



அமரர்.

திரு. கணபதிப்பிள்ளை மகேந்திரதாஸ்

அவர்களின்

31ம் நாள் நினைவஞ்சலி மலர்

10.04.2016

எம்மை அன்புடன் வளர்த்து ராமராக வாழ்ந்து
அமரராகிவிட்ட எங்கள் அன்புத் தந்தைக்கு இந் நூல்

சமர்ப்பனம்

அன்பு மழை பொழிந்து அவனியிலே
எம்மையெல்லாம் பாசத்தின் சமையோடு
அரவணைத்துக் காத்த எமது அன்பு அம்பாவே!
பாரினிலே நாம் யழியின்றி வாழும் யழக்கிவிட்டு நீங்கள்
நீடுதியில் கொண்ட சோகத்தை மறக்கமட்டும்
சொல்லித் தரவில்லையே அப்பா!
மாண்டவர் மீண்டதில்லை என்ற உண்மை
உணர்ந்த பின்பும் ஏங்குகின்றோம் அப்பா!
காலன் கொடியவன் உயிரைப் பறித்துக்கொண்டு
சென்றுவிட்டான். நீங்கள் எம்மை விட்டுப்பிரிந்து
எத்தனையும்கம் சென்றாலும் என்றென்றும்
நீங்காது உங்கள் நினைவுகள். இந்த நினைவு
மலரை உங்கள் நினைவாக உங்கள் பாதங்களில்
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

- குடும்பத்தினர் -



உளமகழ்
14.06.1951

உளநெகழ்
11.03.2016

அமரர்.

கணபதிப்பிள்ளை மகேந்திரதாஸ்

திதி வெண்பா



‘ஆண்டு மண்மத வெள்ளி நல் மாசி
தோன்று பூர்வ பக்ஷ திருதியைதிதி புகழ்
சீராளர் மகேந்திரதாஸ் பூவுலகு விட்டு
பாராளும் மெய்முருகனடி சேர்ந்தாரே’

சிவமயம்

பஞ்ச தோத்திரங்கள்



கிருச்சீற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

மன்னுலக கத்தினிந் பிறவி மாசற
வெண்ணிய பொருளெலா மெளிதின் முற்றுறக்
கன்னுத லுடையதோர் களிற்று மாமுகப்
பண்ணவன் மலராடி பணிந்து போற்றுலோம்.

தேவாரம்

தாயிலும் நல்ல தலைவரென்ற டியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயிலும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் கான்பல வேடர்
நோயிலும் மினியும் தொழிலவர்பால் நீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞானம்
கோயிலும் சுளையும் கடலுடன் கழ்ந்த
கோனமா மலை யமர்ந்தாரே.

தருவாசகம்

கடையவளே னைக் கருணையி
னாற் கலந்தானுட் கொண்ட
விடையவ னேவிட மூர்திகண்
டாய்விறல் வேங்கையின்றோல்
உடையவளே கைக்கரசே
சடையவளே தளர்ந்தேன் எம்
மிரான் என்னைத் தாங்கிக் கொள்ளே.

தருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மானிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமனி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிரளன் கண் குளிர்ந் தளவே

தருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் யொருள்
சோதித்த தாய்மனத் தொண்டருள்வீர்
சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சில
தேவர் சிறு நெறி சேராமே
வில்லாண்ட களகத் திரள்மேரு
விடங்கள் விடைப்பாகள்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந்
தானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே

தூப்பூணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா அளவுமாகிச்
சோதியாய் உணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகிப்
பேதியா வேகமாகிப் பெண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியா நிற்குந் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி போற்றி

தூப்புகழ்

பக்தியால் யானுளைப் பலகாலம்
புற்றியே மாதிரும் புகழ்ப்பாடி
முத்தனா மாறெனைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாளே
உத்தமா தான சற்குண நேயா
ஓய்மிலா மாமணித் திரிவாசா
வித்தகா ஞானசத் தினியாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமாளே.

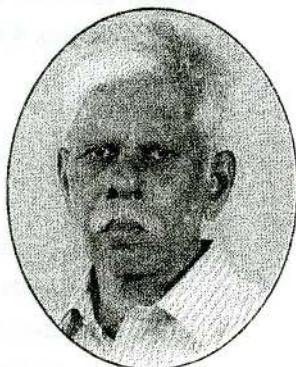
வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது வயங்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னள்
கோன்முறை அரகசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

தூச்சீற்றம்பலம்

அமரர்.
கணபதிப்பிள்ளை மகேந்திரதாஸ்
அவர்களின்
வரழ்க்கை வரலாறு

யாழ்ப்பாணத்தில் 1951.06.14 அன்று கணபதிப்பிள்ளை வள்ளிப்பிள்ளை தம்பதிகளின் மூத்த மகனாக அவதரித்தார். ஏழு சகோதரர்களின் பாசபிணைப்பில் அன்பினில் ஊறி வளர்ந்து கல்வியினையும் கற்றுத்தேறினார்.



அவரது வாலிபகாலத்தில் கண்ணப்பன் பாக்கியம் தம்பதிகளின் மூத்த மகளான திலகவதியை மணந்து திருகோணமலை பாலையூற்றில் வசித்து வந்து நான்கு குழந்தைகளுக்கு தந்தையும் ஆனார்.

இலங்கை கடற்படைதளத்தில் வேலை பணி புரிந்தார். தம் இல்லற வாழ்வில் தம் மனைவியின் துணையோடு பிள்ளைகளை நன்றாக கல்வி பயில வைத்தார்.

தம் மூத்த மகள் கலைவாணியை ஸ்ரீராமுக்கு திருமணம் செய்வித்து அபிஷியாம், அபிஷஜன் என்ற பேரக் குழந்தைகளையும், இரண்டாவது மகளான கலைச்செல்வியை யேசுநாதனுக்கு திருமணம் செய்வித்து ஜிரோன், தூர்ஷிக்கா என்ற பேரக்குழந்தைகளையும் மூன்றாவது மகனான

பிரபாகரனை சுகன்யாவுக்கு திருமணம் செய்வித்து பிரவீன் என்ற பேர்க்குழந்தையும், நான்காவது மகளான தர்ஷினியை உதயசங்கருக்கு திருமணம் செய்வித்து சபீஷ்சங்கர் என்ற பேர்க்குழந்தையும் கண்டு மனதில் பூரிப்புடன் வாழ்ந்து வந்தார்.

மற்றவருக்கு உதவுவதிலும் தானதர்மங்கள் செய்வதிலும் கோவில் காரியங்களிலும், தொடர்ச்சியாக ஆறு வருடங்கள் கதிர்காம யாத்திரை திருக்கேதீஸ்வரம், யாழ்ப்பாணம் நல்லூர் ஆஞ்சநேயர் நயினாதீவு ஆலயங்களுக்கு செல்வதிலும் தம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி நேர்மையுடனும், பொறுமையுடனும், அபலவர்கள் போற்றும் மனிதராக வாழ்ந்தார்.

மற்றவரை மதிக்கும் பண்பும், தொழிலில் நேர்மையும், அமைதியான சபாகமும், தனது நண்பர்களை நேசிக்கும் பண்பு இவரின் இரத்தத்தில் ஊறியவைகள்

2006.06.14 இலங்கை கடற்படைத்தளத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்றார்.

சில காலமே நோய் வாய்ப்பட்டு இருந்தார். நேரமும் வந்தது காலனும் வந்தான் உற்றவர் அழுதனர்.

பிறந்தவர் ஒரு நாள் இறப்பதும் உறுதியன்றோ

அமரரின் இந்நாளில் அவரினை நினைத்து தொழுதோமே
கண்ணீரிலினாலே

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி..... ஓம் சாந்தி

- குடும்பத்தினர் -

துயர் பகீர்தல்

எனை காணாது

உயிருக்கு உயிராய் ஓராயிரம் கதைகள் பேசி
ஒன்றாக வாழ்ந்தோமே தவப்பயன் பேறாய்
நற்செல்வங்கள் நால்வரைப் பெற்று அடைந்தோமே
மற்றிலா மகிழ்ச்சிதனை வாழ்வின் மட்டுமிலா
புகழ்ச்சியினில் மறந்தோமே துன்பமும் களைந்தோமே
கனிவாக பேசியெனை அன்பால் அரவனைத்து
பணிவாக வாழ்ந்தே பிறர் வாயார மெச்சிட எனை
ஆட்கொண்ட தெய்வ திருவருளே ஐயா போகும் போது
விடையும் தரவும் ஏன் தான் மறந்தீரோ
கண் மங்க யெனைதேடி ஐயா வாவென சொல்லவும்
முடியாது கலங்கியே வாடி வதங்கி
வேகி வெந்து வாழ்கின்றேன் நேசரே.

- மனைவி -

எப்பிறவியில்

தந்தையாய் தாயாய் ஆராட்டி சீராட்டி
காத்தெம்மை கல்வியும் தந்தெமக்கு பாசமாய் வளர்த்து
வளமான வாழ்வும் தந்தே நன்றாய் செதுக்கி
மனமகிழ்ந்தவரே ஆறாது தவிக்கின்றோம். உமைப்போல
தந்தையினி எப்பிறவியில் காண்போமோ தாங்காது
அழுகின்றோம் எமது துயரினை தாங்காது அழுகின்றோம்
எமது துயரினை யாரிடம் சொல்லி மனமும் ஆறிட
எம்மோடு என்றுமே வாழ்வீரே உண்மை சத்திய
வாக்கிது நன்றாய் கேட்டிடுவீரே.

- பிள்ளைகள் -

நாமிங்கு

மாமாவென அழைத்தால் புன்முறுவல் வருமே
சாமியுமை அழைத்தானோ நீரும் போனீரோ
நாமிங்கு அழுவதை கேளாது நீரும்
நிமிர்ந்து பார்ப்பதும் ஏனோ மாமா கூறும்

- மருமக்கள் -

ஆடிப்பாடி

கூடிப் பிறந்தோமே ஒன்றாய் வாழ்ந்தோமே
ஆடிப்பாடி மனமும் மகிழ்ந்திருந்தோமே
ஒற்றுமையாய் வாழ்ந்து அன்பாய் இருந்து
ஆசையாய் இணைந்து இவ்வுலகை ஆண்டோமே
வெறுத்தோ போனீரோ சொல்லும் சகோதரரே!

- சகோதரங்கள் -

வரும் வழி

ஐயா என்போமே தங்கமான ஐயாவே
எங்கே தான் போனீர் சொல்லாமல் போக
எப்பவும் மாட்டீரே வரும் வழி தேடி
பார்க்கின்றோம் விரைந்து இங்கு வந்திடுவீரே

- பேரப்பிள்ளைகள் -

உத்தமரே

ஊருக்கு உதாரணமானவரே உத்தமரே சோதரரே
பேர் பெற்றவரே பெருமை மிகு கீர்த்தி கொண்டவரே
தெய்வமே உமக்கும் சாவும் வந்ததோ ஐயா
காலன் கொடியவன் விளையாடியும் விட்டானே
மாசற்ற மானுடனே உன்மனித தர்மம் நினைந்தே....

- உற்றார், நண்பர்கள், ஊரார் -

தேற்றம்

எந்தையிவர் இறையன்பு பூண்டு நன்றே
அறுபத்தைந்து ஆண்டு வாழ்ந்த செம்மல்
சிந்தையதில் சைவதமிழ் சிறப்பு ஓங்க
சீரியமாய் அவனியிலே நிறைந்த வள்ளல்
விந்தைமிகு இவ்வுலக நியதி தன்னுள்
விடிவதற்குள் நடப்பதையார் கூற வல்லார்
முந்தைவினை அனைத்துமே முழுதாய் நீக்கி
முருகன் தாள் சேர்ந்தார் நாம் தேறுவோமே



கந்தர்சஷ்டி கவசம்



காம்பு

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 சொங்கதிர் 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
 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 சூதியில் வருக
 ரவண பவச ரரரர ரரர
 ரிவண பவச ரிரிரி 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
 நிலையெற் 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 சட்டியும்
 ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்

ஆற்றிநு திண்புயத் தழுகிய மார்பில்
 பல்பு ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
 நன்மணி பூண்ட நவரத்தன மாலையும்
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
 செப்பழ குடைய திருவயிறு உந்தியும்
 துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் படும்
 நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
 இருதொடையழகும் இணைமுழந் தாளும்
 திருவடி யுதனில் சிலம்பொலி முழங்க
 செக்கண செக்கண செக்கண செகண
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
 நகநக நகநக நகநக நகென
 டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரரர
 ரிரிரி ரிரிரி ரிரிரி ரிரிரி
 டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடுடு
 டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டங்கு
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
 முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
 என்றனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ!
 மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழந் துதவும்
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்
 லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
 உன்திரு வடியை உறுதிஎன் றெண்ணும்
 எந்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க!
 என்னுயிரக் குயிராம் இறைவன் காக்க!
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க!
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க!
 பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க!

கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க!
 விழிசெவி இரண்டும் வேலவர காக்க!
 நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க!
 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!
 பிடிகள் 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 முழுந்தாள் 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!

எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க!
 அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க!
 வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க!
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க!
 ஏமத்தில் ஜாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க!
 தாமதம் நீக்கிச் சதூர்வேல் 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 பிரமராக்க கதரும்
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
 இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்
 எல்லிலும் மிருட்டிலும் எதிர்படும் அண்ணரும்
 கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
 விட்டாந்! 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

ஓட்டியப் பாவையும் ஓட்டியச் செருக்கும்
 காசும் பணமும் காவடன் சோறும்
 ஒதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
 காலதூ தன்எனைக் கண்டால் கலங்கிட
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
 வாய்விட டலறி மதிக்கெட் டோடப்
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு!
 கட்டி யுருட்டு கால்கை முறிபக்
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
 செக்கு செக்கு செதில்செதி வாக
 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 கடுந்தூய ரங்கம்
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
 ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
 வாதம் சயித்தியம் வலிப்பு பித்தம்
 சூலை சயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பீரிதி
 பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாயை

கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
 பற்குத்து அரணை பருஅரை யாப்பும்
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
 நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்
 ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு எனக்கா
 மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்தற வாகவும்
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
 சரவண பவனே சைலொளி பவனே
 திரிபுர பவனே திகிலுளி 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 புதியை
 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!
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்!
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசன்
 வாழ்க வாழ்களன் வறுமைகள் நீங்க
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
 எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
 பெற்றவன் நீக்கு பொறுப்பது உன்கடன்
 பெற்றவன் 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
 ஒதியே ஐபித்து உகந்துநீ றணிய
 அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
 திசைமன்னர் எண்மர் சேர்ந்தங் கருளுவர்
 மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்

நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்
 நவமதள்ளனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
 எந்த நாளும் ஈரெட்டா வாழ்வர்
 கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
 வழியாய் காண மெய்யாய் விளங்கும்
 விழியாற் காண வெருண்டீடும் பேய்கள்
 பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடியாக்கும்
 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 பழனிக்குன்றினி இருக்கும்
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி!
 எனைத்தடுத்தாட்கொள என்றன துள்ளம்
 மேவிய வடிவறும் 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 மலராடி சரணம்!
 சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்!
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் சிருவிய



திருவாசகம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழந் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன்.

சீவபுராணம்

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன் தான் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தான் வாழ்க!
கோகழியாண்ட குருமனிதன் தான் வாழ்க!
ஆகம மாகிநின்று அண்ணியான் தான் வாழ்க!
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க!

வேகங் கெடுத்தான். வேந்தனடி வெல்க!
பிறப்பறுக்கும் மிஞ்சுகன்றன் வொங்கழல்கள் வெல்க!
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
கரங்குவிவா ருள்மகிமுங் கோன் கழல்கள் வெல்க!
சிரங்குவிவார் ரோங்குவிக்கும் சீரோங்கழல் வெல்க!

ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயம் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறை நந் தேவனடி போற்றி

ஆராத இன்பம் அருளு மலை போற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன் தான் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபூராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய ளுரைப்பன் யான்

கண்ணுதலான் தன் கருணை கண் காட்டவந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்க கொழியாய்
எண்ணிறந் தெல்லையிலாதானே நின்றபெருஞ் சீர்
யொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்

புல்லாகிப் பூடாய்ப் பழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாய்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முள்வராய்த் தேவராய்ச்
செல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாய் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே யுள் மொன்அடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேள்
உய்ய என் உள்ளத்து ஓங்கார மாய் நின்ற
மெய்யா விமலர விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா வென ஓங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய் தனியாய் இயமானளாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞானமாகி மிளிக்கின்ற மெய்ச்கூடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பம் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகம்
ஆக்தவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நனியானே
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தயால் கள்ளலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனைபுள் தேனூறி நின்று
மிறந்த மிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கனோ ராந்துடையாய் விண்ணோர்களேத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம் பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் காட்டி
புறந்தோல் போர்த் தெங்கும் புழுவழுக்க மூடி
மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குழலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் னுருகும்
நலந்தா விலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

நாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
யாசமாம் பற்றறுத்தும் யாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சகம் கெடும்

பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெயர்மானே
ஓராதா குள்ளத் தொளிக்கும் ஓளியானே
நீரா யுருக்கி வயன் ஆருயிராய் நின்றானே
கின்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே

அன்பருக்குக் கன்பனே யாவையுமாம் அல்லையுமாம்
சோதியனே துள்ளிருளே தோன்றாய் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்ந்த மெய்க்ஞானத்தாற் கொண்டோர்வார் தங்கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமில்லாப் புண்ணியனே
காக்குமெங் காவலனே காண்மரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அந்தா மிக்காய்நின்ற
நோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே வயன் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணாரமுதே உடையானே
வேற்றுவிகார விடக்குடம்மின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம்ஐயா அரனேஓ என்ஹன்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நடடம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லற் பிறவிஅறுப்பானே யோவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய மாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவமுரத்தி ழுள்ளார் சிவனுக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்
(சிவபுராணம் முற்றிற்று)



பைரவர் கவசம்



மெய்யில் வெண்ணீறு இருகாதில் கவசம் விளங்கு
மலர்க்கையிலல் வெண்குலம் இருபாசம் ஏந்தி கரிய நிறம்
செய்யு மவுலி மிசை யேறி ஆட்கொள்ளும் சேவடியை
வையம் துதிக்க வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

வீணான பாவக்கருவெடுத்து ஏவியே விட்டவர் மேல்
கோணாமல் சென்று ஏறேறு நெஞ்சில் குத்துகுத்து
உன்னாய் இவனுயிர்நாவும் பதற ஒடுக்கி
வாழ் நாளை வாங்கும் வடுகா நற்சொர்ண பைரவனே!

திருகிச்சினந்த வரங்கோளும் தீவிணை தீமையெல்லாம்
உருகிக்கனம் பஞ்செனவே விலக்கி நீ ஓடிவந்து
தருகின்ற உந்தன் இருதாள் மலரடி தான் வணங்க
வருகின்றவேளை இதுவே நற்சொர்ண பைரவனே!

காகாவென நின்று கூப்பிடும் பேய்களை கண்டு தினம்
போபோ எனச் சொல்லி நானறியேன் அதைப்போக்கடித்து
தாதா சிலம்பொலி தண்டை கலீரிடத் தானடைந்து
வாவா என்முன் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

பட்சியறிந்து அந்த மாறணஞ் செய்திடும் பாவினை
துட்சணர் தம்மை பிடித்து அடிஅடி ஆவி துடிதுடிக்க
கெச்சிதமாக குடல் மாலை பூண்டு கெதியொடுயர்
வச்சிரமாய் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

சீறிச் சினந்து வருகின்ற பேய் பில்லி தேவதைகளை
மீறி வருதல்கண்டு அவ்வேளை வந்து உன் வீரி மலர்க்கை
கூரிய வாள் கொண்டு நெஞ்சையும் கிறிக்குடித்து
திரமாகி அடித்த வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

சரநூலறிந்து கடுகாட்டில் மந்திரத்தான் ஜெபித்து
இறவுடலுமையே ஏவிவிட்டிடும் வீணர்களை குறை
உயிரோடவர் அங்கம் பிளந்து குடல்பிடுங்கி
வரவேணும் வடுகா நற்சொர்ண பைரவனே!

கள்ளர் எனை வந்து காட்டில் எதிர்த்து கடுகிவந்தால்
மெள்ள என்நெஞ்சில் உணைநினைப்பேன் அந்தவேளை வந்து
உள்ளக்கலங்க அடித்து தூரத்தி நீர் ஓட்டிவிட
வள்ளலென வந்தரள்வாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

காட்டில் தனிவழி செல்கின்ற நேரமும் மழைமுட்டி
நெருங்கி வருகின்றவேளை என்முன்னிருந்து கூட்டி
அருகில் மழை காற்றகற்றி எனக்கும் நின்று வாட்டம் கற்ற
வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

அக்கினிஎனை அடந்தேறி வந்து அமடுசெய்தால்
முக்கியமாய் உன்னை போற்றி செய்வேன் நீமுடுக்கி வந்து திக்கெங்கும்
ஓங்கிடும் தீனை விலக்கி தீருவருளை வைக்கவும்
நெஞ்சில் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

உடலில் பிணிபலது ஏதேனும் வந்து எனதுள் புகுந்தால்
திடமாய்ப்பனை நித்தம் தேடிடுவேன் உந்தன் சிந்ததை வைத்து
இடமாயிருந்து எழுந்தஞ்சலில் நின்றென்னை ரெட்சித்துப்போ
வடமாலை சாத்தி வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

நினது நெற்றி, கஸ்தூரி பொட்டுகள் நின்றிலங்க
குலப்படை எடுத்தேவருவாய் பிணிதோன்ற, உக்கிர
கால பைரவன் அஞ்சாத கண்டன் கருணை வைத்து
வாலைக் கெதிர்புன் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

இந்திர ஜாலமும் மகேந்திர வித்தையும் என்னில்வர
தந்திரம் செய்தவர் தன்னுயிர் வாங்கித் தலை அறுத்து
அந்திரமாகக் கழுவேற்றி மெய்துடித்து ஆயுதமே
யந்திர சித்தி தருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

அலைவாய்ப்பிளந்திடும் பூதப்பிசாசு அலறி என்மேல்
பலமாய் வருகையில் நானினைப்பேன் அந்தப்பிசாசை
உந்தன் குலவாளது கொண்டு வெட்டித் துண்டாக்கியே கொன்று
வலமாய் என் பக்கல் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

எல்லிய மூலமறிந்தே கருவது தானெடுத்தி
பில்லி சூனியம் வைத்திடும் இப்பசாசர்களை
சொல்லி நொடிக்குள்ளாக குதித்து துடிதுடிக்க
வல்லவனாய் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

கடுவாய்மிருகம் மதயாணை வேங்கை கரடி முதல்
தொடுகாமல் நின்று காத்தருள்வாய் பின்தொடர்ந்து வந்தால்
கொடுவாளது கொண்டு வெட்டித் துண்டாக்கியே கொட்டு கொட்டு
வடகா குதித்து வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

அட்ட பைவர் எட்டையும் நீயென்று ஆதரித்தால்
துட்டப்பிசாக என்மேல் வரும்போது துடிதுடிக்க
வெட்டிப் பிளந்து இரண்டு துண்டாக்கிய மனவிறுடன்
வட்டமிட்டாடி வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

கம்பத்தொழுத்தோ கடையெழுத்தோ கால்மெல்லாம்
கடந்தெழுத்தோ உம்பற்குரிய உயிரெழுத்தோ ஒருக்காலிருக்கால்
உயிரெழுத்தோ சேர்ந்தோர்க்கென்றும் அருள்புரிபும் அம்பத்தேராஷரத்தில்
அகாரமுதல் அவ்வெழுத்தே தோன்றாய் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

நானே உனக்கெற்ற அடிமை என்றே இங்கு தானிருக்க
ஏனோ நீ எனை இகழ்ந்து விட்டாய் இரங்கி
நித்தம் சிவயோக சித்தியும் தந்தருள் வானோர்
புகழ் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

பெண்முகம் தன்னை ஏறிட்டு பிரியம் வைத்தால்
உன்முகம் காண அரிதாகும் நீ ஓடிவந்து
என்முகம் கண்டு நீ ஏறிட்டு பார்த்து நீயின்றருள்
மனமுகமாக வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

சவ்வுங்கிலியும் வடுகா நமா வெனத்தாக்குடன்
கவ்வுங்கடுவாய் புலிபேய் மசிமசி கட்டுகட்டு
அவ்வுங்கிலியும் உகார அறிஅறி நீ
மவ்வும் ஒவ்வென்று வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

நெஞ்சில் பயங்கனும் காய்ச்சல் தலையிடி நீர்கரப்பு
உன் செயலெனவே நான் துதிப்பெண் உகந்தோடி வந்து
அஞ்சாமல் காத்தருள் அபயம் தந்தாண்டருளி ஆருமிட்ட
வஞ்சனை தவிர்த்தான வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

உந்தன் பதம் நம்பி நானறியேன் நெஞ்சத்தள்ளிருந்து
சந்தோஷமாய் உன்னைப் போற்ற வைத்தாய் இத்தரணியில்
எந்தன் இடருக்கு உயிர்துணை தந்தென்னை ரட்சிக்கவே
வந்தெனையாள வரந்தருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

நெத்திரமாக உனதுபாதத்தை நித்தம் நம்பி வாழ்த்து
அடிமைக்குனது கிருபை மகிழ்ந்தருளிக் காத்திருந்த
என்மேல் கடாட்சம் அருளி கருணை தந்தென
ஸ்தோத்திரம் காண வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

ஓங்கார வட்டத்து அறுகோணமிட்டு அதில் உகாரமிட்டு
பாங்காய் உனைச்சொல்ல சத்தருநாவும் பதைத்து அடங்க
நீங்காது இருந்துள்ளம் அஞ்சாமல் நெஞ்சில் நினைத்திருக்க
வாங்காமல் என்முன் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

ஆறாத்துயரமும் எனமீதில் வந்திடுமானால் முதல்
நீறுக உன் கையில் நேரணிவாய் விஷம் நீக்கி விட்டு
தேறாத சிந்தை தெளிய அறிவுதெறிய அருள்மறாமல்
என்முன் வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

நேசமுடன் விபூதி கஸ்தாரி குங்குமம் நீ அயிவாய்
ஆசையுடன் உந்தன் பாதார விந்தத்தை நெஞ்சிலுண்ணி
வேதனை தூன்பம் விசாரம் கவலை விலகி மிகு
வாதனை தீர்க்க வருவாய் நற்சொர்ண பைரவனே!

இரத்தக் கொதிப்பு

இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது. ஆனால் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. எதற்காக மருந்து சாப்பிட வேண்டும்? " என்று பலர் உதாசீனமாக இருந்து வருகின்றனர். வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது எதிர்பாராது ஏற்படும் விபத்து போல தங்கள் உடம்பிலும் ஒரு விபத்து நேரப் போகிறது. என்று இவர்கள் அறியாமையால் சிகிச்சை பெறாமல் இருந்து விடுகின்றனர்.

லேசான தலை சுற்றல் அல்லது ஏதோ ஒரு நோய்க்கு சிகிச்சை பெறும் போது எதேச்சையாக மருத்துவர் "உங்களுக்கு பிரஷர் அதிகமாக இருக்கிறது" என்று எச்சரிப்பார்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகமானதும் தலை சுற்றும். குறைந்தாலும் தலை சுற்றும். இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக ஆரம்பிக்கும் காலங்களில் அவ்வப்போது தலை சுற்றல் வந்து போகும். தலைவலி தூக்கமின்மை இருக்கும். உடம்பு சோர்வு வலியுடன் அடித்துப்போட்டாற்போல் இருக்கும். அடிக்கடி படுக்கைக்குச் செல்லலாம். ஓய்வெடுக்கலாம் போலத் தோன்றும்.

இரவில் படுத்து உறங்கும் போது நெஞ்சை அடைப்பது போல உணர்வு ஏற்பட்டு திரென்று எழுப்பி விடும். சிலர் மாறடையு வந்து விட்டதோ என பயந்து விடுவார்கள். இ.சி.சி என்கோர்டியோ கிராம் பார்த்து ஒன்றுமில்லை என்றால் தான் நிம்மதியாவார்கள். சில சமயங்களில் வயிற்றுப் புண். வாயுத் தொந்தரவு கூட ஏமாற்றி விடுவதுண்டு. இரத்த அழுத்தம் என்பது நம் உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களின் சுருங்கி விரியும் தன்மையையும் இரத்தத்தில் உள்ள நீர்மத் தன்மையையும் பொறுத்து மாறுபடும். இரத்தக் குழாய்கள் இரப்பர் குழாய்களைப் போல சுருங்கி விரியும் தன்மையுடையவை. ஆனால் வயது அதிகமாக இவை இரும்புக் குழாய்களைப் போல கடினமாக ஆரம்பிக்கும். எனவேதான் வயதுக்கேற்ப இரத்த அழுத்தமும் மாறுபடுகிறது. இரத்தக் குழாய் கடினத் தன்மை சில குடும்பங்களில் பரம்பரையாக தொடரும். இரத்தக் குழாய்களின் கடினத் தன்மையை அதிகமாகாமல் காக்க நாம் புகை பிடிக்கக் கூடாது பொடி போடக் கூடாது புகையிலை பான்பீடா போன்றவைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

சக்கரை வியாதி இருந்தால் அலட்சியமாக இருக்கக் கூடாது. சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக இருக்கும் போது இரத்தக் குழாய்களை கடினமாக்கி எளிதாக உடையச் செய்யும். இரத்தக் கொதிப்புக்கு முக்கிய காரணம் உடல் பருமன் உடல் பருமன். இருந்தாலே சர்க்கரை வியாதி இரத்தக் கொதிப்பு மூட்டுவலி என தொந்தரவு கொடுக்க ஆரம்பித்து விடும்.

இரத்தத்தில் கொழுநீர் அளவை அதிகமாக்கி ஆபத்தை உண்டாக்கி விடும் . நாற்பது வயதிற்கு மேல் நாவை அடக்க வேண்டும். புலால் வகைகள் எண்ணெய் பதார்த்தங்களை தவிர்க்க வேண்டும். கொழுநீர் இரத்தத்தில் அதிகமாக இருந்தால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். கொழுப்பு திவலைகள் ஒன்று சேர்ந்து கட்டி போல இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். அடைப்பை ஏற்படுத்தும் இடம் மூளை இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளாக இருக்கலாம்.

நன்றாக பேசிக் கொண்டு சுறுசுறுப்பாக இருந்தார் நெஞ்சு வலியென்று சொன்னார் அவ்வளவுதான் இறந்து விட்டார். மாரடைப்பாம்.

தலை சுற்றி மயக்கம் போட்டு விழுந்தார். மயக்கம் தெளிந்தபின் கைகால் வரவில்லை மூளையில் இரத்தக் குழாய் வெடித்து விட்டதாம்

கைகால் வீங்கி விடுகிறது இரத்தக் கொதிப்பால் சிறுநீரகம் கெட்டு விட்டதாம் !

இப்படி ஏதாவது ஒரு விபத்தை உண்டாக்கும் அபாயகரமான நோய் இரத்தக் கொதிப்பு. பொதுவாக இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாக தென்ஷனும் ஒரு காரணம். எதற்கும் கோபம் படப்பட்பு உணர்ச்சி வசப்பட்டு பேசுதல் போன்ற செயல்களால் இருதய படப்பட்பு ஏற்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். இதுவே பிரஷரையும் அதிகமாக்கி விடுகிறது.

எனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது. என பயந்து விடக் கூடாது நாம் நினைத்தால அதிலிருந்து விடுபடவும் முடியும். வருமுன் காக்கவும் முடியும். நமது வயது நாற்பதுக்கு மேல் ஆகும். போது இரத்த அழுத்தத்தை மருத்துவரிடம் அவ்வப்போது செக்கப் செய்து கொள்வது நல்லது.

இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் யூரியா, கிரியாடினின் போன்றவை சரியாக இருக்கிறதா என்று சோதித்துக் கொள் வேண்டும்.

மது மாமிசம் புகை பிடித்தலை அறவே நீக்க வேண்டும். அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைந்து விட வேண்டும். வெளியில் செல்லும் போது தலைசுற்றல் தலைவலி இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்

பக்கவிளைவுகள் ஏதுமன்ற நோய் தீர்க்கும்

சித்த மருத்துவ மூலிகைகள்

பக்க விளைவுகள் எதுவும் இல்லாமல் நோய் தீர்ப்பதில் சித்த மருத்துவ மூலிகைகளுக்கு நிகர் எதுவும் கிடையாது. பல அலோபதி மருந்துகளுக்கு அடிப்படையாக விளங்குவது சித்த மருத்துவ மூலிகைகளே. ஆயுளை நீடிக்கும் சக்தி சித்த மருத்துவத்துக்குண்டு.

01. சுக்கு மிளகு திப்பலி

சுக்கு மிளகு திப்பலி ஆகிய மூன்றும் உடல் பிறவா சகோதரர்கள் இவற்றுக்கு திரிகடுகம் என்று பெயர். இந்த மூன்று பொருட்களும் இல்லாத சித்த மருந்தே கிடையாது. மகா அவஸ்தி என சுக்கு அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது மிக நல்ல மருந்து என்று அர்த்தம்

சுக்கை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி பறந்து விடும். மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் விருந்து சாப்பிடலாம். என்பார்கள். சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, மூன்றையும் வாங்கி இடித்து கசாயம் போட்டுச் சாப்பிட்டால் இருமல் காய்ச்சலில் இருந்து விடுதலை பெறமுடியும்.

02. இஞ்சி

ஜீரணம் இல்லாப் பிரச்சனையைப் போக்கி பசியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல், இஞ்சிக்குண்டு. வாயுத் தொல்லையைப் போக்கும்

503. துளசி

சுவாச நோய்களுக்கு துளசி அருமருந்து. துளசி இலையைச் சாறாகப் பிழிந்து அந்த நீருடன் தேன் கலந்து குடித்தால் ஜலதோசம் காணாமல் போகும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு சளி, இருமல் தொடங்கும் போதே துளசி நீருடன் தேன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று வேளை கொடுத்தால் எவ்வித மருந்துகளும் தேவை இருக்காது. துளசி இலையை அவ்வப்போது பறித்துப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

கோயில்களில் தரப்படும் துளசி நீருக்கும் மருத்துவ குணம் உண்டு. மன இறுக்கத்தை (STRESS) துளசி நீர் குறைக்கும். அதாவது துளசி நீர் மூளையில் செயல்பட்டு மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

04. மஞ்சள்

சிரங்குகள் கொப்புளங்கள் ஏற்படும் போது சீழ் பிடித்து நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதை மஞ்சள் தடுக்கும், கொப்புளங்களின் மீது மஞ்சளூடன் சந்தணத்தையும் சேர்த்துப் பற்றுப் போடுவது நல்லது. முகப்பருக்களின் எதிரி. பெண்கள் தினமும் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தால் முகத்தில் அழகு கூடும். முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவதைத் தவிர்த்து முதுமையைத் தள்ளிப் போட்டு இளமையை மஞ்சள் காக்கும்.

05. எள்

எள்ளில் கறுப்பு எள்ளக்குத்தான் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. அன்றாடம் சிறிதளவு எள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. எள் போட்டு தாளிக்கலாம். அறுவடை செய்யும் போது எள்ளைப் பயன்படுத்தலாம். ஒருங்கற்ற மாதவிடாய் உள்ள பெண்கள் அவ்வப்போது எள்ளுருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் சீராக மாதவிடாய் வரும்.

06. பூண்டு

உடலில் கொழுப்புச் சேருவதை பூண்டு தடுக்கும் இதயத்திலிருந்து கைகால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் தடைப்படுவதை (ரத்த நாளங்கள் கொழுப்புச் சேர்த்து அவை சுருங்குவதற்கு அதீரோஸ்குளோரசிஸ் என்று பெயர்) பூண்டு தடுக்கும். குறிப்பாக இதயம் தொழிற்படுவதற்கான ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் கரோனரி ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதையும் பூண்டு தடுக்கும். மாரடைப்புக்கு வேலை இல்லை. எனவே தினமும் உணவில் பூண்டைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றுப் பூச்சிகளை பூண்டு கொல்லும் வாதம் வாயுத் தொல்லை மூலநோய் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பூண்டு தான் நண்பன்.

07. அமுக்கரா

இம் மூலிகைக்கு ஆயுள் வேதத்தில் அஸ்வகந்தா என்று பெயர். அஸ்வ என்றால் குதிரை என்று பொருள். பாலுறவு எழுச்சிக்கான அனைத்து வில்லைகளிலும் உள்ள மூலப்பொருள் அமுக்கரா. அமுக்கரா கொண்ட கேப்ஸ் யூலை குறைந்த டோசிஸ் சாப்பிடும் போது அது இதயத்துக்கு நண்பன். அதாவது மன இறுக்கத்தை குறைக்கும். அதிக டோசிஸ் சாப்பிடும் போது பாலுறவு எழுச்சியைத் தருகிறது.

08. கீழா நெல்லி

எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலையையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உண்டு ஹெபடைடிஸ் பி.சி மஞ்சள் காமாலையையும் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உள்ளதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

முதலில் இரத்தப்பரிசோதனை செய்து கொண்டு எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். கீழா நெல்லி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஆட்டுப்பால் அல்லது தேனில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

09. நல்லெண்ணெய்

எல்லா எண்ணெய்களைக் காட்டிலும் ஆயுள்வேதம் போற்றும் நல்லெண்ணெய் தான் இதயத்துக்கு நல்லது என அலோபதி மருத்துவர்களும் கூறிவருகின்றனர். ஏனெனில் நல்லெண்ணெயின் மூலம் என்.

10. சீந்தில் கொடி

உடல் சோர்வை நீக்கி புதுத்தென்பைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் சீந்தில் கொடியிலிருந்து கிடைக்கும் சீந்தில் உப்புக்குண்டு. சீந்தில் உப்பை சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் அல்லது ஹார்லிக்ஸ் போன்ற தூளுடன் கலந்து அவ்வப்போது சாப்பிட சளி சிறுநீரக நோய்த்தொல்லைகள் மறையும் இதை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

11. ஆடாதோடை

சுவாச நோய்களுக்கு ஆடாதோடை அருமருந்து ஆடாதோடை இலையை அரைத்துச் சாறு பிளிந்து அதைத்தேனுடன் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் கெட்டிச்சளி இளகி வெளியேறும். ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் ஆடாதோடைச் சாறு மிகவும் நல்லது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிடவேண்டும்.

12. சிற்றாமுட்டிவேர்

வாதம் முட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் சிற்றாமுட்டிவேர் தைலத்துக்கு உண்டு. இத்தைலத்தின் பெயர் கூபலா தைலம். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு இத்தைலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவிவர நிவாரணம் கிடைக்கும். ஹீரபலா கேப்ஸ்யூலாகவும் விற்கப்படுகிறது.

13. கரிசலாங்கண்ணியுடன் சேர்த்து

கீழா நெல்லியையும் கரிசலாங் கண்ணியையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து தினமும் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை விரைவில் குணமாகும். கரிசலாங்கண்ணியுடன் கீழா நெல்லி சேரும் போது அதன் திறம் இருமடங்காகிறது.

14. அறுகம்புல்

இன்கலின் ஊசி மருந்தின் தேவையின்றித் தினமும் மாத்திரை சாப்பிடும் சர்க்கரை நோயாளிக்கு அறுகம்புல் உதவும். இவர்கள் அறுகம்புல் சாறு சாப்பிட்டால் கணையத்தில் போதுமான அளவு இன்கலின் சுரக்கும் இது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நன்றி : ரித்த மருத்துவம்

நன்றி நல்லல்

அமரர்.

கணபதிப்பள்ளை மகேந்திரதாஸ்

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

- குடும்பத்தினர் -

958/1 அந்தோனியார் வீதி,
பாலையூற்று,
திருகோணமலை



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



**உளவெல்லாம் சடி ஒலிக்க அழுதிட்டுப்
போரினை நீக்கிப்பின் பிணமென்று பெயரிட்டுச்
சூரையாச் காட்டிடைக் கொண்டுபோய்ச் சுட்டிட்டு
நீரினுள் மூழ்கி நினைப்பொழிந்தார்களே**

— திருமூலர்

**வாழ்க்கைக்கும் மரணத்துக்கும் மத்தியில் ஏன்
கோடு கிழிக்கிறீர்கள் — இரண்டும் வேறு
வேறா என்ன — இரண்டும் ஒன்றுதான்**

**வாழ்க்கை — சம்பவங்களால் ஆனது
கடைசிச் சம்பவம் மரணம் — அவ்வளவுதான்**

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி