உ
சிவமயம்

வானுறையுந் தெய்வம்

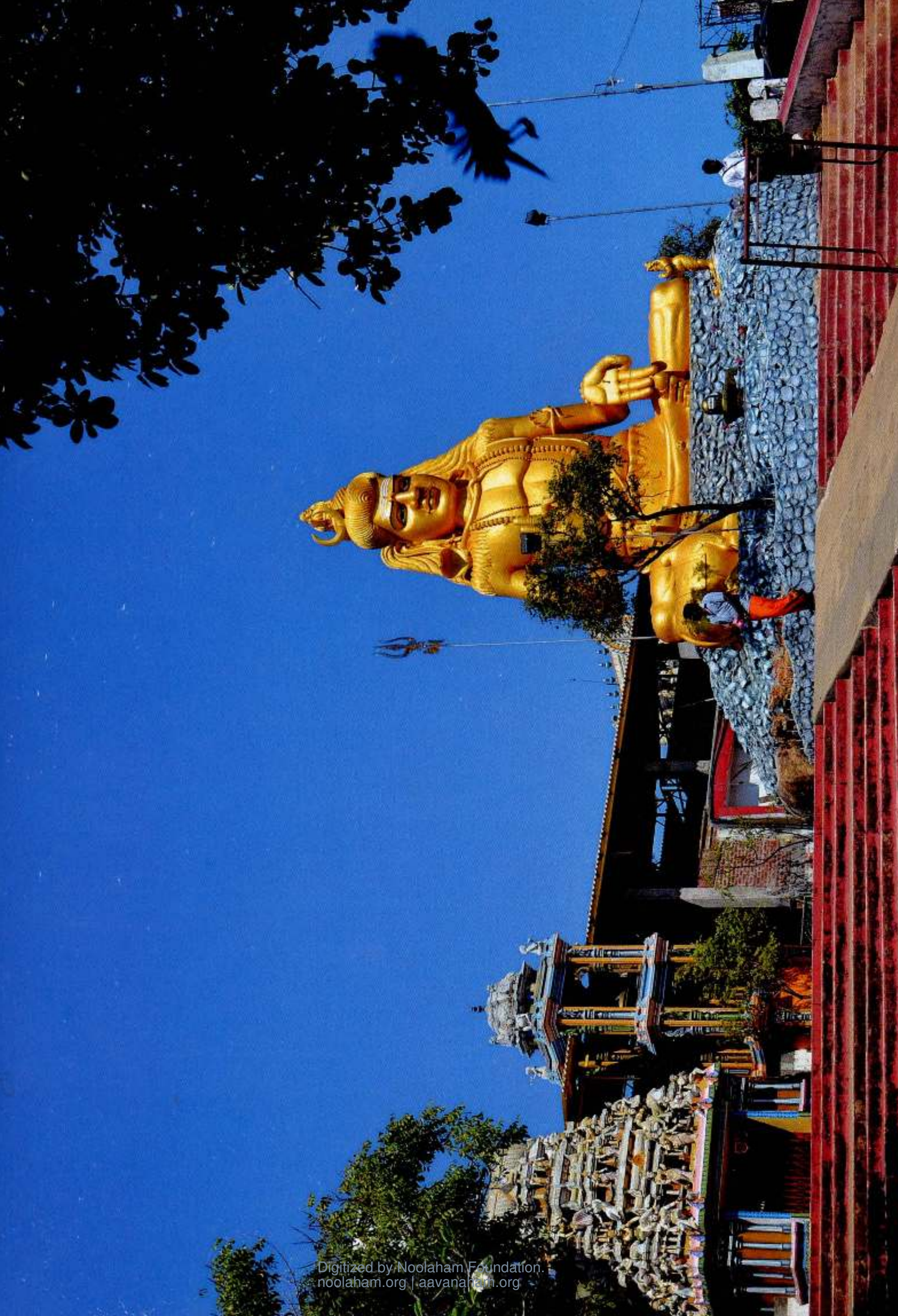
அமரர். அழகேந்திரன் சுஜாத்தாதேவி

அவர்களின்
முதலாம் ஆண்டு

நினைவஞ்சலி மலர்

10.04.2021

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



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

உ

சிவமயம்

திருமதி. அழகேந்திரன் சுஜாத்தாதேவி

அவர்களின் மறைவையொட்டி வெளியிடப்பட்ட

நினைவு மலர்

10.04.2021

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

சமர்ப்பணம்

அன்புக்கு அணிகலனாய் பாசத்தின்

இருப்பிடமாய் பொறுமையின்

பொக்கிஷமாய் சுமைதாங்கியாய்

வாழ்ந்து எம்மை வளர்த்து

ஆளாக்கிய, எமது இதயத்தில்

என்றும் அணையாத

தீபமாய் சுடர் வீசும், மறைந்தும்

மறையாத எம் அன்புத் தெய்வத்தின்

பாதக்கமலங்களுக்கு இந்நினைவு மலர்

காணிக்கையாகட்டும்

- குடும்பத்தினர் -

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

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

பிள்ளையார் துதி

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொல்
பெருவாக்கும் பீடும்பெருக்கும் உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர்தம் கை

முருகன் துதி

உன்னை ஒழிய ஒருவரையும் நம்புகிலேன்
பின்னை ஒருவரை யான் பின்செல்லேன்-பன்னிரு கைக்
கோலப்பா! வானோர் கொடிய வினை தீர்த்தருளும்
வேலப்பா! செந்தி வாழ்வே!

தேவாரம்

அப்பன் நீ அம்மை நீ ஐயனும் நீ
அன்புடை மாமனும் மாமியும் நீ
ஒப்புடைய மாதரும் ஒன்பொருளும் நீ
ஒருகுலமும் சுற்றமும் ஓர் ஊரும் நீ
துய்ப்பனவும் உய்ப்பனவும் தோற்றுவாய் நீ
துணையாய் என் நெஞ்சம் துறப்பிப்பாய் நீ
இப்பொன் நீ இம்மணி நீ இம்முத்தும் நீ
இறைவன் நீ ஏறூர்ந்த செல்வன் நீயே!

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

திருவாசகம்

வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ,
வேண்ட முழுவதும் தருவோய் நீ,
வேண்டும் அயன், மாலக்கு அரியோய் நீ
வேண்டி என்னைப் பணிகொண்டாய்!
வேண்டி நீ யாது அருள் செய்தாய்,
யானும் அதுவே வேண்டின் அல்லால்
வேண்டும் பரிசு ஒன்று உண்டு என்னில்,
அதுவும் உன் தன் விருப்பு அன்றே!

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள்
மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டுங் கொடுத்தும் குடிகுடி
ஈசற்(கு)ஆட் செய்மின் குழாம்புகுந்து
அண்டங் கடந்த பொருள்அள
வில்லதோர் ஆனந்த வெள்ளப்பொருள்
பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ளபொருள்
என்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும் போதுன்
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்

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

திருப்புகழ்

அகரமுமாகி அதிபனுமாகி அதிகமுமாகி அகமாகி
அயனெனவாகி அரியெனவாகி அரனெனவாகி அவர்மேலாய்
இகரமுமாகி எவைகளுமாகி இனிமையுமாகி வருவோனே
இருநில மீதில் எளியனும் வாழ எனது முனோடி வரவேணும்
மகபதியாகி மருவும் வலாரி மகிழ் களி கூறும் வடிவோனே
வனமுறை வேடன் அருளிய பூஜை மகிழ் கதிர்காமம் உடையோனே
செககண சேகு தகுதிமி தோதி திமியென ஆடு மயிலோனே
திருமலிவான பழமுதிர் சோலை மலைமிசை மேவு பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவ நீதி விளங்குக வுலக மெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

சிவபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தொல்லை இரும்பிறவி சூழும் தளை நீக்கி
அல்லலறுத்து ஆனந்தம் ஆக்கியதே எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எம்கோன்
திருவா சகம் என்னும் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன் தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க
ஆகமம் ஆகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடிவாழ்க

வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடிவெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறந்தார்க்குச் சேயோன் தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரம்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க

ஈசன் அடிபோற்றி எந்தை அடிபோற்றி
தேசன் அடிபோற்றி சிவன் சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடி போற்றி
மாயப் பிறப்பு அறுக்கும் மன்னன் அடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறை நம் தேவன் அடி போற்றி

ஆராத இன்பம் அருளும் மலை போற்றி
சிவன் அவன் என்சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவ புராணம் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன் யான்.

கண் நுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்து எய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழில் ஆர்கழல் இறைஞ்சி
விண் நிறைந்தும் மண் நிறைந்தும் மிக்காய், விளங்கு ஒளியாய்,
எண் இறந்த எல்லை இலாதானே நின் பெரும்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்று அறியேன்

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல் விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்

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

வல் அசுரர் ஆகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்ற இத் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்து இளைத்தேன், எம்பெருமான்
மெய்யே உன் பொன் அடிகள் கண்டு இன்று வீடு உற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனவோங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய், தணியாய், இயமானனாம் விமலா
பொய் ஆயின எல்லாம் போய் அகல வந்தருளி
மெய் ஞானம் ஆகி மிளிர் கின்ற மெய்ச் சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல் அறிவே

ஆக்கம் அளவு இறுதி இல்லாய், அனைத்து உலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின் தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய், சேயாய், நணியானே
மாற்றம் மனம் கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்த பால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேன்ஊறி நின்று
பிறந்த பிறப்பு அறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கள் ஓர் ஐந்து உடையாய், விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய், எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அரும் கயிற்றால் கட்டி
புறம்தோல் போர்த்து எங்கும் புழு அழுக்கு மூடி,
மலம் சோரும் ஒன்பது வாயில் குடிலை
மலங்கப் புலன் ஐந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய,

விலங்கு மனத்தால், விமலா உனக்கு
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்து உள் உருகும்
நலம் தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலம் தன்மேல் வந்து அருளி நீள்கழல்கள் காட்டி,
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

தாயிற் சிறந்த தயா ஆன தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேன் ஆர்அமுதே சிவபுரானே
பாசமாம் பற்று அறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம் கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் போராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கி என் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் இல்லையுமாய்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெய் ஞானத்தால் கொண்டு உணர்வார் தம்கருத்தில்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண் உணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வும் இலாப் புண்ணியனே
காக்கும் என் காவலனே காண்பரிய பேர் ஒளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சுடர் ஒளியாய்ச் சொல்லாத நுண் உணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்து அறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனை உள்
ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்கு உடம்பின் உள்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம் ஐயா அரனே ஓ என்று என்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய் ஆனார்
மீட்டு இங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டு அழிக்க வல்லானே
நள் இருளில் நட்டம் பயின்று ஆடும் நாதனே
தில்லை உள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லல் பிறவி அறுப்பானே ஓ என்று
சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்
சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவன் அடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

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

விநாயகர் அகவல்

சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பூம்
பாதச் சிலம்பு பலவிசை பாடப்
பொன்னரை ஞாணும் பூந்துகில் ஆடையும்
வன்னமருங்கில் வளர்ந்தழ கெறிப்பப்
பேழை வயிறும் பெரும்பாரக் கோடும்

வேழ முகமும் விளங்குசிந் தூரமும்
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்

இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்
திரண்டமுப் புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதம் கடந்த துரியமெய்ஞ் ஞான
அற்புதம் நின்ற கற்பகக் களிறே!
முப்பழ நுகரும் மூஷிக வாகன!

இப்பொழு தென்னை ஆட்கொள வேண்டித்
தாயா யெனக்குத் தானெழுந் தருளி
மாயாப் பிறவி மயக்கம் அறுத்துத்
திருந்திய முதலைந் தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவே வந்தென் உளந்தனில் புகுந்து

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

குரவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளிக்
கோடா யுதத்தால் கொடுவினை களைந்தே
உவட்டா உபதேசம் புகட்டியென் செவியில்

தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையும் காட்டி
ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்
இன்புறு கருணையின் இனிதெனக் கருளிக்
கருவிக ளொடுங்கும் கருத்தினை யறிவித்(து)
இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து

தலமொரு நான்கும் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு மூன்றும் மயக்கம் அறுத்தே
ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதும் காட்டி
ஆறா தாரத்(து) அங்குச நிலையும்

பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை யறுத்தே
இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்
கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமும் காட்டி
மூன்றுமண் டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழு பாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்

குண்டலி யதனிற் கூடிய அசபை
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
காலால் எழுப்பும் கருத்தறி வித்தே
அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்

குமுத சகாயன் குணத்தையும் கூறி
இடைச்சக் கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்
உடல்சக் கரத்தின் உறுப்பையும் காட்டிச்
சண்முக தூலமும் சதுர்முக சூக்கமும்
எண் முகமாக இனிதெனக் கருளிப்

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

புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
தெரியெட்டு நிலையும் தெரிசனப் படுத்திக்
கருத்தினில் கபால வாயில் காட்டி
இருத்தி முத்தி யினிதெனக் கருளி
என்னை யறிவித்(து) எனக்கருள் செய்து

முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்து
வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்
தேக்கியே யென்றன் சிந்தை தெளிவித்(து)
இருள்வெளி யிரண்டுக்(கு) ஒன்றிடம் என்ன
அருள்தரும் ஆனந்தத்(து) அழுத்தியென் செவியில்

எல்லை யில்லா ஆனந் தம்அளித்(து)
அல்லல் களைந்தே அருள்வழி காட்டிச்
சத்தத்தின் உள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்
சித்தத்தின் உள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி
அணுவிற்(கு) அணுவாய் அப்பாலுக்(கு) அப்பாலாய்க்

கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை
நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறி வித்துத்

தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட
வித்தக விநாயக விரைகழல் சரணே!

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

கந்த சஷ்டி கவசம்

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம்:துன்பம்போம்: நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக்-கதித்து ஓங்கும்
நிஷ்டையுங்கை கூடும்: நிமலர் அருள் கந்தர்
சஷ்டி கவசந்தனை.

குறள் வெண்பா

அமரர் இடர்தீரஅமரம் புரிந்த
குமரன் அடிநெஞ்சே குறி.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக்கு உதவுஞ் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மையல் நடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்
கையில் வேலால் எனைக் காக்கவென்று உவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக.
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக

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

சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
சரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிற நிற நிறன
வசர வனப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை யாளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண்டா யுதமும் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண்டி லங்க
விரைந்து என்னை காக்க வேலோன் வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையுங் கிலியும்
கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொளி ஐயும்
நிலைபெற்று என்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாம் சிவ குகன் தினம் வருக
ஆறுமுகமும் அணிமுடி யாறும்
நீறிடும் நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
ஆறிரு திண்புயத்து அழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்புஅழகு உடைய திருவயிறு ந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க

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

செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேல் முந்து
என்றனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந்து உதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோத னென்று
உன்திரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்
என்தலை வைத்துஉன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க்(கு) உயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத்(து) இருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை இரத்னவடிவேல் காக்க
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க

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

பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க
சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க
பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க
கைகளி ரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நல்துணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
பார்க்க பார்க்க பாவம்பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல

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

வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்காமுனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப்பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரம்ம ராட்சதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசி காட்டேறி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தணடியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்து ஓடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
பாவைகள் உடனே பலகல சத்துடன்
மனையில் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டியச் செருக்கும் ஒட்டிய பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதும் அஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூதன் எனைக் கண்டால் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட்டு அலறி மதிகெட்டு ஓட
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டி உருட்டு கால்கை முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக

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

சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெறி
தணலெறி தணலெறி தணலது வாக
விடு விடு வேலை வெருண்டது ஓடப்
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந்து ஓடத்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் புருதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத்த ரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோடநீ எனக்கு அருள்வாய்
ஈரேழு உலகமும் எனக்கு றவாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்து றவாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன் திருநாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவஒழி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா

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

தணிகா சலனே. சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல் வராயா
சமராபுரி வாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா இருக்க யானுனைப் பாட
எனைத் தொடர்ந்திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேசமுடன் நான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன் னருளாக
அன்புடன் இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத்தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற்ற அடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
வாழ்க வாழ்க என் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செய்யினும்
பெற்றவன் நீ குரு பொறுப்பது உன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென்று அன்பாய் பிரியம் அளித்து
மைந்தன் என் மீது உன் மனமகிழ்ந்த அருளித்
தஞ்சமென்று அடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய

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

பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததை
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசாரத்துடன் அங்கம் துலக்கி
நேச முடன்ஒரு நினைவது ஆகி
கந்தர் சஷ்டி கவசம் இதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப்பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுஉருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்த நீறு அணிய
அஷ்டதிக் குள்ளோர்அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்னர் எண்மர் சேர்ந்தங்குஅருளுவர்
மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமதன் எனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளும் ஈரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாம் கவசத்த டியை
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்துஎனது உள்ளம் அஷ்டலட் சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துஉண வாகச்
சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்
இருபத் தேழ்வர்க்(கு) உவந்(து) அமுது அளித்த
குரபரன் பழனிக் குன்றினில் இருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
எனைத்தடுத்து ஆட்கொள எந்தனது உள்ளம்
மேவிய வடிவுறும்வேலவா போற்றி
தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி

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

இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி

உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

---கந்தர் சஷ்டி கவசம்---

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

சகலகலாவல்லி மாலை

வெண்தாமரைக்கு அன்றி நின்பதம்தாங்க என்வெள்ளைஉள்ளத்
தண்தாமரைக்குத் தகாதுகொலோ? ஜகம்ஏழும் அளித்து
உண்டான் உறங்க ஒழித்தான் பித்தாக உண்டாக்கும்வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே சகலகலாவல்லியே! 1

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியில் பணித்தருள்□வாய்! பங்கயாசனத்தில்
கூடும் பசும்பொற் கொடியே! கனதனக்குன்றும் ஐம்பால்
காடும் சுமக்கும் கரும்பே! சகலகலாவல்லியே! 2

அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்அமுது ஆர்ந்துஉன் அருட்கடலில்
குளிக்கும்படிக்கு என்றுகூடும்கொலோ? உளம்கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவல் புலவோர் கவிமழை சிந்தக்கண்டு
களிக்கும் கலாப மயிலே! சகலகலாவல்லியே! 3

தூக்கும் பனுவல் துறைதோய்ந்த கல்வியும் சொற்சுவைதோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்வாய்! வடநூல்கடலும்
தேக்கும் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும் தொண்டர் செந்நாவில் நின்று
காக்கும் கருணைக் கடலே! சகலகலாவல்லியே! 4

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

பஞ்சுஅப்பு இதம்தரு செய்யபொற் பாத பங்கேருகம்என்
நெஞ்சத்தடத்து அலராதது என்னே? நெடும்தாள் கமலத்து
அஞ்சத் துவசம் உயர்த்தோன் செந்நாவும் அகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத்து அவிசுஒத்து இருந்தாய் சகலகலாவல்லியே! 5

பண்ணும் பரதமும் கல்வியும் தீஞ்சொல் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுது எளிதுஎய்த நல்காய்! எழுதா மறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலும் கனலும் வெங்காலும் அன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய்! சகலகலாவல்லியே! 6

பாட்டும் பொருளும் பொருளால்பொருந்தும் பயனும் என்பால்
கூட்டும்படி நின்கடைக்கண் நல்காய்! உளம்கொண்டு தொண்டர்
தீட்டும் கலைத்தமிழ்த் தீம்பால் அமுதம் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ஓதிமப் பேடே! சகலகலாவல்லியே! 7

சொல்விற்பனமும் அவதானமும் கவிசொல்லவல்ல
நல்வித்தையும் தந்து அடிமைகொள்வாய்! நளின ஆசனம்சேர்
செல்விக்கு அரிதுஎன்று ஒருகாலமும் சிதையாமை நல்கும்
கல்விப் பெரும்செல்வப் பேறே! சகலகலாவல்லியே. 8

சொற்கும் பொருட்கும் உயிராம் மெய்ஞ்ஞானத்தின் தோற்றம்என்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார்? நிலம்தோய் புழைக்கை
நற்குஞ்சரத்தின் பிடியோடு அரசன்னம் நாண நடை
கற்கும் பதாம்புயத் தாயே! சகலகலா வல்லியே! 9

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக மேற்பட்ட மன்னரும் என்
பண்கண்ட அளவில் பணியச் செய்வாய்! படைப்போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம் பல்கோடி உண்டேனும் விளம்பில் உன்போல்
கண்கண்ட தெய்வம் உளதோ? சகலகலாவல்லியே! 10

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

அமரர் அழகேந்திரன் சுஜாதாதேவியின் வாழ்க்கை சரிதம்

சைவமும் தமிழும் சிறந்தோங்கும் யாழ்ப்பாணத்திலே கொக்குவிலை பிறப்பிடமாக கொண்ட குமாரசிங்கம் சிவபாலசிங்கமும் சோமசுந்தரம் புவனசுந்தரியும் திருமண வாழ்வில் இணைந்ததன் பயனால் கலாதேவி, மாலாதேவி, சுஜாதாதேவி, தேவசுந்தரி என நான்கு பெண் பிள்ளைகள் பிறந்தனர்.

இவர்களில் மூன்றாவது பெண் பிள்ளையே அமரர் சுஜாதாதேவி ஆவார். இவர் சிறுவயதில் இருந்தே தாய் மீது அதிக பாசம் கொண்டவர். தாய்க்கும் இவர் செல்லப் பிள்ளையாகவே வளர்ந்தார். இவர் தனது சகோதரிகளுடன் சேர்ந்து விளையாடி இன்பமாக தனது சிறுபிள்ளை பருவத்தை கழித்தார். நடேஸ்வரா கல்லூரியில் தனது பள்ளி படிப்பை கற்றார்.

இவர் திருகோணமலையை பிறப்பிடமாக கொண்ட சந்தனம் லட்சுமியின் புதல்வன் அழகேந்திரனை 1996ம் ஆண்டு கரம்பற்றினார். இருவரினதும் இல்லறவாழ்வின் பயனால் 1997ம் ஆண்டு பிரசன்னா மற்றும் 2000ம் ஆண்டு கோகிலராஜ் எனும் இரு புதல்வர்களை ஈன்றெடுத்தார். தனது பிள்ளைகளின் மீது அளவு கடந்த பாசத்துடன் வளர்த்தார். அவர்களை கல்வியிலும் ஒழுக்கத்திலும் சிறந்து விளங்கும்படி கவனம் செலுத்தினார். தான் வாழ்க்கையில் பல கஸ்டங்களை சந்தித்தபோதும் தனது இரு பிள்ளைகளின் கல்வியில் இடையூறு ஏற்படாது அவர்களை யாழ் பல்கலைக்கழக பொறியியல் பீட மாணவர்களாக்கிய பெருமை அவரையே சாரும்.

திருகோணமலையில் வாழும் போது அங்கு இருக்கும் ஆலயங்களில் வழிபாடு செய்வதை வழக்கமாக கொண்டிருந்தார். இறைபக்தியும், தெய்வீக நம்பிக்கையும் இவரிடம் அதிகம் காணப்பட்டது. உறவுகள் மீது மிகுந்த பாசத்துடனும் அவர்களிற்கு துன்பம் வரும்போது கவலை கொள்வதும் இவரின் குணமாகும். துரதிஸ்டவசமாக சிறுநீரக நோய்வாய்ப்பட்டதால் நாம் ஒன்றை நினைக்க விதி இன்னொன்றை செய்விக்கும் தலைவிதியை யாராலும் மாற்ற முடியாதோ என்ற வகையில் 2020ம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் 22ம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை எல்லோரையும் தவிக்கவிட்டு இறைவன் திருவடி சேர்ந்தார்.

சுபம்.

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

அம்மா!

என்னுடைய தாயுமாகி, தந்தையுமாய், தெய்வமும் ஆன என் அம்மா. ஒன்றுமில்லா என்னை உருவாக்கி இடைநடுவே எங்கு சென்றீர்களோ? நான் தேடாத இடமில்லை நினைக்காத நேரம் இல்லை.

பிரசி என அழைத்து மடியிலே தூங்க வைக்க என் அம்மா இங்கு இல்லை, உங்கள் ஆசைகளை என்கையால் நிறைவேற்ற இயலாத பாவியாக ஏன் ஆனேனோ? உங்களை காப்பாற்ற இயலாத கோளையாக ஏன் ஆனேனோ?....

கண நேரம் காணாவிட்டாலும் பதறிப்போகும் என் அம்மா, ஓராண்டு காலமாய் எங்களை காணாமல் எங்கு சென்றாரோ? அன்பான என் அம்மா, அழகான என் அம்மா, வீரமான என் அம்மா, இருண்டுபோன எனது வாழ்வினில் மீண்டும் ஒளியாக நீங்கள் வரவேண்டும் உங்கள் விருப்பங்கள் எல்லாம் நான் உங்கள் காலடியில் நிறைவேற்ற வேண்டும்.

உயிர் உள்ளவரை உங்கள் வருகைக்காக காத்திருப்பேன்.

உங்கள்
பிரசி.

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

அம்மா நீ எங்கே!

அம்மா உங்களை இனி எங்கு காண்போமென ஏங்கித்தவிக்கும் மகனின் மனக்குமறல் யாழ் மண்ணில் பிறந்து திருகோணமலையில் எம்மை ஈன்றெடுத்து தனித்து நின்று எம்மை பலரும் மதிக்கும் வகையில் வளர்த்தெடுத்த உங்களின் மனவுறுதியை எப்படி போற்றுவது கண்டிப்பான சொற்களால் எம்மை நல்வழிப்படுத்துவதில் உங்கள் ஆளுமையையும் அன்பான வார்த்தைகளால் எம்மை அரவணைப்பதில் உங்கள் பாசத்தையும் இனி எங்கு காண்போம் தன்னை உருக்கி பிறருக்கு ஒளியைத்தரும் மெழுகுவர்த்தியைப்போல் உங்களின் உயிர் உருக்கி எம்மை வளர்தெடுத்த உங்களின் தியாகத்திற்கு ஈடு இணையேதும் உண்டா. வெளியில் சென்று வீடுதிரும்ப சிறிது தாதமானாலும் பதற்றமடைந்து பாதிவழியில் வரும் உங்கள் முகத்தை மறக்க முடியுமா சிறிது நேரம் கூட எம்மை விட்டுபிரிய மனம் விரும்பாத நீங்கள் எம்மை விட்டுப்பிரிந்து ஒருவருடமாகிறது என்பதை நம்ப என் மனம் மறுக்கிறது. சிறிதளவு கூட சுயநலமில்லாது எம்மை வளர்த்து ஆளாக்கிய போதிலும் சொந்தமான ஒரு வீட்டில் வாழ வேண்டும் என்ற உங்களின் ஆசையை நிறைவேற்ற முடியவில்லை என்ற குற்ற உணர்ச்சி வாழ்நாள் முழுவதும் என்னை வருத்திக்கொண்டுதான் இருக்கும். நீங்கள் என்னை விட்டுப்பிரிந்தாலும் "கோயில் கோயில்" என அழைக்கும் குரல் என்றும் என் காதில் ஒலித்துக்கொண்டுதான் இருக்கும்.

உங்கள் அன்புமகன்
கோகிலராஜ்

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

அன்புச் சகோதரி

எனது அன்புச் சகோதரி சோதி நீ எங்கு சென்றாயோ? எங்கு போனாலும் என்னுடன் சேர்ந்து வரும் நீ இன்று இந்தக் கலாவை விட்டு எங்கு சென்றாயோ? ஒருவருடம் உருண்டு சென்றுவிட்டாலும் உன் சிரித்த முகம் இன்னும் என் கண்முன்னே தெரிகின்றது. நான் இருக்கும் காலம் வரை என் நினைவிருக்கும் காலம் வரை உன்னை என்னால் மறக்க முடியாது சோதி. உனது இரண்டு பிள்ளைகளையும் எம்மிடம் பார்த்துக்கொள்ளும்படி விட்டுச் சென்றாயே. எந்தக் கஷ்டத்திலும் துன்பத்திலும் நான் ஏதாவது பகிடி சொன்னாலும் விழுந்து விழுந்து சிரிப்பியே அதை மறக்க முடியுமா.

"கலா உனது மகன் கணாவைப் போலவே எனது பிள்ளைகளயும் பார்த்துக்கொள்" என்று சொன்ன சொல்லை என் வேதவாக்காக எடுத்துக் கொள்வேன். நீ எங்களை விட்டுப்பிரிந்த பின்பு நாங்கள் தனித்து விடப்பட்டது போல் தோன்றுகிறது.

பாதையில் நடந்து செல்லும் போது கூட என்கண்கள் உன்னைத் தேடுகின்றது சோதி. எங்கள் குடும்பத்தை மீளாத்துயரில் விட்டுவிட்டு நீ சென்று விட்டாயோ. உன்னை நான் எங்கு தேடுவேன் என்னதான் பாசம் நேசம் இருந்தாலும் இந்த மனிதப்பிறப்பு பொய்யானது என்பதை எங்களுக்கு முழுமையாக உணர்த்திவிட்டு மறைந்து போனாயே. உனது இரண்டு பிள்ளைகளையும் உன்னோடு வைத்துக்கொண்டு தூங்குவியே. இப்போது உன் பிள்ளைகளை தனியாகப் பார்க்கும் போது நெஞ்சம் பதறுகிறது.

அந்த இறைவன் கோணேசர் உனது ஆத்மா சாந்தியடைய அருள் பாலிப்பார்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!!!

உன்அன்பு அக்கா
கலா

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

அன்புச் சகோதரி

ஆறாத்துயரில் விட்டுவிட்டு சென்ற என் உயிர் தங்கையே உன்னை நினைத்து ஏங்கும்படி விட்டுவிட்டு எங்கே சென்றாய்? என் அன்பு சகோதரியே மாலா என்று அழைப்பதை எப்போது கேட்பேன்.

தெய்வம் கூட கருணை காட்டவில்லை. உன் சிரித்த அந்த அழகான முகத்தை எப்போ காண்பேன் தொலைபேசியில் அடிக்கடி கதைப்பாயே இப்போ என்னை விட்டு தொலை தூரம் சென்று விட்டாயே. நீ விரும்பி போகவில்லை அம்மா காலன் அல்லவோ அழைத்து சென்று விட்டான். நீ இல்லாமல் உலகமே இருண்டுவிட்டதம்மா.

எங்கள் வீட்டு சந்தோஷம் போய் விட்டதம்மா, உன் நினைவுகள் என்றும் என்னை விட்டு போகாது. அடுத்த ஜென்மத்தில் மீண்டும் எனது சகோதரியாக பிறக்க இறைவனை வேண்டுகிறேன். உன் இரு செல்வங்களை விட்டு செல்ல மனம் வந்ததோ தங்கையே.

உன் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகிறேன்

உன் அன்பு அக்கா
மாலா.

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

அன்பு சகோதரி

எம் தாயின் கருவறையில் ஒன்றாகப் பிறந்தோம். ஒன்றாகவே வாழ்ந்தோம். இறுதிவரை ஒன்றாகவே வருவாய் என நினைத்தேன்.

இடையில் நீ எங்கு தொலைந்து போனாய்? எங்கு தேடியும் உன் சிரித்த முகத்தை காணவில்லையே! இதயம் கனக்கிறது. கண்ணீர் பெருகுகிறது. சோதி என்று பெயரிட்டு அழைத்ததாலோ சோதிமயமான இறைவன் விரைவில் உன்னை ஆட்கொண்டானோ.

உலகம் மாயை என்று பெரியோர் சொல்லக் கேட்டேன். ஆனால் அது உண்மை என்பதை நீ இல்லாத போதே உணர்ந்தேன்.

என் அக்கா சோதி நீ அணைந்தாலும் உன்னுடன் வாழ்ந்த அந்த பசுமையான நினைவுகள் என் நெஞ்சில் என்றும் நிலைத்திருக்கும்.

உன் நினைவால் வாடும்
அன்புத்தங்கை
சூட்டி (France)

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

மறைந்த எங்கள் ஆசம்மா

ஒருவருடமானாலும் என்ன எத்தனை வருடங்களானாலும் உங்கள் அழகான முகமும், பேசிய பேச்சுக்களும் எம் மனதில் என்றும் அழியாத நினைவுகளாய் நிலைத்திருக்கும். நீங்கள் விட்டு சென்ற இடத்தை உங்கள் நினைவுகள் நிரப்புகின்றன.

உங்கள் பேச்சை கேட்டு சிரித்த காலங்கள் மீண்டும் வராதா என எம் மனம் ஏங்குகிறது இனி யாரை ஆசம்மா என அழைப்போம். உங்கள் பொலிவான தோற்றமும் சிரிப்பும் எங்கள் கண்ணை விட்டு மறையாது நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும் அந்த இடத்தில் கலகலப்புக்கு குறைவு இருக்காது. பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்த உங்கள் அழகான வாழ்வை நோய் எனும் கொடிய அரக்கன் பறித்து சென்றுவிட்டதே.

நிலையற்ற இந்த உலக வாழ்வை எமக்கு உணர்த்தி சென்று விட்டீர்கள் ஆசம்மா. எங்கள் மனதில் அன்பால் நிறைந்த உங்கள் ஆத்மா நிலையான சிவனின் அருட்பாதங்களில் இளைப்பாறிட என்றும் பிரார்த்திப்போம்.

உங்களின்
சோபா, கணா.

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

பெரியம்மாவின் நினைவுகள்

எம் அன்புப் பெரியம்மா,

நீங்கள் ஒரு பூவைப்போலவே, அழகாக இருப்பீர்கள் தாமரையின் நிறமும், சூரியனின் ஒளிக்கதிர் போல சிரிக்கும் பெரியம்மா...

நீங்கள் எங்களுடன் செலவிட்ட அந்த சிறந்த கடந்தகால நினைவுகள் என்றும் எம் நினைவில் வைத்திருப்போம். நீங்கள் பெரியம்மாவாக எமக்கு கிடைத்தது எமது அதிஷ்டமென நினைத்தோம்.

ஆனால் இயற்கை வேறு விதமாக முடிவெடுத்துவிட்டது. ஆனாலும் நீங்கள் எங்களின் காவல் தேவதையாக சொர்க்கத்தில் இருப்பீர்கள். நாங்கள் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறோம்.

அமைதியாக உறங்குங்கள் சோதிப்பெரியம்மா.

காயத்திரி, ஆகார்ஷ்
(France)

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

அத்தானின் இரங்கல்

அன்பு மச்சாளின் மறைவு செய்தி கேட்டு மிகவும் துயர் கொண்டேன். உங்கள் பகிடி பேச்சுக்களை ஓராண்டு கடந்தும் மறக்க முடியவில்லை.

உங்களுடைய சுறுசுறுப்பும் ஒளி தரும் முகமும் மறக்க முடியாது. உங்கள் இரு பிள்ளைகளை ஆளாக்கிய பெருமை உங்களுடையதே.

கண்பட்டு விட்டதோ உங்கள் வாழ்வில் பல கஸ்டங்களை சந்தித்தபோதும் இலட்சியத்துடன் பிள்ளைகளை நல்ல வழிக்கு கொண்டுவந்து விட்டீர்கள் மச்சாள்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

உங்கள் பிரிவால் வாடும்
அத்தான் சுகுமார்
(கனடா)

மச்சானின் துயரம்

மீண்டு வருவீர் என்று எண்ணியிருந்தேன் ஆனால்,

மீளாத் துயரித்தில் ஆழ்த்திவிட்டீர்.

இறைவனோடு கலந்துவிட்ட உம்மை நான் என்றும் மறவேன்.

மச்சான் பத்மதாசன்
(France)

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

அன்புச் சிறிய தாயின் வேதனை!

சிரிக்க வைத்து எங்களை மகிழ்வித்தாய் என்மீது பாசமான பெறா மகளே நீ சிரித்துச் சிரித்துப் பேசியதெல்லாம் எங்களை அழவைத்து எங்கள் எல்லோரையும் முந்தி இறைவனடி செல்வதற்கென்று இப்போது தான் எனக்குப் புரிந்தது பெறா மகளே. சோதி என் வீட்டிற்கு வருவேன். என்று சொல்லி வராமலே சென்று விட்டாயே இனி எங்கு உன்னை காண்பேன்?

உனது ஆத்மா சாந்தி பெற
இறைவனை வேண்டுகின்றேன்
அன்புச் சிறிய தாய்
சாந்தினி தேவி

சாந்தாக்காவின் இரங்கல்

பூலோகத்திலிருந்து நீங்கள் பிரிந்து வருடம் ஒன்று ஆனது சோதி. ஆனாலும் உங்கள் நினைவுகள் எம்மோடு எப்போதும் உள்ளது.

என்றாலும் நீங்களோ உங்கள் அன்புப் பிள்ளைகள், சகோதரிகள், உறவுகள் யாவரையும் தவிக்கவிட்டு இமைகளை மூடிவிட்டீர்கள்.

உங்கள் இன்முகத்தை முன்னிறுத்தி தினம், தினம் உங்கள் நினைவுகளுடன் வாழ்கிறோம்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம்வல்ல தெய்வங்களை வேண்டுகிறோம்.

அன்புள்ள
சாந்தாக்கா குடும்பம்
(Germany)

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

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

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

பிரார்த்திக்கின்றோம்

எனது அன்புச் சகோதரி சோதிக்கு எனது அன்பான இரங்கல் கண்ணீர் அஞ்சலி.

அன்புச் சிறகடித்து இன்பத் தென்றலாய் இனிமை சொரிந்த எங்கள் சோதியே உன் புன்னுறுவலும் புகழ் பூத்த நின்முகமும் மண் உலகை விட்டு ஏனியதேனோ. அன்புடனும் பண்புடனும் பாசமுடன்தேட எங்கே சென்றீரோ.

சடுதியாக விதிவசமாக நோயிற்றபோது இரக்கமற்ற கொடியகாலன் உனது உயிரை மாய்த்து கவர்ந்து சென்றாலும் நீங்கள் எங்களுடனேயே வாழ்வீரே. காலம் பிழைத்ததுவோ கண் பட்டுப்போனதுவோ காலன் கணக்கில் ஊழல் நிகழ்ந்ததுவோ. காலை முடியுமுன்னே கோலம் அழிந்ததுபோல் பாதி வழியினிலே பயணம் முடிந்ததுவோ.

புக்கள் புற்களில் மறைந்திருந்தாலும் பனித்துளிகள் பள்ளத்தில் விழுந்தாலும் கோடி நாட்கள் ஓடி மறைந்தாலும் காலம் கடந்து போகம் குறைந்தாலும் கூடி இருந்த சேர்ந்த நினைவுகளை சிதறாது உள்ளத்தில் சேமித்து வைத்து விடுவோம்.

சோதி உனது ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்ததிக்கின்றோம்.

பாசமுள்ள உனது
செல்வா அண்ணா
அண்ணி சுதா.

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

வசந்தா அக்காவின் இரங்கல்

சோதி, நீ என் தங்கையாகவும், தோழியாகவும் மனம்விட்டுப் பேசக்கூடிய ஒரு நல்ல உறவு.

உன்னோடு பழகிய அந்த நாட்கள், மணிப்பொழுதுகள் மிகவும் அருமையானவை என்றும் மனதில் நிறைந்தவை. மறக்க முடியாதவை என்றும் உன் நினைவோடு வாழ்வோம்.

உன் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

அக்கா
நாதன் வசந்தா
(Germany)

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

தங்கை சாரதாவின் இரங்கல்

அன்புத்தாயின் மடியில் பிறந்து. அன்பாக வாழ்ந்து சோதி என்னும் ஜோதிப்பிளம்பே அன்பையே எமக்குத் தந்துவிட்டு. அழவைத்துச் சென்ற சகோதரியே காலத்தின் கண்களில் காணாமல் போன எங்கள் தேவதையே! கனவுகளிலும், நினைவுகளிலும் நீர் எம்மோடு வாழ்கின்றீர். கண்முன்னே வாழ்ந்த காலம், கனவாகிப் போனாலும் எங்கள் மனதில் உங்கள் முகம் வாழும். எங்கள் கண்களை விட்டு நீங்கள் மறையமாட்டீர்கள்.

கண்ணீருடன் அஞ்சலி செலுத்துகின்றோம்.

நன்மை பல செய்து, எல்லோருக்கும் நல்லவராய் வாழ்ந்து நாணயமாக நடந்தீர்கள் ஏன் இடையில் நம்மை விட்டுச் சென்றீர்கள். ஏன் என்று தெரியவில்லை. பண்புள்ளோரை பலகாலம் வாழவிடாதோ இவ் உலகம். இனி நேரில் காணமுடியாத சோகநிலையோடு இங்கிருந்து ஏங்கி அழுகின்றோம்.

நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், எங்கள் முன் உங்கள் முகம் உயிர்வாழும் உங்கள் நினைவு வாழும். மலர்கள் தூவி உங்களை ஆசீர்வாதம் செய்கின்றோம். உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

தங்கை சாரதா குடும்பம்
(Germany)

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

இரங்கல் செய்தி
சுஜாதாவின் சுந்தரவாழ்வு சொப்பனமாகியதோ?

எப்பொழுதும் சிரித்தமுகம், உறவுகளை அரவணைக்கும் பண்பும், ஏழைகளுக்கு இரங்கும் நல்ல சுபாவமும் உடைய அந்த இனியமகள் "சோதி" சர்வ ஈஸ்வரனான சோதிரூபன், பாதங்களில் இணைந்து கொண்ட அந்த துன்ப நிகழ்வை நினைக்கையில் என் உள்ளம் வெதும்பி அழுகிறது "சுஜாதாதேவி" எனும் பெயர் கொண்ட அவரை உறவுகள் "சோதி" என்று அன்பாக அழைப்போம் திருகோணமலையில் தன் இரு புதல்வர்களோடு வாழ்ந்த காலத்தில் சோதியின் இல்லத்தில் அந்த அன்பு மகள் காட்டிய உபசரணையும் உதவியும் என்மனதில் நிழலாடுகின்றன.

தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் பகுதியில் தெய்வ உருவங்களை காணும் இடங்களிலெல்லாம் முன்னின்று கண்மூடி, ஆரவாரமின்றி அந்தரங்க பக்தியால் பாடிவழிபடும் சோதி திடீரென நோய்வாய்ப்பட்டதும், காலன் அவளுயிரைக் கவர்ந்துபோன நிகழ்வுகள் ஒரு கனவுபோலமைந்தது. சோதியின் தனயன்களிருவரும் பொறியியலாளர்களாக பல்கலைக் கழகங்களில் கற்றுப் பெருமை சேர்ப்பதும் அவரின் சீர்மையையும் நல்வாழ்வையும் காட்டுவதேயாகும்.

எல்லோருக்கும் நல்லவராய் நல்ல பண்புகளுடனும் தன் வாழ்நாளில் சாதனைகளை மிக அடக்கமாக சாதித்த சோதியின் இழப்பினால், அவரின் சகோதரிகள் கலா, மாலா, தேவசுந்தரியும், வெளிநாட்டு உடன்பிறப்புகளும் சொல்லமாளாத துயரில் இருப்பதை அறிவேன். உலகறிவும், அழகு குன்றா தோற்றமும், அலங்காரமான ஆடையோடு தனக்கேயுரித்தான கம்பீரமும் கொண்டவள் தீடீரென நோய்வாய்ப்பட்டு கொழும்பு வைத்தியசாலையில் மருத்துவமும், சகோதரிகளின் உதவியும் பெற்று திருப்தியாக இருந்தும் காலத்தின் கோலம், விதிசெய்த சதி அவள் உயிரைக் காலன் கவர்ந்து சென்றதை ஜீரணிக்கமுடியாமல் உறவுகளும், ஊரும், சுற்றமும் கதறியழ, சோதி தெய்வத்தின் பாதத்தில் இணைந்துவிட்டாள். அவள் ஆத்மா சாந்திக்காக பிரார்த்திப்பதை விட யாது செய்யமுடியம்.

சோதியின் புனித ஆத்மா பூரண சாந்திபெறுவதாக
புலவர், கலாபூசணம், சின்னத்தம்பி ஸ்ரீதயாளன்.

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

சிறுநீரகம் காக்க பத்து கட்டளைகள்

சிறுநீரகம்

உடலின் "கழிவுத் தொழிற்சாலை" என்று அழைக்கப்படும் சிறுநீரகங்கள் நம் வயிற்றின் பின்பக்கம் கீழ் முதுகுப் பகுதியில் முதுகுத்தண்டின் இருபுறமும் அவரை விதை வடிவத்தில் அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொன்றிலும் பத்து லட்சம் நெப்ரான்கள் உள்ளன. நெப்ரான்கள் என்பவை ரத்தத்திலிருந்து கழிவுகளைப் பிரித்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றுகின்ற நுண்ணிய முடிச்சுகள். வீட்டுக்குக் கழிவறை எப்படி முக்கியமோ அதுமாதிரி நம் உடலுக்குச் சிறுநீரகம் முக்கியம்.

சிறுநீரகத்தின் பணிகள்

இதயத்திலிருந்து வெளியாகும் ரத்தத்தில் 25 சதவீதம் வரை சிறுநீரகம் பெறுகிறது. அதிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான குளுக்கோஸ், அமினோ அமிலம், வைட்டமின்கள், ஹார்மோன்கள் போன்றவற்றைத் தேக்கிவைத்துக்கொண்டு தேவையற்ற யூரியா, குளோரைடு போன்ற கழிவுப்பொருள்களைப் பிரித்தெடுத்து வெளியேற்றும் முக்கியமான பணியைச் சிறுநீரகம் செய்கிறது.

அதேவேளையில் சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுக்கள் அதிகரித்தால் அவற்றையும் சிறுநீரில் வெளியேற்றுகிறது. உடலில் நீரின் அளவைச் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்கிறது. "ரெனின்" எனும் ஹார்மோனைச் சுரந்து ரத்த அழுத்தத்தைச் சரியாக வைத்துக்கொள்கிறது. ரத்தச் சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்குத் தேவைப்படுகின்ற "எரித்ரோபாய்ட்டின்" எனும் ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது. "வைட்டமின் டி" யைப் பதப்படுத்தி "கால்சிட்ரியால்"எனும் ஹார்மோனாக மாற்றித் தருகிறது.

இது எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகிறது. உணவுச் சத்துகளின் வளர்சிதை மாற்றப் பணிகளுக்கு உதவுகிறது. உடலில் உற்பத்தியாகின்ற நச்சுப்பொருள்களையும் வெளியேற்றுகிறது. நாம் சாப்பிடுகின்ற மருந்து, மாத்திரைகளில் நச்சுகள் இருந்தால் அவற்றையும் சிறுநீரில் வெளியேற்றுகிறது. நாம் சில மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டதும் சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போவது இதனால்தான். தினமும் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் சேர்ந்து 150 ,180 லிட்டர் ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. நாளொன்றுக்கு சுமார் ஒன்றரை லிட்டர் சிறுநீரை உற்பத்தி செய்கிறது.

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

சிறுநீரகம் பாதிப்படைவது எப்படி?

கட்டுப்படாத சர்க்கரை நோய், கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ரத்த அழுத்தம், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், சிறுநீரகத் தொற்றுகள், சிறுநீரகக் கற்கள், உடற்பருமன், காசநோய், வலி நிவாரணி மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவு, உணவு நச்சுகள், புராஸ்டேட் வீக்கம், புற்றுநோய் போன்றவற்றால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பாதிப்புகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து விட்டால் பிரச்னைகள் குறையும். தவறினால் நாளடைவில் எந்த வேலையும் செய்யமுடியாத அளவுக்குச் சிறுநீரகம் செயலிழந்து விடும்.

உடலில் சுத்தம் குறைவது மற்றும் சுற்றுப்புறச் சுகாதாரக் குறைவால் நோய்க்கிருமிகள் சிறுநீர்ப்பாதையைத் தொற்றும்போது "சிறுநீரக அழற்சி" ஏற்பட்டு குளிர்க்காய்ச்சல் வரும். சிறுநீர் செல்லும்போது எரிச்சல் வலி ஏற்படும். சிறுநீர் கலங்கலாகப் போகும். முக்கியமாக புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு "ஹனிமூன் நெப்ரைட்டிஸ்" என்று ஒரு நோய்த் தொற்று ஏற்படும்.

சிறுநீரகக் கல் தொல்லை

நாம் குடிக்கின்ற தண்ணீரிலும், சாப்பிடும் உணவிலும் கால்சியம் பாஸ்பேட், ஆக்சலேட் என்று பல தாது உப்புக்கள் உள்ளன. பொதுவாக உணவு செரிமானமான பிறகு இவை எல்லாமே சிறுநீரில் வெளியேறிவிடும். சமயங்களில் இவற்றின் அளவுகள் ரத்தத்தில் அதிகமாகும் போது சிறுநீரகம், சிறுநீரகக் குழாய், சிறுநீர்ப்பை ஆகிய இடங்களில் இந்த உப்புகள் படிகம்போல் படிந்து கல் போலத் திரளும்.

ஒரு கடுகு அளவில் ஆரம்பித்து பெரிய நெல்லிக்காய் அளவுக்கு வளர்ந்துவிடும். இதுதான் சிறுநீரகக் கல். சிறுநீரில் ரத்தம் வரவே கூடாது. அப்படி வந்தால் சிறுநீரகத்தில் கல் இருக்கலாம். காசநோய், புற்றுநோய் போன்றவை சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையைப் பாதித்திருக்க வாய்ப்புண்டு. ஆகவே சிறுநீரில் ரத்தம் வெளியேறினால் உடனடியாக காரணம் அறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

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

என்ன அறிகுறிகள்?

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டால் சிறுநீர் பிரிவது குறையும். பசி குறையும். வாந்தி வரும். தூக்கம் குறையும். கடுமையான சோர்வு, உடலில் அரிப்பு, முகம் மற்றும் கை கால்களில் வீக்கம் தோன்றுவது மூச்சிளைப்பு போன்ற அறிகுறிகளும் தோன்றும். சிறுநீரகப் பாதிப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனித்து விட்டால் நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணத்தை அறிந்து மருந்துகள் மூலமே குணப்படுத்தி விடலாம். ஆனால் சிறுநீரகம் செயலிழந்து விட்டால் மருத்துவச் சிகிச்சை மட்டும் போதாது. "டயாலிசிஸ்" என்கிற ரத்தச் சுத்திகரிப்புச் சிகிச்சை தேவைப்படும். சிலருக்கு சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதும் வரும்.

சிறுநீரகம் காக்க...

உயர் ரத்த அழுத்தம்தான் சிறுநீரகத்தின் முதல் எதிரி. உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் சில வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

உணவில் உப்பைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். நாள் ஒன்றுக்குத் தேவையான சமையல் உப்பின் அளவு 5 கிராம் மட்டுமே. உப்பு நிறைந்த ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், உப்புக் கண்டம், சமையல் சோடா, வடாம், வத்தல், சிப்ஸ், சாஸ், பாப்கார்ன், பாலாடைக்கட்டி, புளித்த மோர், சேவு, சீவல், சாக்லேட், பிஸ்கட், "ரெட் மீட்" என்று சொல்லக்கூடிய ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்ற உணவு களையும், பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்கெட் உணவுகள், துரித உணவுகள், உடனடி உணவுகள், செயற்கை வண்ண உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

சிறுநீரை அடக்கி வைக்கக்கூடாது. சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டால் உடனே கழித்து விட வேண்டும்.

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

தினமும் குளிக்கும்போது இனப்பெருக்க வெளி உறுப்புகளை நன்றாக

சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

மது அருந்தாதீர்கள்.

தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

புகை பிடிக்காதீர்கள்.

தினமும் குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் சுயமாக கடைகளில் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடாதீர்கள்.

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

பிரார்த்தனை

சோதி மறைந்தாளென சோர்வு கொண்டு
ஜெகமழுவே ஆதியவன் கோணமலை
அடியவளாம் அவளை இங்கு நானழைத்தேன்
என்று கோணேசன் கனவில்
சொல்லா நாமெல்லாம் அவள் பத்தி
எவ்வளவுகாண் என்று அதிசயித்தோம்
வாழ வேண்டிய காலத்தே வான்
சென்றாய் சோதி சாந்தி சாந்தி
என்று உன் ஆன்மா சுகம் பெறவே
மண்ணில் இருந்து நாம் உனக்காக
பிரார்த்திப்போம்

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

நன்றி நவிலல்

எமது தாயார் திருமதி. அழகேந்திரன் சுஜாதாதேவி

அவர்களின் இறுதி சடங்கில் கலந்துகொண்ட

அனைவருக்கும் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் எமக்கு

உதவி புரிந்தவர்களிற்கும் தொலைபேசி வழியே

ஆறுதல் கூறியவர்களிற்கும்

எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

அன்புடன் பிள்ளைகள்

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்,
அது வீணாகுவதற்கு,
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது,
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது,
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது,
மற்றறொருநாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.

"இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாரம்சமாகும்"

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

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

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

Design & Printed by: Shachin Ads - 0777 837 257