

31^{ஆம்} நாள் துளைவாக..!



காரைநகர் யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்,
கி.வ. 231, திருநகர் கிளிநொச்சியை வசப்பிடமாகவும் கொண்ட

ஆறு சங்கரம்பிள்ளை சோமசேகரம்பிள்ளை

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

துளைவு மலர்

06.03.2016



காரைநகர் யாழ்ப்பாணத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்,
இல- 231, திருநகர் கிளிநொச்சியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட
அமரர்

சங்கரம்பிள்ளை சோமசேகரம்பிள்ளை



அவர்களின்
சிவபத்யேறு குறித்த
நினைவு மலர்
06.03.2016





சமரீப்பணம்

உள்ளத்தின் உணர்வுகளின்
உந்தலினால் தைரியத்தை
எமக்கூட்டிய எம்
உயிரினும் மேலான தெய்வமே!
வெண்ணிலவின் தண்ணொளியாய்
மண்ணகத்தின் மாணிக்கமாய்
பண்பிற்சிறந்த அப்பா
கண்ணின் மணி போன்று
காலமெல்லாம் காத்த எங்கள்
அன்புத் தந்தைக்கு
அன்புக் காணிக்கை இது.

குடும்பத்தினர்



31^{ஆம்} நாள் நினைவாக....!

மாநிலம் மகிழ்

20

12

1936

வாழ்வர் பேரூற்ற

06

02

2016

அமரர் சங்கரம்பிள்ளை சோமசேகரம்பிள்ளை

அவர்களின்
திதி நிர்ணய வெண்பா

சீரோங்கும் மன்மத வகுடம் அபரபட்ச
திரியாநசுரிதிதிநிகில் -பாரோர் புகழ்
காதரநகர் பதியுநிந்த அண்ணல் சோமசேகரம்பிள்ளை
நீவிப்பந்தனை அம்பிகை தூள் சேர்ந்ததிதி.

உ
சிவமயம்

பிரார்த்தனைப் பாடல்கள்



தியான சுலோகம்

ஓம் கஜானனம் பூத கணாதி ஸேவிதம்
கபித்த ஜம்பு பலசார பட்ஷதம்
உமாஸுமேதம் சோக வினாச காரணம்
நமாமி விக்னேஸ்வர பாத பங்கஜம்

தேவாரம்

மானினேர்விழி மாதராய்வழுதிக்கு மாபெருந் தேவிகேள்
பானல்வாயொரு பாலனிங்கிவனென்று நீ பரிவெய்திடேல்
ஆனைமாமலை யாதியாய இடங்களிற் பல அல்லல்சேர்
ஈனர்கட்கெளி யேனவேன் திரு ஆலவாயாள் நிற்கவேவி

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதிர்விதிர்த் துன்விரையார் கழற்கென்
கைதான் தலைவைத்துக் கண்ணீர் ததும்பி வெதும்பியுள்ளம்
பொய்தான் தவிரந்துனைப்போற்றி சயசய போற்றியென்னும்
கைதான் நெகிழ விடேன் உடையாய் எனைக் கண்டுகொள்ளே

திருவிசையா

நீறணி பவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடைதோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெய் மற்புதக் கூத்தா
அம்பொன் செய் அம்பலத்தரசே
ஏறணி கொடியெய் மீசனே உன்னைத்
தொண்டனேன் விசையுமா நிசையே

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் பொருள்
சோதித்த தூய்மனத் தொண்டருள்ளீர்
சில்லாண்டிற் சிதையும் சில
தேவற் சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்ட கனகத் திரள்
மேரு விடங்கள் விடைப்பாகன்
பல்லாண்டென்னும் பதங் கடந்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.



திருப்பராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்
பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்துபாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன்
அடியின் கீழ் இருக்க என்றார்.



திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனே சற்குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வளாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறையரசுசெய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.
திருச்சிறறம்பலம்



அமரர்.சங்கரப்பிள்ளை சோமசேகரப்பிள்ளை
அவர்களின்
வாழ்வியல் சரிதம்



உலகெலாம் சீர் பரவும் ஈழத்திருநாட்டின் வடபால் அமைந்த யாழ்ப்பாணத்தின் ஈழத்துச் சிதம்பரத்தைத் தன்னகத்தே கொண்டு விளங்கும் எழில் மிகு காரைநகரிலே மாப்பாணவூரி எனும் குறிச்சியில் சைவ வேளாண் தொல்குடித்தோன்றல் விசுவநாதர் சங்கரப்பிள்ளை அவர்களுக்கும் இல்லத்தரசியார் பாறுவதி அம்மையாருக்கும் ஆறாவது பிள்ளையாக 1936 ஆம் ஆண்டு மார்ச்சு மாதம் இருபதாம் திகதி அன்னைமடியில் அவதரித்தார். இவருடன் மூன்று ஆண் சகோதரர்களும் மூன்று பெண் சகோதரர்களும் கூடவே பிறந்தனர். அவர்களுள் அமரர்களான வேலுப்பிள்ளை (முன்னாள் விரிவுகரையாளர் ஆசிரிய பயிற்சிக் கலாசாலை) இராமச்சந்திரன் (முன்னாள் பொறியியலாளர் நீர்ப்பாசன இலாகா) குணநாயகம் (முன்னாள் முகாமையாளர் காரைநகர் பல நோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கம்) தங்கம்மா சின்னாச்சிப்பிள்ளை (பாப்பா ரீச்சர்) நேசரத்தினம் ஆகியோராவர்.

பள்ளிப்பருவம் எய்திய சோமசேகரப்பிள்ளை ஆரம்பக் கல்வியை காரைநகர் சடையாளி பள்ளிக்கூடத்திலும் பின்னர் உயர் கல்வியை காரைநகர் இந்துக்கல்லூரியிலும் கற்றுத் தேறினார். 1963 தொடக்கம் கண்டாவளை ஓட்டுத் தொழிற்சாலையில் முகாமையாளராக கடமையாற்றினார்.

இல்வாழ்க்கையில் இணைய வேண்டிய காலம் வந்தபோது காரைநகரைப் பிறப்பிடமாகவும் கிளிநொச்சிப் பிரதேசத்தின் திருநகர் கிராமத்தை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட ஆசிரியரான பொன்னம்பலம் செல்வராணியை 1972 ஆம் ஆண்டு கரம்பற்றி இனிதே இல்லறம் நடாத்தி வந்தார். இதன் பயனாக அவர்கள் பிரகலாதன், பிறேம்குமார், துஷ்யந்தன் ஆகிய புதல்வர்களையும் அம்பிகை எனும் புதல்வியையும் பெற்றெடுத்தார்கள்.

பரம்பரைக்கோயிலான காரைநகர் நீலிப்பந்தனை ஸ்ரீ தூர்க்கை அம்பாள் இவரது குல தெய்வமாகும். இவரது பேரனாரான தில்லையம்பலம் விசுவநாதரின் துணைவியார் நீண்டகாலம் வாழ்ந்து 1926ம் ஆண்டு இறந்த போது அன்னாரின் நினைவுமலரில் அக்காலம் வாழ்ந்த அயலவரும் இனத்தவரும் இயற்றமிழ் புலவரும் போதகாசிரியருமான புகழ்பெற்ற திரு.த.நாகமுத்து புலவர் கூறிய விபரங்களில் நீலிப்பந்தனை அம்பாள் விசுவநாதர் குடும்பத்தின் குலதெய்வமென்றும் கூறப்படுகிறது. இதனை வலியுறுத்தும் வகையில் விசுவநாதருக்குப் பின் அவருடைய நான்கு மைந்தர்களும் இப்பணியை தொடர்ந்து நடாத்தினர்.

1970 ஆம் ஆண்டு கோவில் நிர்வாகம் விசுவநாதரின் மக்கள் குடும்பத்துக்கொருவராக சரவணமுத்து கனகசபை, சங்கரப்பிள்ளை , சோமசேகரம்பிள்ளை, துரையப்பாகுமாரசாமி, நமசிவாயம் அருளையா ஆகிய நால்வர் பொறுப்பில் ஆவணம் நிறைவேற்றப்பட்டது. இவர்களே இவ்வாலயத்தின் ஆதினகர்த்தர்களாவர். இவர்களில் சங்கரப்பிள்ளை சோமசேகரம்பிள்ளை தவிர்ந்த ஏனைய மூவரும் அமரராகி விட்டனர். பின்னர் கடந்த இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக இவரே ஆலயத்தினை நிர்வகித்து வந்தார். 1983ம் ஆண்டு நடந்த முதல் கும்பாபிஷேகத்தையும் இறுதியாக 2015 ஆம் ஆண்டு நடாடபெற்ற கும்பாபிஷேகத்தையும் இவரே நடாத்தி வைத்தார்.

கிளிநொச்சியில் வாழ்ந்த காலத்தில் அவரை அவ்வூர் மக்கள் “சித்தப்பா” என செல்லமாக அழைப்பர். தனது பிறந்த சொந்த ஊர் கிளிநொச்சியே என்று ஏனையோர் எண்ணும் அளவிற்கு

சைவப்பணியும் கடமையும் தொண்டும் புரிந்து வந்தார். கிளிநொச்சிக் கந்தசாமி கோவில் ஆறாம் திருவிழா திருநகர் மக்கள் சார்பில் பல ஆண்டுகள் சிறப்புற நடாத்தி வந்துள்ளார். ஆலயத்தின் திருப்பணி வேலைகளிலும் மஹோற்சவ காலங்களிலும் பணி புரிந்து வந்தவர்.

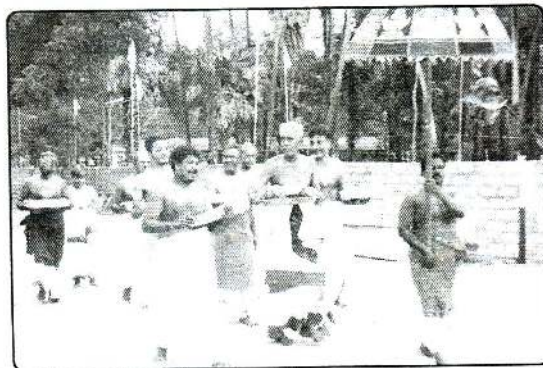
நீலிப்பந்தனை ஸீ துர்க்காதேவி தனது கும்பாபிஷேகத்தை நடாத்தி வைத்த கையோடு இந்தியா சென்று தனது சிரேஷ்ட மகனுடன் தமிழகத்தின் ஆலயங்களைத் தரிசித்து வந்த ஒரு சில மாதங்களுக்குள் தனது 79வது வயதில் 05.02.2016 அம்பாள் தனதாக்கிக் கொண்டாள்.

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய அம்பானைப் பிரார்த்திப்போமாக.

1983ம் ஆண்டு கும்பாபிஷேக நிகழ்வின் போது...



2015ம் ஆண்டு கும்பாபிஷேக நிகழ்வின் போது...





சகலகலா வல்லிமாலை

திருச்சிற்றம்பலம்

வெண்டா மரைக்கன்றி நின்பதந் தாங்கவென் வெள்ளை யுள்ளது
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோசக மேழுமளித்
துண்டானுறாங்க வொழித்தான் பித்தாகவுண்டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவை கொள் கரும்பேசகல கலா வல்லியே

நாடும் பொருட் சுவை சொற்சுவை தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியில் பணித்தருள் வாய் பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பசும் பொற் கொடியே கனதனக் குன்றுமைம் பாற்
காடும் சுமக்குங் கரும்பே சகல கலா வல்லியே

அளிக்கும் செழுந்தமிழ் தெள்ளமு தாற்ற்துன் னருட் கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ லோவுளங் கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர் கவிமழை சிந்தக் கண்டு
களிக்குங் கலாப மயிலே சகல கலா வல்லியே

தூக்கும் பனுவற் றுறை தோய்த்த கல்வியுஞ் சொற் சுவை தோய்
வாக்கும் பெருகப்பணித் தருள் வாய் வட நூற் கடலும்
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமுந் தொண்டர் செந் நாவினின்று
காக்குங் கருணைக் கடலே சகல கலா வல்லியே

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்ய பொற் பாதபங் கேரு கமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராத தென் னேநெடுந் தாட் கமலத்
தஞ்சத் துவச முயர்ந்தோன் செந் நாவு மகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய் சகல கலா வல்லியே

பண்ணும் பரதமும் கல்வியுந் தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல் காயெழு தாமறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலுங் கனலும் வெங்காலுமன்பர்
கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய் சகல கலா வல்லியே

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற் பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
கூட்டும் படிநின் கடைக்கனல் காயுளங் கொண்டு தொண்டர்
தீட்டுங் கலைத்தமிழ் தீம்பா லமுதந் தெளிக்கும் வண்ணங்
காட்டும் வெள்ளோதிமப் பேடே சகல கலா வல்லியே.

சொல்விற் பனமு மவதான முங்கல்வி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமை கொள் வாய் நளினாசனஞ் சேர்
செல்விக்கரி தென் றொரு கால முஞ்சிதை யாமை நல்குங்
கல்விப் பெருஞ் செல்வப் பேறே சகல கலா வல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிரா மெய்ஞ் ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார் நிலத் தோய் புழைக்கை
நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ டரசன்ன நாண நடை
கற்கும் புதாம்புயத் தாளே சகல கலா வல்லியே.

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக மேற்பட்ட மன்னரு மென்
பண்கண் டளவிற் பணியச் செய் வாய்படைப் போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண் டேனும் விளம்பிலுன் போற்
கண்கண்ட தெய்வமுளதோ சகல கலா வல்லியே

திருச்சிற்றம்பலம்





கௌரி காய்



விநாயகர் துதி

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னின் றருள் செய் எலிவாகனப் பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றமும் வாராமற்கா.

வேண்டுதற் கூறு

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மா தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியாரே
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினை யாவும் பனி போலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்து வந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்
காளிமகா தேவியாரே காப்பெனக்கு தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகாளி தாயே
கொடிய மகிாகுரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம் யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீவிரதம் நீ இருந்தாய்
பரணை நினைத்தல்லோ பதி விரதம் நீ இருந்தாய்
அரணை நினைத்தல்லோ அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரணை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரணைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்

அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
 வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
 நெறியந்யாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
 காப்பைப் புனைந்து விடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
 நூலைப் புனைந்து விடு நுண்ணறிவை ஊட்டி விடு
 வல்லமையைத் தந்து விடு வையகத்தில் வாழ விடு
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
 காப்பை புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா
 அல்லல் அறுப்பதற்கு அருட்காப்பு அருளுமம்மா
 பிள்ளை அற்றவர்க்கு பெருங்காப்பு அருளுமம்மா
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
 நான் விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா
 கல்வி சிறப்பதற்கும் கலைமகளே வாருமம்மா
 செல்வம் சிறப்பதற்கு திருமகளே வாருமம்மா
 வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா
 பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே
 ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம் மிகு வல்லபையே
 காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
 பால் பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத்திரவியங்கள்
 நானுமக்குத் தானேனம்மா நயந்தென்மைக் காருமம்மா
 காளிமகா தேவியளே காசினிக்கு வித்தவளே
 வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
 காசினியில் வேற்றுமையை கணப்பொழுதில் மாற்றிவிட்டால்
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்து புகழ் தேவியரே
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
 ஞானம் பெருகிவிடும் நல்வாழ்வு மிகுந்து வரும்

தொடர்ந்து அணிவோருக்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்
 இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்
 நம்பி அணிவோருக்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
 நாள்கள் கோள்கள் எல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
 சந்தனச் சார்ந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
 குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
 காப்புக் கட்டிவிட்டு கடமை முடிந்ததென்று
 ஏப்பம் மிக விட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
 நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்பு கட்டதனில்
 பூவும் நீருமிட்டு போற்றி வணங்கிடுவேன்
 காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
 ஞானச் செழுஞ் சுடரே காளியுனைக் காணுகின்றேன்
 காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
 ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலை போல் கனன்றிடுவேன்
 தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
 காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிருந்து
 பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
 சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
 எச்சகத்திலுள் ளோர்களெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
 கௌரிக் காப்பதனை காலம் தவறாமல்
 முறையாய் அணிந்து வர முன்வினைகள் நீங்கிவர
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
 காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்

திருச்சிற்றம்பலம்



திருவம்பாவை

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாள் தடங்கண்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதியாய்க் கேட்டலுமே விம்மி விம்மி மெய்மறந்து
போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்கன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தாள் என்னே என்னே!
ஈதே எம்தோழி பரிசேலோர் எம்பாவாய்!

01

பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல் நாம்
பேகம்போ தெப்போதிப் போதார் அமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீசி இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
ஏசு மிடம்ஈதோ விண்ணோர்கள் ஏத்துதற்குக்
கூசு மலர்ப்பாதந் தந்தருள வந்தருளும்
தேவன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற்றம்பலத்துள்
ஈசனார்க் கன்பார் யாம் ஆரேலோர் எம்பாவாய்.!

02

முத்தன்ன வெண் நகையாய் முன்வந்தெதிரெழுந்தென்
அத்தன் ஆனந்தன் அமுதனென் றள்ளுறித்
தித்திக்கப் பேசவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
பத்துடையீர் ஈசன் பழுவடியீர் பாங்குடையீர்
புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
எத்தோநின் அன்புடைமை எல்லோம் அறியோமோ
சித்தம் அழகியர் பாடாரோ நஞ்சிவனை!
இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோர் எம்பாவாய்.!

03



ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ!
வண்ணக் கிளிமொழியார் எல்லோரும் வந்தாரோ!
எண்ணிக் கொடுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவும்!
கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
விண்ணுக் கொருமருந்தை வேதவிழுப்புப்பொருளைக்
கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
உள்நெக்கு நின்றிருக யாமாட்டோம் நீயே வந்து
எண்ணிக் குறையில் துயிலேலோர் எம்பாவாய். 04

மாலறியா நான்முகனும் காணாமலையினை நாம்
போலறிவோம் என்றுள்ள பொக்கங்களே பேசும்
பாலுறு தேன்வாய்ப் படிநீ கடைதிறவாய்
ஞாலமே விண்ணே பிறவே அறிவரியான்
கோலமும் நம்மையாட் கொண்டருளிக்கோதாட்டும்
சீலரும் பாடிச் சிவனே சிவனையென்
ஒல மிடினும் உணராய் உணராய் காண்
ஏலக் குழலி பரிசேலோர் எம்பாவாய்! 05

மானே நீ நென்னலை நாளை வந்துங்களை
நானே எழுப்புவன் என்றதும் நானாமே
போன திசைபகராய் இன்னமும் புலர்ந்தின்றோ!
வானே நிலனே பிறவே அறிவரியான்
தானேவந் தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய் திறவாய்
ஊனே உருகாய் உனக்கே உறுமெமக்கும்
ஏனோர்க்குந் தம்கோனைப் பாடலோர் எம்பாவாய்.! 06

அன்னே யிவையுஞ் சிலவோ பல அமரர்
 உன்னற கரியான் ஒருவன் இருஞ் சீரான்
 சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றேவாய் திறப்பாய்
 தென்னா என்னாமுன்னந் தீசேர் மெமுகொப்பாய்
 என்னாளை என்னரையன் இன்னமுதென்றெல்லோமுஞ்
 சொன்னோம்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னுந்துயிலுதியோ!
 வன்னெஞ்சப் பேதையர்போல் வாளா கிடத்தியால்
 என்னே துயிலின் பரிசேலோர் எம்பாவாய்.! 07

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
 எழில் இயம்ப இயம்பும் வெண் சங்கெங்கும்
 கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
 கேழில் விழப்பொருள்கள் பாடினோம் கேட்டிலையோ
 வாழியீ தென்ன உறக்கமோ வாய் திறவாய்
 ஆழியான் அன்புடைமை ஆமானும் இவ்வாறோ
 ஊழி முதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
 ஏழை பங்காளனையே பாடேலோர் எம்பாவாய்.! 08

முன்னைப் பழம் பொருட்கும் முன்னைப்பழம்பொருளே
 பின்னைப்புதுமைக்கும் பேர்த்துமப் பெற்றியனே
 உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றவுன் சீரடியோம்
 உன்னடியார்தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கேபாங்காவோம்
 அன்னவரே எங்கணவ ராவார் அவருகந்து
 சொன்ன பரிசேதொழும் பாய்ப் பணிசெய்வோம்
 இன்ன வகையே உமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
 என்ன குறையு மிலோமேலோர் எம்பாவாய்.! 09

பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
 போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருள் முடிவே
 பேதை யொருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
 வேதமுதல் விண்ணோரு மண்ணுந்துதித்தாலும்
 ஓத உலவா ஒருதோழன் தொண்டருளன்
 கோதில் குலத்தரன்றன் கோயிற்பிணாப்பிள்ளைகள்
 ஏதவனார் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
 ஏதவனைப் பாடும் பரிசேலோர் எம்பாவாய்.! 10

மெய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முகேரென்னக்
 கையாற் குடைந்து கிடைத்துன் கழல்பாடி
 ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோங்காண் ஆரழல் போற்
 செய்யாவெண் ணீறாடி செல்வா சிறுமருங்குல்
 மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
 ஐயாநீ யாட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
 உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்!
 எய்யாமற் காப்பாய் எமையேலோர் எம்பாவாய் 11

ஆர்த்த பிறவித்துயர்கெட நாம் ஆர்த்தாடும்
 தீர்த்தன்நற் நிலைச்சிற்றம்பலத்தே தீயாடுங்
 கூத்தனிவ் வானுங் குவலயமும் எல்லோமுங்
 காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி
 வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்பாவார் கலைகள்
 ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழல் மேல் வண்டார்ப்பப்
 பூத்திகமும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
 ஏத்தி இருஞ்சுனை நீராடேலோர் எம்பாவாய்! 12

பைங்குவளைக் கார்மலரால் செங்கமலப்பைம் போதால்
 அங்கங் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால்
 தங்கள் மலர்கமுவு வார்வந்து சார்தலினால்
 எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போற்றிசைந்த
 பொங்கு மடுவில் புகப்பாய்ந்துநம்
 சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
 கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல் பொங்குப்
 பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்.!

13

காதார் குழையாடாப் பைம்பூண் கலனாடக்
 கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
 சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
 வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளாமாபாடிச்
 சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத்தார் பாடி
 ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
 பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
 பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோர் எம்பாவாய்.!

14

ஒரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
 சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
 நீரொருகால் ஓவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
 பாரொருகால்வந்தனையாள் விண்யோரைத்தான்பணியாள்
 பேரையாற் கிங்ஙனே பித்தொருவர் ஆமாரும்
 ஆரொருவர் இவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும்வித்தகர்தாள்
 வாரொருவர் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
 ஏருருவப் பூம் புனல் பாய்ந்தாடேலோர் எம்பாவாய்.!

15



முன்னைக்கடலை சுருக்கியெழுந்துடையான்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையாள் இட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பின் சிலம்பித் திருப்புருவம்
என்னச் சிலைகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவன் நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளே
என்னைப் பொழியாய் மழையேலோர் எம்பாவாய்.

16

செங்கணவன் பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள் பால்
எங்கும் இலாதோர் இன்பம் நம் பாலதாக்
கொங்குண் கருங்குழலி நம்மம்மைக்கோதாட்டி
இங்கு நம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
செங்கமலப் பொற்பாதத் தந்தருளஞ் சேவகனை
அங்கன் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
நங்கள் பெருமாணைப் பாடி நலந்திகழ்ப்
பங்கயப் பூம்புனல் பாய்ந்தாடேலோர் எம்பாவாய்.

17

அண்ணாமலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணோர் முடியின் மனித்தொவிறற்றாற்போல்
கண்ணார் இரவி கதிர்வந்து கார் கர்ப்பத்
தண்ணார் ஒளிமழுங்கித் தாரகைகள் தாமகலப்
பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய்ப்பிறங் கொள்சேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி யித்தனையும் வேறாகிக்
கண்ணா ரமுதமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணையிப் பூம்புனல்பாய்ந்தாடேலோர் எம்பாவாய்!

18



உங்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்று
 அங்குஅப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
 எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
 எங்கொங்கை நின்னன்பர் அல்லார்தோர் சேரற்க
 எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
 கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுந் காணற்க
 இங்கிப் பரிசேயெமக் கெங்கோன் நல்குதியேல்
 எங்கெழிலென் ஞாயிறெமக்கேலோர் எம்பாவாய்

19

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
 போற்றி அருளுகநின் அந்தமாந் செந்தளிர்கள்
 போற்றியெல்லாவுயிர்க்குத் தோற்றாம் பொற்பாதம்
 போற்றியெல்லாவுயிர்க்கும் போகமாம் பூங்கழல்கள்
 போற்றியெல்லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
 போற்றிமால் நான்முகனும் காணாதபுண்டரிகம்
 போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன் மலர்கள்
 போற்றியாம் மார்கழிநீ ராடேலோர் எம்பாவாய்.

20

மருத்துவக் குறியீடுக்கள்

01. குப்பமேனி சிறுநீர் நோய்களுக்கு இதன் இலைச்சாற்றில் தேன் கலந்து
 பருகவும். பூனைக்கடிக்கு இதன் இலையையும்
 முள்ளம்பன்றிக் கூரையும் கரியாகும் படி ஓட்டில்
 வறுத்தெடுத்து பசு நெய்யில் அரைத்துப் பூசவும்.
02. நொச்சி மூட்டு வலிகளுக்கு நொச்சியிலை, ஆடாதோடையிலை,
 ஆமணக்கிலை, வெள்ளைப்பூடு ஆகிய
 ஒவ்வொன்றையும் சமஅளவு எடுத்து இடித்துப்பொட்டணி
 கட்டி நீராவிவில் அவிக்கவும் பின் வலியுள்ள இடத்தில்
 ஒத்தடம் கொடுக்கவும். தலையிடிக்கு நொச்சியிலைச்
 சாற்றையும் நல்லெண்ணெயையும் சம அளவிட்டுக்
 கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்னர் 5 துளிகளை
 மூக்கினால் உறிஞ்சவும்.



சிவபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தொல்லையிரும் பிறவிச் சூழந் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூ ரெங்கோன்
திருவாசகம் என்னும் தேன்

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்றாள் வாழ்க !
இமைப்பொழுது மென்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க !
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க !
ஏகன் அநேகன் இறைவ னடிவாழ்க !
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க !
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க !
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க !
கரங்குவிவா ருண்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க !
சிரங்குவிவா ரோங்குவிக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க !
ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னனடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறைநந் தேவனடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
சிவனவன் என்சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனரு ளாலே அவன்றாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணம் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பன்யான்
கண்ணுதலான் தன்கருணை கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விழங்கொளியாய்
எண்ணிறந் தெல்லை இலாதானே நின்றபெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
 பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகி
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
 வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்
 செல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம் பெருமான்
 மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
 உய்யவென உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
 ஐயா வெனவோங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே
 வெய்யாய் தணியாய் இயமானன் ஆம்விமலா
 பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
 மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
 எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
 அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
 ஆக்கம ளவிறுதி யில்லாய் அனைத்துலகும்
 ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
 போக்குவா யென்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
 நாற்றத்தி னேரியாய் சேயாய் நணியானே
 மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையானே
 கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போல
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்க ளேத்த
 மறைந்திருந்தா யெம் பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவமென்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்
 புறந்தோல் போர்த் தொங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
 மலஞ்சோரு மொன்பது வாயிற்குடிலை
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்கு
 கலந்தவன் பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
 நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே

மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
 தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாறிக்கும் ஆரியனே
 நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்ககெடப்
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
 ஆரா வழுதே அளவிலாப் பெம்மானே
 ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
 நீரா யுருக்கியென் னாருயிராய் நின்றானே
 இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
 அன்பருக் கன்பனே யாவையுமா யல்லையுமாம்
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி யல்லானே
 ஈர்த்தென்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
 கூர்த்தமெஞ்ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்
 நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
 போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
 காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொழியே
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய் நின்ற
 தோற்றச் சுடரொளியாய் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
 மாற்றமாம் வைகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாய்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேயென் சிந்தனையுள்
 உன்றான வண்ணா ரமுதே உடையானே
 வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுட்கிடப்ப
 ஆற்றேனெம் மையா அரனேயோ என்றென்று
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
 நள்ளிருளில் நடடம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
 அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
 சொல்லற் கரியானைச் செல்லித் திருவடக்கீழ்ச்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடக்கீழ்ப்
 பல்லோரு மேத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்



திருப்பள்ளியெழுச்சி

(திருப்பெருந்துறையில் அருளியது)

திருச்சிற்றம்பலம்

போற்றினன் வாழ்முத லாகிய பொருளே
புலர்ந்தது பூங்கழற் கிணைதுணை மலர்கொண்டு
ஏற்றிநின் திருமுகத் தெமக்கருள் மலரும்
எழில்நகை கொண்டுநின் திருவடி தொழுகோம்
சேற்றிதழ்க் கமலங்கள் மலருந்தண் வயல்குழ்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெரு மானே
ஏற்றுயர் கொடியுடை யாய்எனை யுடையாய்
எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

01

அருணன்இந் திரன் அணுகினன் இருள்போய்
அகன்றது உதயம்நின் மலர்த்திரு முகத்தின்
கருணையின் சூரியன் எழஎழ நயனக்
கடிமலர் மலரமற் றண்ணல்அங் கண்ணாம்
திரள்நிறை யறுபதம் முரல்வன இவையோர்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெரு மானே
அருள்நிதி தரவரும் ஆனந்த மலையே
அலைகட லேபள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

02

கூவின பூங்குயில் கூவினகோழி
குருகுகள் இயம்பின இயம்பின சங்கம்
ஓவின தாரகை ஒளியொளி உதயத்து
ஒருப்படு கின்றத விருப்பொடு நமக்குத்
தேவநற் செறிகழல் தாளிணை காட்டாய்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெரு மானே
யாவரும் அறிவரி யாய்எமக் கெளியாய்
எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

03



இன்னிசை வீணையர் யாழினர் ஒருபால்
 இருக்கொடு தோத்திரம் இயம்பினர் ஒருபால்
 துன்னிய பிணைமலர்க் கையினர் ஒருபால்
 தொழுகையர் அழுகையர் துவள்கையர் ஒருபால்
 சென்னியில் அஞ்சலி கூப்பினர் ஒருபால்
 திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெரு மானே
 என்னையும் ஆண்டுகொண் டின்னருள் புரியும்
 எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

04

பூதங்கள் தோறும்நின் றாயெனின் அல்லால்
 போக்கிலன் வரவிலன் எனநினைப் புலவோர்
 கீதங்கள் பாடுதல் ஆடுதல் அல்லால்
 கேட்டறி யோம்உனைக் கண்டறி வாரைச்
 சீதங்கொள் வயல்திருப் பெருந்துறை மன்னா
 சிந்தனைக் கும்மரி யாய்எங்கள் முன்வந்து
 ஏதங்கள் அறுத்தெம்மை ஆண்டருள் புரியும்
 எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

05

பப்பற வீட்டிருந் துணரும்நின் அடியார்
 பந்தனை வந்தறுத் தாரவர் பலரும்
 மைப்புறு கண்ணியர் மானுடத் தியல்பின்
 வணங்குகின் றார்அணங் கின்மண வாளா
 செப்புறு கமலங்கள் மலருந்தண் வயல்குழ்
 திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெரு மானே
 இப்பிறப் பறுத்தெமை ஆண்டருள் புரியும்
 எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

06



அதுபழச் சுவையென அமுதென அறிதற்
 கரிதென எளிதென அமரரும் அறியார்
 இதுஅவன் திருவுரு இவனவன் எனவே
 எங்களை ஆண்டுகொண் டிங்கெழுந் தருளும்
 மதுவளர் மொழில்திரு வுத்தர கோச
 மங்கையுள் ளாய்திருப் பெருந்துறை மன்னா
 எதுஎமைப் பணிகொளு மாறுஅது கேட்போம்
 எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

07

முந்திய முதல்நடு இறுதியும் ஆனாய்
 மூவரும் அறிகிலர் யாவர்மற் றறிவார்
 பந்தணை விரலியும் நீயும்நின் னடியார்
 பழங்குடில் தொறும்எழுந் தருளிய பரனே
 செந்தழல் புரைதிரு மேனியும் காட்டித்
 திருப்பெருந் துறையுறை கோதயிலும் காட்டி
 அந்தண னாவதும் காட்டிவந் தாண்டாய்
 ஆரமு தேபள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

08

விண்ணகத் தேவரும் நண்ணவும் மாட்டா
 விழுப்பொரு ளேஉன தொழுப்படி யோங்கள்
 மண்ணகத் தேவந்து வாழச்செய் தானே
 வண்திருப் பெருந்துறை யாய்வழி யடியோம்
 கண்ணகத் தேநின்று களிதரு தேனே
 கடலமு தேகரும் பேவிரும் படியார்
 எண்ணகத் தாய்உல குக்குயி ரானாய்
 எம்பெரு மான்பள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

09

புவனியிற் போய்ப்பிற வாமையின் நாள்நாம்
 போக்குகின் றோம்அவ மேஇந்தப் பூமி
 சிவனுய்யக் கொள்கின்ற வாறென்று நோக்கித்
 திருப்பெருந் துறையுறை வாய்திரு மாலாம்
 அவன்விருப் பெய்தவும் மலரவன் ஆசைப்
 படவுந்நின் அலர்ந்தமெய்க் கருணையும் நீயும்
 அவனியிற் புகுந்தெமை ஆட்கொள்ள வல்லாய்
 ஆரமு தேபள்ளி எழுந்தரு ளாயே.

திருச்சிற்றம்பலம்

10



திருப்பொற்சுண்ணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

முத்துநல் தாமம்பு மாலை தூக்கி
முளைக்குடம் தூபம்நல் தீபம் வைம்மின்
சத்தியும் சோமி யும்பார் மகளும்
நாமக ளோடுபல் லாண்டி சைமின்
சித்தியுங் கௌரி யும்பார்ப் பதியங்
கங்கையும் வந்து கவரி கொண்மின்
அத்தன் ஐயாறன்அம் மானைப் பாடி
ஆட்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

1

பூவியல் வார்சடை எம்பி ராற்குப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடிக்க வேண்டும்
மாவின வடுவகி ரன்ன கண்ணீர்
வம்மின்கள் வந்துடன் பாடு மின்கள்
கூவுமின் தொண்டர் புறம்நி லாமே
குனிமின் தொழுமினொங் கோனொங் கூத்தன்
தேவியுந் தானும்வந் தெம்மை யாளச்
செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

2

சுந்தர நீறணிந் தும்மெழுகித்
தூயபொன் சிந்தி நிதிப ரப்பி
இந்திரன் கற்பகம் நாட்டியெங்கும்
எழிற்சுடர் வைத்துக் கொடியெடுமின்
அந்தரர் கோன்அயன் றன்பெருமான்
ஆழியான் நாதன்நல் வேலன் தாதை
எந்தரம் ஆளுமை யாள்கொழுநந்
கேய்ந்த பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே.

3



காசணி மின்கள் உலக்கை யெல்லாங்
காம்பணி மின்கள் கறையுரலை
நேச முடைய அடியவர்கள்
நின்று நிலாவுக என்று வாழ்த்தித்
தேசமெல் லாம்புகழ்ந் தாடுங் கச்சித்
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில் பாடிப்
பாச வினையைப் பறித்து நின்று
பாடிப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

4

அறுகெடுப் பாரய னும்அரியும்
அன்றிமற் றிந்திர னோடமரர்
நறுமுறு தேவர் கணங்க ளெல்லாம்
நம்மிற்பின் பல்லதெடுக்க வொட்டோம்
செறிவுடை மும்மதில் எய்த வில்லி
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில் பாடி
முறுவற்செவ் வாயினீர் முக்க ணப்பதற்
காடற்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

5

உலக்கை பலவோச்சு வார்பெரியர்
உலகமெ லாம்உரல் போதாதென்றே
கலக்க அடியவர் வந்து நின்றார்
காண உலகங்கள் போதா தென்றே
நலக்க அடியோமை ஆண்டு கொண்டு
நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடத் தந்த
மலைக்கு மருகனைப் பாடிப் பாடி
மகிழ்ந்து பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

6



கூடகந் தோள்வளை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பத்
 தொண்டர் குழாமெழுந் தார்ப்ப ஆர்ப்ப
 நாடவர் நந்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
 நாமும் அவர்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பப்
 பாடகம் மெல்லடி ஆர்க்கும் மங்கை
 பங்கினன் எங்கள் பராபரனுக்
 காடக மாமலை அின்ன கோவுக்கு
 காடப் பொற்சண்ணம் இடித்தும் நாமே.

7

வாட்டபங் கண்மட மங்கை நல்லீர்
 வரிவளை ஆர்ப்பவண் கொங்கை பொங்கத்
 தோட்டிரு முண்டந் துதைந்தி லங்கச்
 சோத்தெம்பி ரானென்று சொல்லிச் சொல்லி
 நாட்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதங் காட்டி
 நாயிற் கடைப்பட்ட நம்மை இம்மை
 ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப் பாடி
 ஆடப் பொற்சண்ணம் இடித்தும் நாமே

8

வையகம் எல்லாம் உரல தாக
 மாமேரு என்னும் உலக்கை நாட்டி
 மெய்யெனும் மஞ்சள் நிறைய அட்டி
 மேதகு தென்னன் பெருந்து றையான்
 செய்ய திருவடி பாடிப் பாடிச்
 செம்பொன் உலக்கை வலக்கை பற்றி
 ஐயன் அணிதில்லை வாண னுக்கே
 ஆட்பொற் சண்ணம் இடித்தும் நாமே

9

முத்தணி கொங்கைகள் ஆட ஆட
 மொய்குழல் வண்டினம் ஆட ஆடச்
 சித்தஞ் சிவனாடும் ஆட ஆடச்
 செங்கயற் கண்பனி அட ஆடப்



பித்தெம் பிரானொடும் ஆட ஆடப்
 பிறவி பிறரொடும் ஆட ஆட
 அத்தன் கருணையோ டாட ஆட
 ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 10

மாடு நகைவாள் நிலாவெ றிப்ப
 வாய்திறந் தம்பவ ளந்து டிப்பப்
 பாடுமின் நந்தம்மை ஆண்ட வாறும்
 பணிகொண்ட வண்ணமும் பாடிப் பாடித்
 தேடுமின் எம்பெரு மானைத்தேடிச்
 சித்தங் களிப்பத் திகைத்துத் தேறி
 ஆடுமின் அம்பலத் தாடி னானுக்கு
 காடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 11

மையமர் கண்டனை வான நாடர்
 மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன் தன்னை
 ஐயனை ஐயர்பி ரானை நம்மை
 அகப்படுத் தாட்கொண் டருமை காட்டும்
 பொய்யர்தம் பொய்யனை மெய்யர் மெய்யைப்
 போதரிக்கண்ணிணைப் பொற்றொடித்தோள்
 பையர வல்குல் மடந்தை நல்லீர்
 பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 12

மின்னிடைச் செந்துவர் வாய்க்க ருங்கண்
 வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென்மொழியீர்
 என்னுடை யாரமு தெங்க ளப்பன்
 எம்பெரு மான்இம வான்ம கட்டுத்
 தன்னுடைக் கேள்வன் மகன்த கப்பன்
 தமையன்எம் ஐயன் தாள்கள் பாடிப்
 பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கை நல்லீர்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 13



சங்கம் அரற்றச் சிலம்பொ லிப்பத்
 தாழ்குழல் சூழ்தரு மாலையாடச்
 சொங்கனி வாயித முந்துடிப்பச்
 சேயிழை யீர்சிவ லோகம் பாடிக்
 கங்கை இரைப்ப அராவி ரைக்குங்
 கற்றைச் சடைமுடி யான்க ழற்கே
 பொங்கிய காதலிற் கொங்கை பொங்கப்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

14

ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப் பாகை
 நாடற் கரியநலத்தை நந்தாத்
 தேனைப் பழச்சுவை ஆயி னானைச்
 சித்தம் புகுந்துதித் திக்க வல்ல
 கோனைப் பிறப்பறுத் தாண்டு கொண்ட
 சுவத்தனை நாத்தமும் பேற வாழ்த்திப்
 பானல் தடங்கண் மடந்தை நல்லீர்
 பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

15

ஆவகை நாமும்வந் தன்பர் தம்மோ
 பாட்செயும் வண்ணங்கள் பாடி விண்மேல்
 தேவர் கனாவிலுங் கண்டறியாச்
 செம்மலர்ப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்
 சேவகம் ஏந்தியவெல் கொடியான்
 சிவபெரு மான்புரஞ் செற்ற கொற்றச்
 சேவகன் நாமங்கள் பாடிப் பாடிச்
 செம்பொன் செய்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

16



தேனக மாமலர்க்கொன்றை பாடிச்
 சிவபுரம் பாடித் திருச்ச டைமேல்
 வானக மாமதிப்பிள்ளை பாடி
 மால்விடை பாடி வலக்கை யேந்தும்
 ஊனக மாமழுச் சூலம்பாடி
 உம்பரும் இன்பரும் உய்ய அன்று
 போனக மாகநஞ் சுண்டல்பாடிப்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

17

அயன்தலை கொண்டுசெண் டாடல் பாடி
 அருக்கன் எயிறு பறித்தல் பாடிக்
 கயந்தனைக் கொன்றுரி போர்த்தல் பாடிக்
 காலனைக் காலால் உதைத்தல் பாடி
 இயைந்தன முப்புரம் எய்தல் பாடி
 ஏழை அடியோமை ஆண்டு கொண்ட
 நயந்தனைப் பாடிநின் றாடி யாடி
 நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

18

வட்டமலர்க்கொன்றை மாலை பாடி
 மத்தமும் பாடி மதியும் பாடிச்
 சிட்டர்கள் வாழுந்தென் றில்லை பாடிக்
 சிற்றம் பலத்தெங்கள் செல்வம் பாடிக்
 கட்டிய மாசுணக் கச்சை பாடிக்
 காங்கணம் பாடிக் கவித்த கைமேல்
 இட்டுநின் றாடும் அரவம் பாடி
 ஈசற்குச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

19

வேதமும் வேள்வியும் ஆயி னார்க்கு
 மெய்யம்மையும் பொய்மையும் ஆயி னார்க்குச்
 சோதியு மாயிருள் ஆயி னார்க்குத்
 துன்பமு மாய்இன்பம் ஆயி னார்க்குப்
 பாதியு மாய்முற்றும் ஆயி னார்க்குப்
 பந்தமு மாய்வீடும் ஆயினாருக்
 காதியும் அந்தமும் ஆயினாருக்
 காடப் பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே

20



காந்தி கூறிய ஏழு சமுதாய பாவங்கள்

- ➔ கொள்கையற்ற அரசியல்
- ➔ உழைப்பற்ற செல்வம்
- ➔ நெறியற்ற வாணிபம்
- ➔ பண்பாடற்ற கல்வி
- ➔ மனச்சாட்சியற்ற மகிழ்ச்சி
- ➔ மனிதாபிமானமற்ற அறிவியல்
- ➔ தியாகமற்ற வழிபாடு

“ஒரு மனிதனை அறிமுகப்படுத்துவது வார்த்தைகளால்ல,
அவனது வாழ்க்கையே”

- மகாத்மா காந்தி -

ஓம் நமசிவாய சிவாயநம ஓம்
சிவ சிவ சிவசிவ சிவாய நம ஓம்
அரஹர சிவசிவ சிவாய நம ஓம்
சிவ சிவ சிவாய நம ஓம்
சம்போ சங்கர சிவாயநம ஓம்
சாம்ப சதாசிவ சிவாயநம ஓம்
ஓம் நமசிவாய சிவாயநம ஓம்
அற்புக் கூத்தா சிவாய நம ஓம்
“ஓம் நமசிவாய”

அன்பைத் தருவது சிவாய நம ஓம்
ஆனந்தம் தருவது சிவாய நம ஓம்
ஒற்றுமை தருவது சிவாய நம ஓம்
வெற்றிகள் தருவது சிவாய நம ஓம்
நன்மை தருவது சிவாய நம ஓம்
ஓம் நமசிவாய சிவாய நம ஓம்
கைலாச வாசா சிவாய நம ஓம்
கேதார நாதா சிவாய நம ஓம்

“ஓம் நமசிவாய”



திருநீறு

சைவ சமயத்தவரின் அடையாளச் சின்னமாக திருநீறு விளங்குகின்றது. இதனை விபூதி என்று கூறுவர். வீ - மேலான, பூதி - செல்வம். மேலான செல்வம் என்பது பொருளாகும். ஐந்தாம் குரவர் என்று போற்றப்படும் ஆறுமுகநாவலர் கூறியது போல, காலை எழுந்து இயன்றளவு சுத்தி செய்த பின்னர் ஸ்நானம் செய்தவுடன் , உணவுண்ணமுன்பும் பின்பும், வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது , மதிய உணவின் முன்பும் பின்பும், மாலையிற் படிக்கப் போகும் போதும், இரவுணவின் முன்பும் பின்பும் , இறுதியாக படுக்கப் போகுமுன்னரும் தரித்தல் வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்ட படி பூசி வந்தால் வாழ்வில் செல்வம் பலித்துச் செழித்தோங்கும்.

மெய்ப்பொருள் நாயனார் விபூதி பூசிய அடியார்களை மதித்துப் போற்றி அரசாண்டு வந்தார். இவரை வெல்ல முடியாத மூத்தநாதன் என்ற சிற்றரசன் வீபூதி தரித்து மாறுவேடத்தில் வந்து மெய்ப்பொருள் நாயனார்க்கு தீங்கு செய்தான். விபூதி பூசியவன் என்பதால் தீங்கு செய்யாது பாதுகாப்பாகப் பகைவனை அனுப்பி வைத்தார். இறுதியில் கூத்தப் பெருமானுடன் இரண்டறக் கலந்தார்.

எம்மை தீங்கினின்றும் பாதுகாப்பதால் விபூதிக்கு இரட்சை என்னும் பெயர் வழங்கி வருகின்றது. பாவங்களையெல்லாம் பொடிபொடியாக்குவதால் பஸ்பம் எனும் பெயரை விபூதி பெற்றுள்ளது. பாண்டிய மன்னன் மெய்ச் சமயமாகிய சைவ சமயத்தை விட்டுப் பொய்ச் சமயமாகிய சமண சமயத்தினைச் சார்ந்தார். பாண்டிமாதேவியார் கலக்கமடைந்தார். திருசம்பந்தருக்கு அழைப்பு விடுத்தார். சம்பந்தர் பாண்டி நாட்டிற்கு எழுந்தருளி ஒரு மடத்திலே தங்கினார். சமணர்கள் மடத்திற்குத் தீ வைத்தனர். அத்தீ சம்பந்தர் பாடிய வண்ணம் “பையவே சென்று பாண்டியர்காகவே” என்றபடி மன்னனுக்கு

கூலை நோயை உண்டு பண்ணியது. சமணர்கள் தமது சமய வலிமையால் மாற்ற முற்பட்ட போது வருத்தம் அதிகரித்தது. சம்பந்தர் வருகை தந்தார்.

“மந்திரமாவது நீறு” என்ற 10 பாடல்கள் கொண்ட பதிகத்தைப் பாடினார். விபூதியினை வயிற்றிலே தடவினார். கூலை நோய் பறந்து விட்டது. இப்படியான பெருமை பொருந்திய நீற்றை உத்தம திசைகளான வடக்கு, கிழக்கு நோக்கி நின்று சிவசிவ என்று கூறிக்கொண்டு அண்ணாந்து விபூதி நிலத்தில் சிந்தாவண்ணம் வலது கைநடு மூன்று விரல்களாலும் பூசுதல் வேண்டும்.

“சிவ சிவ என்கிலார் தீவிகையாளர்
சிவ சிவ என்றிடத் தீவிகைமாளும்
சிவசிவ என்றிடத் தேவருமாவர்
சிவசிவ என்றிடச் சிவகதி தானே”

சிவ சின்னத்தை மதிப்போம், தரிப்போம் வீடு பேறடைவோம்.

– கிளிநொச்சி மாவட்ட சைவ மங்கையர்க்குமகம் –

ஒளவைப்பாட்டி

தூற்றும் பெண்டீர் கூற்றெனத்தகும்
தோழனோடும் ஏழைமை பேசேல்
சோம்பர் என்பவர் தேம்பித்திரிவர்
தீராக் கோபம் போராய் முடியும்
விருந்திலோர்க்கில்லை பொருந்திய ஒழுக்கம்
மைவிழியார் தம் மனையை கன்று ஒழுகு
மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்
மன்று பறித்துண்ணேல்
சான்றோர் இனத்திரு
தேசத்தோடு ஒத்துவாழ்

சலரோக நோயாளருக்கான அறிவுரைகள்

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதைவிடக் கூடி சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பு:- இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

நீர்ழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

1. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும். மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.
2. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
3. உடல்நிறை குறைதல்
4. அசாதாரண பசி
5. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
6. தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
7. கை, கால் விறைப்புத் தன்மை
8. கண்பார்வை குறைவடைதல்
9. புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்.

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

சலரோக நோயாளியானவர் சலரோகத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப் போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

1. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி - உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு
2. சிறுநீரகத் தொகுதி - சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு
3. நரம்புத்தொகுதி - கை, கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சியின்மை, மாறாத புண்
4. உணவுக்கால்வாய்த்தொகுதி - வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ.

5. கண் - பார்வைக்கோளாறு
 6. நீண்டநாள் மாறாத புண்
 7. கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
 உ + ம - சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று

எப்படிக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

இந்நோயானது

1. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம்
2. உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்.
3. உணவுக் கட்டுப்பாடும் இன்சலின் உசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

சுலரோக நோயாளிக்கான உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
 தானியவகை (50g) பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று.

தோசை அல்லது இட்லி	-	2
இடியப்பம்	-	3
பிட்டு	-	2
பாண்	-	1/4 இறாத்தல்
உப்பு மா	-	1கப்
கதலி வாழைப்பழம்	-	1

மதிய உணவு

சோறு	-	1 1/2 கப்
அசைவம்	-	மீன்2 துண்டு/ இறைச்சி 1/2 கப்/ முட்டை 01
பருப்பு	-	1/2கப்
தயிர்	-	1/2 கப்
மரக்கறி 1	-	விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை
மரக்கறி 2	-	1/2 கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை

மரக்கறி 1

◆ கோவா	◆ காய்ப்பப்பாசி	◆ வெந்தயம்
◆ சிறுக்கிரை	◆ பாகற்காய்	◆ கத்தரி
◆ தக்காளி	◆ போஞ்சி	◆ புலங்காய்
◆ வாழைப்பு	◆ மிளகாய்	◆ வெண்டைக்காய்

மரக்கறி 2

- ◆ அகத்தி
- ◆ முருக்கங்காய்
- ◆ முருங்கை இலை
- ◆ பீற்றூட் (பச்சையாக)
- ◆ கரட் (பச்சையாக)
- ◆ வெங்காயம்

தேநீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
கிறீம் கிறக்கர் 2 அல்லது 1/4 கப் சண்டல்

இரவு உணவு

- தானிய வகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா
(மேற்கூறிய அளவுகளில்)
- கறி வகை - மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம் : பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப்பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

- ◆ ஜம்பு - 02 சிறியது
- ◆ கொய்யா - 1
- ◆ பப்பாசிப்பழம் 2" X 3" துண்டு - 01
- ◆ விளாம்பழம் - 01
- ◆ புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- ◆ தெளிந்த கூப்
- ◆ கோவா
- ◆ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி
- ◆ தக்காளி
- ◆ மரக்கறி சலட்
- ◆ எலுமிச்சை
- ◆ அச்சாறு
- ◆ பலசரக்கு வகை

முற்றுமுமுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

- ◆ சீனி
- ◆ பனங்கட்டி
- ◆ தேன்
- ◆ கேக்
- ◆ இனிப்பு வகை
- ◆ குளிர்பானம்
- ◆ குளுக்கோஸ்
- ◆ ஜாம்
- ◆ இனிப்பூட்டியபானம்
- ◆ சொக்லேற்
- ◆ புரோட்டினெக்ஸ் / மைலோ
- ◆ நெஸ்ரமோல்ட்
- ◆ சர்க்கரை
- ◆ பழரசம்
- ◆ ஹோரலிக்ஸ்
- ◆ வீவா

அறிவுறுத்தல்கள்

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனையின் படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அல்லது அதற்கு ஒப்பான உணவுகள் எடுக்கலாம்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களை தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

பிற்குறிப்பு:

1. ஒரு தம்ளர்/கப் 200 மி.லீ கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
2. நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. சூட்டாத தானியம், அவரை வகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு
3. பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

மரக்கறி 1 எனக்குறிப்பிட்ட உணவுவகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக் கப் மட்டுமே உண்ணலாம்.

நன்றி நவில்கின்றோம்

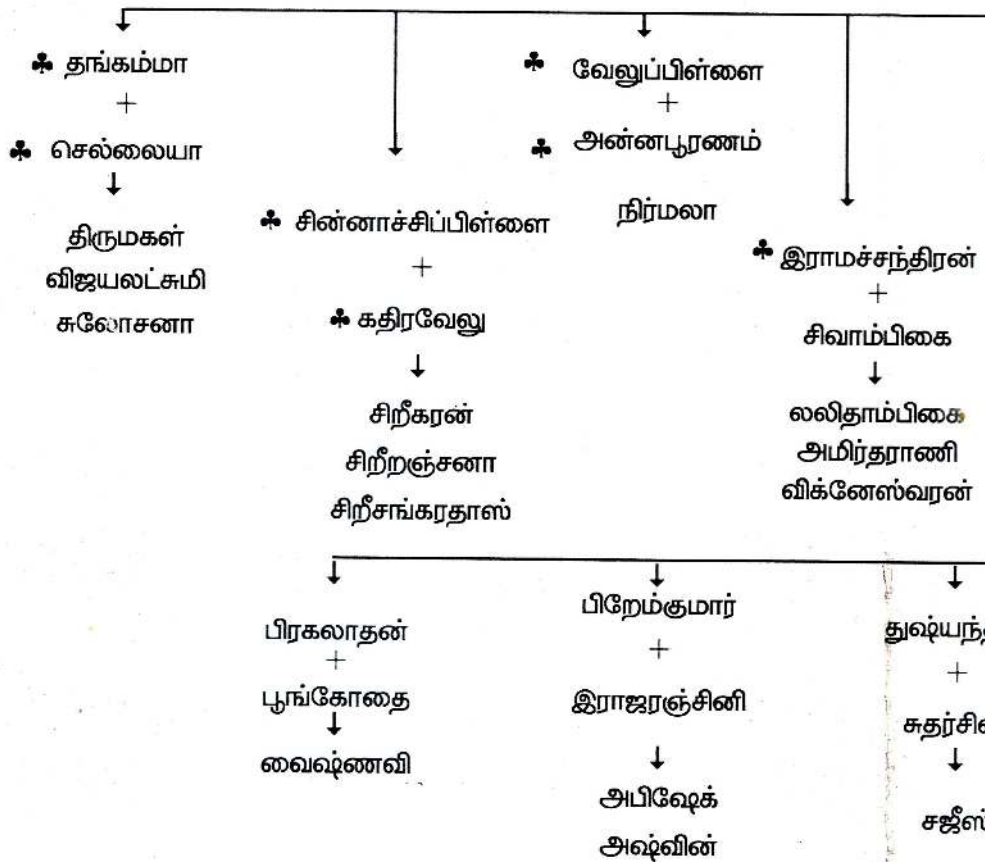
எமது குலவிளக்கு நோயுற்றிருந்த வேளை வீட்டிலும் வைத்தியசாலையிலும் வந்து பார்த்து அளவளாவி ஆறுதலளித்த அனைத்துள்ளங்கட்கும், அன்புடனும் பண்புடனும் கருணையுடனும் வைத்திய சேவையீடுபட்ட கிளிநொச்சி, யாழ்ப்பாண வைத்திய கலாநிதிகள் மருத்துவத் தாதிமார் மற்றும் பணியாளர்கள் யாவர்க்கும்,

எமது தெய்வத்தின் மரணச் செய்தி கேட்டு இல்லம் வந்து உதவிகள் புரிந்து ஆறுதல் அளித்தோருக்கும், தொலை பேசியூடாக அனுதாபம் தெரிவித்தோருக்கும், மலர் வளையம் சாத்தியோர், கண்கண்டி அஞ்சலிகளை சமர்ப்பித்தோர், வருகை தந்து மரணச் சடங்கில் கலந்து கொண்டோர், இன்று நடைபெறும் அந்தியேட்டில் கிரியைகளில் பங்குபற்றி ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து கொண்டோர், திருமுறைகள், பஜனை ஆகியவற்றை நிகழ்த்திய ஞானைவரவர் அறநெறிப் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், ஓதுவார்கள், கிரியைகளை நடாத்திய சைவக்குரு, அந்தணப் பெருமக்கள் யாவர்க்கும் எமது இதயங்கனிந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

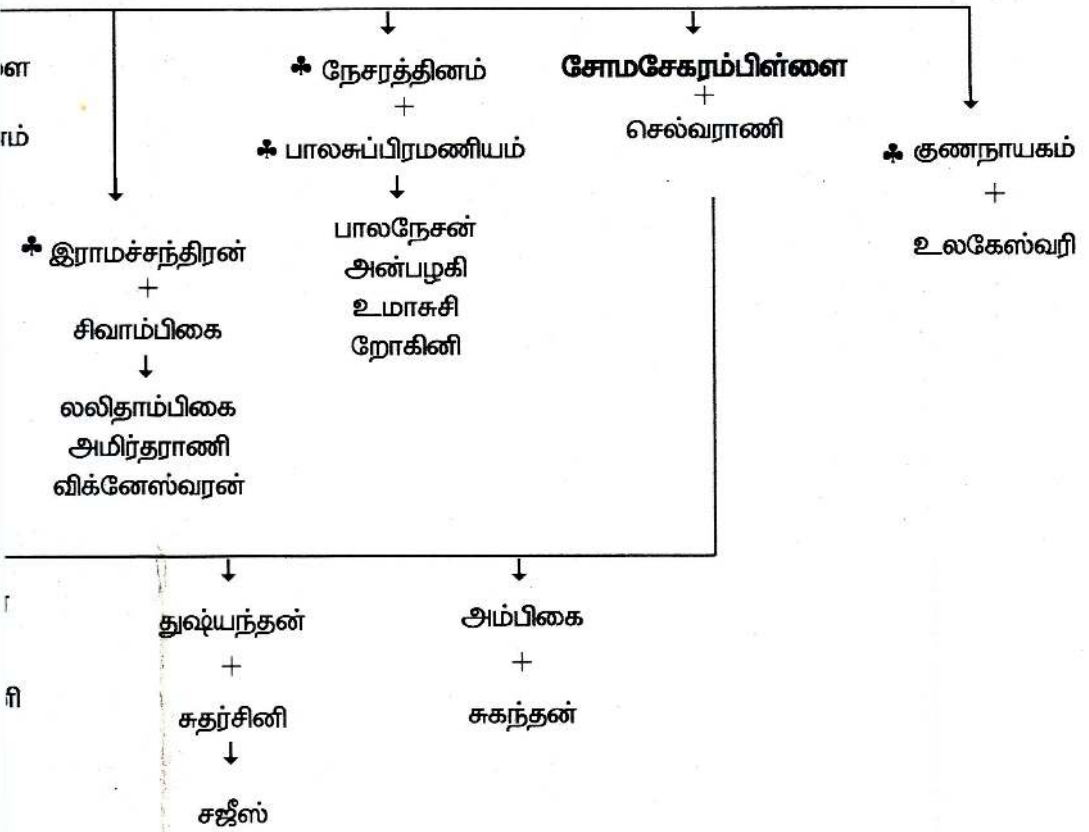
- நன்றி என்ற நல் மொழியினை மறந்தவன்
நல் வாழ்வு என்ற இனிமை மறத்துப் போய்விடும் -

- ❖ தில்
- ❖ விசு
- ❖ சங்க
- ❖ பாறு



வம்ச விருட்சம்

- ❖ தில்லைச்சி
- ❖ விசுவநாதர்
- ❖ சங்கரப்பிள்ளை
- ❖ பாறுவதி



அனுபவம் என்பதே அறிவு

பிறப்பில் வருவது யாதெனக் கேட்டேன்
 பிறந்து யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 மடிப்பொன்ச் சொல்வது யாதெனக் கேட்டேன்
 மடித்துப் யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 அறிவென்ச் சொல்வது யாதெனக் கேட்டேன்
 அறிந்து யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 அன்புபெறப்படுவது யாதெனக் கேட்டேன்
 அளித்துப் யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 யாசம் என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
 பகிர்ந்து யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 மனையான் சுகமெனில் யாதெனக் கேட்டேன்
 மனந்து யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 ஹுமை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
 வாய் யாவரள கிறைவன் பணித்தான்
 கிறப்பின் பின்னது யாதெனக் கேட்டேன்
 கிறந்து யாவரள கிறைவன் பணித்தான்.

அனுபவிக்கே தான் அறிவது வாழ்க்கையெனில்

ஆண்டவனே நீ ஏன் எனக் கேட்டேன்
 ஆண்டவன் சற்று அருகில் நெருங்கி
 அனுபவம் என்பதே நான் தான் என்றார்.

- கவிஞர் கண்ணதாசன் -

வேலை பதிப்பகம் 021 228 5579