொ.த உ/த கல்விப் பரீட்சைக்குத் தோற்றியதன் விளைவாக

யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகத்தின் இராமநாதன் நுண்கலைப்பீடத்தின் சங்கீதத் துறைக்கு தேர்வு நிலை மாணவியாக தெரிவு செய்யப்பட்டார். தங்களின் மகள் பல்கலைக்கழகத்திற்குத் தெரிவாகி விட்டார் என்ற சந்தோசத்தில் திளைத்திருந்த பெற்றோருக்கு எதிர்பாராத விதமாக தன் பள்ளிப்பருவத்தில் கொடிகாமம் நகர்ப் பகுதியை அண்மித்த சந்தை உட்புறத்தில் “பிள்ளையார் ஸ்ரோர்ஸ்” முதலாளி ஆகிய திரு வல்லிபுரம் சுரபாஸ்கரன் மேல் காதல் கொண்டு தன்விருப்பப்படி தன் வாழ்வைத் தேர்ந்தெடுத்த செய்தி கேட்டு பெற்றோரும் சுற்றத்தாரும் அனுராதாவின் பிறப்பிற்கு நல்லருள்பாலித்த செல்வச்சந்திதியான் வாசலில் 2003ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாத நடுப்பகுதியில் தன் இல்லறமெனும் நல் குடும்ப வாழ்க்கையை இருமனமும் இணைந்து பெரியோர்கள் ஆசியோடு தன் அன்புக் காதலுடன் திருமணபந்தத்தை ஆரம்பித்து மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தார்.

இவ்வாறு வாழ்ந்து வந்த நாளிலே தன்கணவனுக்கு ஏற்ற நல் மனையாளாகவும் பெற்றோருக்கும் ஏற்ற நல்ல மகளாகவும் உடன்பிறப்புகளிற்கு ஏற்ற பாசமிகு சகோதரியாகவும் உற்றார், உறவினர் அயலவர்களுக்கேற்ற பாசமிகு அனுக்குட்டியாவும் வாழ்ந்து வந்த வேளை இறைவன் திருவருளால் 2008ஆம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் 11ஆம் திகதி மூத்த மகன் பிறந்ததை இட்டு மிகவும் சந்தோசத்தில் திளைத்தார். தன் மகனுக்கு தன்விருப்பப்படி கணவனுடன் கூடி “பிரணவன்” என்கின்ற நற்பெயரினைச் சூட்டி தன்னைப்போல் தன் மகனும் நல் மகனாக வாழ வேண்டும் என்ற ஆசையுடன் இறுதிவரை கல்வியிலே அதிக அக்கறை காட்டி வளர்த்து வந்தார்.

தன்மகனை மிகவும் சிறப்பான முறையில் கல்வி புகட்டவேண்டும் எனவிரும்பி ஆரம்பக் கல்வியை மிருசுவில் ரோமன் கத்தோலிக்க தேவால பாலர் பிரிவில் சேர்த்து கல்வி பயில வைத்து பின் ஆரம்பக் கல்வியை யா/மீசாலை வீரசிங்கம் ஆரம்ப வித்தியாலயத்தில் கல்விக்காகச் சேர்த்து தன் மகனுக்கு நல்ல தாயாக, குருவாக, தோழனாக பலவிதங்களில் தன் மகனோடு பாடுபட்டு இன்புற்று வளர்த்து வந்தார்.

இத்துடன் தன் கணவன் நலன் கருதி தங்கள் பலசரக்குக் கடையில் இரவு பகல்பாராது பாடுபட்டு பொருளாதார ரீதியில் நல்நிலையை

அடையவேண்டும் என்கின்ற நோக்கோடு ஒத்துளைத்து கடையில் வருகின்ற வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஏற்றவிதத்தில் எல்லோர் மனதிலும் இடம்பிடித்து தனது அழகு முகத்துடன் வஞ்சகமில்லாச் சிரிப்புடன் யாவரையும் கவர்ந்து செய்தொழிலும் சரி அனைத்திலும் சிறந்த நற்பிரஜையாகவே திகழ்ந்தார். தன் கணவனின் தாயாராகிய அன்பு மாமியை எப்போதும் கண்ணும் கருத்துமாக தன்கூடவே வைத்துப் பார்த்து வந்தார். தன் கணவனின் ஒரே ஒரு தங்கையுடனும் சகலனுடனும் இனிதே பாசமாக ஒன்றுமையாக வாழ்ந்துவந்தார். இதற்கிடையில் கிராம மட்டத்தில் இடம்பெறுகின்ற நல்ல பொது விடயங்களில் முன்னிற்க என்றுமே தயங்கியதில்லை. மாதர் சங்கம், கிராம முன்னேற்றச் சங்கம், விளையாட்டுக்கழகங்கள், சமுர்த்திச் சங்கம் போன்ற சங்க வளர்ச்சிக்கும் படித்த மகளிர் திட்ட வளர்ச்சிக்கும் அயராது மனதளவிலும் செயலளவிலும் ஈடுபட்டார். படித்த மகளிர் திட்ட மாதர் சங்கத்தின் பொருளாளராகவும் சங்க உறுப்பினராகவும் சமுர்த்தி சங்க குழுச் செயலாளராகவும், உறுப்பினராகவும் மிகவும் அயராது உழைத்த ஒருவர். இதனைவிட ஸ்ரீ ஞான துர்க்கை அம்மன் ஆலய அறநெறிப் பாடசாலையின் சிறந்த தலைமைத்துவ ஆசிரியராக இறுதிவரை பணிபுரிந்த ஆன்மீக வாதி யாவார். அறநெறிப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இசையுடன் கூடிய பஜனைப் பாடல்கள் கற்பித்தல் செயற்பாட்டில் விருப்பத்துடன் முன்நின்று உணழைத்த ஒருவர். 2006ஆம் ஆண்டு தென்மராட்சியில் சிறந்த அறநெறிப் பாடசாலை என பாராட்டைப்பெற அனூராதா அவர்களின் அயராத முயற்சியும் கற்பித்த ஆற்றலுமே காரணமாகும்.

இவ்வாறாக சந்தோசமாக வாழ்ந்து வந்த வேளை 2014ஆம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் 11ஆம் திகதி இரண்டாவது மகனைப் பெற்றெடுத்தார். தன்னைப்போல தன் இரண்டாவது மகனும் அழகா இருக்கிறார் எனப் பூரிப்படைந்து 'மிதுசன்' எனப் பெயர் சூட்டி அன்பாகவும் பண்பாகவும் வளர்த்தெடுத்து தனது இரண்டாவது மகன் முதலாவது பிறந்ததினத்தை மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடி மகிழ்ந்தார். இவ்வாறு வாழ்க்கையிலும் சரி பொது வாழ்க்கையிலும் சரி வியாபாரத்திலும் சரி சிறந்த ஆன்மீக வாழ்வியலிலும் சரி எக்குறையும் இல்லாத வாழ்வு வாழ்ந்து வந்த வேளை யார் கண்பட்டதோ அல்லது இறைவன் திருவிளையாடலோ தெரியவில்லை புற்றுநோய் என்கின்ற கொடிய உயிர் கொல்லி

நோய் இவர்மேல் இருக்கிறது என்கின்ற வைத்தியசாலை முடிவுகள் வெளியாகிதும் கூட்டிய கணவன் முதல் பெற்றோர் உடன்பிறப்புக்கள் உட்பட அனைவரும் கவலையுடன் சேர்ந்து வேண்டாத தெய்வமில்லை நாடாத வைத்தியரில்லை.

ஆனால் இறுதிவரை யார் மனதைத் தளரவிட்டாலும் தன் மனதைத் தளவிராடத் தந்துணிவாளியாக துன்பதுயங்களைத் தாங்கித் தாங்கி வாழ்ந்து வந்தார். யாழ் போதனா வைத்தியசாலை சென்று அதன்பின் இந்தியா சென்று அதன்பின் கொழும்பு மகரகம், தனியார் வைத்தியசாலைகளில் இருந்து சிகிச்சை பெற்று வந்தார். இத்தருணத்தில் உடன்பிறந்த அண்ணன்மார்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களால் இயன்ற வரை பண உதவியுடன் கூடிய இறைவனை வேண்டும் நேர்த்திகளிலும் ஈடுபட்டனர். அருமைத் தங்கை ஜெயதுர்க்காவோ இரு குழந்தைகளையும் தன் பிள்ளைகளாக எந்தக் குறையும் விடாமல் கண்ணும் கருத்துமாகப் பெற்றோருடன் கூடிய தன் கணவன் ஒத்துழைப்புடன் பார்த்து வந்தார். பெற்றோரோ ஏறாதா ஆலய வாசல் இல்லை. செய்யாத அர்ச்சனை இல்லை நாடாத வைத்தியரில்லை. கூட்டிய கணவனோ இவர்கள் யாவரிலும் மேலாக தன் மனைவியை எப்படியாவதும் காப்பாற்றிவிட வேண்டும் என்ற நோக்கோடு தானும் கூடவே கொழும்பில் தங்கி நின்று தன் காதலியாகிய மனைவியை பாசமாக பார்த்து வந்தார்.

இவ்வாறிருக்கின்ற வேளை பிறந்தவர்கள் யாவரும் இறப்பது நியதி என்பதற்கமைவாக ஈவிரக்கமற்ற கொடிய இயமனும் தன் பாசக்கயிற்றை வீசியதன் விளைவாக இந்தச் சின்னஞ்சிறு வயதில் தன் அன்பு காதல் கணவன் இரு மழலைச் செல்வங்கள் உட்பட யாவரையும் விட்டு விட்டு 25.05.2017 வியாழக்கிழமை கார்த்திகை நட்சத்திரத்தில் யாழ்ப்பாணம் தெல்லிப்பளை ஆதார வைத்தியசாலையில் இப்பூவுலக பயணமதை முடித்து இறைவனடி சேர்ந்தார்.







பிறப்பதும் நம்வசம் இல்லை  
 பிறப்பிப்பதும் நம்வசம் இல்லை  
 இறப்பதும் நம்வசம் இல்லை  
 இறப்பிப்பதும் நம்வசம் இல்லை  
 எல்லாம் அவன் செயல்  
 இந்த உண்மையை உணர்ந்தால்  
 கவலைகள் இல்லை!!!

மரணம் என்பது உடலுக்கே தவிர  
 உயிருக்கு அல்ல  
 உயிர் என்றும் வந்த உயர்ந்த வஸ்து  
 அது நிலையானது!  
 அவ்வுயிர் -  
 காற்றிலே கலவாது - கனலிலே வேகாது  
 நிலத்திலே புதையாது - என்றுமே அழியாது  
 இங்குசமயத் தக்துவமே அது தான்  
 “மாளிட ஆன்மா மரணம் எய்தாது மறுபடி பிறக்கும்”

பிறக்கும் போது  
 நாம் எதையும் கொண்டு வந்ததும் இல்லை  
 பிறந்து மண்மேல்  
 இறக்கும் போது எதையும் கொண்டு போகப்  
 போவதும் இல்லை  
 நாம் காணும் உலக வாழ்வும்  
 இன்பங்களும் உறவுகளும் எல்லாமே மாயம்தான்  
 அதனால் தான்  
 “நாம் காணும் சுகமே மாயம்”

என்று முன்னோர்கள் முன்பே சொல்லி வைத்தார்கள் போலும்.  
 எனவே அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை  
 வேண்டுவோமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

## பிரார்த்திக்கின்றோன்

காற்றிலொரு சேதி கலந்தது...  
கண்மூடி இமைக்கும் முன்னே  
காலனவன் கவர்ந்திட்டான் உமையென்று  
கண்மூடி விழிப்பதற்குள்....  
நீர் வானம் சென்ற நேரம் தொட்டு  
தவிக்கின்றோம் மீளாத்துயரில்

காலன் தன் வேலைதனை கடிதென முடித்தானோ?  
ஞாலம்விட்டு நீர் வானம் சென்றனையோ  
ஈவிரக்கமில்லா காலனவன்....  
எங்கு தான் கொண்டு சென்றான் - உம்மை

அன்பு முகமும் பண்பான பேச்சுக்களும்  
மங்காத தெளிவுடன் மனங்குளிர எடுத்துரைக்கும்  
அறிவுரைகளும் அன்புடனே அரவணைக்கும்  
அமைதியான சிந்தனைகளும் - கடைசியில்  
கனதியான நெஞ்சை எமக்கு மிஞ்ச விட்டு  
நீரும் நெடுதூரம் சென்றனையோ?

நீர் நோய்வாய் பட்ட போது  
உன் உயிர் வேண்டும் என்று உன்  
அன்னை, தந்தை, சகோதரர்கள்  
பாரததேசம் கொண்டு சென்றும்  
காலத்தின் கோலத்தால் பாதி வழியிலே  
ஞாலத்தை விட்டு காலனவன் பறித்து விட்டான்

பொன்னுடல் நிலையாது என்றெண்ணி நீரும்  
திண்ணிய மனதுடன் பகவான் பதமடைந்தீரோ?  
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய  
எல்லாம் வல்ல ஸ்ரீ பத்திரகாளி அம்பாளை  
பிரார்த்திக்கின்றோம்

ஆலய தர்மகர்த்தா,  
ஸ்ரீபத்திரகாளி அம்மன் ஆலயம்,  
தலைவர்,  
இந்து அன்பகம்,  
வேப்பங்குளம்,  
வவுனியா.

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்  
அறநெறிச்செல்வி  
செல்வி. கு. ஜெயராணி (சாமி அம்மர்).

## ஆழ்ந்த இரங்கல்...

திருமதி அனுராதா சுரபாஸ்கரன் அவர்களது இழப்பானது மிருகவில் படித்த மகளிர் குடியேற்றத்திட்ட மக்களுக்கு மட்டுமல்ல, அம்மன் அடியவர்கள் அனைவருக்கும் ஓர் பேரிழப்பாகும். இந்த மண்ணிலே பிறந்தவர்களைப் பூ என்றும் பிஞ்சென்றும் காயென்றும் பழமென்றும் பாராமல் இறைவன் ஆட்கொள்வது மரபாகிவிட்டது. தன்னிடம் பக்தியுள்ளவர்களை இறைவன் சிறு வயதிலேயே தன்னுடன் சேர்த்துக் கொள்கின்றான். அந்த வகையில் அனுராதா அவர்களையும் ஊன் உருக்கு நோய் கொடுத்துத் தன்னிடம் அழைத்துக் கொண்டான். இதை விதியென்று சொல்வதா? அல்லது சதியென்று சொல்வதா? என விளங்கவில்லை.

அனுராதா அம்மா அவர்களது ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்பதுடன் அவரது இழப்பில் நாமும் துயர் கொள்வதுடன் அவரை இழந்து தவிக்கும் அவரது குடும்பத்துக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

ஓம் சக்தி! சக்தி!! சக்தி!!!

கு. ஞானசுதன் (சுதா ஐயா)

ஸ்ரீ நாகவரத நாராயணர் தேவஸ்தானம்,  
அளவெட்டி.

## பிரிவாற்றாய் பெரியம்மாவினதும் பிள்ளைகளினதும் கண்ணீர்க் கவிதை

அன்பான மகளே அழகு இரதியே  
அனுராதா எனும் அழகான மலரே  
எழுகதிர் சுடரே எங்கள் செல்வமே  
எங்கள் கண்ணே மணியோ கனிரசமே  
அனுஅனு என்று ஆசையாய் அழைக்க  
அழகான மகளாய் வந்து பிறந்தாய்  
மெல்லப் பேசி முல்லைச் சிரிப்பால்  
எல்லோர் உள்ளங்களிலும் இடங் கொண்டாய்

பெற்றவர் மனங் குளிர்ந்தனர் கூடிப்  
பிறந்தவர் உளம் பூரித்தனர் நீ  
நற்றவத்தால் பிறந்தாய் என்று மகிழ்ந்தனர்  
நாளொரு வண்ணமாய் நீயும் வளர்ந்தாய்  
கற்றிடும் பவரும் அடைந்த கண்டு  
கல்வி பயிலப் பள்ளியில் சேர்த்தனர்  
பள்ளியில்நீயும் புள்ளி மானாய்  
பாடங்கள் கற்றுச் சிறப்புடன் திகழ்ந்தாய்

இளமையிற் கல்வியைச் சிறப்புடன் கற்க  
இந்துக் கல்லூரியிற் சேர விரும்பினாய்  
பெரியம்மாவிடம் வந்து சேர்ந்தாய் பெருவிருப்புடன்  
இந்து ஆரம்ப பாடசாலை மாணவி ஆனாய்  
ஆரம்பக் கல்வியை ஆர்வத்துடன் கற்றாய்  
ஆற்றலும் அறிவும் ஏற்றமும் பெற்றாய்  
பெற்றவரைப் பிரிந்து இருக்க முடியாதென்று  
பிரிந்து செல்ல விரும்பங் கொண்டாய்  
அருகிலுள்ள பாடசாலையில் ஆசையோடு இணைந்துகொண்டாய்  
அமைதியும் அடக்கமும்அறிவும் பெற்றாய்

உயர்தரம் வரை கல்வி கற்றாய்  
உயர் பெறுபேறும் பெற்றுத் திகழ்ந்தாய்  
மணப்பருவம் அடைந்தாய் மனதிற்கு இயைந்த  
மணாளனை மனம்போலத் தேர்ந்து எடுத்தாய்  
மங்கலநாண் சூடி மகிழ்வோடு வாழ்ந்தாய்

புத்திரர் இருவரைப் பெற்று எடுத்தாய்  
 புத்திசாலிப் பெண்ணாகப் புன்னகையுடன் வாழ்ந்தாய்  
 இத்தனை திறமையும் பெற்றுத் திகழ்ந்தாய்.

நல்ல குடும்பப் பெண்ணாக வாழ்ந்தாய்  
 நல்ல பக்குவம் அடைந்து விட்டாய்  
 என்று நாம் எண்ணி மகிழ்ந்தோம்  
 எங்கிருந்து வந்தது என்று தெரியாமல்  
 காற்றும் மழையும் கடுகியே வந்ததுபோல்  
 கூற்றுவாய் ஓர் கொடியநோய் வந்து  
 ஆற்றொணாத் துயரை எமக்கு அளித்து  
 அழைத்ததோ உன்னை விண் உலகிற்கு

வாழத் துடித்தாயம்மா வந்த கொடியநோய்  
 உன் வாழ்வை முடித்தது அம்மா  
 ஆசைக்கதைகள் பல அடுக்கடுக்காய் கூறினாய்  
 ஆற்றமுடியாமல் அழுகின்றோம் நாம் இங்கு  
 இதயம் பறித்தாய் இனிய கதைகள்  
 பல சுவைபடச் சொன்னாய் பெரியம்மாவோடு  
 போய் இருக்கப் போகிறேன் என்றாய்  
 பிரிந்து சென்ற துயரத்தைப் பேசினாய் உணர்வோடு

அன்பும் பாசமும் அறிவும் வெளிப்பட  
 அண்ணன் மாருடன் அழகுறிக் கதைத்தாய்  
 இன்றும் கதைகள் பலப்பல சொன்னாய்  
 இனிமேல் நாங்கள் செய்யவேண்டியதையும் சொன்னாய்  
 நீபெற்ற துயரை நாம் கேட்டுத் துடித்தோம்  
 நீ பிரிந்த போது கண்ணில் நீர்வடிய நிற்கின்றோம்  
 காலதேவன் கணக்கை முடிக்க நினைத்தாய்  
 காண்போமா உன்னை இனி எம்வாழ்நாளில்

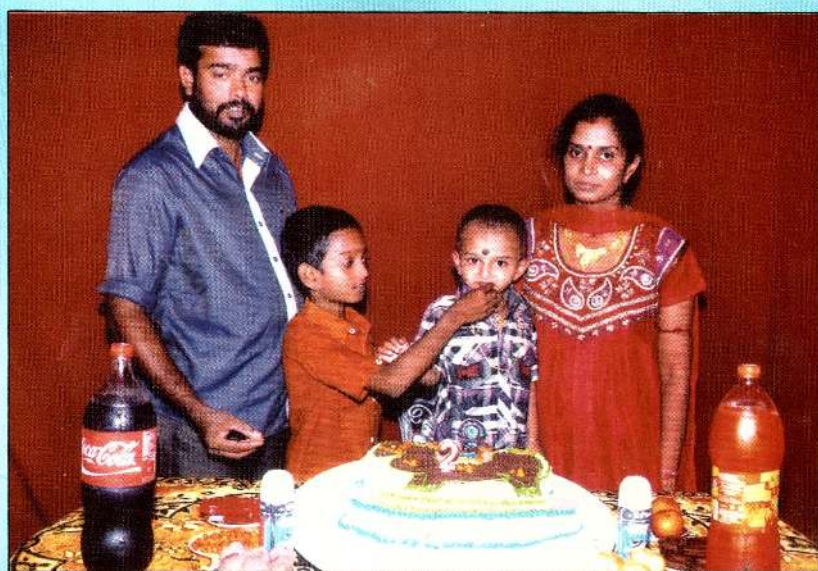
பெற்றார் துடிக்கின்றனர் உன்னுடன் கூடிப்  
 பிறந்தவர் கண்ணீரில் மிதக்கின்றனர்  
 உற்ற துணைவன் உன்சிரிப்பைக் காணாது  
 உணர்வு இழந்து துடியாய்த் துடிக்கின்றார்  
 உன்பாலகர்கள் உன் முகம் காணாது  
 ஏங்கித் தவியாய்த் தவிக்கின்றனர்

இத்தனை பேரையும் தவிக்க விட்டு  
எங்கே அம்மாநீ பறந்தோடிச் சென்றாய்

நாம் ஆற்றிய தவக்குறைவோ ஆண்டவன் விதித்தவியோ  
நேற்று இருந்த உன்னை இன்று  
நாம் இழந்து வருந்து கின்றோம்  
உறவுகளை எல்லாம் பரிதவிக்க விட்டு நீ  
நிரந்தரமாய் நிழல்தேடி நிம்மதியாய்ப் போய்த்  
தூங்குகின்றாயோ தூங்கு அம்மா தூங்கு  
எம்கணீர்ப் பூக்களைக் காணிக்கை ஆக்கி  
உன் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

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

உன்பிரிவால் வாடும்  
பெரியம்மா,  
அண்ணமார், அக்காமார்,  
அண்ணிமார், மைத்துனர்கள்







## அன்பான அனு அக்காவே!

காலத்தின் அழியாத நினைவுகளை விட்டு - நீ  
நெடுந்தூரம் சென்றாயோ  
அன்புச்சகோதரியே என் அருமை அக்காவே!  
நோயுற்று நீ சென்ற நேரம்  
மீண்டும் வருவாய் என காத்திருந்தேன் - நீ  
எதுவுமே கூறாது சென்றதேனோ?  
எம் கண்ணிரண்டில் நீரும் வற்றவில்லை  
எம் கவலைதான் கலையவில்லை - நீ  
திரிந்த இடம்யாவும் உன் நினைவை மீட்டுகிறது  
அனுக்குட்டி அனுக்குட்டி என அழைப்போமே  
இனியாரை அனுக்குட்டி என்போம்  
கண்கெட்ட காலனுக்கும்  
உனைக்கவர மனம்தான் வந்ததுவோ  
உற்ற கணவனை, உன் இரு மழலைகளை  
ஏன் மறந்தாய்? ஏன் விட்டுச் சென்றாய்  
எங்களை விட்டுப்பிரிய எப்படித்தான் மனம் வந்ததுவோ  
நல்ல மனிதர் நீண்ட நாள் வாழ்வதில்லை  
என்பதற்கு உதாரணமாக நீதான் கிடைத்தாயோ  
இறைவன் வகுத்த வழிதனிலே  
நான் என்ன? யார் என்ன? நீ என்னக்கா  
இதுதான் விதி என்று நினைத்து  
தேற்றுகிறோம் எம் மனதை

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

என்றும் உன் தம்பி

இ. வாசு

# கண்ணீர் அஞ்சலிகள்

## கண்ணீர் அஞ்சலி

கோற்றம்



01



07



1983



மறைவு



25



05



2017



மிருகவில், தூர்க்காடூரம், படித்த மகளிர் திட்டத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்,  
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

## அமரர்.திருமதி.சுரபாஸ்கரன் அனூராதா



எண்ணித்தான் பார்க்கிறோம்

எப்படித்தான் ஆனதென்று

விழிநீர் கசிந்து விம்மி அழுகின்றோம்

அரும்பிய செந்தமிழ் தேன் பேச்சு எங்கே

கருவிழி கண்முடிய காலத்தின் கோலமா இங்கே

கடர்விட்டுப் பிரகாசித்த விளக்கு அணைந்ததுவோ

அழுது புரண்டாலும் ஆறாது எம் துயர்

விதியோ காலனின் சதியோ

இறைவனே உன் பாதம் சேர்ப்பாய்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினர்க்கும் உறவினர்களுக்கும்

எமது ஆழ்ந்த அனுதாயங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு,

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மீர் பத்திரகாளி அம்பாள் தேவஸ்தானம்,

கிந்து அன்பகம், சிறுவர் கில்லம்,

மன்னார் ரோட், வேம்பக்குளம்,

வைப்பா,

சைவ்வி.க.வையாணி (சாமி அம்பா),

நர்வாகத்தினர், ஊழியர்கள்,

கிஸ்ஸ்சிறார்கள்.

# கண்ணீர் அஞ்சலி

மலர்வு

உதிர்வு

01

25



07

05



1983

2017



படித்த மகளீர் திட்டம் மிருசுவிலைப் பிறப்பிடமாகவும்  
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

## அமரர் - சுரபாஸ்பரன் அனூராதா

அன்பின் உறைவிடமாய் பண்பின் இரூப்பிடமாய்  
பாசத்தின் நல்லூற்றாய் அரவணைப்பின் சிகரமாய்

கீழ்மண்ணில் எம்மோடு வாழ்ந்துவிட்டு

எம் விழிநீர்சொரிய எவ்விடம் சென்றுவிட்டீர்

உங்கள் உடலும் உயிரும்

எம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும்

உங்கள் நினைவுகள்

என்றும் எம்மை விட்டு நீங்காது.....



அன்னாரின் மறைவினால் மீளாத்தயாரில்  
ஆழ்ந்திருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது அனுதாபத்தினைத்  
தெரிவிப்பதோடு அவரின் ஆத்மாசாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

படித்த மகளீர் திட்டம்,  
மாத கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம்

# விநாயக சபாநிகழ்ச்சி



அக்டோபர்  
மாதத்தில்

01  
07  
1983

ஆகஸ்ட்  
மாதத்தில்

25  
05  
2017



## அமரர் சுரபாஸ்கரன் அனாராதா



அன்பு முகமும் தயவான பேச்சுக்களும்  
மாங்காது தெளிவுடன் அன்புகளை அரவணகக்கும்  
அமைதியான சிந்தனையும் பொங்கி நினைவுகளுடன்  
பூமியிலே நீர் வாழ்ந்தீர் காலனவன் கண்ணாற்று - உம்  
கணக்கையும் முடித்துவிட்டான்  
உமது பிரிவால் துயருற்று  
உளம் கலங்குகின்றோம்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் உற்றார், உறவினர் அனைவருக்கும்  
உயிர்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய  
ஔவைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

வடக்கு எழுதுவட்டவாழ்  
அபிவிருத்தி நிறுவனம்.  
(NEDO)

செல் பதிவெண், கோவை: 0772160408

# கண்ணீர் அஞ்சல்

பிறப்பு

௩

1983

௩

07

௩

01

இறப்பு

௩

2017

௩

05

௩

25



விநாயகர் சனசபை நிலையம், உறுப்பினரும்,  
 பூதநாதசுவாமி அம்மன் ஆலய அறங்காவலாளியும்  
 திரு. சிவமதி நாராயணம் மனைவியின் அவர்களின் அன்பு பூதவனி

## அவர் சுரபாஸ்கரன் அனுராதா

தாங்கிட முடியாத துயரில் தவிக்கின்றோம்

தேற்றுவரை இருந்த நீங்கள் இன்றொருங்கே போனீர்கள்!

நொயொன்றுவந்ததனால் தொழில்பொழுதில் போனீரோ!

சேய்களை இவ்ளிக தவிக்கவிட்டு போனதுவும் தகும்தானோ?

பெற்றோர் உற்றோர் கதறியழ போன இடம் எதுதானோ?

கொண்டவனை தவிக்கவிட்டு கோமகள் நீ போனதெவ்ளிக...?

வந்தவரெல்லாம் போவதென்பது வாழ்க்கைத் தத்துவம் என்றாலும்

யாழ வேண்டிய வயததனில் வாழ்வைத் தொலைத்துப் போனீரோ?

தாங்கிட முடியாத துயரிலே தவித்திருக்கும் சுற்றத்திற்கு

ஆறுதல் தான் யார் தருவார்?

தேற்றுவதுதான் எப்படிபோ?

ஆனாலும் பிரார்த்திக்கின்றோம் ஆத்மா சாந்தி அடைய!!!



மிருசுவில் படித்த மகளிர் திட்ட பூநீஞானதுர்க்கை அம்மன் ஆலய  
 தர்மகர்த்தா சி. நவரத்தினம் மனோன்மணி தம்பதியரின் புகல்வி  
 சு. அனுராதா அவர்களின் பிரிவால் துயரூற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு  
 எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா  
 சாந்திக் காகவும் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம்சாந்தி 1 சாந்தி 11 சாந்தி 111

விநாயகர் சனசபை நிலையம்,

படித்த மகளிர் திட்டம்,

மிருசுவில்.

சக்தி பதிப்பகம், மீசாலை. 0773160464

# கண்ணீர் கண்ணிகைகள்

தோற்றம்

1983

-

07

-

01

மறைவு

2017

-

05

-

25



படித்த மகளிர் திட்டத்தை பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும்  
கொண்ட

## அமரர் சுரபாஸ்கரன் அனூராதா

அன்பின் உறைவிடமாய்  
அனைவருக்கும் நூல் மரமாய்  
உன்பம் நீக்கும் அருமருந்தாய்  
நாய வாழ்வு வாழ்ந்த உத்தமியே  
கிவ்வுலகம் ஏங்கியடி  
எவ்வுறவும் வாழ நீர்க  
அவ்வுலகம் செல்ல ஆசையுற்றானையே  
பூவுலகில் பொன்னெழுந்தாய்  
நன்று நிலைத்திருப்பீர் - கிறைவன்  
நூலில் நீர் இருப்பீர்

அன்னாரின் பிரிவால் தயமுற்றிருக்கும் அனைவருக்கும்  
ஆய்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய  
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி !!! சாந்தி !! சாந்தி !

சமுர்த்திச் சங்கம்,  
எழுதுமட்டுவாழ் வடக்கு.

தொலைபேசி - 0723190436

# கண்ணிர் அஞ்சலி

மலர்வு

01



07



1983



உதிர்வு

25



05



2017



## அமரர் சுரபாஸ்கரன் அனாராதா



ஒளி வீசும் உங்கள் திருவதுளம் - இன்று  
 இருள் கொண்டு போனதேனம்மா?  
 காலன் தன் வேலைதனை  
 கழிதனை முடித்திட்டானே!  
 மறைந்த உங்கள் செய்திகேட்க  
 மட்டில்லா துன்பம் கொண்டு - மக்கள்  
 மணியீது புரள்கின்றார்!  
 படைத்தவன் பறித்திட்டான்  
 காற்றினிலே தவழ்ந்து சென்று  
 விண்ணகம் சென்று விட்டார்  
 உறவுகள் போற்றி வாழ்ந்த  
 உத்தமியே உன்னை  
 மாறாதிட நினைக்கமாட்டோம் - எம்  
 மனங்களில் நிலைத்து வாழ்ந்திருவீர்...

அன்னாரது ஆத்மா சாந்திபெறப் பிரார்த்திப்போடு, அவரது குடும்பத்தார்  
 அனைவரும் ஆறுதல்பெறவேண்டி இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

சிவபூர். சி. ராகுலன் குருக்கள்

சிவபூர். சி. சிவநிரோசன் ஐயா

28-05-2017

# கண்ணீர் அஞ்சல்

மண்ணில்

விண்ணில்

01



07



1983



25



05



2017



**அவர் - கர்பாஸ்கரன் அனூபா**  
(படிக்க மகவீர திட்டம், மீநகவில்)



அன்பின் உறைவிடமே!  
பாசத்தின் பிறப்பிடமே!  
வாழ்க்கையின் வழிகாட்டியே!  
குடும்பத்தின் ஒளி விளக்கே!  
எமது அருமை உறவே!  
மாலை வேளையிலே வந்த  
உன் மரணச் செய்தி எம் அனைவரையும்!  
ஆழாத்தயரில் ஆழ்த்தி விட்டு  
எம்மை அந்தர வழியில் விட்டு விட்டு  
அவசரமாய் எங்கு சென்றாய்???



அன்னாரின் மறைவனால் மீளாத்தயரில்  
ஆழ்த்திடுக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது அனுதாபத்தினைத்  
தேர்விய்ப்பித்தோடு அவரின் ஆத்மாசாந்தியடைய இறைவனைப்  
மார்த்திக்கின்றோம்.

**ஓம் சாந்தி!!!! சாந்தி!!!! சாந்தி!!!!**

பரன்நெற்கொம்பு  
A9 வீத, மீநகவில்.





FM-2

710057

ශ්‍රී ලංකා තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුව  
 ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින සියලුම - දේශීය  
 මූලිකම ප්‍රවේශන ක්‍රමයන්  
 'ග්‍රේඩ්වොයර්' සේවාවේ සේවාව - දුරකථන  
 Department of Posts - Sri Lanka  
 Telemail Service - Local

තැපැල් කාර්යාලය

මුහුණතේ කාර්යාලය minusuwa  
Post Office

ලබන්නාගේ නම සහ ලිපිනය  
 Name and Address of the Recipient

ශ්‍රී. ඩයානාසරානි  
 6/10 හි. පිටුපොල  
 පුරාණපොල, පලමු පාර, පිටුපොල  
 100000



Date Stamp

වර්ගය Category	නැවතුම් Time of Acceptance	මුද්‍රණ කාර්යාලය Office of Origin	දිනය Date	සේවා ප්‍රවේශන Service Instructions	ලැබුණු දිනය සහ අත්සන Received at & Signature
දුරකථන Telemail	12:10	පුරාණපොල	27/05	ප්‍රමාණ	12:30

පණිවුඩයේ පිටපත් / Message

පුරාණපොල	පුරාණපොල
පුරාණපොල	පුරාණපොල
පුරාණපොල	පුරාණපොල

# ஈரவிழி உதிர்வு...

சென்று வா என் தேறியே! உன் நனைவுகள் என்றும்  
என்னுடன் இருக்கும்! அமைதியாக தூய்ம்கொள்...



## திருமதி அனூராதா சுபரஸ்கரன்



அனைவரையும் வசீகரிக்கும் அன்பு முகம்  
அளவளாவி அரவணக்கும் இனிய குணம்  
பாரின்லே போற்றிடும் பண்புடமை  
ஊர்ன்லே உலகறியத் தொண்டு செய்த - உத்தமியே!  
உன் உறவுகளும், சுற்றமும் தூடிதூடிக்க  
நீர்ந்தறமாய் அறையடி சென்றதேனோ?

அன்னரின் மறைவால் தூயகுற்றிருக்கும் மூடும்புத்தவருக்காக ஏழு ஆழ்த அனூராதாக்கைத்  
வழிவீத்துக் கொள்வதோடு அன்னரின் ஆத்ம சரத்தியடைய எல்லாம் வல்ல  
தூக்கை அம்மனை வேண்டித்தற்கின்றோம்

**ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!**

நண்பன் செ. கோபிராஜ்



கண்ணீர்

அஞ்சலி

மண்மகிழ

கண்நெகிழ

01

25

07

05

1983

2017



**அயர் - கரபால்கரன் அனுராதா**

உன் நனைவுகள்?

கலையாத உன் முகமும் சூலையாத உன் சிர்ப்பும்  
நலையான உன் நற்பண்பும்  
சீலையாக நெஞ்சில் நிற்க - நீ  
நலையற்றுப் போனாயோ ?  
வைத்தியசாலையிலே காத்திருந்த காலன்  
வீர்த்து விட்ட வித் வலையில்  
வீழ்ந்து மாண்டாயோ ?  
என்றைக்கும்  
உன் நனைவுகள் அழியாது...!

அன்னாரின் மறைவினால் மீளாத்துயரில்  
ஆழ்ந்திருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது அனுதாபத்தினைத்  
தெரிவிப்பதோடு அவரின் ஆத்மாசாந்தியடைய இறைவனைப்  
பிரார்த்திக்கின்றோம்.

மிருகவில் வடக்கு,  
மிருகவில்

**ஓம் சாத்தி!!!! சாத்தி!!!! சாத்தி!!!!**

சண்முகத்தேவர் ஜெயருபன்  
சகயானவன்

# கண்ணீர் அஞ்சலி

மண்ணில்

1983

—

07

—

01

விண்ணில்

2017

—

05

—

25



## அமர் சுரபாஸ்கரன் அனூராதா

(படித்த மகளிர் திட்டம், மிருகவில்)

பாசத்தின் உறைவிடமே

பண்பின் ஒளிவிளக்கே

உற்றவர் கற்றமும்

கூடக் களித்த உறவுகளை

கைவிட்டுச் சென்றதேனோ

பிரிவால் வாடி நிற்கின்ற உள்ளங்கள்

தேற்ற பொழியின்றி

தவிர்க்கிறதே - உம் உறவின்

அடிதேடித் தூடிக்கிறதே.....

அண்ணாள் மறைவிடம் நூலாற்றிற்கும் குடும்பினருக்கு சாது அழ்த்த சிஞ்சாயத்தக  
பெயர்ப்பதோடு, அண்ணாள் ஆத்ம சாந்தக்காக கிளைவைப் பிரித்ததக்கின்றோம்

ஐங்கரன் ஸ்ரோர்  
பளை

# கண்காணிப்புக் காரணிகளால்

தேற்றம்

1983

-

07

-

01



மறைவு

2017

-

05

-

25



படித்த மகனார் திட்டத்தை பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும்  
கொண்ட

## அமரர் சுரபாஸ்கரன் அனுவராதா

அன்புமிக்க பண்புடனான  
அனைவரையும் வசீகரித்து  
ஆற்றலமிக்க செயற்குறியில்  
ஏற்றமது கண்டவரே  
மாற்றல்க்கு ஏதுமில்லை  
மான்ட்ராய் வந்தவர்கள்  
போவதுண்கை எனவுணர்ந்து  
போய்களையோ அவ்வலகல்  
ஏத்தி அவன் தரபுபண்குவோல்  
அங்ககைமத் து காணாவன.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அனைவருக்கும்  
ஆழ்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய  
ஐவறவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி !!! சாந்தி !! சாந்தி !!

மாமன்மார்கள்,

(பீசாணை.)

சக்தி பதிப்பகம் - பீசாணை 0773160464

# கண்ணீர் அஞ்சல்

மண்ணில்

01



07



1983



விண்ணில்

25



05



2017



**ஊர் - கரபரஸ்கரவ் அனுராதூ**

**(படிக்க மகளீர் திட்டம், யிருசுவீவ்)**



காற்றில் வந்த செய்தி கேட்டு  
கலங்கியதே எம் நெஞ்சம்  
நேற்று வரை கண்ட உன்னை  
நொடிப்பொழுதில் காணோம் என்று  
இற்றைவரை நாம் என்னாவில்லை  
காலனுக்கு என்ன அவசரமோ?  
எம்மை கதிகலங்க வைத்து விட்டு  
சென்று விட்டாய் எம்மைத் தவிக்க விட்டு  
அணைத்து விட்டாய் காலவன்  
எம் ஒளிவிளக்கை.....



அன்னாரின் மறைவினால் மீளாத்துயரில்  
ஆழ்ந்திருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது அனுதாபத்தினைத்  
தெரிவிப்பதோடு அவரின் ஆத்மாசாந்தியடைய இறைவனைப்  
பிரார்த்திக்கின்றோம்.

துள்ளாலை நெந்த, ஓம் சாந்தி!!! சாந்தி!!! சாந்தி!!!  
கரவெட்டி.

31-01-2017

தீனையாளன்,  
தனகோகுலன்,  
சுவலங்கம் குடும்பம்

மும்பை-2017-01-31

# கண்ணீர் அஞ்சல்

அன்னை

மடியில்

1983

.

07

.

01

அம்மன்

அடியில்

2017

.

05

.

25



**அமரர்**

**சுரபாஸ்கரன் அனூராதா**

**மிருகனில் (படித்த மகளீர் குடியேற்றத் திட்டம்)**

புன்னகையின் சொந்தக்காரி  
மச்சி மச்சி என வாயார அழையாயோ!  
கதியற்றுக் கிடக்கின்றோம் - இன்று  
ஓயாத அலைகளாய்  
ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது உங்கள் நினைவுகள்  
மீளமுடியாத உங்கள் துயரத்துடன்  
மீட்டியார்க்கின்றோம்



**உந்தள் நீர்வால் துயரமும்.....**

புத்தார் கிழக்கு,  
புத்தார்.

புத்தார் மாமா குடும்பத்தினர்  
(நீதன் வித்தியா)

சுரபாஸ்கரன் அனூராதா, மதுரை, 0770300117

**கண்ணீர் அஞ்சலி**

படித்த மகளிர்திட்டத்தை நிறப்பிடமாகவும் வடிவிடமாகவும் காண்போம்.



**அமரர். சுரபாஸ்கரன் அனுராதா**

தேற்றம் - 01.07.1983      மறைவு - 25.05.2017

அவர்களின் சிறப்பால் அளித்த துணை நினைவுக்கும்  
அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கு சமர்ப்பிக்கும் அனுதாபத்திற்காக  
கொள்வீர்த்தும் கொள்வதற்கும் அவர்களின் துயரில் நல்லுயர் பங்கு கொள்கின்றோம்.

**ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!**

மலக்கு மகளர் திட்டம்  
மாதந் திறமை அறிஞர்தர் சங்கம்

**கண்ணீர் அஞ்சலி**

படித்த மகளிர்திட்டத்தை நிறப்பிடமாகவும் வடிவிடமாகவும் காண்போம்.



**அமரர். சுரபாஸ்கரன் அனுராதா**

தேற்றம் - 01.07.1983      மறைவு - 25.05.2017

அவர்களின் சிறப்பால் அளித்த துணை நினைவுக்கும்  
அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கு சமர்ப்பிக்கும் அனுதாபத்திற்காக  
கொள்வீர்த்தும் கொள்வதற்கும் அவர்களின் துயரில் நல்லுயர் பங்கு கொள்கின்றோம்.

**ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!**

எழுதல் நளமு வ.க.க  
கிராம அறிஞர்தர் சங்கம் - எழுதல் நளமு வ.க.க.





# கண்ணீர் அஞ்சலி

கண்ணீர் அஞ்சலி - 1933 ஆகி 21-ம் தலை தாங்கி வந்தது  
மார்ச் 21-ம் திங்கள்

அமரர்  
திருமதி சுரபாஸ்கரன் அனூராதா

பிறந்த நாள்

1899-07-21

விலகிய நாள்

2017-08-29

அனாதைப் பிள்ளை அருகாமல் தழுவப்பட்டிருக்கும் அம்மா ஆகிய  
அனாதைகளைக் கவனிப்பதில் ஈடுபட்டிருந்த, அனாதைப்  
பிள்ளை அருகாமல் உடனடி உதவிகளைச் செய்து  
தந்தி வந்த அம்மா

திருமதி அனூராதா அனாதைகளை  
கவனிப்பதில் ஈடுபட்டிருந்த  
அனாதைப் பிள்ளைகளை அருகாமல்  
உதவி செய்த அம்மா

அனாதைப் பிள்ளைகளை அருகாமல்  
கவனிப்பதில் ஈடுபட்டிருந்த  
அனாதைப் பிள்ளைகளை அருகாமல்  
உதவி செய்த அம்மா



தொறும்

01

•

07

•

1933

1933

•

08

•

2017

அனாதைப் பிள்ளை அருகாமல் தழுவப்பட்டிருக்கும் அம்மா ஆகிய  
அனாதைகளைக் கவனிப்பதில் ஈடுபட்டிருந்த, அனாதைப்  
பிள்ளை அருகாமல் உடனடி உதவிகளைச் செய்து  
தந்தி வந்த அம்மா

அமரர்  
சுரபாஸ்கரன் அனூராதா

## சுரபாஸ்கரன் அனூராதா

அனாதைப் பிள்ளை அருகாமல் தழுவப்பட்டிருக்கும் அம்மா ஆகிய  
அனாதைகளைக் கவனிப்பதில் ஈடுபட்டிருந்த, அனாதைப்  
பிள்ளை அருகாமல் உடனடி உதவிகளைச் செய்து  
தந்தி வந்த அம்மா

## பட்டினத்தார் பாடல்கள்

ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெல்லாம் நொந்துபெற்றுப்  
பையலென்றபோதே பரிந்தெடுத்துச் - செய்யஇரு  
கைப்புறத்தில் ஏந்தி கனகமுலை தந்தாளை  
எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி?

முந்தித் தவம்கிடந்து முந்நூறுநாள் சுமந்தே  
அந்தி பகலாய்ச் சிவனை ஆதரித்துத் - தொந்தி  
சரியச் சுமந்துபெற்ற தாயார் தமக்கோ  
எரியத் தழல்முட்டு வேன்.

### சாந்திபெற வேண்டுவோமாக!

சிறு நண்டு மணல்மீது படமொன்று கீறும்  
சிலவேளை அலைவந்து அதைக்கொண்டு போகும்.

- மகாகவி

செத்தால் வந்து உதவுவார் ஒருவர் இல்லை  
சிறுவிறகால் தீ மூட்டி செல்லாநிற்பார்

- அப்பர் சுவாமிகள்

யாவும் எப்போதோ முடிந்த காரியம்

- யோகர் சுவாமிகள்

மரணம் என்பது நிச்சயிக்கப்பட்ட ஒன்றல்ல  
அழைக்கப்பட்டதொன்று

- அறிஞர் கூற்று

விண்ணக வாழ்வடைய விதிவந்ததிவர்க் கென்று  
விட்டிடுவோம் கவலையினி  
வேண்டுவோம் இறை சாந்தி.

- தாயுமானவர் பாடல்

## தேற்றம்

முடி சார்ந்த மன்னருடன் முனிவர் கூட  
முடியாமல் வாழ்ந்த கதை இங்கே இல்லை  
பிடிசாம்பர் ஆகின்ற உடலைக் கட்டிப்  
பிடித்திங்கு கதறுவதிற் பெருமை இல்லை  
நடிகரப்பா நாங்களிந்த நாநிலத்தில்  
நல்லீசன் கழலினைக்கே பாசம் வையின்  
நடிப்பை முடித்தவர் அங்கே முன் செல்லட்டும்  
நம் கடமை முடியட்டும் நாமும் போவோம்!

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

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதுபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை அரசசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை அறங்கள்ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்.



# பெண்களில் புற்றுநோய்

மார்பகப் புற்றுநோய்

அறிமுகம்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பகப் புற்று நோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

## எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning Symptoms)

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக் கசிவு ஏற்டல்.
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப் பட்டிருத்தல்.
- மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல். (Dimpling)
- மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல். (Peau - de - Orange)
- கமக்கட்டுப் பகுதிகளில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல்.

மார்பகப் புற்றுநோயின் பீந்திய நிலையில்...

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்

- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுபவர்களில் 99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- நெருங்கிய உறவினர்களிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்
- அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்

- மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்  
 கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் - 55 வயதிற்குப் பின்  
 பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்
- அதிக உடற் பருமன் உடையவர்கள்.
  - புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்
  - அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்

### சுயமார்ப்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப்போக்கின் பின் ஒரு வாரத்திற்குள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும் போதோ / கண்ணாடியில் முன் நின்றோ / படுத்திருந்தவாறோ சுயமார்ப்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1. பார்வை மூலம் பரிசோதித்தல் (Inspection)  
 கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளைத் தொங்கவிட்டபடியும் மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் வைத்தும் மார்பகங்களின் மேலே கூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.
2. தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல் (Palpation)
  - வலது மார்பை இடது கையாலும், இடது மார்பை வலது கையாலும்
  - 2ஆம், 3ஆம், 4ஆம் விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்
  - விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல சந்தேகம் தரலாம்.
  - வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்டவடிவில் சோதித்தல்.
  - கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்.
  - இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக் கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும். ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

### கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப் பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனிமடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியின் சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும்.

பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும். ஆரம்ப நிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கப்படக்கூடியது.

## கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

1. பாலியல் உடலுறவைக் குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்தல்
2. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
3. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
4. இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண் / கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
5. நீண்ட காலம் வாய் மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.
6. முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
7. சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்.

- பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் (HPV)

## பிற காரணிகள்

1. புகைத்தல் - ஒரு நாளைக்கு புகைக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை.  
- புகை பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை
2. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு
3. எயிட்ஸ் நோயாளிகள்
4. உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை செய்தவர்கள்
5. விற்றமின் A குறைபாடு
6. அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப்பேறு

## கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

- மாதவிடாய் நின்ற பின்னர் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு
- மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப் போக்கு
- உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
- அதிகளவான துர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளை படுதல்.

## நோய் முற்றி நிலையில்

- கால் வீக்கம்
- சிறுநீருடனான இரத்தப்போக்கு
- மலத்துடனான இரத்தப் போக்கு
- கால், இடுப்பு வலி
- வயிற்றோட்டம்

## புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றது சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொதுவாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கூட்டுவனவாகவும், மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

## புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்.

- ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட வகையான புதிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.
- தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்.
- பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும் போது இயன்றளவில் 100 வீதமாக சாறாகவே உட்கொள்ளல்.
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப் பழவகைகள் நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவிய பின் பயன்படுத்துதல்.
- சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல் நாள் பாவித்த எண்ணெய்யினை அடுத்த நாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10 வீதத்திலும் குறைவான அளவு மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.
- விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்துதல்.
- பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- சிறிய வகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவில் சேர்த்தல்.
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (ஒடியல், பழுதடைந்த தயிர்) தவிர்த்தல்.
- மிகச் சூடான உணவுகள், பாணங்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

புற்றுநோயும் உணவின் பங்களிப்பும்

புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் உணவின் பங்களிப்பு 35 வீதம் ஆகும்.

**உணவும் புற்றுநோயும்**

1. புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்
  - உணவின் சில கூறுகளிலேயே நேரடியாகக் காணப்படுகின்றது.
  - அதிக அளவிலான கொழுப்பு
  - மிகையான புரதம்
  - கூடுதலான இனிப்பு
- புறச் சூழலிலிருந்து உணவில் சேருதல்
  - விவசாய இரசாயனங்கள்
  - உறைப்பான உணவுகள்
  - நாட்பட்ட பழுதடைந்த உணவுகள்
  - உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக பதார்த்தங்கள்
  - உணவின் தயாரிப்பின் போது சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்
  - பதனிடப்பட்ட உணவுகள்.
- உணவின் சில கூறுகளில் இருந்து உடல் அனுசேபத் தாக்கங்களினால் உருவாகல்.
- புற்றுநோயைக் குறைக்கும் காரணிகள் குறைவாயிருத்தல்.
- நார்ப் பொருட்கள்.

**உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும்**

- புகையிலை - நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக்கழுத்து.
- மதுபானம் - வாய்க்குழி, தொண்டைக்களம், ஈரல்.
- அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி (மாடு, பன்றி) - குடல், மார்பகம், முன்னிலைச் சுரப்பி (Prostate Gland)
- சூடான, காரமான உணவுகள் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்.
- அதிகளவிலான உப்பு - இரைப்பை
- மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள் - வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை,

கணிசமான, கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் - புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிகளவு பங்களிப்புச் செய்வதாகக் கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்

1. வெதுப்பிய, வாட்டிய செந்நிற இறைச்சிகள்.
2. பொரியல் வகைகள்
3. பாற் பண்டங்கள்
4. சீனி தூவிய, உப்புச் சேர்ந்த கொறிக்கும் உணவுகள்



5. மதுபானக் குடி வகைகள்
6. வர்த்தக ரீதியான வெண்ணெய் தயாரிப்புகள்
7. ஊறுகாய் வகைகள்
8. கோப்பி
9. பதனிடப்பட்ட இறைச்சியினாலான தின்பாண்டங்கள்
10. ஆம்ட் பிஸா

#### விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- பீடை கொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் செறிவு அதிகரித்தல்.
- தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலை வகைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்.
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்.
- விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருட்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்குள் உள்ளனவா என அளவிடப்படாமை
- கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்கப்படாமை.

#### சீரான வாழ்க்கை முறையும் முன்னேற்றகரமான நடத்தையில் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதைத் தடுப்பதில் அதிக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

- உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாடாகப் பேணல்.
- அளவான - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- வெற்றிலை, புகையிலை உபயோகித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- புகைத்தலை நிறுத்தல், மதுபாவனையிலிருந்து படிப்படியாக விடுபடுதல்.
- நாளாந்த செயற்பாடுகளிடையலேயே உடலை கட்டுக்கோப்பாகப் பேணவல்ல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.

\* \* \* \*

## எதிர்த்துப் போராடுவோம் புற்றுநோயை

இன்றைய நவீனத்துவ உலகில் உயிர்க்கொல்லிகளில் ஒன்றான புற்றுநோய் இன்றைய மானிட வாழ்வியலுக்கு துயர் தருவதாகவும் மருத்துவ உலகிற்கு பெரும் சவாலாக விளங்குகின்றது.

புற்றுநோய் என்பது உடற்கலன்கள் உடலின் கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக அசாதாரணமாக பெருக்கம் அடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் என வரையறுக்கலாம்.

உலகளாவிய ரீதியில் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை விரிவடைந்து வருகின்றது. இதன் பிரதிபலிப்பை இலங்கையிலும் அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

ஆண்களின் வாய் மற்றும் தொண்டைப் பகுதிப் புற்றுநோய்கள் அதிகளவிலும் நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் 2ஆவது இடத்திலும் காணப்படுகின்றது. பெண்களை அதிகளவு தாக்குவதாக மார்பகப் புற்றுநோய்களும் 2ஆம் இடத்தில் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்களும் காணப்படுகின்றது.

### புற்றுநோய் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்

1. வயோதிபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்
2. பழக்கவழக்கங்களின் தாக்கம்
  - புகையிலை பாவனை
  - மதுபானம் அருந்துதல்
  - பாக்கு, புகையிலை, வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு பாவனை
  - உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் அதிக கொழுப்புணவு, அதிக உப்பிட்ட உணவு அதிக பொரித்த கருக்கிய உணவுகள், நிறமூட்டிய உணவுகள், உறைப்பான உணவுகள், பதனிடப்பட்ட உணவுகள், நார்ப்பொருட்கள் குறைபாடு, ஊறுகாய் அச்சாறு வகைகள், பாற்பண்டங்கள், கோப்பி
  - போதைப்பொருள் பாவனை
  - பாதுகாப்பற்ற பாலியல் பழக்கவழக்கங்கள்
3. சுற்றாடல் மாற்றங்கள்
  - நகரமயமாதல் - சூழல் மாசடைதல்
  - கட்டுப்பாடற்ற விவசாய பீடை கொல்லி - வளமாக்கிப் பாவனை

- ஓசோன் படை உடைவும் - UU கதிர் தாக்கமும்.
- 4. அணுக் கதிர் தாக்கம்
- 5. பரம்பரை அலகுகளின் தன்மை
- 6. உடற்பயிற்சியின்மை

### புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்து வைத்திய ஆலோசனையை மிக விரைவாகப் பெறுதல் உசிதமானது.

காலம் தாழ்த்துதல், நோய் மற்றைய இடங்களுக்குப் பரவுதலையும் நோயை முற்றாக குணமாக்க முடியாமல் போவதையும் ஏற்படுத்தலாம்.

#### 1. வாய்க்குழி, தொண்டை குரல்வளைப் புற்றுநோய்

வாய்க்குழியில் ஏற்படும் தடித்த தழும்புகள், தோல் மாற்றம், கட்டி /வளர்ச்சி, நீண்ட காலமாக மாறாத வாய்ப்புண், இரத்தம் கசிவு, நிணநீர் கணுக்களின் வீக்கம், நாட்பட்ட தொண்டை நோவு, குரல் மாற்றம், உணவு விழுங்குவதில் கடினம் / நோவு.

#### 2. நுரையீரல் புற்றுநோய்

நாட்பட்ட இருமல், சளியுடன் இரத்தல் வெளியேறல், மீண்டும் ஏற்படும் நுரையீரல் அழற்சி, சுவாசிப்பதில் கடினம், நெஞ்சுநோவு, முகம் கழுத்து வீக்கம், உடல் மெலிவடைதல் பசியின்மை, சோம்பல் / களைப்பு

#### 3. மார்பகப் புற்றுநோய்

நோவு இல்லாத / நோவுடன் கட்டிகள் மார்பக அசாதாரணம் முலைக்காம்பில் இருந்து திரவ / இரத்தக் கசிவு முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல், மார்பகத் தோலில் சுருக்கம் குழிவுகள் காணப்படுதல், மார்பக தோலில் மாற்றம், மாறாத புண்கள், கமக்கடு பகுதிகளில் நெறிகள் போடுதல்.

#### 4. கரும்பை, கரும்பகை கழுத்துப் புற்றுநோய்

அசாதாரண யோணி வழி இரத்தப்போக்கு துர்நாற்றத்துடனான வெள்ளைப்போக்கு, அடிவயிற்று நோவு, வயிற்றில் ஏற்படும் கட்டிகள், சிறுநீருடனான இரத்த வெளியேற்றம்.

#### 5. களம் மற்றும் சமீபாட்டுத் தொகுதி புற்றுநோய்

உணவு விழுங்குவதில் கஷ்டம் ஏற்படல், நெஞ்சு எரிவு, வாந்தி, நெஞ்சவலி, வரட்சியான இருமல், நீண்டகால குரல் மாற்றம் வாந்தியுடன் குருதி வெளியேறல், உடல் நிலை குறைவடைதல், பசியின்மை, மலத்துடன் குருதி வெறியேல், அசாதாரண மலவெறியேற்றம், வயிற்று நோவு, வயிற்றில் ஏற்படும் கட்டிகள், மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம்.

## 6. இரத்தப் புற்றுநோய்

அடிக்கடி தொற்று காய்ச்சல் ஏற்படல் காரணமற்ற இரத்தசோகை, முருக, மூக்கில் இருந்து இலகுவில் இரத்தம் கசிதல், தோலின் மீது காணப்படும் செந்நிற புள்ளிகள் / இரத்தக் கசிவுகள், நிணநீர்க் கணுக்களின் வீக்கம், வயிறு வீக்கமடைதல், என்பு மூட்டு நோவு ஏற்படல்.

## 7. பொதுவான குணம் குறிகள்

பசி குறைவடைதல், உடல்மெலிதல், களைப்பு, இழைப்பு, உடலில் கட்டிகள் தழும்புகள் ஏற்படல், தோலில் உள்ள உண்ணி / மச்சப் பகுதிகளில் திடீர் மாற்றம் ஏற்படல், காரணம் இன்றி தொடர் காய்ச்சல், மாறாத மஞ்சள் காமாலை.

மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் காணப்படின் விரைவான வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று மேலதிக பரிசோதனைகள் மூலம் உறுதிப் படுத்த முடியும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தேவையின் பொருட்டு பின்வரும் சிகிச்சை முறைகள் பின்பற்றப்படும்.

1. கதிர்வீச்சு சிகிச்சை
2. கீமோ மருந்தேற்றும் சிகிச்சை
3. சத்திர சிகிச்சை

இவற்றை இலவசமாக இலங்கையில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். புற்றுநோயை ஆரம்பகட்டத்தில் இனங்காணுமிடத்தில் பூரணமாக குணமாக்க சிகிச்சைகள் வழங்க முடியும். இத்தகைய உயிர்க்கொல்லி நோயில் இருந்து பாதுகாக்க எமது வாழ்க்கை முறையிலும் மாற்றத்தை, ஏற்படுத்தி சுகவாழ்வு வாழ்ந்து இன்புற்று இருப்போமாக வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே.

Dr. சுந்தரேஸ்வரன் நிசாந்தன்  
புற்றுநோயியல் பிரிவு,  
தளவைத்தியசாலை,  
தெல்லிப்பழை.

## மனிதனும் மாரடைப்பும்

மனிதனை அச்சுறுத்தும் கொடிய நோய்களிலொன்று மாரடைப்பாகும். மாரடைப்பு ஏற்படும் வீதம் தற்போது அதிகரித்து வருகிறது.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

ஆம்! நோயில்லாமல் வாழ்வதே குறைவில்லாத செல்வமாகும். மாரடைப்பு ஏற்படுவதனைத் தடுப்பதற்கு மாரடைப்பு பற்றிய அறிவு அவசியமாகும். இந்நோயின் தீவிரத்தன்மையையும் அதன் அறிகுறிகளையும் அறிந்து பொருத்தமான நேரத்தில் வைத்திய உதவியை நாடல் மிக முக்கியமானதாகும்.

### மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

மனிதனின் இதயத்தில் வழங்கப்படும் ஒட்சிசனேற்றப்பட்ட குருதி சடுதியாக நிறுத்தப்படுதல் அல்லது அக்குருதியின் அளவு போதுமானதாக இல்லாதிருத்தல் இதனால் இதயத்தசைகள் தமது தொழிற்பாட்டை நிறுத்தும். இச்சூழ்நிலை தொடர்ந்து நீடிக்குமானால் இதயத்தசைகள் படிப்படியாக இறக்க ஆரம்பித்து முழு இதயத்தின் தொழிற்பாடும் படிப்படியாகக் குறைந்து செல்லும்.

### மாரடைப்பு நோய்க்குரிய பொதுவான அறிகுறிகள்

#### நெஞ்சுவலி

இவ்வலியானது பொதுவாக நெஞ்சை இறுக்கும் தன்மையாகவும் கைகள், தாடை, கழுத்து ஆகியவற்றிற்கு பரவிச்செல்லும் தன்மையாகவும் இருக்கும்.

நெஞ்சுவலி ஏற்படும் போது வாந்தி, வாந்தி எடுக்கவேண்டும் போன்ற உணர்வு, வியர்த்தல் போன்றனவும் காணப்படலாம். இதைவிட நெஞ்சுக்குள் அந்தரம், தலையிடி, தஞ்சக்கேடு, சுவாசிக்க கஷ்டம், இளைப்பு, வேலை செய்யும் போது இளைப்பு, நித்திரை குழப்பம் என்பனவும் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் இருக்குமிடத்து மற்றொருவரின் உதவியுடன் வைத்திய உதவியை நாடல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

மாரடைப்பு நோயினை உண்டாக்கும் அல்லது அதிகரிக்கும் காரணிகளைத் தெரிந்து கொண்டால் அக்காரணிகளை தவிர்த்து அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் மாரடைப்பு நிகழும் சந்தர்ப்பத்தைக் குறைப்பதுடன் அதனால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளையும் குறைக்கலாம்.

**மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள் (Risk factors)**

(முக்கியமான காரணிகள் (Major risk factors))

1. சலரோகம் (Diabetemellitus)
2. உயர் குருதியழுக்கம் (Hypertension)
3. புகைப்பிடித்தல் (Smoking)
4. உயர் கொழுப்பு நிலை (Dyslipidemia)

வேறு காரணிகள் (Others)

- மிகை உடல் நிறை
- உடற்பயிற்சியின்மை
- வயது
- பால்
- போசாக்கின்மை (Poor nutrition)
- சடுதியாக ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் (Acute infection)
- மிகை மருத்துவப் பாவனை (NSAIDs)
- பரம்பரை (Genetic)

சலரோகம் என்பது குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவு நியம மட்டத்தை விட அதிகரித்தலாகும். இது ஓர் நீண்டகால நோயாகும். எனவே குருதிக் குளுக்கோஸின் அளவினைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் உகந்தது. சலரோகம் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு நோயின் அறிகுறிகளை உணரமுடியாமல் (Silent infarction) போகும். இதனால் தகுந்த நேரத்தில் வைத்திய சிகிச்சையைப் பெற முடியாமல் இருப்பது ஆபத்திற்குரியதாகும்.

பரம்பரையில் மாரடைப்பு நோயுள்ளவர்கள், வயது வந்தவர்கள், பெண்களுடன் ஒப்பிடுகையில் ஆண்கள் இந்நோய் ஏற்படும் ஆபத்திற்குரியவர்கள்.

இவ்வாறானவர்கள் மற்றைய காரணிகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதுடன் வைத்திய ஆலோசனையை அலட்சியம் செய்யாது அடிக்கடி வைத்தியரை நாடி குருதியழுக்கம், குருதியில் சீனியின் அளவு போன்றவற்றைப் பரிசோதித்து முறையான மருந்துகளை தவறாது எடுத்து வரல் வேண்டும்.

குருதியழுக்கம் என்பது இரத்தவோட்டம் காரணமாக இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படுத்தப்படும் விசையாகும். இரத்த அழுக்கம் அதிகரிக்கும் போது அல்லது சலரோகத்தினாலும் இரத்தக் குழாய்களின் உட்படை பாதிப்படைவதனால் அதில் கொழுப்பு படிவதற்கான தன்மை அதிகரிக்கும். இதனால் குருதிக் குழாய்கள் அடைபட்டு மாரடைப்பு ஏற்படும்.

அத்துடன் இரத்த அழுக்கம் அதிகரிக்கும் போது இதயத்தின் தொழிற்பாடு அதிகரிக்கும். இதயத்தின் வேலை மிகையாக அதிகரிக்கும் போது இதயத்தசை தடிப்படையும். இவ்வாறு இதயம் விரிவடையும் போது இதயத்தின் சுருங்கி அத்துடன் விரியும் தன்மை குறைவடைந்து செல்லும். அத்துடன் தடிப்படைந்த இதயத்தசைக்க வழங்கப்படும் குருதியின் அளவும் குறைந்து செல்லும். இதனால் இதயத்தசைகளின் தொழிற்பாடு நிறுத்தப்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்படும்.

புகைத்தல், மிகையான மது பாவனை மனிதனுக்கு தீங்கு பயப்பவை. இவை மாரடைப்பு மட்டுமன்றி வேறு பல நோய்களையும் ஏற்படுத்தும். புகைப்பிடிக்காதோருடன் ஒப்பிடுகையில் புகைப்பிடிப்போர் மூன்று அல்லது நான்கு மடங்கு ஆபத்திற்குரியவர்கள்.

புகைத்தலானது குருதியழுக்கத்தை அதிகரிப்பதுடன் உடற்பயிற்சி செய்யும் திறனையும் (Excercise tolerance) குறைக்கும். அத்துடன்

இரத்தம் கட்டிபடுதலை லயும் அதிகரிக்கும். இரத்தக் கட்டிகள் இரத்தவோட்டத்தின் வாயிலாகச் சென்று இரத்தக் குழாய்களை அடைக்கும் முக்கியமாக இதயத்திற்கு குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடிகளை அடைப்பதனால் குருதி வழங்கல் நிறுத்தப்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்படும்.

உடற்பயிற்சியின்மையும் மிகை உடல்நிறையும் மாரடைப்பு ஏற்படுத்தும் ஆபத்தை மேலும் அதிகரிக்கும். எனவே ஆரோக்கியமான உடல்நிறையை பேணுவதுடன் (உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை) நாள் தோறும் 30 நிமிடங்களேனும் உடற்பயிற்சி செய்து வரல் நன்று. (வேகமாக நடத்தல், சைக்கிள் ஓடல், நீச்சல் என்பன உள்ளடங்கும்.)

உண்ணும் உணவின் மூலம் நோய்கள் ஏற்படுத்தும் ஆபத்தைக் குறைக்கலாம்.

சத்தான உணவு முத்தான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்லும். தேவையான உணவுகளை தேவையான அளவில் சேர்ப்பதே நல் ஆரோக்கியமானதாகும். எனவே பிட்டு, இடியப்பம், பாண், சோறு போன்ற மாச்சத்து உணவுகளை இயன்றவில் குறைத்து பச்சை இலைக்கறி வகைகள், பழங்கள், தானியவகைகள் போன்றவற்றை அதிகளவில் சேர்த்தல் நல்லது. சமையலில் எண்ணெய் வகைகள், உப்பு என்பவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். அத்துடன் சிறியளவு உணவேனும் கிராமமான இடைவெளியில் உண்ணுதல் உகந்தது.

குருதியில் உயர் கொலஸ்திரோல் மாரடைப்பு ஏற்படும் வீதத்தை அதிகரிக்கும். குருதியில் கொலஸ்திரோல் அதிகரிப்பதற்கு முக்கியமான காரணங்களாக

1. உணவின் மூலம் உள்ளெடுக்கப்படும் கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல்.
2. உடலில் தொகுக்கப்படும் கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல்.

பொதுவாக விலங்கு உணவுகளில் கொலஸ்திரோல் அதிகமாகக் காணப்படும். பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டினறைச்சி, பெரிய மீன்கள், நண்டு, கணவாய் போன்றன கொலஸ்திரோல்



செறிந்த உணவுகளாகும். சில உணவுகள் குறிப்பாக தேங்காய், கஜூ/ கொலஸ்திரோலினை கொண்டிருக்காவிட்டாலும் உடலில் தொகுக்கப்படும் கொலஸ்திரோலின் அளவினை அதிகரிக்கச் செய்யும். எனவே இவ்வாறான உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலும் நெருக்கீடு (Stress) மனித வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாததொன்றாகும். எனவே பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது பிரச்சினைகளை பிரச்சினையாக்காமல் தீர்வு காணுதல் வேண்டும். மன அமைதியைத் தரக்கூடிய யோகா, தியானம், Relaxation techniques போன்ற யுக்திகளை கையாளலாம்.

சடுதியாக ஏற்படும் தொற்று நோய்களிற்கு உரிய நேரத்தில் வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்து பாவிக்க வேண்டும். தான் தோன்றித்தனமாக மருந்து எடுத்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

எனவே ஆரோக்கியமான உணவு, அளவான உடற்பயிற்சி, முறையான வைத்திய ஆலோசனை, ஏற்புடைய தியானம் ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடித்து வர நோய் அகன்று ஆரோக்கியமான மனிதர்களாக வாழலாம்.

அப்போது மனிதன் மாரடைப்பிலிருந்து விடுபடுவான்.

1. It's never too late to begin. Start right now!
2. Be consistent your efforts. Exercise daily.
3. A little bit each day adds up to huge benefits.

Dr. P. லக்ஷ்மன்  
இதய சிகிச்சை நிபுணர்  
(Consultant, Cardiologist)  
போதனா வைத்தியசாலை  
யாழ்ப்பாணம்.

## பிராணாயாமம்

### 1. முக்தகவுத்தி பஸ்திரிகா

#### (சுவாச பாதையினை தூய்மையாக்கல் )

##### 1.1 வஜ்ராசனத்தில் ஷௌகரியமாக அமரவும்

வஜ்ராசனத்தில் இருப்பதன் மூலம் முள்ளந்தண்டு நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்கும். இந் நிமிர்ந்த நிலை சக்தியோட்டத்தினை ஒழுங்காக்குவதுடன் கழிவுகளை சீராக உடலில் தேக்கி வெளியேற்றவும் உதவும். இவ் ஆசனத்தில் இருப்பதனால் சுவாசமானது மூலாதாரம் வரை ஆழமாகப் பாய்கின்றது. கால்கள் மடிக்கப்பட்டிருப்பதனால் மூலாதார மையத்திலும் வயிற்றுப் பகுதியிலும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கின்றது. பிராண சக்தி இடுப்புப் பகுதியில் அதிக செறிவடைகின்றது.

##### 1.2 மூச்சை முழுவதுமாக உள்ளிளுத்தல்

இவ்வாறு மூச்சினை ஆழமாக உள்ளிளுப்பதன் மூலம் நுரையீரலுள் அதிகமாகப் பிராண வாயு தேங்குகின்றது. இரத்தத்தில் பிராணசக்தி கலக்கின்றது. மேலும் அதிகப்படியாக உடலிலுள்ள கரியமிலவாயுவானது நுரையீரலினுள் வருகின்றது. உதடுகளை விரித்துத் தொடர்ச்சியாக வாயின் உதவி கொண்டு “இஸ்” எனும் சத்தம் வரும்படி மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டு முன்புறம் குனிந்து தலையைத் தரையில் தொடும்படி செய்ய வேண்டும். இப் பயிற்சி செய்யும் போது முதலில் அடி வயிறு அழுத்தப்பட்டு படிப்படியாக மார்புப் பகுதியும் அழுத்தப்படும். இதனால் வயிறு மற்றும் மார்புப் பகுதிகள் அழுத்தப்பட்டு நுரையீரலினுள்ள கரியமில வாயுவானது பூரணமாக வெளித்தள்ளப்படுகின்றது. வாயினால் “இஸ்” எனும் சத்தத்தினை உருவாக்கும் பொழுது நாசிகள் மூலமாக காற்றானது மேல் அன்னத்தை உரசியவாறு வெளிச்செல்லும். இந்நிலையில் நுரையீரலிலிருந்து வெளியேறும் காற்று நாசியின் மேற்பகுதியில் ஒருவித அழுத்தத்தைக் கொடுப்பதன் மூலமும் “இஸ்” என்ற ஒலியினாலும் மனம் விழிப்புணர்வுத் தன்மைக்கு வருகின்றது. இதன் ஓட்டம் குறைக்கப்பட்டு சக்தியானது தலைப் பகுதியில் தேங்குகின்றது. அத்தோடு பூமியை நெற்றிப் பகுதியினால் தொடவுறச் செய்வதன் மூலம் எமது தலைப்பகுதியில் தேங்கிய தேவையற்ற அழுத்தங்கள் பூமிக்குக்

கடத்தப்படுகின்றன. இதனால் எமது உடலானது இன்பமயமான தன்மைக்குள்ளாகின்றது.

### 1.3 மின் மூச்சை இழுத்தபடி எழும்பவும்

மூச்சை இழுத்தபடி எழும்பும் போது முதலில் வயிறானது காற்றினை உள்வாங்கி மெதுவாக மார்புப் பகுதிகளினையும் நேராக எழுப்புவதல் வேண்டும். இதன் போது மூலபந்தம் (ஆசனவாய்ச் சுருக்கம்) செய்துகொள்ளல் வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் தேங்கும் அபானவாயுவும் மார்பில் தேங்கும் பிராணா வாயுவும் ஒரு குறிப்பிட்ட அழுத்த நிலையில் கலப்படைகின்றன. அபான வாயுவானது சக்தியினை கீழ் நோக்கிப் பாயச் செய்யும் பிராணவாயு சக்தியை மேல் நோக்கிப் பாயச் செய்யும். இந்த நிலையில் இரண்டும் கலப்படைவதன் மூலம் சக்தியானது உந்தித் தானத்தில்(மணிபூரகம்) அதிகரிக்கும். மூலபந்தத்தின் மூலம் அபானவாயு மலவாசல் வழியாக வெளியேறாது தடுப்பதன் மூலமும் சுவாசம் மூலம் பிராணனைத் தேக்குவதன் மூலமும் சக்தியானது மணிபூரகத்தில் தக்கவைக்கப்படுகின்றது. இப்பயிற்சியின் போது முள்ளந்தண்டு வளைக்கப்படுவதனால் அனைத்து சக்தி ஆதாரங்களும் தொடர்படைந்து நாடிகளின் ஒழுங்குகள் சீராக்கப்படும்.

பல முறை இப் பயிற்சியினைச் செய்யலாம். குறைந்தது பத்து முறை செய்தல் நலமளிக்கும். இப் பயிற்சியினை சுவாசப் பயிற்சியின் ஆரம்பப் பயிற்சியாக செய்தல் நலம். உடலிலுள்ள கரியமில வாயுவினை முற்றாக வெளியேற்றி சக்தியோட்டப் பாதைகளினைத் தூய்மையாக்கி உடலினை சீராக இயக்க வழிவகுக்கும். மேலும் இப் பயிற்சியின் உச்ச நிலையில் தலைக்கு அதிக ரத்த ஓட்டமும் சக்தியும் பாய்வதனால் ஆழ் உணர்வு நிலைகள் ஆக்கினை சக்கரத்தில் உருவாவதுடன் சாதாரண உடலில் மூலாதாரத்தினை நோக்கிப் பாயும் சக்தி இப் பயிற்சியின் மூலம் உச்சந்தலை மையமான பிரம்மரந்திரத்திற்கு(சுகஸ்ராரம்) பாய்கின்றது. இதனால் சக்தியானது மேல் நோக்கிப் பாய்வதற்குரிய அடிப்படை இயக்கங்கள் தோன்றுகின்றன.

உயர் குருதியழுக்கம் அறுவைச் சிகிச்சை செய்தவர்கள் வயதானவர்கள் தக்க குருவின் வழிகாட்டலுடன் இப்பயிற்சியில் முன்னேற்றம் காணமுடியும்.

## 2. நாடிச்சுத்தி

இப் பஸ்திரிகா பயிற்சியினை மிகவும் நிதானமாக சுவாசக் கணக்குப்படி (1:4:2) செய்யும் பொழுது அதனை நாடிச்சுத்தி பிராணாயாமமாகும். இந்த நாடிச்சுத்தி செய்யும் முன்னர் பஸ்திரிகா சுவாசத்தை வேகமாகச் செய்வதன் மூலம் உடலின் 72000 ஜீவ நாடிகளிலும் சக்தியானது தடையின்றி ஓட ஆரம்பிக்கும். பின்னர் நாடிச்சுத்தி செய்வதன் மூலம் இடை பிங்கலை நாடிகளினை சமநிலைக்கு கொண்டு வந்து பிராணசக்தியினை மூலாதாரத்தில் ஒடுங்கச் செய்து அதிலிருந்து வெளியாகும் ஒளிச்சக்தியினை “குண்டலியினை” சுழு முனை நாடி வழியாக ஒவ்வொரு ஆதாரமாக மேலேற்றுவதற்கு இந்த நாடிச்சுத்தி பிராணாயாமம் இன்றியமையாததொன்றாகக் காணப்படுகின்றது.

உடலினைக் கடந்து மூன்றரை லட்சம் சூட்சும நாடிகள் காணப்பட்டாலும் அவற்றில் 72000 நாடிகளே எமது உடலுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துகின்றன. நாடிச்சுத்திப் பயிற்சியானது மிகவும் அற்புதமான பயிற்சியாகும். சுவாசத்துடன் தொடர்புடைய நாடிகள் அனைத்தும் தூய்மையடைகின்றன. உடலிலுள்ள நாடிகளும் நரம்புகளும் ஒருங்கிணைவாகத் தொழிற்படுகின்றன. இதனால் உடலானது லேசான தன்மையினை அடைகின்றது. நாடிச்சுத்தி பிராணாயாமத்தின்போது இடகலை பிங்கலை வழியாக மாறி மாறிச் செல்லும் சுவாசமானது புருவ மத்தியினைத் தாக்கும் பொழுது ஆக்ஞைச்சக்கரம் விழிப்புணர்வடைந்து சக்திமிக்கதாகின்றது. இதனால் முகத்தில் சுறுசுறுப்பு கவர்ச்சி அழகு என்பன பெருகுகின்றன. ஆக்ஞை சக்கரத்தில்தேங்கும் பிராண சக்தியினால் புலன்கள் சக்தி மிகுந்து செயற்படுகின்றன. நாடிச்சுத்தி செய்த பின்னர் கண்களில் ஒளிபெருகுவதும் இதன் வெளிப்பாடாகும். மேலும் நாடிச்சுத்தி பிராணாயாமத்தினால் மணிபூரகத்தில் மையங் கொள்ளும் பிராணசக்தியினால் ஜீரண உறுப்புக்களின் செயற்பாடானது அதிகரிக்கும்.

### 3. சந்திரலோமா (இடகலை)

இடது நாசியினால் சுவாசித்தல்

பத்மாசனம் வஜ்ராசனம் சித்தாசனம் கோமுகாசனம் மற்றும் சுகாசனம் போன்ற தளர்வான நிலைகளில் அமர்ந்து கொள்ளலாம்.

வலது கையினால் நாசிகா முத்திரையினை பிடித்துக் கொள்ளவும்.

வலது நாசியினைப் பெருவிரலினால் மூடிக் கொண்டு இடது நாசியினால் மூச்சினை ஆழமாக உள்ளிழுத்து ஆழமாக வெளிவிடுதல் வேண்டும். இதன் போது இடது நாசியினால் எடுக்கப்படும் மூச்சானது உடலின் வெப்பச் சீராக்கல் மையங்களின் நரம்புகளினை இடது நாடிகளிலிருந்து வெளிப்படும் நாடிகள் மூலமாக தூண்டப்படுவதனால் உடலினைக் குளிர்ச்சியடையச் செய்கின்றது, உடலின் வெப்பம் மிகுவதை எம்மால் உணரப்படும் போது இப்பயிற்சியினைச் செய்யலாம்.

ஆரம்பத்தில் சுமார் இருபது தடவைகள் படிப்படியாக அதிகரித்துச் செல்ல முடியும். வெப்பத்திலிருந்து உடலினை மீட்டு சமனிலையடையச்செய்யும்.

### 4. சூரியலோமா (பிங்கலை)

வலது நாசியினால் சுவாசித்தல்

பத்மாசனம் வஜ்ராசனம் சித்தாசனம் கோமுகாசனம் அல்லது சுகாசனம் போன்ற நிலைகளில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும். வலது கையினால் நாசிகா முத்திரையினை பிடித்துக் கொள்ளவும். வலதுகை மோதிரவிரல் மற்றும் கட்டை விரல்களை பயன்படுத்தி இடது நாசியினை மூடிக்கொண்டு வலது நாசியினால் ஆழமாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளிவிடல் வேண்டும்.

இப்பயிற்சியின் போது உடலானது வெப்பமடைகின்றது. பிங்கலை நாடியினால் உடலில் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கும் தன்மை கூட்டப்படுகின்றது. உடலானது குளிர்ச்சியடையும் போது இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ள முடியும். ஆரம்பத்தில் இருபது தடவைகள் பூரணப்படுத்தி பயிற்சியில் படிப்படியாக முன்னேற முடியும். சூரியலோமா சந்திரலோமா பயிற்சியின் மூலம் உடலின் தட்பவெப்ப மாற்றங்களினால் ஏற்படும் தடிமன் இருமல் மூக்கடைப்பு ஒற்றைத்தலைவலி ஜீரணக் கோளாறுகள் என்பன சீராக்கப்படுகின்றன.

## 5. குளிர்ச்சி தரும் பிராணாயாமம்

சதந்தா

மேல்வரிசைப்பற்களும் கீழ்வரிசைப்பற்களும் இணைந்திருத்தல் வேண்டும். உதடுகளினை விரித்து பற்களின் இடக்குகளினால் “இஸ்” என்ற சப்தத்துடன் காற்றினை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர் வாயை மூடிக்கொண்டு இழுத்த சுவாசத்தினை கணநேரம் அடக்கி பின்னர் மூக்கினால் வெளியேற்றல் வேண்டும்.

இதன் போது பற்களின் ஈறுகளின் மூலம் உட்செல்லும் குளிர்ந்த காற்று மண்டையோட்டினை குளிர்மைப்படுத்துகின்றது. அதனால் சதா எண்ணங்களினால் உந்தப்பட்டு சூடாகியிருக்கும் மனித மூளை குளிர்ச்சியடைகின்றது. கண நேரத்தில் சுவாசத்தை அடக்குவதன் மூலம் எண்ணுடட்டங்கள் நிறுத்தப்பட்டு மூளைக்கு ஓய்வு கிடைக்கின்றது. இதனால் தன்னிலை விழிப்புணர்வு சிறிதளவு கிடைக்கின்றது. எமது உடலானது மூன்று மண்டலங்களினையுடையது.

1. அக்கினி மண்டலம்
2. சூரிய மண்டலம்
3. சந்திர மண்டலம்

எமது தலைப்பகுதியானது சந்திர மண்டலத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த குளிர்ச்சி தரும் பிராணாயாமங்களினால் சந்திர மண்டலம் அதன் இயல்புத்தன்மையினை அடைகின்றது.

மேலும் கீழ் வரிசைப் பற்களினூடாக பிராணசக்தியானது சக்தியானது மேல் வரிசைப் பற்களின் தடத்தில் சென்று மேற்கொண்டு பயணிக்கும். இதில் மேல் வரிசைப் பற்களினூடாக பிராண சக்தியானது சுத்தசக்தியாக மாற்றப்படும். இப்பயிற்சியினால் அச்சக்தி மேலும் தூய்மையடைகின்றது.

( யாழ் போகா உலகம் அமைப்பினரின் பிராணாயாமமும் குண்டலினியும் எனும் நூலில் இருந்து ....)

## ஔவையார் அருளிய ஆத்திகூடி

ஆத்திகூடி யமர்ந்த தேவணை ஏத்தி யேத்தி தொழுவோம் யாமே!  
*Let us glorify the super Energy That People of renown fantasy.*

- |                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. அறம் செய விரும்பு       | 1. Learn to love virtue.           |
| 2. ஆறுவது சினம்            | 2. Control anger.                  |
| 3. இயல்வது கரவேல்          | 3. Don't forget Charity.           |
| 4. ஈவது விலக்கேல்          | 4. Don't prevent philanthropy.     |
| 5. உடையது விளம்பேல்        | 5. Don't betray confidence.        |
| 6. ஊக்கமது கைவிடேல்        | 6. Don't forsake motivation.       |
| 7. எண் எழுத்து இகழேல்      | 7. Don't despise learning.         |
| 8. ஏற்பது இகழ்ச்சி         | 8. Don't freeload.                 |
| 9. ஐயம் இட்டு உண்          | 9. Feed the hungry and then feast. |
| 10. ஒப்புரவு ஒழுகு         | 10. Emulate the great.             |
| 11. ஒதுவது ஒழியேல்         | 11. Discern the good and learn.    |
| 12. ஔவியம் பேசேல்          | 12. Speak no envy.                 |
| 13. அஃகஞ் சுருக்கேல்       | 13. Don't shortchange.             |
| 14. கண்டொன்று சொல்லேல்     | 14. Don't flip-flop.               |
| 15. நங் போல் வளை           | 15. Bend to befriend.              |
| 16. சனி நீராடு             | 16. Shower regularly.              |
| 17. ருயம்பட உரை            | 17. Sweeten your speech.           |
| 18. இடம்பட வீடு எடேல்      | 18. Judiciously space your home.   |
| 19. இணக்கம் அறிந்து இணங்கு | 19. Befriend the best.             |
| 20. தந்தை தாய் பேண்        | 20. Protect your parents.          |
| 21. நன்றி மறவேல்           | 21. Don't forget gratitude.        |
| 22. பருவத்தே பயிர் செய்    | 22. Husbandry has its season.      |
| 23. மண் பறித்து உண்ணேல்    | 23. Don't land-grab.               |
| 24. இயல்பு அலாதன செய்யேல்  | 24. Desist demeaning deeds.        |
| 25. அரவம் ஆட்டேல்          | 25. Don't play with snakes.        |
| 26. இலவம் பஞ்சில் துயில்   | 26. Cotton bed better for comfort. |
| 27. வஞ்சகம் பேசேல்         | 27. Don't sugar-coat words.        |
| 28. அழகு அலாதன செய்யேல்    | 28. Detest the disorderly.         |

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 29. இளமையிற் கல்            | 29. Learn when young.                   |
| 30. அறனை மறவேல்             | 30. Cherish charity.                    |
| 31. அனந்தல் ஆடேல்           | 31. Over sleeping is obnoxious.         |
| 32. கடிவது மற               | 32. Constant anger is corrosive.        |
| 33. காப்பது விரதம்          | 33. Saving lives superior to fasting.   |
| 34. கிழமைப் பட வாழ்         | 34. Make wealth beneficial.             |
| 35. கீழ்மை யகற்று           | 35. Distance from the wicked.           |
| 36. குணமது கைவிடேல்         | 36. Keep all that are useful.           |
| 37. கூடிப் பிரியேல்         | 37. Don't forsake friends.              |
| 38. கெடுப்ப தொழி            | 38. Abandon animosity.                  |
| 39. கேள்வி முயல்            | 39. Learn from the learned.             |
| 40. கைவினை கரவேல்           | 40. Don't hide knowledge.               |
| 41. கொள்ளை விரும்பேல்       | 41. Don't swindle.                      |
| 42. கோதாட் டொழி             | 42. Ban all illegal games.              |
| 43. கௌவை அகற்று             | 43. Don't vilify.                       |
| 44. சக்கர நெறி நில்         | 44. Honor your Lands Constitution.      |
| 45. சான்றோ ரினத்திரு        | 45. Associate with the noble.           |
| 46. சித்திரம் பேசேல்        | 46. Stop being paradoxical.             |
| 47. சீர்மை மறவேல்           | 47. Remember to be righteous.           |
| 48. சுளிக்கச் சொல்லேல்      | 48. Don't hurt others feelings.         |
| 49. சூது விரும்பேல்         | 49. Don't gamble.                       |
| 50. செய்வன திருந்தச் செய்   | 50. Action with perfection.             |
| 51. சேரிடமறிந்து சேர்       | 51. Seek out good friends.              |
| 52. சையெனத் திரியேல்        | 52. Avoid being insulted.               |
| 53. சொற்சோர்வு படேல்        | 53. Don't show fatigue in conversation. |
| 54. சோம்பித் திரியேல்       | 54. Don't be a lazybones.               |
| 55. தக்கோ னெனத்திரி         | 55. Be trustworthy.                     |
| 56. தானமது விரும்பு         | 56. Be kind to the unfortunate.         |
| 57. திருமாலுக்கு அடிமை செய் | 57. Serve the protector.                |
| 58. தீவினை யகற்று           | 58. Don't sin.                          |
| 59. துன்பத்திற் கிடங்கொடேல் | 59. Don't attract suffering.            |
| 60. தூக்கி வினைசெய்         | 60. Deliberate every action.            |



- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 61. தெய்வ மிகழேல்             | 61. Don't defame the divine.             |
| 62. தேசத்தோ டொத்துவாழ்        | 62. Live in unison with your countrymen. |
| 63. தையல்சொல் கேளேல்          | 63. Don't listen to the designing.       |
| 64. தொன்மை மறவேல்             | 64. Don't forget your past glory.        |
| 65. தோற்பன தொடரேல்            | 65. Don't compete if sure of defeat.     |
| 66. நன்மை கடைப்பிடி           | 66. Adhere to the beneficial.            |
| 67. நாடொப் பனசெய்             | 67. Do nationally agreeables.            |
| 68. நிலையிற் பிரியேல்         | 68. Don't depart from good standing.     |
| 69. நீர்விளை யாடேல்           | 69. Don't jump into a watery grave.      |
| 70. நுண்மை நுகரேல்            | 70. Don't over snack.                    |
| 71. நூல்பல கல்                | 71. Read variety of materials.           |
| 72. நெற்பயிர் விளை            | 72. Grow your own staple.                |
| 73. நேர்பட வொழுது             | 73. Exhibit good manners always.         |
| 74. நைவினை நணுகேல்            | 74. Don't involve in destruction.        |
| 75. நொய்ய வுரையேல்            | 75. Don't dabble in sleaze.              |
| 76. நொய்க்கிடங் கொடேல்        | 76. Avoid unhealthy lifestyle.           |
| 77. பழிப்பன பகரேல்            | 77. Speak no vulgarity.                  |
| 78. பாம்பொடு பழகேல்           | 78. Keep away from the vicious.          |
| 79. பிழைபடச் சொல்லேல்         | 79. Watch out for self incrimination.    |
| 80. பீடு பெறநில்              | 80. Follow path of honor.                |
| 81. புகழ்ந்தாரைப் போற்றி வாழ் | 81. Protect your benefactor.             |
| 82. பூமி திருத்தியுண்         | 82. Cultivate the land and feed.         |
| 83. பெரியாரைத் துணைக்கொள்     | 83. Seek help from the old and wise.     |
| 84. பேதமை யகற்று              | 84. Eradicate ignorance.                 |
| 85. பையலோ டிணங்கேல்           | 85. Don't comply with idiots.            |
| 86. பொருள்தனைப் போற்றிவாழ்    | 86. Protect and enhance your wealth.     |
| 87. போர்த்தொழில் புரியேல்     | 87. Don't encourage war.                 |
| 88. மனந்நடு மாறேல்            | 88. Don't vacillate.                     |
| 89. மாற்றானுக் கிடங்கொடேல்    | 89. Don't accomodate your enemy.         |
| 90. மிகைபடச் சொல்லேல்         | 90. Don't over dramatize.                |
| 91. மீதூண் விரும்பேல்         | 91. Don't be a glutton.                  |
| 92. முனைமுகத்து நில்லேல்      | 92. Don't join an unjust fight.          |

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 93. மூர்க்கரோ டிணங்கேல்    | 93. Don't agree with the stubborn.        |
| 94. மெல்லினல்லாள் தோள்சேர் | 94. Stick with your exemplary wife.       |
| 95. மேன்மக்கள் சொற்கேள்    | 95. Listen to men of quality.             |
| 96. மைவிழியார் மனையகல்     | 96. Dissociate from the jealous.          |
| 97. மொழிவ தறமொழி           | 97. Speak with clarity.                   |
| 98. மோகத்தை முனி           | 98. Hate any desire for lust.             |
| 99. வல்லமை பேசேல்          | 99. Don't self praise.                    |
| 100. வாதுமுற் கூறேல்       | 100. Don't gossip or spread rumor.        |
| 101. வித்தை விரும்பு       | 101. Long to learn.                       |
| 102. வீடு பெறநில்          | 102. Work for a peaceful life.            |
| 103. உத்தமனாய் இரு         | 103. Lead exemplary life.                 |
| 104. ஊருடன் கூடிவாழ        | 104. Live amicably.                       |
| 105. வெட்டெனப் பேசேல்      | 105. Don't be harsh with words and deeds. |
| 106. வேண்டி வினை செய்யேல்  | 106. Don't premeditate harm.              |
| 107. வைகறை துயிலெழு        | 107. Be an early-riser.                   |
| 108. ஒன்னாரைத் தேறேல்      | 108. Never join your enemy.               |
| 109. ஓராஞ் சொல்லேல்        | 109. Be impartial in judgement.           |



# அமரர் அனுராதா சுரபாஸ்கரன் அவர்கள் இறைவனை வேண்டி விருப்பதுடன் படிக்கும் பக்திப்பாமாலைகளில் சில...

2  
சிவமயம்

## சிவபுராணம்



தொல்லையிரும் பிறவிச் சூழந்தளை நீக்கி  
அல்லறைத் தானந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை  
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்  
திருவாசகம் என்னுந் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தான் வாழ்க  
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தான் வாழ்க  
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தான் வாழ்க  
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தான் வாழ்க  
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க  
வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடி வெல்க  
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க  
புறத், நாரக்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க  
கரம்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க

சிரம்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க  
 ஈசன்அடி போற்றி எந்தை அடி போற்றி  
 தேசன் அடி போற்றி சிவன்சே வடி போற்றி  
 நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடி போற்றி  
 மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடி போற்றி  
 சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடி போற்றி  
 ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி  
 சிவன் அவன்என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்  
 அவன் அருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்  
 சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணந் தன்னை  
 முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்  
 கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி  
 எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார் கழல் இறைஞ்சி  
 விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்  
 எண்ணிறந்து எல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்  
 பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்  
 புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்  
 பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்  
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்  
 வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்  
 செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்  
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்  
 மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்  
 உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற  
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்  
 ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே  
 வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா  
 பொய்யா யினஎல்லாம் போயகல வந்தருளி  
 மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சூடரே  
 எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே  
 அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே  
 ஆக்கம் அளவு இறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்

ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்  
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்  
 நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே  
 மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே  
 கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்  
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று  
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்  
 நிறங்கள் ஓர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த  
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை  
 மறைந்திட முடிய மாய இருளை  
 அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்  
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி  
 மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை  
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய  
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்  
 கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் உருகும்  
 நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி  
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி  
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்  
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே  
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே  
 தேசனே தேன்ஆர் அமுதே சிவபுரனே  
 பாசமாம் பற்றுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே  
 நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம்கெடப்  
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே  
 ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே  
 ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே  
 நீராய் உருக்கினள் ஆருயிராய் நின்றானே  
 இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே  
 அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்  
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே  
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே

ஈர்த்துஎன்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே  
 கூர்த்த மெய்ஞ்ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தம் கருத்தின்  
 நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே  
 போக்கும் வரவும் புணர்வும் இலாப் புண்ணியனே  
 காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேர் ஒளியே  
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக்காய் நின்ற  
 தோற்றச் சுடர் ஒளியாய் சொல்லாத நுண் உணர்வாய்  
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்துஅறிவாம்  
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என்சிந்தனையுள்  
 ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே  
 வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப  
 ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்றுஎன்று  
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்  
 மீட்டுஇங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே  
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே  
 நள்ளிருளில் நடட்டம் பயின்றாடும் நாதனே  
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே  
 அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஒஎன்று  
 சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்  
 சொல்லிய பாட்டின் பொருள்உணர்ந்து சொல்லுவார்  
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்  
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்



## கௌரி காப்பு



திருச்சீற்றம்பலம்

முன்னின்று செய்யுள் முறையாகப் புனைவதற்கு  
என்னின்று அருள்செய் எலிவா கனயின்னையாய்  
சொற்கற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்  
எக்குற்றமும் வாராமற் கால்.

வேண்டுகற் கூற்று

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே  
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே  
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தேவாழ்ந்திடுவேன்  
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்  
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்  
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் உயிராக  
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்  
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்  
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்  
சூலம் கைக்கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே  
அரியை உடையவளே அம்மாகாளித் தாயே  
கொடியம கிஷாகரனைக் கூறு போட்டவளே  
அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே  
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்  
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்  
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்

சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்  
 ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்  
 விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்  
 அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே  
 வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்  
 நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிவிடு  
 காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு  
 நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு  
 வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழ்விடு  
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே  
 காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே  
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா  
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா  
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா  
 அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா  
 பிள்ளைஅற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளுமம்மா  
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதித் தாயவளே  
 நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா  
 கல்வி சிறப்பதற்குக் கலைமகளே வாருமம்மா  
 செல்வம் சிறப்பதற்குத் திருமகளே வாருமம்மா  
 வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா  
 பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே!  
 ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே  
 காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா  
 பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்  
 நானுமக்குத் தாரேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா  
 காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே  
 வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே  
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே  
 காசினியில் வேற்றுமையைக் கணப்பொழுதில் மாற்றிவிட்டால்  
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே  
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்  
 ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்



தொடர்ந்து அணிவோர்க்குத் தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்  
 இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்  
 நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்  
 நாங்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்  
 சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே  
 குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா  
 காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று  
 ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்  
 நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்  
 பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்  
 காலைப்பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்  
 ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்  
 காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்  
 ஏய்ப்பரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்  
 தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே  
 காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி  
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை  
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு  
 பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு  
 சித்தியெல் லாந்தருள்வாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்  
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வு முண்டு  
 இச்சகத்தி லுள்ளோரெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்  
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே  
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்  
 கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்  
 முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர  
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர  
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே  
 காளியாய் வந்தமர்ந்து கௌரியே காப்பருளும்.

**திருச்சிற்றம்பலம்**

## குங்கும அர்ச்சனை தோத்திரம்

குங்கும அர்ச்சனை செய்தவர்க்கு அம்பாள்  
கோடிகோடி பொன்னைக் கொடுப்பவளாம்  
சந்தனத்தால் அபிஷேகம் செய்தவர்க்கு அம்பாள்  
சர்வா பீஷ்டங்களும் கொடுப்பவளாம்

தேனால் அபிஷேகம் செய்தவர்க்கு அம்பாள்  
திவ்ய தரிசனம் கொடுப்பவளாம்  
பாலால் அபிஷேகம் செய்தவர்க்கு அம்பாள்  
பல்ஜன்ம பாவத்தைப் போக்குபவளாம்

கனியால் அபிஷேகம் செய்தவர்க்கு அம்பாள்  
கண்முன்னே வந்து நிற்பவளாம்  
மனதால் எப்போதும் நினைப்பவர்க்கு அம்பாள்  
மாங்கல்ய பாக்கியம் கொடுப்பவளாம்

மும்முறை வலம்வந்து தொழுபவர்க்கு அம்பாள்  
முன்னின்று காத்தருள் புரிபவளாம்  
அடிமேல் அடிவைத்து அவளை வலம் வந்தல்  
அஷ்ட சம்பத்தும் கொடுப்பவளாம்

கற்பூர ஜோதியைக் காண்பிப்பவர்க்கு அம்பாள்  
கைமேல் பலன்களைக் கொடுப்பவளாம்  
தீராத வினைகளைத் தீர்ப்பவளாம் தேவி  
திருவடி சரணம் சரணம் அம்மா

பவபய ஹாரிணி அம்மா பவானியே  
துக்க நிவாரணி துர்க்கா ஜெய ஜெய  
காலவி தாசினி காளி ஜெய ஜெய  
சக்திஸ் வருபிணி மாதாகி ஜெய ஜெய

(குங்கும அர்ச்சனை....)

## விநாயகர் அகவல்



சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பும்  
பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாடப்  
பொன் அரை ஞானும் பூந்துகில் ஆடையும்  
வண்ண மருங்கில் வளர்ந்தது அழகு எறிப்பப்  
பேழை வயிறும் பெரும் பாரக் கோடும்  
வேழ முகமும் விளங்குசிந் தாரமும்  
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்  
நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீல மேனியும்  
நான்ற வாயும் நால் இரு புயமும்  
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்  
இரண்டு செவியும் இலங்கு பொன் முடியும்  
திரண்ட முப்புரிநூல் திகழொளி மார்பும்  
சொற்பதம் கடந்த தூரிய மெய்ஞ்ஞான  
அற்புதம் ஈன்ற கற்பகக் களிறே !  
முப்பழம் நுகரும் மூஷிக வாகன !  
இப்பொழுதென்னை ஆட்கொள் வேண்டித்  
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந்தருளி  
மாயாப்பிறவி மயக்கம் அறுத்துத்

திருந்திய முதல் ஐந்தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்  
 பொருந்தவே வந்தென் உளந்தனில் புகுந்து  
 குருவடிவாகிக் குவலயம் தன்னில்  
 திருவடி வைத்துத் திறம் இது பொருளென  
 வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக்கருளிக்  
 கோடாயுதத்தால் கொடுவினை களைந்தே  
 உவட்டா உபதேசம் புகட்டி என் செவியில்  
 தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையும் காட்டி,  
 ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்  
 இன்புறு கருணையின் இனிதெனக் கருளிக்  
 கருவிகள் ஒடுங்கும் கருத்தினை அறிவித்து  
 இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து  
 தலம் ஒரு நான்கும் தந்தெனக் கருளி  
 மலம் ஒரு மூன்றின் மயக்கம் அறுத்தே  
 ஒன்பது வாயில் ஒரு மந்திரத்தால்  
 ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதும் காட்டி  
 ஆறாதாரத்து அங்குச நிலையும்  
 பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை அறுத்தே,  
 இடைபிங்களையின் எழுத்தறிவித்துக்  
 கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமும் காட்டி  
 மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்  
 நான்றெழுபாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்  
 குண்டலி அதனில் கூடிய அசபை  
 விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து,  
 மூலாதாரத்தின் மூண்டெ முகனலைக்  
 காலால் எழுப்பும் கருத்தறிவித்தே  
 அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்  
 குமுத சகாயன் குணத்தையும் கூறி  
 இடைச் சக்கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்  
 உடற் சக்கரத்தின் உறுப்பையும் காட்டிச்  
 சண்முக தூலமும் சதுர்முக ஆக்கமும்  
 எண்முகம் ஆக இனிதெனக் கருளிப்

புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்  
 தெரியெட்டு நிலையும் தெரிசனப்படுத்திக்  
 கருத்தினில் கபால வாயில் காட்டி  
 இருத்தி முத்தி இனிதெனக் கருளி  
 என்னை அறிவித்து எனக்கருள் செய்து  
 முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்தே  
 வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்  
 தேக்கியே என் தன் சிந்தை தெளிவித்து  
 இருள் வெளி இரண்டு ஒன்றிடம் என்ன  
 அருள்தரும் ஆனந்தத் தழுத்தி என்செவியில்  
 எல்லை இல்லா ஆனந்தம் அளித்து  
 அல்லல் களைந்தே அருள் வழிகாட்டிச்  
 சத்தத்தின் உள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்  
 சித்தத்தின் உள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி  
 அணுவிற்கணுவாய் அப்பாலுக்கு அப்பாலாய்க்  
 கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி  
 வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்  
 கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி  
 அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை  
 நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறிவித்துத்  
 தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட  
 வித்தக ! விநாயக ! விரைகழல் சரணே.

திருச்சிற்றம்பலம்



## கந்தசஷ்டி கவசம்



### நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம் நெஞ்சிற்  
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - சதித் து ஓங்கும்  
நிஷ்டையுங் கைகூடும், நிமலர் அருள் கந்தர்  
சஷ்டி கவசந் தனை.

### காப்பு

அமரர் இடர்தீர அமரம் புரிந்த  
குமரன் அடி நெஞ்சே குறி.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்  
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்  
பாத மிரண்டிற் பன்மணிச் சதங்கை  
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட  
மைய நடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்  
கையில்வே லாலெனைக் காக்கவென் றுவந்து  
வரவர வேலா யுதனார் வருக!  
வருக! வருக! மயிலோன் வருக!  
இந்திரன் முதலா எண்திசை போற்ற  
மந்திர வடிவேல் வருக! வருக!  
வாசவன் மருகா வருக வருக!

நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக!  
 ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக!  
 நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக!  
 சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக!  
 சரவண பவனார் சடுதியில் வருக!  
 ரஹண பவச ரரரர ரரர  
 ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி  
 விணப சரஹண வீரா நமோ நம  
 நிபவ சரஹண நிறநிற நிறென  
 வசர ஹணப வருக! வருக!  
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக!  
 என்னை யாளு மிளையோன் கையிற்  
 பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்  
 பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க  
 விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக!  
 ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்  
 உய்யொளி செளவும் உயிரையும் கிலியும்  
 கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளி யையும்  
 நிலைபெற் றென்முன் நித்தமு மொளிரும்  
 சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்  
 குண்டலி யாஞ்சிவ குகன்றினம் வருக!  
 ஆறு முகமும் அணிமுடி யாறும்  
 நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்  
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்  
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்  
 ஈராறு செவியில் இலங்கு குண்டலமும்  
 ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பிற்  
 பல்பூ ஷணமும் பதக்கமுந் தரித்து  
 நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்  
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்  
 செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்  
 துவண்ட மருங்கிற் சுடரொளிப் பட்டும்  
 நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்  
 இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்

திருவடி யதனிற் சிலம்பொலி முழங்க  
 செககண செககண செககண செககண  
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென  
 நகநக நகநக நகநக நகென  
 டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண  
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரர  
 ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி  
 டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடு  
 டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்கு  
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து  
 முந்து முந்து முருகவேள் முந்து  
 என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ  
 மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்  
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்  
 லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று  
 உந்திருவடியை உறுதியென் றெண்ணும்  
 எந்தலை வைத்துள் இணையடி காக்க  
 என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க  
 பன்னிரு விழியாற் பாலனைக் காக்க  
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க  
 பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க  
 கதிர்வே லிரண்டு சுண்ணினைக் காக்க  
 விழிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க  
 நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க  
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க  
 முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க  
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க  
 கன்ன மிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க  
 என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க  
 மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க  
 சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க  
 வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க  
 பிடரிக ளிரண்டும் பெருவேல் காக்க  
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க



பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க  
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க  
 சிற்றிடை யழகுறச் செவ்வேல் காக்க  
 நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க  
 ஆண்பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க  
 பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க  
 வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க  
 பணைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க  
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க  
 ஐவிர லடியினை அருள்வேல் காக்க  
 கைக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க  
 முன்கை யிரண்டும் முரண்வேல் காக்க  
 பின்கை யிரண்டும் பின்னவள் இருக்க  
 நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக  
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க  
 முப்பா னாடியை முனைவேல் காக்க  
 எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க  
 அடியேன் வதனம் அசைவுள் நேரம்  
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க  
 வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க  
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க  
 ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க  
 தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க  
 காக்க காக்க கனகவேல் காக்க  
 நோக்க நோக்க நொடியினில் நோக்க  
 தாக்க தாக்கத் தடையறத் தாக்க  
 பார்க்கப் பார்க்கப் பாவம் பொடிபட  
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை யகல  
 வல்லபூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்  
 அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்  
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்  
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்  
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட் சதரும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட

இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்  
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்படும் அண்ணரும்  
 கணபூசை கொள்ளும் காளியோ டனைவரும்  
 விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்  
 தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்  
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட  
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்  
 பூனை மயிரும் பிள்ளைக ளென்பும்  
 நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்  
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்  
 மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்  
 ஒட்டியப் பாவையும் ஒட்டியச் செருக்கும்  
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்  
 ஒது மஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட  
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட  
 காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட  
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட  
 வாய்விட் டலறி மதிசெட் டோடப்  
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்  
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு  
 கட்டி யுருட்டு கைகால் முறியக்  
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு  
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட  
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக  
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு  
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்  
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி  
 தணலெரி தணலெரி தணலது வாக  
 விடுவிடு வேலை வெருண்டது வேடப்  
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்  
 எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்  
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்  
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்

ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க  
 ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்  
 வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்  
 சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு  
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி  
 பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை  
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி  
 பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்  
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்  
 நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்  
 ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக  
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு மெனக்கா  
 மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்  
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்  
 சரவண பவனே சைவொளி பவனே  
 திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே  
 பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே  
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்  
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்  
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே  
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை  
 இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா  
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா  
 கதிர்கா மத்துறைக் கதிர்வேல் முருகா  
 பழநிப் பதிவாழ் பால குமரா  
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா  
 செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா  
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே  
 காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்  
 என்நா விருக்க யானுனைப் பாட  
 எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்  
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக  
 ஆடினேன் ஆடினேன் ஆவினன் பூதியை  
 நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்

பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி  
 உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக  
 அன்புட னிரகூழி அன்னமுஞ் சொன்னமும்  
 மெத்த மெத்தாக வேலா யுதனார்  
 சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்  
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்  
 வாழ்க வாழ்கஎன் வறுமைகள் நீங்க  
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்  
 எத்தனை யடியேன் எத்தனை செயினும்  
 பெற்றவ நீகுரு பொறுப்ப துன்கடன்  
 பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே  
 பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து  
 மைந்தன் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்  
 தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்  
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய  
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்  
 காலையும் மாலையும் கருத்துடன் நாளும்  
 ஆசா ரத்துடன் அங்கந் துலக்கி  
 நேச முடனொரு நினைவது வாகக்  
 கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்  
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்  
 ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு  
 ஓதியே ஜெபித்து உகந்துநீ றணிய  
 அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்  
 திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங் கருளுவர்  
 மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்  
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்  
 நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்  
 எந்த நாளும் ரெட்டாய் வாழ்வார்  
 கந்தர்கை வேலாம் கவசத் தடியை

வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்  
 விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்  
 பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்  
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்  
 சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி  
 அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் சுமிகளில்  
 வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாகச்  
 சூரபத் மாவைத் துணித்தகை அதனால்  
 இருபத் தேழ்வர்க்கு உவந்தமு தளித்த  
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்  
 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 வேளே போற்றி  
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே  
 மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்  
 சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்  
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

\* \* \* \*

## ராகுகால துர்க்கா அஸ்டகம்

(ஹரிவராஸனம் மெட்டில் பாடவும்)

வாழ்வு ஆனவள் துர்க்கா வாக்கு மானவள்  
வானில் நின்றவள் இந்த மண்ணில் வந்தவள்  
தாழ்வு அற்றவள் துர்க்கா தாயும் ஆனவள்  
தாபம் நீக்கியே என்னைத் தாங்கும் துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

உலகை யீன்றவள் துர்க்கா உமையு மானவள்  
உண்மையானவள் எந்தன் உயிரைக் காப்பவள்  
நிலவில் நின்றவள் துர்க்கா நித்யை யானவள்  
நிலவி நின்றவள் எந்தன் நிதியும் துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

செம்மையானவள் துர்க்கா செபமு மானவள்  
அம்மையானவள் அன்புத் தந்தையானவள்  
இம்மையானவள் துர்க்கா இன்ப மானவள்  
மும்மையானவள் என்றும் முழுமை துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

உயிரு மானவள் துர்க்கா உடலுமானவள்  
உலகமானவள் துர்க்கா எந்தன் உடமையானவள்  
பயிரு மானவள் துர்க்கா படரும் கொம்பவள்  
பண்பு பொங்கிட என்னும் பழுத்த துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

துன்ப மற்றவள் துர்க்கா துரிய வாழ்பவள்  
 துறையு மானவள் இன்பத் தோணியானவள்  
 அன்பு உற்றவள் துர்க்கா அபய வீடவள்  
 நன்மை தங்கிட என்னுள் நடக்கும் துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

குருவு மானவள் துர்கை குழந்தை யானவள்  
 குலமு மானவள் எங்கள் குடும்ப தீபமே  
 திருவு மானவள் துர்க்கா திருகுலி மாயவள்  
 திருநீற்றில் என்னிடம் திகழும் துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

ராகு தேவனின் பெரும் பூஜை ஏற்றவள்  
 ராகு நேரத்தில் என்னைத் தேடி வருபவள்  
 ராகு காலத்தில் எந்தன் தாயை வேண்டினேன்  
 ராகு துர்க்கையை என்னைக் காக்கும் துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

கன்னி துர்க்கையே இதயக் கமல துர்க்கையே  
 கருணை துர்க்கையே வீரக் கனக துர்க்கையே  
 அன்னை துர்க்கையே என்றும் அருளும் துர்க்கையே  
 அன்புத் துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே  
 தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே.

(தேவி துர்க்கையே ஜெய தேவி துர்க்கையே என்ற  
 நாமம் வரும் போதும் விரதம் இருப்பவர்கள்  
 நமஸ்காரம்செய்வது நல்லது.)

# யாழ் மிருசுவில் துர்க்காபுர ஸ்ரீ ஞான துர்க்கா தேவி தோத்திரம்

ஆதிபர மேஸ்வரி  
ஆனை முகன் தாயாரே  
வேதமெலாம் போற்றுகின்ற  
வீரசிங்க வாகினியே  
ஆதரவாய் உனைப்பாடும்  
அருளெல்லாம் தந்திடம்மா  
நாதமிகு மிருசுவில்வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

வளமோங்கு வாளாலே  
மகிடன்தலை அறுத்தவளே  
களமோங்கு யாகமெல்லாம்  
களித்தாடும் நாயகியே  
உளமோங்கு கருணை மழை  
உவந்தெனக்குத் தந்திடம்மா  
நளிசுகனை மிருசுவில்வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

ஆரணங்கள் ஆகமங்கள்  
அமைந்தபுதுக் கோயிலிலே  
ரணியாய் வீற்றிருக்கும்  
பொன்மகளே ஐம் தக்  
காரணியே எங்களது  
கருவினையைத் தீர்த்திடுவாய்  
காரணியே மிருசுவில் வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

பொல்லாத பழிநீக்கிப்  
போற்றுமடி யார்தமக்கு  
வள்ளாளாய் வரங்கொடுக்கும்  
மாதாவே கலைமகளே



கல்லாத நாயேனைக்  
கடைக்கண்ணால் பார்த்திடுவாய்  
நல்லேர்க்குழ் மிருசுவில் வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

தேவரெலாம் வந்துதொழும்  
செல்வியே மனோன்மணியே  
மாவின்கீழ் காலாமுனி  
வைரவனார் காத்துநிற்க  
வுலகில் கோவில் கொண்டாய்  
பொன்னடியைத் தந்தருள்வாய்  
நாவல்வள மிருசுவில் வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

தவமிருந்து படியளந்தாய்  
தமிழ்வளர்க்க மதுரைவந்தாய்  
பவனினையை வேற்றுக்கும்  
பார்வதியாய் நடனமிட்டாய்  
கவலையின்றி எங்களை நீ  
காத்தருள வேண்டுமம்மா  
நவரத்தின மிருசுவில்வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

கந்தனுடன் கணநாதன்  
கனகலிங்கம் முதலானோர்  
வந்தருகே கொலுவிருக்க  
வாளேறி நடமாடிச்  
சந்தமும் காப்பவளே  
சஞ்சலங்கள் தீர்த்திடம்மா  
நந்தவன மிருசுவில்வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யாம்பிகையே

குலம் படைத்த அசுரர்தமைக்  
கொல்லுதற்கு குமரனிடம்  
பலம்படைத்த வேல்கொடுத்து  
மனம்குளிர்ந்த உமையவளே

தலம்படைத்த வறுமையினால்  
தளராமல் காத்தருள்வாய்  
நலம்படைத்தத மிருசுவில் வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

ஒடுகொண்டு சிவந்திரிய  
ஒங்குமன்ன பூரணியாய்  
வாடுகின்ற உயிர்களுக்கு  
மன்னுபசி தீர்ப்பவளே  
வீடுபெறம் மெய்ஞ்ஞான  
விளக்கொளியைத் தந்திடுவாய்  
நாடிவந்து மிருசுவில்வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

நிறைமதியின் கமலமுகம்  
நீண்டமுடி சிவத்தாலி  
மறைபேசம் சிலம்புதண்டை  
மலர்கரத்து வாள் சூலம்  
முறைகொள்மணிச் சோலையொடெம்  
முன்காட்சி தரவருள்வாய்  
நறைசோலை மிருசுவில் வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே

ஆகமங்கள் போற்றுகின்ற  
அலங்காரி வாருமம்மா  
தேகசுகம் நிதிவழங்கும்  
சிவசக்தி வாருமம்மா  
வேகவினை வாட்டாமல்  
மெய்ஞ்ஞானம் தாருமம்மா  
நாகமுறை மிருசுவில்வாழ்  
ஞானதுர்க்கை யம்பிகையே.

## துர்க்கா பாடல்

அம்மா தாயே துர்க்கை அம்மா  
அகிலாண்டேஸ்வரி நீயே அம்மா  
இம்மா நிலத்தின் சக்தி அம்மா  
இன்பத்தின் இருப்பிடமே தீயம்மா  
துர்க்கா புரியில் உறைவாய் அம்மா  
துன்பம் எல்லாம் தீர்ப்பாய் அம்மா  
அர்ச்சனை எல்லாம் செய்தேன் அம்மா  
அருளைப் பொழிந்தே அருள்வாய் அம்மா  
ஏழை எளியவரைக் காப்பாய் அம்மா  
எங்கும் நிறைந்தே இருப்பாய் அம்மா  
கூழை விரும்பிக் குடிப்பாய் அம்மா  
குற்றம் குறைகளைப் பொறுப்பாய் அம்மா  
வீரத்தின் இருப்பிடம் நீயே அம்மா  
விடுதலை தருவதும் நீயே அம்மா  
பாரம் உனக்கே தந்தேன் அம்மா  
பண்ணோடு பாட வைப்பாய் அம்மா  
செல்வத்தின் இருப்பிடம் நீயே அம்மா  
சிறியேன் சிறுபிழை பொறுப்பாய் அம்மா  
கல்வியின் இருப்பிடம் நீயே அம்மா  
கருணைக் கடலும் நீயே அம்மா  
ஆதி பராசக்தி நீயே அம்மா  
அற்புதத் தெய்வமும் நீயே அம்மா  
சோதி சொருபியும் நீயே அம்மா  
சோபனம் கூறி வாழ்ந்தாய் அம்மா.

(அம்மா தாயே)



## அமுதமுது அடி அழித்தோம்

அமுதமுது அடி அளித்தோம் அம்மா வாராயோ  
ஆனந்தக்காட்சி ஒன்று என்முன் காட்டாயோ

(அமுதமுது)

இன்பமாக வீற்றிருக்கும் எங்கள் துர்க்காவே  
இருகரமும் உமைத் தொழுவோம் எங்கள் தேவியே  
வரும் அடியார் வரம் கேட்டு உம்மை நாடியே  
வாக்களித்து வழி அனுப்பும் ஞான துர்க்காவே

(அமுதமுது)

ஏழைகளின் கண்ணீரைத் துடைக்கும் நீயம்மா  
ஏழலகம் எல்லாமே இருக்கும் தாயம்மா  
வாய் பேசா பாலனையும் பேச வைத்தாயே  
வழங்காத கால்களையும் வழங்க வைத்தாயே

(அமுதமுது)

என்னிடத்தில் உள்ளகுறை சொல்வேனம்மா  
எம் குறையைத் தீர்க்கும் தாயும் நீயம்மா  
கன்னியரைக் கலங்காமல் காக்கும் தாயம்மா  
காவியத்தில் நீயுமொரு அன்னை தானம்மா

(அமுதமுது)

ஆடியிலே வருகின்ற அன்று ஒருநாளில்  
கூடிவரும் அடியாரைத் தேடிப்பார்ப்பாயே  
கூரான வாளேறி கொலு விருப்பாயே  
நிறைவான காட்சி காட்டி அருள் கொடுப்பாயே

(அமுதமுது)

வேதனையில் துடிக்கின்ற வேளையில் நீயும்  
வினை தீர்க்க வந்து காக்கும் தாயும் நீயம்மா  
சோதனைகள் வந்தபோதும் சோர்வதில்லையே  
சொல்வதுமோ எங்கள் வார்த்தை துர்க்கை நாமமே

(அமுதமுது)

## உனை நினைத்து

உனை நினைத்து ஒரு தேங்காய் உடைப்பேன் அம்மா  
என் மனத்தில் உன் முகத்தைக் காண்பேன் அம்மா

(உனை நினைத்து)

தினமும் ஒரு பாமாலை படிப்பேன் அம்மா  
திங்கள் ஒரு விரதமும் இருப்பேன் அம்மா  
மனம் உருகி கற்பூரம் எரிப்பேன் அம்மா  
மாயவன் சகோதரியே மனோன்மணித்தாயே

(உனை நினைத்து)

குங்குமத்தை வேண்டி நானும் கும்பிட்டேன் அம்மா  
மங்களத்தால் பொட்டொன்று வைத்தேன் அம்மா  
ஐஸ்வரியம் தந்திடுவாள் எங்கள் தாயம்மா  
அன்பான வார்த்தை சொல்லும் மனோன்மணியம்மா

(உனை நினைத்து)

உன்வாசல் கோயிலிலே கொடியேற்றமாம்  
உனக்குமொரு படிக்கட்டு அபிஷேகமாம்  
தேசம் விட்டுச் செல்லும் போது உந்தன் ஞாபகம்  
திருநீறு கொண்டு சென்றால் அது போதுமே

(உனை நினைத்து)

கமண்டலத்தைக் கனவினிலே காட்சி தந்தவள்  
கனவினிலே உருக்கொண்டு அலைந்து திரிபவள்  
வலம்புரிச் சங்கினையும் மீட்டுத் தந்தாயே  
வரலாறு புகழ் படைத்தாள் மிருகவிலிலே

(உனை நினைத்து)

தக்கனுக்கு மகளாகப் பிறந்தவள் நீயே  
தரணியிலே போற்றுகின்ற அன்னையும் நீயே  
எட்டுத்திக்கும் காவல் நிற்கும் தூர்க்கையும் நீயே  
எங்களுக்கு வாக்களிக்கும் மனோன்மணித் தாயே.

(உனை நினைத்து)

## பெளர்ணமி நாள்

பெளர்ணமி நாள் உந்தன் வாசல் அலங்கரிக்கின்றோம்  
பக்தர்கள் எல்லாம் உம்மைக்காண ஓடி வருகின்றோம்  
(பெளர்ணமி)

வேல் எடுத்து விளையாடும் உந்தன் இளையவன்  
வினையகற்ற வந்திடுவான் எங்கள் கணபதி  
காலம் எல்லாம் காத்திடுவாய் எங்கள் தெய்வமே  
கருணை கொண்டு அருள் புரிவாய் ஞான துர்க்காவே  
(பெளர்ணமி)

கோலம் போட்டு கும்பம் வைத்து குளிர்த்தி செய்கின்றோம்  
குற்றம் குறை எல்லாம் பொறுத்தருள்வாயே  
தேவாதி தேவர் எல்லாம் வந்து போற்றுவார்  
திருநீற்றால் பக்தர் வினை தீர்த்திடுவாயே  
(பெளர்ணமி)

வறுமை பிணி நோய்கள் எல்லாம் வந்த போதிலும்  
வந்து எமைக் காத்து நிற்கும் தாயும் நீயம்மா  
கதறி நின்று அழுகின்றவேளையில் எல்லாம்  
கண்முன்னே வந்து அருள்வாய் ஞான துர்க்காவே  
(பெளர்ணமி)

நீளமான வாளின் மீது நீயும் நிற்பாயே  
நேர்த்தி செய்யும் அடியவர்க்கு அருள் கொடுப்பாயே  
காரியங்கள் நிறைவு பெற கருணை செய்வாயே  
வாரி வாரி நீறு எடுத்து நீ கொடுப்பாயே.  
(பெளர்ணமி)

## திருப்பொற்சுண்ணம்



01. முத்துநல் தாமம்பூ மாலைதூக்கி  
முளைக்குடந் தூபம்நல் தீபம்வைம்மின்  
சத்தியுஞ் சோமியும் பார்மகனும்  
நாமக னோடுபல் லாண்டிசைமின்  
சித்தியுங் கௌரியும் பார்ப்பதியும்  
கங்கையும் வந்து கவரிகொண்மின்  
அத்தன்ஐ யாறன் அம்மாணைப் பாடி  
ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
02. பூவியல் வார்சடை எம்பிராற்குப்  
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடிக்க வேண்டும்  
மாவின் வடுவகி ரன்னகண்ணீர்  
வம்மின்கள் வந்துடன் பாடுமின்கள்  
கூவுமின் தொண்டர் புறம்நிலாமே  
குனிமின் தொழுமின்எங் கோனெங்குத்தன்  
தேவியுந் தானும்வந் தெம்மையாளச்  
செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
03. சுந்தர நீறணிந் தும்மெழுகித்  
தூயபொன் சிந்தி நிதிபரப்பி  
இந்திரன் கற்பகம் நாட்டியெங்கும்  
எழிற்குடர் வைத்துக் கொடியெடுமின்  
அந்தரர் கோன்அயன் தன்பெருமான்  
ஆழியான் நாதன்நல் வேலன்தாதை  
எந்தரம் ஆளுமை யாள்கொழுநற் (கு)  
ஏய்ந்த பொற்சுண்ணம் இடித்துநாமே.

04. காசணி மின்கள் உலக்கை யெல்லாம்  
காம்பணி மின்கள் கறையுரலை  
நேச முடைய அடியவர்கள்  
நின்று நிலாவுக என்று வாழ்த்தித்  
தேசமெல் லாம்புகழ்ந் தாடுங்கச்சித்  
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில்பாடிப்  
பாச வினையைப் பறித்து நின்று  
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
05. அறுகெடுப் பார்அய னும்அரியும்  
அன்றிமற் றிந்திர னோடமரர்  
நறுமுறு தேவர்க ணங்க ளெல்லாம்  
நம்மிற்பின் பல்ல தெடுக்க வொட்டோம்  
செறுவுடை மும்மதில் எய்தவில்லி  
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில்பாடி  
முறுவற்செவ் வாயினீர் முக்கண் அப்பற்கு  
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
06. உலக்கை பலஓச்ச வார்பெரியர்  
உலகமெ லாம்உரல் போதாதென்றே  
கலக்க அடியவர் வந்துநின்றார்  
காண உலகங்கள் போதாதென்றே  
நலக்க அடியோமை ஆண்டுகொண்டு  
நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடத்தந்த  
மலைக்கு மருகனைப் பாடிப் பாடி  
மகிழ்ந்துபொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
07. சூடகந் தோள்வளை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பத்  
தொண்டர் குழாமெழுந் தார்ப்ப ஆர்ப்ப  
நாடவர் நந்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப  
நாமும் அவர்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப  
பாடக மெல்லடி யார்க்கும் மங்கை  
பங்கினன் எங்கள் பராபரனுக் (கு)  
ஆடக மாலை அன்னகோவுக் (கு)  
ஆடப் பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.



08. வாட்டடங் கண்மட மங்கை நல்லீர்  
வரிவளை ஆர்ப்பவண் கொங்கை பொங்கத்  
தோட்டிரு முண்டந் துதைந்திலங்கச்  
சோத்தெம்பி ரான்என்று சொல்லிச் சொல்லி  
நாட்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதங் காட்டி  
நாயிற் கடைப்பட்ட நம்மை யிம்மை  
ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப் பாடி  
ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
09. வையகம் எல்லாம் உரலதாக  
மாமேரு என்னும் உலக்கை நாட்டி  
மெய்யெனும் மஞ்சள் நிறைய அட்டி  
மேதகு தென்னன் பெருந்துறையான்  
செய்ய திருவடி பாடிப் பாடிச்  
செம்பொன் உலக்கை வலக்கை பற்றி  
ஐயன் அணிதில்லை வாணனுக்கே  
ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
10. முத்தணி கொங்கைகள் ஆட ஆட  
மொய்குழல் வண்டினம் ஆட ஆடச்  
சித்தஞ் சிவனொடும் ஆட ஆடச்  
செங்கயற் கண்பனி ஆட ஆடப்  
பித்தெம் பிரானொடும் ஆட ஆடப்  
பிறவி பிறரொடும் ஆடஆட  
அத்தன் கருணையோ டாட ஆட  
ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
11. மாடு நகைவாள் நிலா வெறிப்ப  
வாய்திறந் தம்பவ ளந்துடிப்பப்  
பாடுமின் நந்தம்மை ஆண்டவாறும்  
பணிகொண்ட வண்ணமும் பாடிப் பாடித்  
தேடுமின் எம்பெரு மானைத் தேடிச்  
சித்தங் களிப்பத் திகைத்துத் தேறி  
ஆடுமின் அம்பலத் தாடினானுக் (கு)  
ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

12. மையமர் கண்டனை வானநாடர்  
 மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன்தன்னை  
 ஐயனை ஐயர்பி ரானைநம்மை  
 அகப்படுத் தாட்கொண் டருமைகாட்டும்  
 பொய்யர்தம் பொய்யனை மெய்யர்மெய்யைப்  
 போதரிக் கண்ணினைப் பொற்றொடித்தோள்  
 பையர வல்குல் மடந்தைநல்லீர்  
 பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
13. மின்னிடைச் செந்துவர் வாய்க்கருங்கண்  
 வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென் மொழியீர்  
 என்னுடைய ஆரமு(து) எங்கள் அப்பன்  
 எம்பெருமான்இம வான்மகட்குத்  
 தன்னுடைக் கேள்வன் மகன் தகப்பன்  
 தமையன் எம் ஐயன் தாள்கள் பாடிப்  
 பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கைநல்லீர்  
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
14. சங்கம் அரற்றச் சிலம்பொலிப்பத்  
 தாழ்குழல் சூழ்தரு மாலையாடச்  
 செங்கனி வாய் இதழுந் துடிப்பச்  
 சேயிழை யீர்சிவ லோகம்பாடிக்  
 கங்கை இரைப்ப அராஇரைக்கும்  
 கற்றைச் சடைமுடி யான் கழற்கே  
 பொங்கிய காதலிற் கொங்கை பொங்கப்  
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
15. ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப்பாகை  
 நாடற்கரிய நலத்தை நந்தாத்  
 தேனைப் பழச்சுவை ஆயினானைச்  
 சித்தம் புகுந்து தித்திக்கவல்ல  
 கோனைப் பிறப்பறுத் தாண்டுகொண்ட  
 கூத்தனை நாத்தமும் பேறவாழ்த்திப்  
 பானல் தடங்கண் மடந்தை நல்லீர்  
 பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

16. ஆவகை நாமும்வந் தன்பர் தம்மோடு)  
 ஆட்செயும் வண்ணங்கள் பாடிவிண்மேல்  
 தேவர்க னாவிலுங் கண்டறியாச்  
 செம்மலர்ப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்  
 சேவகம் ஏந்திய வெல்கொடியான்  
 சிவபெரு மான்புரஞ் செற்றகொற்றச்  
 சேவகன் நாமங்கள் பாடிப்பாடிச்  
 செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
17. தேனக மாமலர்க் கொன்றைபாடிச்  
 சிவபுரம் பாடித் திருச்சடைமேல்  
 வானக மாமதிப் பிள்ளைபாடி  
 மால்விடை பாடி வலக்கை யேந்தும்  
 ஊனக மாமமுச் சூலம் பாடி  
 உம்பரும் இம்பரும் உய்ய அன்று  
 போனக மாகநஞ் சுண்டல்பாடிப்  
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
18. அயன்தலை கொண்டுசெண் டாடல் பாடி  
 அருக்கன் எயிறு பறித்தல் பாடி  
 கயந்தனைக் கொன்றுரி போர்த்தல் பாடி  
 காலனைக் காலால் உதைத்தல் பாடி  
 இயைந்தன முப்புரம் எய்தல் பாடி  
 ஏழை அடியோமை ஆண்டு கொண்ட  
 நயந்தனைப் பாடிநின் றாடியாடி  
 நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்துநாமே.
19. வட்டமலர்க் கொன்றை மாலைபாடி  
 மத்தமும் பாடி மதியும் பாடிச்  
 சிட்டர்கள் வாழுந்தென் தில்லைபாடிச்  
 சிற்றம் பலத்தெங்கள் செல்வம்பாடிக்  
 கட்டிய மாசணக் கச்சைபாடிக்  
 கங்கணம் பாடிக் கவித்த கைம்மேல்  
 இட்டுநின் றாடும் அரவம் பாடி  
 ஈசற்குச் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

20. வேதமும் வேள்வியும் ஆயினார்க்கு  
 மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆயினார்க்குச்  
 சோதியு மாய்இருளா யினார்க்குத்  
 துன்பமு மாய்இன்பம் ஆயினார்க்குப்  
 பாதியு மாய்முற்றும் ஆயினார்க்கு  
 பந்தமு மாய்வீடும் ஆயினார்க்கு  
 ஆதியும் அந்தமும் ஆயினார்க்கு  
 ஆடற்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே.

திருச்சிற்றற்பலம்







# நன்றி நவிலல்

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை  
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு”

எமது குடும்ப ஒளிவிளக்காய்த் திகழ்ந்து அன்பும் பாசமும் காட்டியிருந்து 25.05.2017 இல் இறைபதம் எய்திய எமது அன்புக் தெய்வம் அமரர் அனூராதா சுரபாஸ்கரன் அவர்களின் மறைவுச் செய்தி கேட்டு நேரிலும் தொலைபேசி மூலமும் இணையத்தளங்கள் மூலமும் கடிதங்கள் மூலமும் கண்ணீர் அஞ்சலிகள், பதாதைகள் மூலமும் அஞ்சலி செலுத்தி அனுதாபங்களைத் தெரிவித்த அனைவருக்கும் மரணக்கிரியை முதல் இறுதிக் கிரியை வரை உதவிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள், சிவாச்சாரியார்கள் அனைவருக்கும் இம்மலரினை சிறப்புற அச்சிட்டுத் தந்த கரிகணன் (தனியார்) நிறுவனத்தினருக்கும் மற்றும் தவறவிட்ட அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொண்டு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி அமைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சுந்தி சுந்தி! சுந்தி!!!

குடும்பத்தினர்

“துர்க்காபுரம்”

படித்த மகளிர் திட்டம்.

மிருசுவில்.

தொகுப்பாக்கம்

K.S.Kalpana

“Thurkkapuram”

No.114 E.Y.S

Mirusuvil.





# வம்சாவழி

\* சின்னத்தம்பி + கற்பகம்

- நவரத்தினம்
- யோகரத்தினம்
- ஜெயரத்தினம்
- குணரத்தினம்
- புஸ்பகலா
- கலாந்தி
- \* மகி
- அற்புதமலர்
- நற்குணநாயகி

நவரத்தினம் + மனோன்மணி

முகுந்தன்  
+

பிரதீபன்  
+

டினேஸ்

அனுராதா

ஜெயதுர்க்கா  
+

லோஜிதா

சிவதர்சினி

பத்மசீலன்

- ஆர்த்திகள்
- ஸ்ரீநிதன்

- அபிசிகா
- கானுஜன்

சுரபாஸ்கரன் +

- பிரணவன் (தரம்)
- மிதுசன்

\* அமரர்களைக் குறிக்கும்

# வம்சாவழி

இராமலிங்கம் + மீனாட்சி

முருகேசு ←  
 \* நாகம்மா ←  
 \* குமாரசாமி ←  
 \* பரமேஸ்வரி ←  
 பத்மாதேவி ←  
 பொன்னுச்சாமி ←  
 மனோன்மணி ←  
 இரஞ்சிதமலர் ←

நவரத்தினம் + மனோன்மணி

வல்லிபுரம் + கமலாதேவி

அனுராதா      ஜெயதுர்க்கா      ஸ்ரீநந்தன்

சுரபாஸ்கரன்

சுதாஜினி

+  
பத்மசீலன்

+  
விஜயகுமார்

சுரபாஸ்கரன் + அனுராதா

→ பிரணவன் (தரம் 4 யா/ மீசாலை வீரசிங்கம் ஆரம்பவித்தியாலயம்)  
 → மிதுசன்





# கீதாசாரத்

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது  
எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது  
எது நடக்க இருக்கிறதோ  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்  
உன்னுடையதை எதை மீற்தாய்?  
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?  
எதை நீ கொண்டுவந்தாய் அதை நீ மீழ்ப்பதற்கு?  
எதை நீ படைத்திருந்தாய் அது வீணாவதற்கு?  
எதை நீ எடுத்திக் கொண்டாயோ  
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது  
எதைக் கொண்டாயோ  
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது  
எது சீன்று உன்னுடையதோ  
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது  
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.  
இதுவே உலக நியதியும்,  
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-