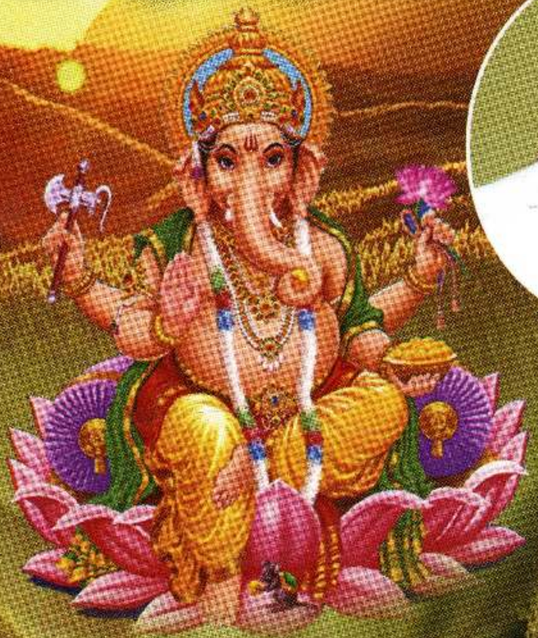
31ஆம் நாள் நினைவாக..!



யாழ். வசாவிளானைப் பிறப்பிடமாகவும்,
D-8 உருத்திரபுரம் கிழக்கு, கிளிநொச்சியை
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் வெள்ளையன் மார்க்கண்டு

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

11.01.2015

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

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

அமரர்

வெள்ளையன் மார்க்கண்டு

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

31ஆம் நாள் நினைவு மலர்

11.01.2015

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

உ
சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின்
ஒளிவிளக்காய் திகழ்ந்து எம்
நல்வாழ்விற்கும், வளர்ச்சிக்கும்,
மகிழ்ச்சிக்கும் தன்னையே உருக்கி,
மகத்தான மானிடப் பிறவியாய்
வாழ்ந்து, எம் மனங்களில்
குடிகொண்டு அன்போடும்,
பண்போடும், பாசத்தோடும்
வழிகாட்டி 12.12.2014 இறையடி
எய்திய எமது அன்புத்தெய்வத்தின்
நினைவுகளை எங்கள் இதயங்களில்
சுமந்த வண்ணம்,
அன்புத்தெய்வத்தின்
பொற்பாதங்களுக்கு இம்மலரினை
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்.

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

31ம் நாள் நினைவாக...!

மண் மகிழ
21-08-1935

கண் நெகிழ
12-12-2014

அமரர்

வெள்ளையன் மார்க்கண்டு

அவர்களின்

திதி நிர்ணய வெண்பா

சீரோங்கு ஜய வருடம் கார்த்திகைத் திங்கள்
பேரோங்கு அபர பக்க சஷ்டி திதியில் ஏரோர் புகழ்
கிளி உருத்திரபுரப் பகுதி தன்னமைந்த மார்க்கண்டு
விநாயகர் பாதம் புண்ணியமாக திருவடி நிழல் எய்தினார்.

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

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

உ
சிவமயம்
திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

விநாயகனை வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

அப்பன் நீ அம்மை நீ ஐயனும் நீ
அன்புடைய மாமனும் மாமியும் நீ
ஒப்புடைய மாதரும் ஒண்பொருளும் நீ
ஒரு குலமும் சுற்றமும் ஓரூரும் நீ
துய்ப்பனவும் உய்ப்பனவும் தோற்றுவாய் நீ
துணையாயென் நெஞ்சந்துறப்பிப்பாய் நீ
இப்பொன் நீ இம்மணி நீ இம்முத்தும் நீ
இறைவன் நீ ஏறூர்ந்த செல்வன் நீயே

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

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கி
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயா நீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள்கோடைத் திரைலோகியசுந்தரனே.

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள்
மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டுங் கொடுத்தும் குடிகுடி
ஈசற்காட் செய்மின் குழாம்புகுந்து
அண்டங்கடந்த பொருள் அள
வில்லதோர் ஆனந்த வெள்ளப்பொருள்
பண்டும் இன்றுமென்றும் உள்ள
பொருளென்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்
பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல்
உன்னையென்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும்
நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும்போது உன்னடியின்
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.

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

அமரர். வெள்ளையன் மார்க்கண்டு அவர்களின் வாழ்வியல் சுவடுகள்

புறஞ்சூழ் கடலிலங்கை இந்துமரபாளர் புவியிதனிற் பேர்கொண்ட அறஞ்சேர் வசாவிளான் எனும் நகரில் சிறப்பொடு வாழ்ந்திட்ட வெள்ளையன் வள்ளி எனும் நல்லாள் அறங்கொளிக்க அவனியிதில் மணந்து நன்றே ஆனவன் தான் மார்க்கண்டு. அவன் முன்வந்துதித்த பசுபதி, சண்முகம், அவன்பின் வந்துதித்த கனகம்மா, சின்னராசா, தங்கம்மா, கிஸ்ணபிள்ளை, அன்னம்மா, வடிவேலு எனும் பெயர்

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

கொண்டோர் அவனுக்கான அன்புச் சகோதரர்கள். அதன் பின் தனது வாழ்க்கைத் துணையை தேர்ந்தெடுப்பதற்காக அச்சுவேலியில் பிறந்து முரசுமோட்டையில் வசித்து வந்த பொன்னையா அன்னப்பிள்ளையின் இரண்டாவது மகளான அன்னலட்சுமியை 1973ம் ஆண்டு திருமணம் முடித்து தமது வாழ்க்கையினை D'8 உருத்திரபுரத்தில் ஆரம்பித்து தனக்கென ஒரு தொழிலாக கிளிநொச்சி பனை தென்னை வளத்தில் தன்னையும் ஒரு கூட்டுறவு ஊழியனாக உட்படுத்தி சங்கத்தில் விசுவாசமும் நம்பிக்கையுமான ஒரு பணியாளனாக கடமைபுரிந்து வந்தார். இல்லறப்பேற்றின் பயனாக சசிகலா, சசிக்குமார், சகிலா, சந்திரகுமார், ஜெயக்குமார், ராஜ்குமார், சர்மிளா (அமரர்), சுரேக்கா (அமரர்) ஆகிய அன்புச்செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்து மனைவி, பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர்களுடன் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வந்தார். 1999ம் ஆண்டில் தன் கடமையில் இருந்து ஓய்வு பெற்று இல்லத்தில் இன்புற வாழ்ந்து வந்தார். அவருக்கு ஏற்பட்டிருந்த நோய் திடீரென இவ்வுலகை விட்டு 12.12.2014 வெள்ளிக்கிழமை இறைவன் தன்பாதம் அணைத்துக் கொண்டார்.

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

மனைவி புலம்பல்...!

காட்டிலே தாயிழந்த
கன்றைப் போல் நானானேன்
கை கொண்ட நாள் முதலாய்
கண்ணின் மணியாய் இருந்தீர்

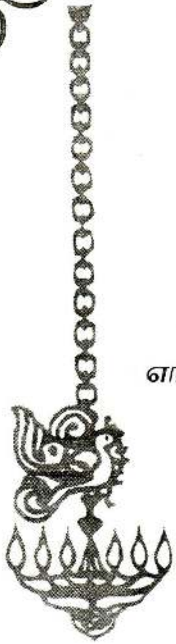
எத்தனை சுமை எமைச்சூழ்ந்த போதிலும்
நாம் சேர்ந்திருந்தோமே - இப்போ
வீட்டில் துணையிழந்து விளங்காப்
பொருளானேன்

இன்று உன் சொல்லுக்காக ஏங்குதே என்மனம்
இன்று என்னைத் தனியாக விட்டு எங்கு சென்றீர்
பிள்ளைகள் மருமக்கள் பேரப்பிள்ளைகள்
சுற்றியே நாம் சூழ்ந்திருந்தோம் - இன்று
தனியாக நீரும் எங்கு தான் சென்றீரோ
உம் ஆத்ம சாந்திக்காக
இறைவனை இறைஞ்சுகின்றேன். —— ★ ★ ★

எத்தனை குழப்பம் நேர்ந்தாலும்
பொய்மை மறைந்து விடும், மெய்மை மேலே
உயர்ந்து நிற்கும்.

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

பிள்ளைகள் புலம்பல் ...!



அன்பின் அகல் விளக்கே
ஆசையுள்ள அப்பாவே
எத்தனை துன்பங்கண்டு
எமை வளர்த்தீர்
பார்தனிலே நாம் நிமிர
பல வழியில் உழைத்தீரே
எம் அருமை தந்தையே
எங்கு சென்றீர்கள் எமைத் தவிக்கவிட்டு
நேசமும் பாசமும் மலர
எமை ஏற்று நின்றீர்கள்
உம் பிள்ளைகள் எம்மை
நலமுடனே பார்த்தீர்கள்
பாசம் தந்தீர் பரிவு தந்தீர்
கண்ணீர் சொரியக் கதறுகிறோம்
இனி எப்பிறப்பில்
உமைக் காண்போம் தந்தையே!

மருமக்கள் புலம்பல் ...!

இன்பமாய் இல்வாழ்வு வாழவைத்து
பெருமையுடன் பார்த்திருந்த உங்களைப்
பிரிந்து ஆறாத் துயரில்
மூழ்கும் மருமக்கள் நாம்
எங்கள் நெஞ்சை விட்டு நீங்காத
அகல்விளக்காய் நெஞ்சினில்
எப்போதும் இருப்பீர்கள்.

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

பேரன்புக்காய் ஏங்கும் பேரப்பிள்ளைகள்

பேரப்பிள்ளைகளைப் பெருமையாய் வளர்த்தீர்கள்
பாசமழை பொழிந்து பாங்காய் பழகினீர்கள்
நேசமாய் நாம் வாழ நேர்மைதனை ஊட்டினீர்கள்
மாசற்ற உங்கள் முகம் மறைந்து தான் போனதுவோ

செல்ல மொழி பேசிச் சிரித்து மகிழ வைத்தீர்கள்
நல்ல பல கதைகள் கூற நாம் மகிழ்ந்தோம்
கொஞ்சிக் குழாவி குதூகலித்த பேரர்களை
நெஞ்சம் நெகிழ்ந்து நேர்த்தியாய் வளர்த்தீர்கள்

அம்மப்பா அப்பப்பா என்று நாம் குரல் கொடுத்தால்
ஆனந்தச் சிரிப்போடு அன்பாய் அணைத்த நீங்கள்
காற்றோடு காற்றாக கலந்து போனதேனோ
நேற்றோடு உங்கள் கதை நிறைவாகிப் போனதுவோ.

தாங்குமா எம்மனசு ஏங்குதே காணவென்று
பாசமழையால் பரிதவித்துத் துடிக்கின்றோம்
பாதியிலே எங்களை பரிதவிக்க விட்டு
பாரை விட்டு சென்ற செய்தி
பாலர் எங்களை வாட்டுகின்றது
விரைந்தோடி வந்து எம்மை
எப்போது அரவணைப்பீர் ...!
உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காக
வேண்டுகின்றோம்..!

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

சகோதரர்கள் புலம்பல்!

ஒன்றாய்ப் பிறந்தோம்
ஒரு முலையில் பாலுண்டோம்..
தின்றாலும் ஒரு தட்டில்
தானுண்டு வளர்ந்தோம்...

குன்றா மகிழ்வுடன்
கூடி நின்ற வேளை..
சென்றாய் எமை விட்டு
சிறிது அல்ல தூரமது..

கத்துகின்றோம், கதறுகின்றோம்
காலனுக்கு கேட்கவில்லையோ..
எப்பிறப்பில் உனைக் காண்போம் - எம்
உடன் பிறப்பே வாராயோ..!

மைத்துனர், மைத்துனி புலம்பல்

என் அருமை மைத்துனரே
எங்குதான் சென்றீரோ எமை விட்டு
அழுதழுது தேம்புகின்றோம்
ஆறுதலுக்கு யாருமில்லை

வருந்தி அழைக்கின்றோம் உன்
வண்ணமுகம் பார்ப்பதற்கு
கண்டிப்பாய் ஓர் சொல்லும்
உன் நாவில் கேட்டதில்லை

எப்போது உம் இனிய மொழி
கேட்டிடுவோம் இத்தரணியிலே
இன்று ஓர் வார்த்தைக்காய்
ஏங்குகின்றோம்.

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

நண்பர்கள் புலம்பல்

மார்க்கண்டு என்ற நல்லதோர் நண்பராய்
நாளும் வாழ்ந்தவரே!
மற்றவரும் மனம்விட்டுப் பேசும்படி
நீ வாழ்ந்தாய்
நானிலம் உள்ள நாள்வரை – உன்
நினைவுகள் இனித்திடுமே!
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனை வேண்டுகின்றோம்!

உற்றார் உறவினர் புலம்பல்

அன்பின் திருவுருவாய்
பண்பின் சிகரமாய்
பாசத்தின் உறைவிடமாய்
குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய்
குடும்பத்தை வழிநடத்திய
அன்புத் தெய்வமே
உங்கள் அன்பு நினைவுகள்
எங்கள் நெஞ்சங்களிலிருந்து
என்றென்றும் மாறாது மறையாது
உங்கள் ஆத்ம சாந்திக்காகப்
பிரார்த்திக்கின்றோம்.

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

உ

சிவமயம்

கௌரிகாப்பு

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 தேவியரே
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 தேவியரே காப்பெனக்கு தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகாளி தாயே
கொடிய மகிடாசூரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம் யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீ இருந்தாய்
பரணை நினைத்தல்லோ பதி விரதம் நீ இருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்

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

விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
நெறியறியாத் 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 தாறேனம்மா 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

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

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

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

கந்த சஷ்டி கவசம்

காப்பு
நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம், துன்பம்போம் நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் – கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலனருள்
கந்த சஷ்டி கவசந் தனை.

குறள் வெண்பா

அமரரிடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி நூல்

நிலைமாண்டிய ஆசிரியப்பா

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாதமிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாட கிண்கிணி ஆட
மையல் நடஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லால்எனைக் காக்க என்று வந்து
வரவர வேலா யுதனார 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

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

சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
நிபவ சரஹண நிறநிற நிறென
வசர ஹணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரெண்டு ஆயதம் பாசங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண்டு டிலங்க
விரைந்து எனைக் காக்க வேலோன் வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையுங் கிலியும்
கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொலி யையும்
நிலைபெறறென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனிஒளி ஒவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறுமுகமும் அணிமுடி ஆறும்
நீறுஇடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈர்ராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
ஆறிரு திண்புயத்து அழகிய மார்பில்
பல் பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பு அழகுடைய திருவயிறு உந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடர் ஒளிப் பட்டும்
நவரத்னம் பதித்த நற்சீராவும்
இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி அதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென

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

நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
டிகுடிகு டிகுடிகு டங்கு டிங்கு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேன் முந்து
என்றனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வர மகிழ்ந்து உதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலாவிநோத னென்
உன் திருவடியை உறுதி என்று எண்ணும்
என்றெலை வைத்துன் இணையடிகாக்க
என் உயிர்க்கு உயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியை புனிதவேல் காக்க
கதிர் வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விழிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்இளம் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
சேர் இள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிகளிரெண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதினாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவேல் காக்க

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

சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாம் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க
பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் ளிருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நற்துணை ஆக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பா நாடியை முனைவேல் காக்கா
எப்பொழு தும் எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீங்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியினில் நோக்க
தாக்கத் தாக்கத் தடையறத் தாக்க
பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடியட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்லபூதம் வாலாஷ் டிகப்பேய்கள்
அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியம்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரம ஷதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட

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

இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
விட்டாங்காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்து ஓடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் ளென்பும்
நாகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
மனையில் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஓட்டியப் பாவையும் ஒட்டியச் பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிடக்
காலதூ தாளெனைக் கண்டாறகலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட்டு அலறி மதிகெட்டு ஓடப்
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கண்டுடனாங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டியுருட்டு கால்கை முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில் செதலாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணல்ஏரி தணலது வாக
விடு விடு வேலை வெருண்டு அதுஓடப்
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந்து ஓடத்

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

தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துயர் அங்கம்
ஏறிய விஷயங்கள் எளிதுடனிறங்க
ஒளிப்பும சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதம் சயித்தியம் வலிப்பும் பித்தம்
சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரதி
பக்கப்பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் எந்தனைக் கண்டால்
நில்லாது ஓட நீ எனக் கருள்வாய்
ஈரேழு உலகமும் எனக்க உறவாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்து உறவாக
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவயொழி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர் வேலவனே
காத்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துஉறை கதிர்வேல் முருகா
பழனிப் பதிவாழ் பால குமாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின் மாமலை உறும் செங்கல்வ ராயா
சமராபுரி வாழ் சண்முகத் தரசே
காரர் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்னா விருக்க யானுனைப் பாட

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

எனைத் தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினே னாடினேன் ஆவினன் குடியை
நேச முடன்யான் நெற்றியி லணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னருளாக
அன்புட னிரட்ஷி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக 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 வாழ்கவென வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவ னீகுரு பொறுப்ப துன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென்றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து
மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந்து தருளித்
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட வருள் செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துட ன்நாளும்
ஆசார த்துடன் அங்கம் துலக்கி
நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டிக் கவச மிதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக்கொண்டு
ஓதியே செவித்து உகந்துநீ றணிண
அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங் தருளுவரை

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

மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நாவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளுமீ ரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
வழியாயக் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லாதவரை பொடிப்பொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் - சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாக
சூரபத் மாவை துணித்தகை யதனால்
இருபத்தேழிவர்க் குவந்தமு 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 சபைக்கோர் ரரசே
மயில்நடமிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணஞ் சரணஞ் சரவண பவ ஓம்
சரணஞ் சரணஞ் சண்முகா சரணம்
சரணஞ் சரணஞ் சண்முகா சரணம்

முற்றிற்று
திருச்சிற்றம்பலம்

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

பொது அறிவுத் தகவல்கள்

முதன் முதலாக தொழில்புரட்சி நடைபெற்ற நாடு
இங்கிலாந்து

குளோரினிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து பொருள்
குளோரோ ஃபார்ம்

மனிதனுடைய உடல் உறுப்புக்களில் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது
மூளையில் உள்ள செல்கள்

இத்தாலி நாட்டின் தேசிய மலர்
லில்லி

மின்விளக்கை கண்டுபிடித்தவர்
ஹம்பிளி டேவி

ஒரு மணி நேரத்தில் 74 கீ.மீ வேகத்தில் ஓடுவது
நெருப்பு கோழி

எறும்புகள் உள்ள வகைகள்
1400 (அவைகள் ஒருபோதும் உறங்குவதில்லை)

நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியை கண்டுபிடித்தவர்
லூயிஸ் ஹெனபின்

ஆசியாவில் முதன் முதலாக தொழில் மயமான நாடு
ஜப்பான்

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

சூரிய குடும்பத்தில் அதிக வெப்பமான கிரகம்

புதன்

சுறா மீனின் வாழ்நாள்

20 முதல் 30 ஆண்டுகள்

உலகில் மிக அதிகமாக இஸ்லாமியர்கள் வாழும் நாடு எது?

இந்தோனேசியா

மூன்று தலைநகரங்களைக் கொண்ட நாடு எது?

தென்னாபிரிக்கா

உலகிலேயே மிகவும் பெரிய தேசியக்கொடி கொண்ட நாடு எது?

டென்மார்க்

கடல்களின் எஜமானி என அழைக்கப்படும் நாடு எது?

இங்கிலாந்து

உலகில் உள்ள ஒரே ஒரு இந்து நாடு எது?

நேபாளம்

உலகிலேயே அதிக மக்கள் தொகையைக் கொண்டுள்ள கண்டம் எது?

ஆசியாக் கண்டம்

தென் அமெரிக்க நாடுகளில் மிகப் பெரியது எது?

பிரேஸில்

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

தீவிரவாதியான ஒசாமா பில்லேடன் எந்த நாட்டில் வைத்து அமெரிக்கப் படைகளால் கொல்லப்பட்டார்?
பாகிஸ்தான்

இந்தியாவின் முதல்நிலை ரென்னிஸ் வீராங்கணை யார்?
சானியா மிஸ்ரா

பாகிஸ்தான் தனிநாடாக மாறுவதற்கு காரண கர்த்தாவாக விளங்கியவர் யார்?
முகம்மது அலி ஜின்னா

உலகில் மிகப் பெரிய அஞ்சல் துறை கொண்ட நாடு எது?
இந்தியா

பிரிட்டிஷ் பிரதமரின் பெயர் என்ன?
டேவிட் கமரூன்

உலகிலே அதிக மழை இடம் யாது?
சீராப்பூஞ்சி

உலகிலேயே பெரிய நன்னீர் ஏரி யாது?
கஸ்பீரியன் ஏரி

சூரியனை பூமி ஒருமுறை சுற்றிவர எடுக்கும் காலம் யாது?
365 நாள்கள் 6 மணி 9 நிமிடம், 9.54 செக்கன்

உலகிலேயே மிக உயர்ந்த சிகரம் யாது?
எவரெஸ்ட்

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

உலகிலேயே மிக நீளமான மலை எது?
அந்தீஸ்மலை

அன்னை திரேசா பிறந்த நாடு எது?'
அல்போனியா

நைல் நதியின் அமைவிடம் எது?
ஆபிரிக்கா

அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஒருவரின் பதவிக் காலம் எத்தனை ஆண்டுகள்?
நான்கு ஆண்டுகள்

இலங்கையின் நீளமான ஆறு எது?
மகாவலிகங்கை

ஒலிம்பிக் தீபத்தை ஏற்றிய முதல் பெண்மணி யார்?
என்ரிக்கெட் பாசில்லியோ

உலகின் முதலாவது அணுகுண்டு எப்போது வீசப்பட்டது?
1945 ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் மாதம் 6ம் திகதி

இலங்கையில் முதலாவது தபால் சேவை ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டு எது?
1858 ஆம் ஆண்டு

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

மனித வாழ்விற்கு கணிதம் கூறும் பத்து கட்டளைகள்

1. நல்லவைகளை கூட்டிக்கொள்ளுங்கள் (கூட்டல்)
2. தீயவைகளை கழித்துக் கொள்ளுங்கள் (கழித்தல்)
3. அறிவை பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள் (பெருக்கல்)
4. நேரத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள் (வகுத்தல்)
5. இன்பங்களையும் துன்பங்களையும் சமமாக கருதுங்கள் (சமம்)
6. செலவை குறைத்து வரவை பெருக்குங்கள் (லெஸ்தன்)
7. அன்பை பெருக்கி ஆணவத்தை குறையுங்கள் (கிரேட்டர்தன்)
8. வாழ்க்கை முடிவுள்ளது எனவே முடிந்தவரை மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள். (அடைப்புக்குறி)
9. கடுமையான உழைப்பினால் வளர்பிறை போல வளருங்கள். (சம்மேஷன்)
10. பிறரை மட்டுமே நம்பி வாழும் வாழ்வு நிலையற்றது. (பிளஸ் ஆர் மைனஸ்)

பயனுள்ள சில மருத்துவ குறிப்புக்கள்

மருத்துவம் என்பது நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான கலையும், அறிவியலும் ஆகும். இது மனிதர்களின் உடல்நலத்தைப் பேணுதல், மீள்வித்தல் போன்றவற்றிற்காக உருவாக்கப்பட்ட செயல்முறைகளை உள்ளடக்கும்.

1. வெந்தயம், சுண்டைக்காய் வத்தல், மிளகு தலா 50 கிராம் எடுத்து வறுத்துப்பொடி செய்து தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும்.
2. முழு நெல்லிக்காய் 4, பச்சைமிளகாய் 2, வெந்தயம் சிறிதளவு மூன்றையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துச் சாப்பிடுவதன் மூலம் ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு தீர்வு காணலாம்.

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

இயற்கை முறையில் பயனுள்ள வைத்தியக்குறிப்புக்கள்

1. உணவுக்கு பின் தண்ணீரில் சிறிது கருப்பட்டியை கரைத்து குடிக்கவும். இதனால் வயிற்றில் அமிலம் சுரப்பது குறையும்.
2. துளசி இலைகள் போடப்பட்ட நீரை தினமும் குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் ஏற்படாது.
3. அரிசி , உருளைக்கிழங்கு போன்ற மாச்சத்துப் பொருட்களை குறைக்கவும். பதிலாக கோதுமை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
4. கடுமையான இருமல் இருந்தால் 3 கப் தண்ணீருடன் வெற்றிலையையும் மிளகையும் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்து வரவும்.
5. பல் வலி குறைய துளசி இலை 2 கொஞ்சம் உப்பு மற்றும் மிளகுதூள் ஆகியவற்றை வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து அழுத்தி வரவும் வலி குறையும்.
6. சருமத்தில் உள்ள சிறு தழும்புகளைப் போக்க குளிக்கும் நீரில் துளசி இலைகளைப் போட்டு குளிக்கவும். விரைவில் தழும்புகள் மறையும்.
7. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல் மற்றும் இருமலுக்கு நீருடன் தேனைக்கலந்து கொடுத்தால் விரைவில் இருமல் நிற்கும். காய்ச்சல் குறையும்.
8. கரட் மற்றும் தக்காளிச் சாறு இதனுடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் உடல் வலிமைபெறும்.
9. வயிற்றுப் போக்கை உடனடியாக நிறுத்த கொய்யா இலைகளை மென்று தின்றால் போதுமானது.
10. வெற்றிலையுடன் மிளகு மற்றும் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தொண்டைப்புண் மற்றும் இருமல் குணமாகும்.

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

தலையிலுள்ள பொடுகு நீங்க எளிய குறிப்புக்கள்.

1. வசம்பை நசுக்கி சிறிது நல்லெண்ணெயில் மெதுவான தீயில் கருக வறுத்து, பொடித்து அதைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவி வர பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

2. ஸ்பூன் வெந்தயத்தை ஊறவைத்து அரை கப் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து நன்கு மையாக அரைக்கவும். அதோடு 3 ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து ஊறவைத்து குளித்து வந்தால் விரைவில் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

3. வேப்பம்பூவையும் வெல்லத்தையும் கலந்து நல்லெண்ணையில் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதை தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் பொடுகு நீங்கும்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் சிந்தனையிலிருந்து....

உங்கள் உடம்புக்கு மரணம் உண்டு
ஆனால் உங்களுக்கு ஒரு போதும் மரணமில்லை.

எப்போதும் அச்சத்திலிருப்பதை விட ஆபத்தை ஒரு முறை சந்திப்பதே மேல்.

மனிதனுக்கும் இறைவனுக்கும் இடையே ஏன் வேறுபாடு இருக்க வேண்டும்? இறைவன் தான் படைத்தார் என்பது போன்ற கருத்துக்கள் எல்லாம் குழந்தைகளுக்குத்தான் தகுதியானவை.

உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே.

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

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான வழிகள்

1. தினந்தோறும் எட்டு குவளை நீர் அருந்தவும்.
2. தினம் உங்கள் உணவில் 2 காய்கறியும் ஒரு பழமும் அவசியம் சேர்க்கவும்.
3. பச்சை காய்கறி சலாட் சாப்பிடவும் ஒவ்வொரு உணவின் நேரத்தின் போதும்.
4. உங்கள் உணவில் முளைகட்டிய தானியங்களை அதிகம் சேர்க்கவும்.
5. எலுமிச்சை சாறு கலந்த வெதுவெதுப்பான வெந்நீரை தினம் அதிகாலையில் அருந்தவும்.
6. புதிய பச்சை காய்கறிகளை மட்டும் உபயோகிக்கவும்.
7. வாரம் ஒரு முறை மதியம் வரை வெறும் பழங்களை மட்டும் சாப்பிடவும். பின்மதிய உணவு சாப்பிடவும்.
8. சூடான சமைத்த உணவுகளை மட்டும் உண்ணவும்.
9. ஒவ்வொரு உணவின் போதும் ஒரு பச்சை மற்றும் மஞ்சள் வண்ண காய்கறியை சேர்க்கவும்.
10. மாதம் ஒரு முறை ஒரு நாள்முழுவதும் பழம் காய்கறி மட்டும்சாப்பிடும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ளவும்.

**உங்களால் பறக்கமுடியாவிட்டால்
ஓடுங்கள்,
ஓட முடியாவிட்டால் நடந்து செல்லுங்கள்.
நடக்கவும் முடியாவிட்டால்தவழுங்கள்
இலக்குகளை நோக்கி நடக்கின்றீர்கள்
என்பதே முக்கியமானது.**

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

சிந்தனைக்கு சில..!

அடிக்கடி தவறு செய்கிறவன் அப்பாவி. ஒரு தவறை திரும்ப திரும்பச் செய்கிறவன் மூடன். ஒரு தவறுமே செய்யாதவன் மரக்கட்டை. தன்னையறியாமல் தவறு செய்து தன்னையறிந்து திருத்திக்கொள்கிறவனே மனிதன்.

காலை நேரம் எப்படி தோன்றுகிறதோ மாலை நேரமும் அப்படியே தோன்றுகிறது. விடியும் பொழுதிற்கும் முடியும் பொழுதிற்கும் தோற்றத்தில் வேறுபாடில்லை. இன்ப துன்பங்களையும் அப்படியே நினைத்து விடு. எந்தக் கட்டத்திலும் நீ அழ வேண்டிய அவசியமிருக்காது.

பெருந்தவறுகள்

உழைக்காமல் ஈட்டிய செல்வம்
மனச்சாட்சி இல்லாத இன்பம்
பண்பு இல்லாத அறிவு
நல்லொழுக்கம் இல்லாத வணிகம்
தியாகம் இல்லாத வணக்கம்

-மகாத்மாகாந்தி -

மனிதன் முயற்சியால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவும் செய்துபார். ஒவ்வொரு தடவையும் உனக்கு தோன்றுவது கடவுள் இருக்கிறார் என்பதே.!

பணமும் பதவியும் மோசமானவை என்று ஞானிகள் சொல்கிறார்கள்? அவை வரக்கூடாதவனுக்கு வருவதால், கிடைக்ககூடாதவனுக்கு கிடைப்பதால்!

"வெற்றி பெற்ற மனிதனாக வாழ்வதை விட உபயோகமுள்ள மனிதனாக வாழ முயற்சி செய்"

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

உறவுகள் மேம்பட.................

- நானே பெரியவன் நானே சிறந்தவன் என்ற (Ego) வை விடுங்கள்.
- அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக் கொண்டிருப்பதை விடுங்கள்.
- எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சனையையும் நாசூக்காகக் கையாளுங்கள். விட்டுக்கொடுங்கள்.
- சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள்.
- நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள்.
- குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
- உண்மை எது? பொய் எது? என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள்.
- மற்றவர்களைவிட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்துக் கர்வப்படாதீர்கள்.
- அளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.
- எல்லோரிடத்திலும், எல்லா விஷயங்களையும், அவர்களுக்குச் சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள்.
- அற்ப விஷயங்களை பெரிது படுத்தாதீர்கள்.
- உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
- அறிவு உயர உயர அடக்கம் உயர வேண்டும். அடக்கம் அறிவின் மிகுதியை தெரிவிக்கும் ஓர் அடையாளம்
- இன்பங்களுள் பெரிய இன்பமானது அறிஞர்களோடு பழகுவது.
- பணிவதனால் எமக்கு ஒன்றும் இழிவு வந்துவிடாது. அது நமது பெருமையை புலப்படுத்தும்.

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

கண்ணீர் அஞ்சலி துண்டுப்பிரசுரம் வழங்கியவர்கள்

→ கிளி பனை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கம், கிளிநொச்சி.

→ கிளி ப.தெ.வ.அ.கூ.சங்கம்
155A கிளை அங்கத்தவர்கள்.

→ கிளி ப.தெ.வ.அ.கூ.சங்கம்
புதுமுறிப்பு கிளை அங்கத்தவர்கள்.

→ கிளி ப.தெ.வ.அ.கூ.சங்கம்
D'10 கிளை அங்கத்தவர்கள், உருத்திரபுரம்.

→ கிராம அபிவிருத்திச்சங்கம், உருத்திரபுரம் கிழக்கு.

→ சந்திரோயதயா விளையாட்டுக்கழகம்
– உருத்திரபுரம் கிழக்கு

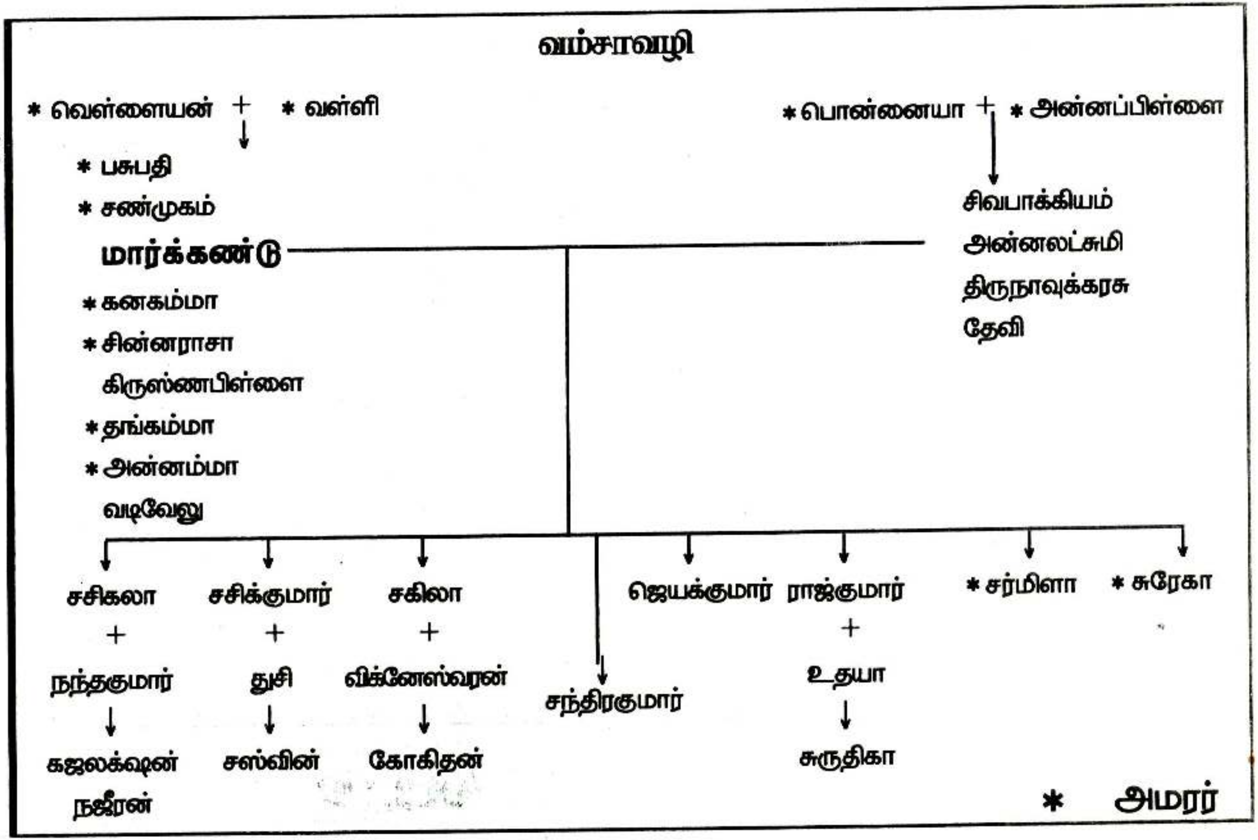
→ பிரதேச செயலகம் – பச்சிலைப்பள்ளி.

→ நண்பர்கள் பிரசாத், தாஸ்

→ மகேஸ்வரன் குடும்பத்தினர்

"ஒவ்வொரு புதிய செயலையும் செய்யும் போது உங்களின் பழைய அனுபவத்தையே பயன்படுத்துங்கள்"

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



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

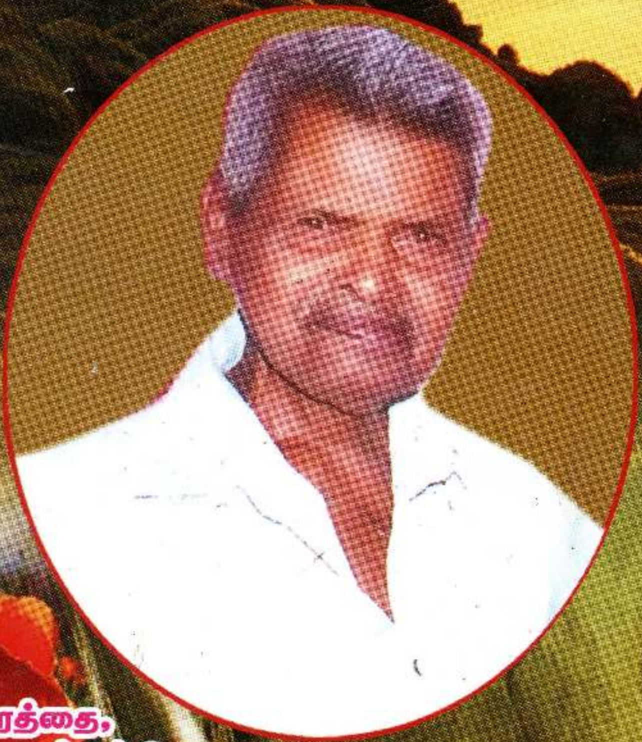
நன்றி நவில்கின்றோம்

எங்கள் குடும்பத்தின்
பாசமிகு குலவிளக்கு
அமரர். வெள்ளையன் மார்க்கண்டு
அவர்களின் மரணச்செய்தி கேட்டு ஓடோடி
வந்து எமக்கு பல வழிகளிலும் ஆறுதல்
வழங்கியவர்களுக்கும், தொலைபேசி மூலம்
அனுதாபங்களைத் தெரிவித்தவர்களுக்கும்,
மரணக்கிரியைகளில் இறுதிவரை கலந்து
உதவிய உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள்,
அயலவர்களுக்கும், துண்டுப்பிரசுரங்களை
அச்சிட்டு வழங்கியவர்களுக்கும்,
அந்தியேட்டி வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வுகளில்
பங்குகொண்ட அனைவருக்கும், இந்த
நினைவுமலரை சிறந்த முறையில் அச்சிட்டு
வழங்கிய வேழன் பதிப்பகத்தினருக்கும்,
எமது குடும்பத்தின் சார்பான உளம்
கனிந்த நன்றிகள்.

குடும்பத்தினர்.

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

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



நேரத்தை,
வீணாக்கும் போது
கடிகாரத்தை பார்!
ஓடுவது முள் அல்ல
உன் வாழ்க்கை ....
(சுவாமி விவேகானந்தர்)

நமக்கு வேண்டியது
இப்போது இறைவழிபாடு,
ஆன்மீகம் , இவை இரண்டும்
இருந்தால் நம்மை யாரும்
வெல்ல முடியாது.
தோற்கடிக்கவும்
முடியாது.

வேழன் பதிப்பகம், கிளிநொச்சி.

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