சிவமயம்

அமரர்.

திருமதி.வீரகத்தி தனபாக்கியம்

அவர்களின்

31ம் நாள் நினைவஞ்சலி மலர்

27.03.2015

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

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

சமர்ப்பணம்

உள்ளக் கமலத்தினுள்ளே......!

அன்பின் தீபமாய் ஆசையம்மா
என்னும் அன்புணர்வுகளாய்
எங்கள் எதிர்காலநலன்களில்
எந்நாளும் நினைந்து, ஆனைமுகத்தானை
ஆரத்துதித்த பரம்பொருளின்
பாதக்கமலங்களில் ஆத்மாசாந்தி பெற
வேண்டுமென உளமார
உள்ளன்புடன் வேண்டி – இவ்
உள்ளக் கமலத்தை பாதக்கமலமாக்கி
பணிவன்புடன் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

- குடும்பத்தினர் -

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

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

மண்
24
-
01
-
1946

விண்
25
-
02
-
2015

அமரர்.
திருமதி.வீரகத்தி தனபாக்கியம்

திதி வெண்பா

'ஆண்டு ஜயவாம் ஆனதிங்கள் மாசியில்
பூண்ட பூர்வபக்ச ஷப்தமிதிதி - மீண்டுவர
உத்தமி நல்லாள் உயர் தனபாக்கியம்
அத்தனடி சேர்ந்தார் அணைந்து

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

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

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்குஞ் செய்கருமம் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் – உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தனைக்
காதலான் கூப்புவார்தம் கை

தேவாரம்

எத்தாயர் எத்தந்தை எச்சுற்றத்தார்
எம்மாடு சும்மாடாம் ஏவர் நல்லார்
செத்தால் வந்து உதவுவார் ஒருவரில்லை
சிறுவிறகால் தீமூட்டிச் செல்லா நிற்பர்
சித்தாய வேடத்தாய் நீடு பொன்னித்
திருவானைக் காவுடைய செல்வா என்றன்
அத்தாவுன் பொற்பாதம் அடையப் பெற்றால்
அல்லல் கண்டங் கொண்டடியேன் என் செய்கேனே

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

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டுந் தாயினுஞ் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிரஎன் கண் குளிர்ந் தனவே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள்
செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டி பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்வேண்டில் நான்
மகிழ்ந்து பாடி அறவா நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ்இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலம்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனாய் வாழ்வினைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே
உத்தமா ஞான சற்குண நேயா
ஒப்பிலா மாமணித் திரிவாசா
வித்தகா ஞான சந்தினி பாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர்
வீரகத்தி தனபாக்கியம்
அவர்களின்
வாழ்க்கை வரலாறு

பெற்ற தாயும் பிறந்த பொன் நாடும் வளமிக்க கல்வி தனில் பிறர் போற்றும் வந்தாரை வாழ வைக்கும் பூமியான திருகோணமலை என்னும் இடத்தில் இளையதம்பி தெய்வானைப்பிள்ளை தம்பதியினருக்கு நான்காவது புதல்வியாகப் 1946.01.24ல் பிறந்து வளர்ந்த தனபாக்கியம் அவர்கள் தனது இளமைக் கல்வியை தி/ ஸ்ரீ சண்முகா இந்து மகளிர் கல்லூரியில் கல்வி பயின்று வந்தார். இவருக்கு 5 ஆண் சகோதரர்களும், 3 பெண் சகோதரிகளுடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார் அவ்வாறு இருக்கையில் திருமணத்திற்கு காலடி வைக்கும் வயதில் கர்ணவாய் கிழக்கு கரவெட்டி என்ற இடத்தில் சித்தர் மாணிக்கம் தம்பதியினரின் மூத்தமகனான வீரகத்தி (இலங்கை துறைமுக அதிகார சபையில் கடமையாற்றிய) என்பவரை 1961.02.24ம் திகதி யன்று திருமணம் முடித்து இல 315, திருஞானசம்பந்தர் வீதி திருகோணமலை என்ற இடத்தில் இல்லற வாழ்க்கைக்குள் நுழைந்து பெருஞ்செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்தார். பாசமிக்க ஆண் மகன்களாக குலசேகரம், சத்தியசீலன் குணசீலன், ஜெயசீலன், இராஜசீலன் ஆகியோரையும் பெண்பிள்ளைகளாக கலைவாணி, உதயவாணி, சத்தியவாணியும் பாசப்பிணைப்பில் பிணைந்திருந்தனர்.

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

இல்லற வாழ்வில் மற்றையவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாகவும் வழிகாட்டலாகவும் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த இவர்களுக்கு எதிர்பாராத விதமாக இறைவன் மூத்த ஆண் மகனையும் மூன்றாவது ஆண் மகனையும் இளம் வயதிலேயே பொறுக்க முடியாமல் இறைவன் எடுத்துக் கொண்டார். அதற்கான நேரமும் அதுவோ? இப்பிரிவைத் தாங்க முடியாத இவர்கள் பல நாட்களாக துயரத்தில் இருந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கையில் காலம் செய்த விதியோ இவரது கணவரும் 1998.04.27 அன்று இறைவனடி எய்தினார். இவ்வளவு இன்னல்களுக்கு முகங்கொடுத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கையில் அவரின் மனதில் ஏற்பட்ட தன்னம்பிக்கையும் திடகாத்திரமும் மனதில் வேறூன்ற தான் பெற்றெடுத்த செல்வங்களை சமூகத்துக்கு பொருத்த பாடுடையதாக குடும்பப் பெருமையுடன் வாழ வைக்கும் வேண்டும் என்ற எண்ணம் அவர் மனதில் குடி கொள்ள பல வாறு கஷ்டப்பட்டு அனைவரையும் கல்வி கற்க வைத்து அறுவகை உணவு சமைத்து பாராட்டி சீராட்டி வளர்த்து ஆளாக்கியதை வார்த்தைகளால் சொல்லவும் முடியாது. வர்ணிக்கவும் முடியாது.

பக்தி நெறியுடன் கோயில் விரதங்களை முடிப்பார். பெண்ணுக்கென முகத்தோற்றம் கொண்ட அழகிய கவர்ச்சியும் உடைய மற்றையவர்கள் கவரும் செந்தளிப்புடன் காட்சி கொடுப்பார் மற்றையவர்களுக்கு இல்லை என்று சொல்லாது தன் இரு கரங்களாலும் மனத் திருப்தியுடன் வாரிக்கொடுப்பதற்கு என பிறந்தவர் இவரே. பிரச்சினை மிகுந்த காலக் கட்டங்களில் தனது செல்வங்களையும் பாதுகாத்து இருப்பிடம் இன்றி தவித்து வந்தவர்களுக்கு இல்லிடமும் உணவும் கொடுத்து உபசரித்தார்.

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

தான் பெற்ற ஆறு பிள்ளைகளையும் இல்லற வாழ்வில் இணைத்து இரண்டாவது மகனுக்கு மூன்று பேரப்பிள்ளைகளையும் நான்காவது மகனுக்கு மூன்று பேரப்பிள்ளைகளையும் ஐந்தாவது மகனுக்கு இரண்டு பேரப்பிள்ளைகளையும் மூத்த மகளுக்கு நான்கு பேரப்பிள்ளைகளையும் இரண்டாவது மகளுக்கு ஒரு பேரப்பிள்ளையும் கடைசி மகளுக்கு இரண்டு பேரப்பிள்ளை களையும் கொஞ்சி மகிழ்ந்தார். மருமகள் மருமகன், ஆகியோருக்கு தலை சிறந்த வழிகாட்டியாகவும் தானும் ஒரு தாய் என்ற நினைப்பு அவர்களது மனதில் நிலை ஊன்றுகின்ற வகையில் அன்பு பாசத்தைக் கொட்டி புத்தி மதி கூறுவார்.

தன் ஊர், உறவினர், அயலவர்கள் இல்லங்களில் நடைபெறுகின்ற நல்ல, தீய காரியங்களுக்குச் சென்று கசலவிதமான உதவிகளையும் ஒத்துழைப்புக்களையும் புரிவார்.

இவ்வாறு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கையில் இவர் ஈன்றெடுத்த பெண் பிள்ளையான ரஜீவன் உதயவாணி அவர்கள் தன் தாயின் பிற நாட்டை பார்க்க வேண்டும் என்ற நீண்ட நாள் ஆசையை வெகு விரைவில் தனது இல்லிடமான லண்டனுக்கு எடுத்து ஆறு மாதங்களாக தன்னுடன் வைத்து அவரது ஆசையை நிறைவேற்றி வைத்து மீண்டும் அவரது பிறப்பிடத்துக்கு அனுப்பி வைத்தார்.

பேரப்பிள்ளைகளுடன் அன்பினையும் பாசத்தினையும் பொழிவார். எதிர் பாராத வகையில் ஓராண்டு காலத்துக்கு முன் மூத்த மகளின் இரண்டாவது புதல்வி மதுஷாலினியின் அகால மரணத்தை நினைத்து ஈடு கொடுக்க முடியாத நிலையில் அவரும்

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

சுகயீன முற்று வீடும் வைத்திய சாலையுமாக இருந்த நேரத்தில் திடீரென அவரது வாழ்வில் இருள் சூழ்ந்தது கடந்த 24.02.2015 அன்று காலை 1.00 மணியளவில் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுவந்தார். மறு நாள் 25.02.2015 மாலை 3.10 மணியளவில் அவரது உடலை விட்டு பிரிந்து சென்றது என்ன? ஆச்சரியம்! இந்த இறப்பிலும் கூட முகத்தில் புன்னகை தவழ பக்தியுடன் கூடிய புன் சிரிப்பு அழகுடன் விளங்கியதை அனைவராலும் மறக்க முடியாது.

பிறந்தவர் இறப்பதும் இறந்தவர் பிறப்பதும் இயற்கையின் நியதி. என்ன செய்வது எல்லோருக்கும் இதுவே நிலைமை என நினைத்து மனதை தேற்றுவோம். ஆன்மா ஒரு போதும் அழிவதில்லை. என்றாலும் நோயில் உழன்று பாயில் படுத்து பரிதவிக்காது வீரகத்தி தனபாக்கியம் எனும் தெய்வீக பிறவி உயிரை நீத்து உலகத்தை விட்டுச் சென்றது. பேரப்பிள்ளைகள் பிள்ளைகள் சகோதரர்கள் உற்றார் உறவினர் அனைவரையும் நீண்ட துயரதில் ஆழ்த்தி விட்டார். இவரின் ஆத்ம சாந்தி வேண்டி பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

- குடும்பத்தினர் -

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

- பாசக் குமுறல் -

முழுமனதாய்

மூத்தவன் ஆனாணே முத்தானவன் என்பீரே
முழுமனதாய் அரவணைத்தீர் எழு ஞாயிராய்
எனையின்று மகிழ்ந்தீர் உவகையுற்றீர்
எல்லாமே தந்தவரே அன்பு தெய்வமே

மகன் . வீ சத்தியசீலன்

வைரமாக்கி

ஆசைக்கு நானென்றீர் நாளொரு மேனியும்
நல்வழி சொல்லி செதுக்கி திருத்தியெனை
வைரமாக்கி உலவவிட்டீர் இப்புவியில்
அன்பு அம்மாவே இனிஎப்போ காண்பேனே

மகன் ஜெயசீலன்

திகட்டாத கற்கண்டே

கைகளை பிடித்தென்னை நடைபயில
மண்மீது விடாது தாக்கியும் திரிந்து
திகட்டாத கற்கண்டே தேனே யென்று
பாசமாய் குளிப்பாட்டிய அருமை அம்மாவே

மகன் இராஜசீலன்

பெருமையில்

மூத்தவள் ஆணாளே முழு மனதை
ஆட்கொண்டவள் நானென்று பெருமை
பேசி நிறைவாக வாழ்ந்து இருந்தீரே
என்னாசை தாயே துயரமும் கொடியதே

மகள் கலைவாணி

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

நிறைவாக

ஆசைக்கு வந்தவளே என்னருமை யானவளே
என்றென்னை மற்றவரிடம் மகிழ்ந்து பேசி
கல்வி செல்வம் நிறைவாக தந்தவரே
எங்கே போனீரோ தூர தேசமோ?

மகள் உதயவாணி

பிரியமாக பார்த்து

கடைக் குட்டியென பிரியத்துக்கு மேல்
பிரியமாக பார்த்து வேண்டியது தந்து
என்மனதை வென்று என் இதயத்தில்
புகுந்திருக்கும் என்றுமே மறையாதவரே

மகள் சத்தியவாணி

உள்ளத்தில்

வற்றாத அன்பினிலே நீந்தி மகிழ்ந்திட
சுகமான வாழ்வுக்கு பாதை சமைத்து
உள்ளத்தில் நுழைந்து வாழும் தெய்வமே
போற்றி என்றும் உமை நினைத்து

ரஜீவன் குடும்பம் [லண்டன்]

பாசக்குன்றே

பெற்ற மக்களுக்கு மேலாய் பார்த்தவரே
மருமக்களை மக்களாக பேணிய தெய்வமே
பாசக் குன்றே பரிதவிக்க எம்மை விட்டு
அழுகின்றோம் அரவணைக்க நீருமின்றி

மருமக்கள்: வரதராஜன், வசந்தமோகன்,
ரஜீவன், ரோஸ்மலர், மரியமலர், பத்மினி

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

ஆராட்டி சீராட்டி

தாலாட்டி அம்புலிமாமா கதை சொல்லி
பாட்டி சுட்ட வடை பாட்டுப் பாடிஎமை
ஆராட்டி சீராட்டி மடிமேல் சுமந்து
வளர்தெடுத்த பாட்டியே வருவீர் தானே!

பேரப்பிள்ளைகள் :

அஜித்குமார், சிசிலியா, வினோத்குமார், எடின், எடிசன், யுரோமி, ஹர்ஷா, லக்ஸஷிகா, ஹம்சாலினி, விதுசாலினி, யுகேஷினி, சாகித்யா, ஹர்ஷிகா, ஷரண்யன்

எம்மாசை

கூடிப்பிறந்தோமே கூடி மகிழ்ந்தோமே
என்றுமே நாமுறவாய் வாழ்ந்திருந்தோம்
வாழ்வின் கஸ்டங்களை பகிர்ந்தோமே
எம்மாசை சகோதரமே பாசக் குன்றே!

சகோதரங்கள்

கோணாமலை, விநாயகமூர்த்தி, ஜெயராணி, இந்திராணி, பாலேஸ்வரன்.

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

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

திருவாசகம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழுந் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன்.

சிவபுராணம்

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன் தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க!
கோகழியாண்ட குருமனிதன் தாள் வாழ்க!
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க!
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க!
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க!
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பொய்கழல்கள் வெல்க!
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
கரங்குவிவா ருன்மகிழுங் கோன் கழல்கள் வெல்க!
சிரங்குவிவார் ரோங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க!
ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி

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

மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறை நந் தேவனடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளு மலை போற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பன் யான்
கண்ணுதலான் தன் கருணை கண் காட்டவந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங் கொழியாய்
எண்ணிறந் தெல்லையிலாதானே நின்பெருஞ் சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே யுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்து ஓங்கார மாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா வென ஓங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமானனாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞானமாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே

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

மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்களேத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம் பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டி
புறந்தோல் போர்த் தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங் கெடப்
பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
நீரா யுருக்கி யென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே
அன்பருக்குக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்

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

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே யென் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணாரமுதே உடையானே
வேற்றுவிகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம்ஐயா அரனேஓ என்றென்று
போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவிஅறுப்பானே யோவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

(சிவபுராணம் முற்றிற்று)

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

கந்தர்சஷ்டி கவசம்

காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம்! நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையும் கைகூடும் நிமலரருள்
கந்த சஷ்டி கவசந் தனை.

குறள் வெண்பா

அமரரிடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி

நூல்

நிலைமண்டில ஆசிரியப்பா

சஷ்டியை நோக்க சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி ஆட
மைய நடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லால் எனைக் காக்கவென் றுவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக!
வருக வருக மயிலோன் வருக!
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற

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

மந்திர வடிவேல் வருக வருக!
வாசவன் மருகா வருக வருக!
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக!
ஆறு முகம்படைத்த ஐயா வருக!
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக!
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக!
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
வசர வணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக!
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியும் சௌவும் கிளரொளி ஐயும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமு மொளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி ஒவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக!
ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து

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

நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயிறு உந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி
டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ!
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
உன்திரு வடியை உறுதிஎன் றெண்ணும்
என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க!
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க!
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க!
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க!
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க!
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணிணைக் காக்க!
விழிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க!
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க!

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

பேசிய வாய்தன்னைப் பெருவேல் காக்க!
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க!
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க!
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க!
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க!
மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க!
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க!
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க!
பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க!
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க!
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க!
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க!
சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க!
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க!
ஆண்குறி இரண்டும் அயில்வேல் காக்க!
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க!
வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க!
பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க!
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க!
ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க!
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க!
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க!
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க!
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க!
எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க!
அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க!

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

வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க!
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க!
ஏமத்தில் ஜாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க!
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க!
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க!
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க!
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க!
பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரமராக் கதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் மிருட்டிலும் எதிர்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டியப் பாவையும் ஒட்டியச் செருக்கும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்

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

அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணாங்கிட
காலதூ தன்எனைக் கண்டால் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட டலறி மதிகெட் டோடப்
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு!
கட்டி யுருட்டு கால்கை முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில்செதி லாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டது ஓட
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடாந் தோடப்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடுந்துய ராங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதம் சயித்தியம் வலிப்பு பித்தம்
சூலை சயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பீரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத்து அரணை பருஅரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்

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

ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சைலொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவம்ஒளி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியை
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பாலகு மாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா விருக்க யான்உனைப் பாட
எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவிநன் பூதியை
நேசமு டன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
அன்புட இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க!

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

வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்!
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசன்
வாழ்க வாழ்கஎன் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
மைந்தன்என் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளி
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசா ரத்துடன் அங்கம் துலக்கி
நேசமு டன்ஒரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டி கவச இதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுஉருக் கொண்டு
ஓதியே ஜெபித்து உகந்துநீ றணிய
அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்னர் எண்மர் சேர்ந்தங் கருளுவர்
மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்
நவமதன்எனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளும் ஈரெட்டா வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
வழியாய் காண மெய்யாய் விளங்கும்

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

விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாக
சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்
இருபத் தேழுவர்க் குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழனிக் குன்றினி இருக்கும்
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 அரசே!
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்!
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்!
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

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

நீரிழிவு உணவும் உணவு பரிமாற்று அட்டவணையும்

(Diabetic Diet & Food exchange)

உணவு பரிமாற்று உட்டவணையானது நீரிழிவு நோயாளிக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவுகின்றது.

1. உணவு உள்ளெடுப்பதை கட்டுப்படுத்தல்
2. உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் போசனை பெறுமானங்களையும் அறிந்து கொள்ளல்
3. உடல் நிறை மற்றும் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவைப் பேணுவதில் உதவும்.

பால் உணவு :-(புரதம்-3g காபோவைதரேற்று - 4g கொழுப்பு 4g மொத்த கலோரி - 65 kcal)

- ➢ பசுப்பால் - 100ml(1/2 கப் - Cup)
- ➢ ஆடை நீக்கியபால் - 200ml(1 கப்)
- ➢ ஆடை நீக்கிய பால்மா - 18g (5 தேக்கரண்டி)
- ➢ முழு ஆடை பால்மா - 13g (3 தேக்கரண்டி)

இறைச்சி உணவுகள் :- (புரதம் - 7.5 g கொழுப்பு - 6g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- ➢ கோழி இறைச்சி - 75g
- ➢ ஈரல் - 75g
- ➢ மீன் - 75 - 100g
- ➢ முட்டை - 01
- ➢ பன்றி இறைச்சி - 75g

கொழுப்பு உணவுகள் :- (கொழுப்பு -10g மொத்த கலோரி 90 kcal)

- ➢ எண்ணெய் வகை - 10g (3 தேக்கரண்டி)
- ➢ நெய் - 10g (2 தேக்கரண்டி)
- ➢ பட்டர் - 12g (2 தேக்கரண்டி)
- ➢ மாஜரின் - 10g (2 தேக்கரண்டி)

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

தானிய உணவுகள் :- (புரதம் - 13g காபோவைதரேற்று 18 - 21 g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- அரிசி - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- சமைத்த அரிசி (சோறு) - கப் 150 g
- றவை - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- கோதுமைமா - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- அரிசி மா - 25g (3 மேசைக்கரண்டி)
- இட்டலி - 1
- தோசை சப்பாத்தி - 1
- உப்புமா - 1/2 கப்
- பாண் - 2 துண்டு
- உருளைக்கிழங்கு - 100g

பழ உணவுகள் :-

(காபோவைதரேற்று10g மொத்த கலோரி 40 kcal)

- அப்பிள் - 1 சிறியது
- வாழைப்பழம் - சிறியது
- பேரீச்சை - 2
- திராட்சை - 20
- கொய்யாப்பழம் - 1 நடுத்தரம்
- பலா - 2 துண்டுகள்
- மாம்பழம் - 1 சிறியது
- ஆரஞ்சி - 1 சிறியது
- பப்பாசி - 2" x 3" துண்டுகள்
- அன்னாசி - துண்டு

காய்கறிகள் உணவுகள் :- (1/2 கப் அவித்த மரக்கறி) காபோவைதரேற்று 6 % மொத்த கலோரிகள் 30 kcal)

- கோவா - முருங்கை
- பொன்னாங்காணி - வெண்டி
- முள்ளங்கி - அவரை
- கீரை - கத்தரி

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

மூலிகை மருத்துவம்

01. அரும்புல் பொடி	-	இரத்த சுத்தி
02. அரசு	-	கர்ப்பக்கோளாறு
03. அதிமதுரம்	-	மார்சளி நீங்க
04. அமுக்ரா	-	சக்தி தரும்
05. ஆடாதோடை	-	கோழை, இருமல் நீங்க
06. ஓரிதழ் தாமரை	-	இதயம் பலம் பெற
07. கடுக்காய்	-	மலச்சிக்கல் நீங்க
08. கல்யாண முருங்கை	-	எடை குறைய
09. கழற்சிக்காய்	-	விரை வீக்கம் நீங்க
10. கீழா நெல்லி	-	குளிர்ச்சி, காமாலை
11. சிறுகுறிஞ்சான்	-	சர்க்கரை வியாதி
12. துத்தி	-	மூலம், இரத்த மூலம்
13. துளசி	-	சைனஸ், சளி
14. தும்பை	-	நஞ்சு, நஞ்சு நீக்கம்
15. தூதுவளை	-	காசம், இருமல், சளி
16. நாவல்	-	நீரிழிவு நோய் நீங்கும்
17. சிரியா நங்கை	-	தோல் வியாதி
18. நெல்லி	-	பீனிசம், குளிர்ச்சி
19. பொன்னாங்கண்ணி	-	பார்சை கூடும்
20. மகா வில்வம்	-	கண்பார்வை, நீரிழிவு
21. முடக்கத்தான்	-	இடுப்பு, மூட்டு வலி
22. முருங்கை	-	இரத்த அழுத்தம் B.P
23. வசம்பு	-	பித்தம், வாய் நாற்றம்
24. வல்லாரை	-	நரம்பு பலம்பெற
25. வாத நாராயணின்	-	வாதம் நீங்க
26. வெந்தயம்	-	வெட்டை B.P
27. வாழைத்தண்டு	-	கல்லடைப்பு
28. கருவேப்பிலை	-	வயிற்றுளைச்சல் நீங்கும்
29. மணத்தக்காளி	-	வாய்ப்புண், அல்சர்
30. அம்மான் பச்சரிசி	-	தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும்
31. ஆடுதிண்டான்பாலை	-	பலம் உண்டாகும்

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

32. குப்பைமேனி - மார்புச்சளி, தோல்நோய்
33. கோரைக்கிழங்கு - புத்திக்கூர்மை
34. நீர் பரம்பி - கோழை அகற்றும்
35. பிரண்டை - பசிதூண்டி
36. முசுமுசுக்கை - சளியைக் கரைக்கும்
37. முக்கரட்டை - சிறுநீரக கோளாறு நீங்கும்
38. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி - சிறுநீரில் இரத்தம் குணமாகும்
39. வெற்றிலை - பசியின்மை
40. பழங்கள் - குடல்புண்

உயர் இரத்த அழுத்தம்

இன்று பலருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது இயல்பாகி விட்டது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் இரத்தநாள அடைப்பு இதயநோய் சிறுநீரக நோய் போன்றவைகள் தோன்றுகின்றன. மன இறுக்கம், மன உளைச்சல், பதட்டங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தற்காலிகமாக உயர்த்துகின்றன.

இரத்த இழுத்தம் தொடர்ந்தால் கண்களிலுள்ள விழித்திரையின் இரத்த நாளங்கள் பாதிப்படைகின்றன பின்வரும் தகவல்கள் தங்களுக்குப் போதுமான விழிப்புணர்வை உண்டாக்கும் என நம்புகின்றோம்.

- நோய்யறிகுறிகளை கவனமாகப் பார்த்தல்
- தேவையான மருத்துவம்
- உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ளல்
- உங்கள் உணவு முறையில் கவனமாக இருத்தல்
- நார்பொருள் நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகமாகவும், அசைவ உணவுகளைக் குறைவாகவும் உண்டு வாருங்கள்
- உணவில் உப்பு,எண்ணை,சேர்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மதுபாணங்கள் அருந்தலாகாது
- புகைப்பதை அறவே விட வேண்டும்
- ஒழுங்கான நடை தேகப்பயிற்சி தேவை

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

பொது அறிவு

01. முச்சக்கர வண்டிகளின் மிகப்பெரும் கொள்வனவாளர் ஆகவும் விற்பனையாளர் ஆகவும் உள்ள நாடு எது?
இந்தியா

02. முயற்சியாண்மை இலங்கையில் முக்கியத்துவம் பெறும் நோக்கு யாது?
வேலைவாய்ப்பு

03. 2014இல் இலங்கையின் தபால் மா அதிபர் யார்?
ரோஹன அபேரத்தன

04. திரையரங்குகள் இல்லாத நாடு எது?
பூட்டான்

05. திரைசேரி உண்டியல் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய உச்ச கடன் தொகையை அங்கீகரிக்கும் நிறுவனம் எனது?
பாராளுமன்றம்

07 2012 இல் ஒலிம்பிக் போட்டி எங்கு நடைபெற்றது?
இலண்டன்

08. அந்நிய நாணயங்களில் வழங்கப்படும் அரச கடன் பத்திரம் எது?
அபிவிருத்தி முறி

09. நேபாள நாடாளுமன்றத்தில் பேசிய இரண்டாவது வெளிநாட்டுத் தலைவர் என்ற பெருமையை பெறுபவர் யார்?
நரேந்திர மோடி

10. உலக வர்த்தக ஸ்தாபனத்தின் உறுப்பு நாடுகளின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?
159

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

11. மின்சக்தியை பொறிமுறை சக்தியாக மாற்றும் கருவி எது?
டைனமோ

12. தற்போது உடற்பயிற்சியாக கருதப்படும் யோகா வின் தாய் நாடு எது?
இந்தியா

13. சுற்றுச்சூழல் செயற்திறன் பட்டியலில் முதலிடத்தில் உள்ள நாடு எது?
சுவிட்சர்லாந்து

14. உலகிலேயே ஏழைகள் அதிகம் இருக்கும் நாடு எது?
இந்தியா

15. சேமிப்பிற்கும் முதலீட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பு எது?
நேர்க்கணியத் தொடர்பு

16. 2028இல் மிகப் பெரிய பொருளாதார நாடாக எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற நாடு எது?
சீனா

17. கொழும்பு நுகர்வோர் விலைச் சுட்டெண்ணை தீர்மானிக்கும் அமைப்பு யாது?
தொகைமதிப்பு மற்றும் புள்ளிவிபர திணைக்களம்

18. முகவர்களில் அதிகாரம் குறைந்தவர் யார்
தரகர்

19. 2015 இல் பொதுநலவாய மாநாடு நடைபெறவுள்ள நாடு எது?
ஐக்கிய இராச்சியம்

20. 2013ம் ஆண்டு பொது நலவாய மகாநாட்டில் எத்தனை நாடுகள் பங்கு கொண்டன?
95 நாடுகள்

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

நன்றி நவிலல்

அமரர்.
வீரசுத்தி தனபாக்கியம்

அவர்களின் மறைவைக் கேட்டவுடன் ஓடோடி வந்து ஆறுதல், கூறியதுடன் அஞ்சலி செலுத்திய நல் நெஞ்சங்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள். அன்னாரின் இறுதி சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு ஆறுதல் கூறியவருக்கும் மலர் வலயங்கள் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியவர்களுக்கும் பதாதை காட்சி படுத்திய நிறுவனத்திற்கும் தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்த நல் உள்ளங்களுக்கும் பல வகையிலும் உதவிய உற்றார் உறவினர் அயலவர் நண்பர்களுக்கும் எங்கள் நன்றியை

தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

– குடும்பத்தினர் –

315, திருஞானசம்பந்தர் வீதி
திருக்கோணமலை

- தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தா (0756901316)
- அச்சு : ஏ.ஆர்.டிரேடர்ஸ் 0777695656

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

வம்சாவழி

தந்தை வழி

அமரர்கள்

சித்தர் + மாணிக்கப்பிள்ளை

- (அமரர்) லெட்சுமிப்பிள்ளை
- (அமரர்) **வீரகத்தி**
- கந்தசாமி
- (அமரர்) சிவம்
- யோகேஸ்வரி

தாய் வழி

அமரர்கள்

இளையதம்பி + தெய்வானைப்பிள்ளை

- (அமரர்) சோமசுந்தரம்
- கோணாமலை
- விநாயகமூர்த்தி
- **தனபாக்கியம்**
- ஜெயராணி
- இந்திராணி
- (அமரர்) சிவசோதி
- (அமரர்) மங்களேஸ்வரி
- பாலேஸ்வரன்

வீரகத்தி + தனபாக்கியம்

- (அமரர்) குலசேகரம்
- சத்தியசீலன் + மரியமலர் → அஜித்குமார், சிசிலியா, வினோத்குமார்
- (அமரர்) குணசீலன்
- ஜெயசீலன் + ரோஸ்மலர் → எடின், எடிசன், யுரோமி
- இராஜசீலன் + பத்மினி → ஹர்ஷா, லக்ஷிகா
- கலைவாணி + வரதராசன் → ஹம்சாலினி, (அமரர்) மதுஷாலினி, விதுஷாலினி, யுஹேஷினி
- உதயவாணி + ரஜீவன் → சாகித்யா
- சத்தியவாணி + வசந்தமோகன் → ஹர்ஷிகா, ஷரண்யன்

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

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

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

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

on.

வளமான வாழ்விற்கு

தூய்மையாக இருப்பதும்
மற்றவர்களிற்கு நன்மை
செய்வதும் தான் எல்லா
வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும்
தீமை செய்பவன்
தனக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்கிறான்
நன்மை செய்பவன் தனக்கும்
பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கிறான்
உடலும் உள்ளமும் தூய்மையின்றி
கோயிலுக்கு போவதும் இறைவனை
வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும்
நேர்மையுடனும் தைரியமாகவும்
பத்தி சிரத்தையுடனும் வாழ்ந்தால்
இறைவனை அடைவது உறுதி

"நன்னெறியே இறைவணக்கம்"

சுவாமி விவேகானந்தர்

SS Digital's
SSD K003

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