உ
சிவமயம்

மனோன்மணியம்

புங்குடுதீவு இறுப்பிட்டியைப் பிறப்பிடமாகவும்,
திருச்சி (இந்தியா)யை வசிப்பிட மாகவும் கொண்ட

திருமதி. மார்கண்டு மனோன்மணி

அவர்களின் சிவபதமடைந்ததைக் குறித்த

நினைவு வெளியீடு

25-06-2007

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

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

மனோன்மணியம்

புங்குடுதீவு இறுப்பிட்டியை பிறப்பிடமாகவும், திருச்சி (இந்தியா) வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட திருமதி மார்கண்டு மனோன்மணி அவர்கள் சிவபதம்அடைந்ததை குறித்த நினைவு வெளியீடு:

திருவடிக்கு
சமர்ப்பணம்

எங்களின் வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும்
மெழுகுவர்த்தியாக இருந்து
தன்னையே உருக்கி ஒளியூட்டிய
எங்களின் ஆருயிர்த் தெய்வத்தின்
இனிய நினைவுகளை
உங்களின் உதிரங்களில் சுமந்த வண்ணம்
இம்மலரை அவரின் தாள்களுக்கு
அற்பணிக்கின்றோம்
குடும்பத்தினர்

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

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

உ

சிவமயம்

"வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்பட்டவள்"

தோற்றம்
30-05-1930

மறைவு
26-05-2007

உயர் திருமதி. **மார்கண்டு மனோன்மணி** அவர்கள்

திதி நிர்ணய வெண்பா

சீர் நிகழு சர்வஜித் வருடம் வைகாசித்திங்கள்
நிறைவுற்ற வளர்பிறையில் வந்த தசமியதனில்
பூண்டபுகழ் இறுபிட்டி ஈன்றெடுத்த மனோன்மணி
புறப்பட்டார் பரமனடி காண

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

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

அமரர் மனோன்மணி-மார்கண்டு அவர்களின் வாழ்வும், வரலாறும்

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தெனப் புகழப்பட்டு இன்று கண்ணீர் முத்தாய் காட்சி தரும் இலங்கைத் தீவின் வடபால் அமைந்துள்ள சப்த தீவுகளின் ஒன்றாய் மிளிர்வது புங்குடுத்தீவு.திரைகடலோடியும் திரவியம் தேடும் உழைப்பால் உயர்ந்த மண்ணின் மைந்தர்கள் தம் பெருமையால் பொன் கொடு தீவென வழங்கிய பெயரே புங்குடு தீவென மருவியதென்பர். புங்குடுதீவு 5ஆம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட செல்லையா-ஆச்சிமுத்து தம்பதிகளின் அருமை புதல்வியாய், கனகரத்தினம், நமசிவாயம் ஆகிய இரு சக உதரங்களின் ஒரே சகோதரியாய் மனோன்மணி அவர்கள் 1930 ஆம் ஆண்டு வைகாசித்திங்கள் 30 ஆம் தேதி இப்பூவுலகில் பிறந்தார்.

அடக்கமும் அமைதியுமே தன் உள்ளார்ந்த குணாம்சங்களாகக் கொண்டு வளர்ந்த மனோன்மணிக்குகந்த மணவாளனாக புங்குடுத்தீவு 5ஆம் வட்டாரத்தைச் சேர்ந்த ஏரம்பு-இராசம்மா தம்பதியினரின் சிரேஷ்ட புதல்வனான மார்க்கண்டுவை பெற்றோர் தெரிவு செய்தனர். அன்பும் அறமும் பேணி, இல்லறமாகிய நல்லற வாழ்வினை இனிதே நடத்திய தம்பதியினர் ஆறு பெண் குழந்தைகளையும், ஒரு ஆண் மகவையும் பெற்றெடுத்தனர். உறவுகளுடன் ஒன்றுபட்டு அவர் தம் இன்ப துன்பங்களைத் தம் இன்ப துன்பங்களாகக் கருதி விருந்துபசரித்து, தெய்வீகக் கருமங்களை ஆற்றி வாழ்ந்த குடும்பத்தில் குடும்பத்தலைவர் மார்க்கண்டுவின் திடீர் மரணம் 1969 ஆம் ஆண்டில் பேரிடியாக வந்திறங்கியது.

உள்ளத்தைத் திடப்படுத்திக் கொண்ட மனோன்மணி அவர்கள் தாயுமாகி தந்தையுமாகி தன் குடும்பத்தைத் தனித் தலைவியாய் வழி நடத்தும் பாரிய பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்டார். தம் இனிய சுபாவமான எப்பொழுதுமே சிரித்த முகம்

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

என்பதனை மீண்டும் வரவழைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்ந்தார். இவ்வேளையில் அன்னாரின் தந்தையின் தங்கையரான மாணிக்கம் அவர்கள் மணமாகாதவராக உடனிருந்து குடும்பத்தை மீள நிறுத்துவதில் தம் வாழ்வை அர்ப்பணித்துக் கொண்டமை இங்கு குறிப்பிடத் தக்கது.

தனது பிள்ளைகளுக்குகந்த வாழ்க்கைத் துணைகளை உறவினர் உதவியுடன் தேடியினைத்து வைத்தார். மூத்த புதல்வியான மகேஸ்வரியை நடராஜாவிற்கும், இரண்டாவது மகளான பூமணியைக் கமலகாந்தனுக்கும் மணமுடித்து மகிழ்ச்சி யடைந்தார்.

நாகேஸ்வரிக்குகந்த மணவாளனாக நவரெத்தினத்தைத் தேர்ந்தபோதும் குறுகிய காலத்தில் அவ்வாழ்வு முடிவுற்றது கண்டு கலங்கினார். இராஜேஸ்வரிக்கு நகுலேஸ்வரனையும், நகுலேஸ்வரிக்கு ஜெயராமையும், சண்முகவடிவேலுக்கு இதய மலரையும் இணையாக்கி மகிழ்ந்தார் தம் மனதுக்குகந்த மருமக்களை இறையருள் அவருக்கு வழங்கியிருந்தது.

உள்நாட்டுப் போர் உச்சக்கட்டத்தை அடைந்து "பதியெழு அறியாப் பழங்குடி" யென சொந்த மண்ணில் வேரோடியிருந்த புங்குடுத்தீவு வாழ் மக்கள் அனைவரும் இடம் பெயர்ந்த 1990 ஆம் ஆண்டில் அன்னாரும் வீடு வாசல் நிலபுலங்களை விட்டுப் பிரிந்து யாழ்ப்பாணம் வந்து சேர்ந்தார்தம் மூன்று மகள் மாருடன்(பூமணி, இராஜேஸ்வரி, நகுலேஸ்வரி) இரண்டு மருமக்கள் மற்றும் பேரப் பிள்ளைகளுடனும் திரவியம் தேடிடும் அதே கடலில் ஏதிலிகளாக இந்தியா வந்தடைந்தார். இந்தியாவின் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் அரும்பாடுபட்டுத் தம் குடும்பங்களை உருவாக்கிய மூன்று குடும்பங்களுடனும் தானும் கலந்து வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்தார்.

சுவிஸில் வாழ்ந்த மருமகன் கமலகாந்தன் இந்தியா வர ஒழுங்குகள் மேற் கொண்டபோது திடீரென 2000ஆம் ஆண்டில்

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

காலமானதில் குடும்பமே உறைந்து போனது. அத்துடன் பூமணி குடும்பத்தினர் அன்னாரைப் பிரிந்து லண்டனில் குடியேறினர். கொழும்பிலிருந்து கனடாவிற்குக் குடிபெயர்ந்து விட்ட மகேஸ்வரியின் குடும்பத்திலும் அவரது குடும்பத் தலைவர் நடராஜா நோயின் பிடியில் படுத்தப் படுக்கையானதும் அன்னாரைப் பாதிப்பில் ஆழ்த்தியது.

இவையனைத்திற்கும் இடையே பேரப்பிள்ளைகளின் உறவும் உயர்வும் அவரைப் புத்துணர்வுடன் வாழவைத்து வந்தன. மகேஸ்வரி-நடராஜா தம்பதிகளின் மூத்தப் புதல்வி கௌசல்யா குலசிங்கத்தை மணந்து சாரா, அக்ஷா என்ற இரு பூட்டிகளைத் தர மற்றைய புதல்வர்களான துஷ்யந்தன்-தர்ஷினியையும், கோபிகிருஷ்ணன் இஜனிஷையும் மணந்து கனடாவில் வாழ்ந்து வருகின்றனர். கடைசி மகனான விஷ்ணுதரன் லண்டனில் இருந்து இந்தியா திரும்பியது துரதிர்ஷ்ட வசமானதேயெனினும் பேத்தியின் இறுதிக்காலத்தில் அவருடன் உடனிருந்து கடமைகளைச் செய்யும் பேறு பெற்றவர்.

பூமணி-கமலகாந்தனின் புதல்வி கலையரசி- சங்கரை நன் மணம் புரிந்து, கார்த்திகா, மயூரா என்ற இரு மகளிமாருடன் லண்டனில் வசித்து வருகிறார். அத்துடன் சசிகுமார், சதீஷ்குமார்,சுரேஷ்குமார், ராஜ்குமார் ஆகியோரும் தாயுடன் கூட உறுதுணையாக லண்டனில் வசித்து உறவுகளைப் போற்றிப் பாதுகாத்து வருகின்றனர். நாகேஸ்வரி-நவரெத்தினத்தின் புதல்வி றிஜினா கல்விசிறந்த யாழ்ப்பாண பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவ பீட மாணவியாக பயின்று வருகிறார்.இவருக்கு உறுதுணையாக சகுந்தலாதேவி உடனுறைகிறார்.

இராஜேஸ்வரி, நகுலேஸ்வரனின் புதல்வி தனுஷியா திருச்சி, பாரதிதாசன் கல்லூரியில் பொறியியற் கல்வியைத் தொடர்ந்து வருகிறார். கூடவே தாரணியும், தாட்ஷாயணியும் தொழில் தகமைகளில் மேம்பட்டு வருகின்றனர்.

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

நகுலேஸ்வரி -ஜெயராமின் புதல்வியான நகுலசந்திரிகா வணிகமாணிக் கல்வியைத் தொடர்வதற்கு திருச்சி, பிஷப் ஹீபர் கல்லூரிக்குத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். யுவப்பிரியா,வாசுகி, வளர்மதியும் கூடவே கல்வியைக் கருந்தனமாக கொண்ட மாணவியராக விளங்கி வருகின்றனர்.

ஒரே புதல்வனான சண்முகவடிவேல்-இதயமலருடன் இணைந்து பெற்ற கபிலன், சுகாஜினி, சஜீவன்,சரிதா மற்றும் கீர்த்தனா அனைவரும் புங்குடுத் தீவில் கல்வி பயின்று வருகிறார்கள். இவர்கள் அப்பம்மாவை காண முடியாத ஏக்கத்தை இறுதி வரை பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியவில்லை.

தம் இறுதிக் காலத்தை கடைசி மகளுடன் திருநெல்வேலியில் கழித்து வந்த போது, தவறி விழுந்தபோது ஏற்பட்ட கால் முறிவு அன்னாருக்கு இயமனாக வந்ததென்று யாரும் அவ்வேளை எண்ணியிருக்கவில்லை.

அன்னாரது உடல்நிலை மிகவும் மோசமடைந்த நிலையில் 2007ஆம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் உறவுகள் சூழ்ந்த திருச்சிக்கு வந்து சேர்ந்தனர். உறவுகளைக் கண்டு உள்ளம் குளிர்ந்ததாலோ என்னவோ நோயின் துயரம் களைந்து உடற்சிறையில் இருந்து வைகாசி மாதம் 26ஆம் திகதி சனிக்கிழமை காலை விடுதலையானார் அமரர்.

தக்கார் தகவிலார் என்ப தவரவர்
எச்சத்தாற் காணப் படும்.

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

பஞ்சபுராணம்
விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் விநாயகனே.
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந் தன்மையினால்
கண்ணில் பணிமின் கனிந்து

தேவாரம்
முதலாம் திருமுறை

திருக்கோளிலி பண் - பழந்தக்காரகம்

திருஞானசம்பந்தர்

நாளாய யோகமே நஞ்சணியுங் கண்டனுக்கே
ஆளாய அன்பு செய்வோம் மட நெஞ்சே அரன்நாமம்
கேளாய் நங்கிளை கிளைக்குங் கேடுபடாத் திறம் அருளிக்
கேளாய் நீக்குமவன் கோளிலி எம் பெருமான்

திருவாசகம்
8ம் திருமுறை

திருக்கோளிலி பண் - முல்லை

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்

கண்களிரண்டும் மவன்கழல் கண்டு களிப்பன வாகாதே
காரிகையார்கள் தம் வாழ்விலென்வாழ்வு கடைப்படுமாகாதே
மண்களில் வந்து பிறந்திடு மாறு மறந்திடு மாகாதே
மாலறி யாமலர்ப் பாதமிரண்டும் வணங்குது மாகாதே
பண்கனி கூர்தரு பாடலோடாடல் பயின்றிடு மாகாதே
பாண்டிறன் னாடுநடை யான்படை யாட்சிகள் பாடுது மாகாதே
விண்வெளி கூர்வதோர் வேதகம் வந்து வெளிப்படு மாகாதே
மீன்வலை வீசிய கானவன் வந்து வெளிப்படுமாயிடிலே.

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

திருவிசைப்பா
9ம் திருமுறை
திருவாரூர்

பாடியவர்:-பூந்துருத்தி நம்பிகாடநம்பி **பண் - முல்லை**

பக்தியாய் உணர்வோர் அருளைவாய் அருளைவாய் மடுத்துப்
பருகுதோ றமுதமொத் தவர்க்கே
நித்தியா திருக்கும் தேவர்காள் இவர் தம்
திருவுரு இருந்தவா பாரீர்
சத்தியமாய்ச் சிவமாய் உலகெல்லாம் படைத்த
தனிமுழு முதலுமாய் அதற்கோர்
வித்துமாய் ஆரூர் ஆதியாய் வீதி
விடங்கராய் நடங்கு வாவினரே

திருப்பல்லாண்டு
9ம் திருமுறை

சேந்தனார் **பண் - பஞ்சமம்**

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்ற
தார் பெருவார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி
உமைமணவாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அரியும் பரிசு நாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே..

பெரிய புராணம்
12ம் திருமுறை

சேக்கிழார் சுவாமிகள் **பண் -செந்துருத்தி**

ஞானத்தின் திருவுருவை நான்மறையின் தனித்துணையை
வானத்தின் மிசையன்றி மண்ணில் வளர் மதிக்கொழுந்தைத்
தேனக்க மலர் கொன்றை செஞ்சடையார் சீர் தொடுக்குங்
கானத்தின் எழுபிறப்பைக் கண்களிப்பக் கண்டார்கள்.

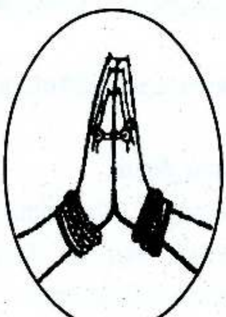
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்புகழ்
அருணகிரிநாத சுவாமிகள்

சந்ததம் பந்தத் தொடராவே
சந்சலந்துஞ்சித் திரியாதே
கந்தனென் றென்றுற் றுனைநாளும்
கண்டுகொண்ட புற் றிடுவேனோ
நந்தியின் கொம்பைப் புணர்வோனே
சங்கரன் பங்கிற் சிவைபாலா
செந்திலங் கண்டிக் கதிர்வேலா
தென்பரங்குன்றிற் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான் முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யரங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்



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

பிரதோஷ பிரசாதம் நிவேதனங்கள்
(பிரதி மாத முறைகள்)

சித்திரை : நீர், மோர், தயிர்,சாதம் ஈசனுக்கு நிவேதிக்கப் பட வேண்டும்.பின்பு சிறு பிள்ளைகளுக்கு தானம் செய்ய வேண்டும்

பலன்: மூலம் பௌத்திரம், சூடு, எலும்புருக்கி போன்ற நோய்கள் நீங்குகின்றன.

வைகாசி: பால்,சர்க்கரைப் பொங்கல்

பலன்:எல்லாவித வயிற்றுக் கோளாறுகளும் நம்மைவிட்டு அகலும்

ஆனி : தேன்,திணை, மாவு

பலன் : மலட்டுத்தன்மை நீங்கி புத்ர பாக்யம் கிட்டும்

ஆடி : வெண்ணெய், சர்க்கரை சேர்த்த நிவேதனம் செய்ய வேண்டும்.

பலன் : கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் தீரும்.

ஆவணி : தயிர் சாதம்

பலன் : காரியத் தடைகள் நீங்குவதோடு நோயுற்றவர் நோயிலிருந்து விடுபடுவர்.

புரட்டாசி : சர்க்கரைப்பொங்கல்,புளியோதரை

பலன் : அரிப்பு,தடிப்பு, ஊரல், விஷக்கடி போன்ற உபாதைகள் நீங்கும்.

ஐப்பசி : உளுந்துவடையும், ஜிலேபியும் நிவேதனம் செய்ய வேண்டும்.

பலன் : சீதளம் நோய் தீரும்.

கார்த்திகை : எலுமிச்சை சாதம், தேங்காய் சாதம்

பலன் : பெண்களுக்கு கர்ப்ப சம்பந்தமான நோய்கள் தீருவதுடன் அடிவயிறு வரை உள்ள நோய்கள் தீரும்.

மார்கழி : வெண்பொங்கல், சுண்டல், கடலை

பலன் : மஞ்சட்காமாலை ஆஸ்துமா நோய்கள் தீரும்.

தை : தயிர் ஏட்டில் தேனைச் சேர்த்து நிவேதனம் செய்து பின்பு தானம் செய்ய வேண்டும்.

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

பலன் : ஆபத்தால் வரும் நோய் தீரும்.

மாசி : நெய்யுடன் சர்க்கரை கலந்து நிவேதனம் செய்ய வேண்டும்.

பலன் : மந்தம், வயிறு உப்பிசம், சிறு நீரகக் கோளாறு போன்ற உபாதைகள் நீங்கும்.

பங்குனி : தேங்காய் சாதமும், தக்காளி சாதமும் நிவேதனம் செய்து தானம் செய்ய வேண்டும்.

பலன் : மனக்கிலேசம், பித்தம், பைத்தியம் முதலிய நோய்கள் தீரும்.

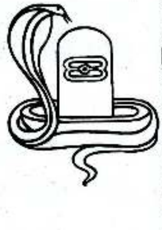
பிரதோஷ வழிபாட்டில் மேற்கண்டவாறு உள்ளன்புடன் ஈசனுக்கு நிவேதனம் செய்து அந்த பிரசாதங்களை சிறியவர், பெரியவர் எல்லோருக்கும் தானம் செய்ய வேண்டும். அத்துடன் ஈசன் அன்னையுடன் நந்தியின் மேல் பவனி வரும் போது நாம் தரிசிக்க வேண்டிய முதல் தெய்வம் நந்தியீஸ்வரரின் பார்வை நம் மீது பட்டால்தான் அருளும் அம்பாளின் அருளும் கிடைக்கும்.

எனவே நாம் அனைவரும் பிரதோஷ வழி பாட்டின் மகிமைகளை உணர்ந்து அவ்வழிபாட்டை அனுஷ்டிப்பார் களேயானால் அவர்களுக்கு சர்வ மங்களமும், அஷ்ட ஐஸ்வரியங்களும் கூடும்.

பிரதோஷ பூஜையில் தொடர்ந்து பங்கேற்றால் அஷ்ட ஐஸ்வரியமும் பிரதோஷ பூஜையில் தொடர்ந்து கலந்து கொண்டால் கும்பாபிஷேகம் செய்த பலனும் 120 பிரதோஷ பூஜைகளில் கலந்து கொள்பவருக்கு மறுபிறவி இல்லை எண்பதிலிருந்துஇதன் சிறப்பை உணரலாம்.

1

லிங்காஷ்டகம் (சிவலிங்க மகிமை)



பிரம்ம முராரி சூரார்சித லிங்கம் – நிர்மல பாஷித சோபித லிங்கம்

ஜன்மஜதக்க விநாசகலிங்கம் – ந்நப்பரணமாமி சாதசிவ லிங்கம்

தேவமுனி ப்ரவ ராச்சித லிங்கம் – காம தணனம் கருணாகர லிங்கம்

ராவண தர்ர விநாசன லிங்கம் – தத்ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

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

சர்வ சுகந்தி சூலேபித லிங்கம் – புத்திவிவர்த்தன காரணலிங்கம்
சித்த சூராசூர வந்தித லிங்கம் – தத்ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

கனக மஹாமணி பூஷித லிங்கம் – பணிபதி வேஷ்டித சோபித லிங்கம்
தக்ஷ யக்ஞ விநாசன லிங்கம் – தத்ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

குங்கும சந்தனம் லேபித லிங்கம் – பங்கஜ ஹார சோபித லிங்கம்
சஞ்சித பாப விநாசன லிங்கம்தத்ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

தேவ கணார்ச்சித சேவித லிங்கம் – பாவைர் பக்தி பிரவேசித லிங்கம்
தினகர கோடி ப்ரபாக்ர லிங்கம் – தத்ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

அஷ்ட தளோபரி வேஷ்டித லிங்கம் – சர்வ சமுத்பவ மாரண லிங்கம்
அஷ்ட தரித்ர விசாசித லிங்கம் – தத்ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

சூரகுரு சூரவா பூஜித லிங்கம் – சூரவண புஷ்ப சதாசிவ லிங்கம்
பாரத் பரம் பரமாத்மக லிங்கம் – தத் ப்ரணமாமி சதாசிவ லிங்கம்

2

லிங்காஷ்டகம் இதம் புண்யம்! யாயடேத் சிவஸந்தி தென
சூவ லோகம் வாப்னோதி நிவேந சுகமோத தே
ஸ்ரீலிங்காஷ்டகம் ஸம்பூர்ணம்

ஜம்பகேஸ்வரா! நாகபூஷணா! நடனஈஸ்வரா! தில்லை நாயகா! விஷ்ணுமித்ரா! இஷ்ட நாயகா!

அம்பிகைப் பிரியா! அனாதரட்சகா!

பசுபதி நாதா! பார்வதி ப்ரியா! பூத வாகனா! புஷ்பலோசனா! ஷிரிஞ்சி நாதனே! ப்ரபஞ்சநாயகனே!

அம்பிகைப் பிரியா! அனாத ரட்சகா!

கோமதி ப்ரியா! கொரி சங்கரா! கைலை நாதனே! கந்தன் தந்தையே! சிவபெருமானே! சிவகாமி நாதனே!

அம்பிகைப் பிரியா! அனாத ரட்சகா!

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

ஐஸ்தி ரட்சகா! அசதி தேவனே! ஜகதீஸ்வரா! ஆத்மநாதனே! வேதமூர்த்தியே! கணபதி தந்தையே!

அம்பிகைப் பிரியா! அனாத ரட்சகா!

சகல நாயகா! சந்திர சூடனே! புகலிடம் தந்தே கருணை காட்டுவாய்! கங்கா நாதனே! வாமதேவனே!

அம்பிகைப் பிரியா! அனாத ரட்சகா!

ருத்ர நாயகா! காயத்ரி வல்லபா! லோக ரட்சகா! நீலகண்டனே! விஸ்வநாதனே! லிங்க மூர்த்தியே!

அம்பிமைப் பிரியா! அனாத ரட்சகா!

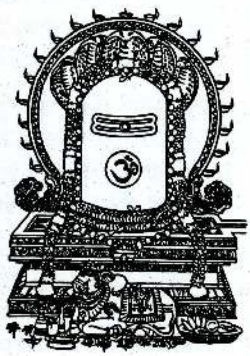
(கமப்கேஸ்வரா)

3

நான்முகன் திருமால் பூஜை செய் லிங்கம்!
தூய சொல் புகழ் பெரும் பேரெழில் லிங்கம்!
பிறவிப் பெருந்துயர் போக்கிடும் லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

காமனன எரித்த பேரெழில் லிங்கம்!
இராவணன் கர்வம் அடங்கிய லிங்கம்!
வழிவழி முனிவர்கள் வழிபடும் லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

திவ்ய மணம் பல கமழ்கின்ற லிங்கம்!
சித்தம் தெளிவிக்கும் சித்தர்கள் லிங்கம்!
தேவரும் அசுரரும் வணங்கிடும் லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!



படம் எடுத்தாடும் பாம்பனை லிங்கம்!
கணகமும் நவமணி ஒளித்திடும் லிங்கம்!
தட்சனின் யாகத்தை அழித்திட்ட லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

குங்குமம் சந்தனம் பொழிந்திடும் லிங்கம்!
பங்கிய மலர்களைச் சூடிடும் லிங்கம்!

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

வந்தொரு பாவததைப் போக்கிடும் லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

அசுரர்கள் அங்கம் போற்றிடும் லிங்கம்!
அன்பர்கள் பக்தியை ஏற்றிடும் லிங்கம்!
கதிரவன் கோடி சுடர்மிகு லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

ஏட்டிதழ் மலர்களும் சுற்றிடும் லிங்கம்!
எல்லாப் பிறப்பிற்கும் காரண லிங்கம்!
அஷ்ட தரித்ரம் அகற்றிடும் லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

வியாழனும் தேவரும் போற்றிடும் லிங்கம்!
வில்வமதை மலரெனக் கொள்ளும் லிங்கம்!
தன்னோடு பிறரையும் காத்திடும் லிங்கம்!
வணக்கம் ஏற்ற ஸதாசிவ லிங்கம்!

4
மங்கள ரூபிணி என்கிற மெட்டில் பாடவும்

மங்களம் தந்திடும் பரமனின் திருவடி
நம்மனம் தன்னில் இருக்கியே துதிப்போம்!
சந்தியா காலத்து பிரதோஷ நாயகன்
கங்கண ப்ரியன் சிவநம சிவயன்

கிள்ளையை கரமதில் பிடித்திடும் உமையுடன்
பிள்ளையை ஒரு சேர பணிந்திடும் அடியார்க்கு
பிள்ளையில் நடித்திடும் திருமுறை இறையவன்
இல்லையென்றாதே திருவருள் தருவான்

ஆடிடும் பாதம் தேடிடும் கண்கள்
நாடிடும் மனமோ கூடிடும் இசையில்
வாடிடும் வாழ்வில் சேர்ந்திடும் வளங்கள்
பாடிடும் சூடிடும் பரமனை நெஞ்சம்

ஹர ஹர சிவ சிவ தாண்டவ சங்கர
புர ஹர நமசிவ குண்டல சங்கண
நரஹர நடனம் னோன்று ரஞ்சித
கரஹர திகம்பர ஆண்டவ வல்லபா

தும்புரு நாரதன் தம்புரு மீட்டி
இன்புற பாடிய தீ நிற அண்ணலே
துன்புறும் வாழ்வில் நிம்மதி தந்திடும்
அன்புடைய கோவே அருள்வாய் சிவனே

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

தாத்த திம் தக என ஆடிடும் நாதா
சாம்பச தாசிவ சத்குரு தேவா
பாம்பினை அணிந்திடும் முக்கண்ணா – ஏ
காந்தம் விரும்பிடும் நாதஸ்வர ரூபா

நந்தியின் மீதே எழுந்தாய் போற்றி
சந்தியா நேர இறைவனே போற்றி
சிந்தையில் நிறைந்தாய் தேவா போற்றி
எந்தையும் ஆயும் ஆனாய் போற்றி

வளியிடை நிறைந்தாய் பித்தா போற்றி
வெளியினில் நிறைந்தாய் சித்தனே போற்றி
தெளிந்திட மனத்தினில் நிறைந்தாய் போற்றி
களித்து நடித்திடும் ஆண்டவா போற்றி

5

ஆடுக நடனம் ஆடுகவே ஹர ஹர சிவனே ஆடுகவே!
சிவகைலாசா பரமேசா திரிபுரம் எரித்த நடராசா!
பவபயம்போக்கும் பரமேசா பனிமலை ஆளும் சர்வேசா!

ஆறு கொடு தும்பை மலராட அணிமணி மாலைகள்தானா!
பெருகிடும் கங்கை தலையாட பிறைமதி அதுவும் உடனாட!

சூலம் உடுக்கை சுழன்றாட சூழும் கணங்கள் உடனாட!
ஆலம் குடித்தோன் ஆடுகவே அடியார் மகிழ ஆடுகவே!

ஆலவாய் அரசே கொக்கேசா அவனியைக் காக்கும் பரமேசா!
ஆலங்காட்டில் ஆடிடுவாய் ஹர ஹர சிவனே ஆடுகவே!

திருக்கடவூரின கடையீசா தில்லையம் பதியில் நடராசா!
திருமுல்லை மாசில்லா மணியீசா திருநடம் ஆடுக ஆடுகவே!

மயிலை கபாலீஸ்வரனே மதுரையில் ஆடிய ஆட்டமென்ன!
கயிலையில் ஆடிய ஆட்டமென்ன கால்மாறி ஆடிய கணகேசா!

(ஆடுக)

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

6

வைத்திய நாதனை பாருங்களேன்!
அவன் வைத்திய முறை தன்னைக் கேளுங்களேன்!
கைத்தாளம் போட்டேதான் பாடுங்களேன்!
அந்த கைலாசன் அருள் தன்னை கேளுங்களேன்1

(வை)

மண்ணைப் படைத்தவன் பாருங்களேன்!
அந்த மண் கொண்டே பிணி தீர்ப்பான் கேளுங்களேன்!
கண்ணைப் படைத்தவன் பாருங்களேன்!
அந்த கண் வந்த பயன் தன்னை தேடுங்களேன்!
இடப்பக்கம் சக்தியை பாருங்களேன்!
நம் இடர் தீர்க்க வந்திட்டார் கேளுங்களேன்!
உடல் நோயும் தீர்த்திடும் பாருங்களேன்!
அந்த உள்நோயும் தீர்ந்திடப் பாருங்களேன்!

(வை)

அம்மையும் அப்பனும் பாருங்களேன்!
அவர் அடிதனில் மலர் தன்னை தூவுங்களேன்!
இம்மைத் துயர் போடும் பாருங்களேன்!
அந்த இறையடி சேர்ந்திட பாருங்களேன்!

(வை)

7

ஓம் சிவாய: நமசிவாய: ஓம் சிவாய சங்கரா!
ஹர ஹர சங்கரா: சிவ சிவாய சங்கரா!
சுந்தர கலாதரனே ஓம் சிவாய சங்கரா!

(சசி)

கங்கையைத் தரித்தவனே: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
காசிநாதா விசுவநாதா: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
பார்வதி மணாளனே: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
ஆடும் பாம்பை அணிந்தவனே: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
ஆனை முகன் தந்தையாரே: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
ஆறுமுகன் தந்தையாரே: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
ஐயப்பன் ஐயனாரே: ஓம் சிவாய சங்கரா: (சசி)
ஏகாம்பரநாதனே! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
கைலாச வாசனே! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
வைகத்து அப்பனே! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
சித்பரத்து நாயகனே! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
தில்லையிலே ஆடும் தேவா! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)

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

ஐந்தெழுத்தில் உன்னைக்காண அருள்புரிவாய் சங்கரா! (சசி)
வடக்கு நாதா என் அப்பா! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
களாத்தி பூமிநாதா லோக நாதா! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
பனிமலையில் இருப்பவனே ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
உடுக்கை கையில் கொண்டவனே! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
ஆலகால கண்டனே ஓம் சிவாய சங்கரா (சசி)
அர்த்த நாரீஸ்வரனே! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
உமையொரு பாகனே! ஓம் சிவாய சங்கரா ! (சசி)
உண்ணா முலையின் அண்ணாமலை! ஓம் சிவாய சங்கரா (சசி)
மண்டை ஓடு அணிந்தவனே ஓம் சிவாய சங்கரா (சசி)
வேண்டும் வரம் தருபவனே ஓம் சிவாய சங்கரா (சசி)
ஆசிதரும் வள்ளலே நீ! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
காக்க வேண்டும் எங்களை நீ! ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி)
ஹர ஹராய சங்கரா! ஓம் சிவாய சங்கரா!
சசிதரனே சுந்தரேச ஓம் சிவாய சங்கரா! (சசி) (ஓம் சிவாய) 2

8

ஓகாசிக்குத் தான் போனேமே! கர்ம வினைகள் தீருமே!
காசி விசுவநாதர் பாதம் கண்டிடுவோம் வாருமே!
வாரணாசி போய்வந்தால் வறுமை எல்லாம் தீருமே!
வமிசங்கள் அத்தனைக்கும் வளரும் செல்வம் சேருமே! (காசி)

திரிவேணி சங்கமத்தில் தீர்ந்த மாடி வருவமே!
தீராத பாவம் நீங்கி தெய்வ நலம் சேருமே!
அருவிபோல் பெருகிவரும் கங்கை நீராடுவோம்!
திருமகளாம் விசாலாட்சி தேவிபாதம் நாடுவோம்! (காசி)

பிச்சைப் போட்டு ரட்சிப்பாளே அன்ன பூரணி!
முச்சமும் போற்றுகின்ற சர்ல காரணி!
புவியினிலே வாசியில்லா புனிதமுள்ள வேந்திரம்!
போய் வரும் பக்தர்கட்கு காய்கனி இலை சாத்திரம்! (காசி)

காலம் எல்லாம் கருடவில்லை! பல்லி சொல்வதில்லையே!
கருணையுள்ள பைரவர் தான் காத்து நிற்கும் எல்லையே!
ஆதியிலே ராமர்க்காக ஆஞ்சநேயர் சொல்லுமே!
ஆவலோடு கொண்டு வந்து காசிராம லிங்கமே! (காசி)

9

சிவ மகேஸ்வரா! சிவ மகேஸ்வரா! சிவ மகேஸ்வரா! சம்போ!
சிவ மகேஸ்வரா! சிவ மகேஸ்வரா! சிவசதாசிவ சம்போ!
செஞ்சை நாதா மகேஸ்வரா! சிதம்பர வாச சங்கரா!
திருவருள் தருவாய் மகேஸ்வரா! திருச்சபை வாசா சங்கரா!

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

பசுபதி நாதா மகேஸ்வரா! பிரதோஷ நாயக சங்கரா!
அம்பலவாச மகேஸ்வரா! ஆனந்தத் தாண்டவா சங்கரா

ஜோதி ரூப மகேஸ்வரா! ஆதி முதல்வா சங்கரா
தேவர்கள் போற்றும் மகேஸ்வரா! திருவடி பணிந்தோம் சங்கரா

ஜெய ஜெய சங்கரா மகேஸ்வரா! ஜெயாவும் காக்கும் சங்கரா!
பார்வதி நாதா மகேஸ்வரா! பாதம் பணிந்தோம் சங்கரா!

குருவே துணையே! மகேஸ்வரா!குறைகள் தீர்க்கும்
சங்கரா!அரனே சிவனே!மகேஸ்வரா! அருள் தரும் இறைவா சங்கரா!

(சிவ மகேஸ்வரா)

9

ஹரிவராஸனம் என்ற மெட்டு

கருணையின் வடிவே கைலாச லிங்கம்
காசினி காக்கும் விசுவ லிங்கம்
திருப்பரங்குன்றின் பரங்குன்ற லிங்கம்
திருவானைக்காவில் ஜம்புலிங்கம்
சசிதரனே சங்கரனே
ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம்

ஆடல் புரிந்த கூடல் லிங்கம்
அன்பைப் பொழியும் ஆட்கொண்ட லிங்கம்
பாடலில் சிறந்த மருதீச லிங்கம்
பக்திக் கடலின் திருவீச லிங்கம்
சசிதரனே சங்கரனே
ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம்

வெற்றி நல்கும் ஜெயம் கொண்ட லிங்கம்
விண்ணவர் போற்றும் வளரொளி லிங்கம்
கற்றவர் ஏற்றும் ஐநூற்று லிங்கம்
கண்ணின் ஒளியாம் காளத்தி லிங்கம்
சசிதரனே சங்கரனே
ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம்

கயம்பாய் வந்த தான்தோன்றி லிங்கம்
சொர்க்கம் நல்கும் தேசிக லிங்கம்
பயணம் நயணம் பசுபதி லிங்கம்
பாலைய நாட்டின் சண்டீஸ்வர லிங்கம்
சசிதரனே சங்கரனே
ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம்

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

புள்ளூர் வாழும் வைத்தியலிங்கம்
பொங்கும் மங்கள சங்கர லிங்கம்
உள்ளம் உறைந்த பூசலார் லிங்கம்
உயர்ந்த மயிலைக் கபாலி லிங்கம்
சசிதரனே சங்கரனே
ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம்

மார்க்கண்டன் காந்த அமுதீச லிங்கம்
மா தேவன் வீர சேகர லிங்கம்
ஆர்த்துப் போற்றும் காளீஸ்வர லிங்கம்
ஆவுடைக் கோவிலின் ஜோதி லிங்கம்
சசிதரனே சங்கரனே
ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம்

10
(கும்மியடி மெட்டு)

ஆட்கின்றானடி தில்லையிலே - அதை
பாடவந்தேன் அவன் எல்லையிலே
தீங்களும் ஆட சூலமும் ஆட
திரிசடை தொரு கங்கையும்ஆட

எலகெனும் மாபெறும் மேடையிட்டான் - அதில்
உயிர்களை எல்லாம் ஆடவிட்டான்
அசைந்திடும் மரம் செடி கொடிகளிலே
அந்த அம்பலத்தரசன் ஆடுகின்றான்

தந்தையும் தாயும் போல் அவன் இருப்பான் - ஒரு
தந்தையும் தாயும் அவனுக்கில்லை
அந்நாளும் தொடங்கி இந்நாள் வரைக்கும்
ஆடிய ஆட்டம் முடியவில்லை

பிட்டுக்கு ஏனோ ஆசைகொண்டான்
பிரம்படி தன்னையும் தாங்கிக் கொண்டான்
மண்ணைா படைத்தவன் மண் சுமந்தான் - அது
மதுரையில் ஆடிய ஆட்டமன்றோ
(ஆடுகின்றானடி)

சாம்ப சிவ சங்கரா! நமசிவாய சங்கரா!
ஓம் சிவாய சங்கரா! ஓம் நமசிவாய சங்கரா!
(வை)

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

11

நமசிவாய! நமசிவாய! நமசிவாய! மந்திரம்!
நாவினுக்கு உகந்த நாமம் நமசிவாய மந்திரம்
ஐந்தெழுத்து சிவபெருமான் ஆட்சி செய்யும் பீடமாம்
ஆறெழுத்து சரவணனும் காட்சி நல்கும் மாடமாம்
நைந்து வாழும் மக்களுக்கு நோய் நொடியைப் போக்கிட
நன் மருந்தைக் கொடுக்க வந்த நிலகண்டன் மந்திரம்

(நம)

வைத்தியராய் பணிபுரிந்து வையகத்தைக் காக்கவே
வைத்திய நாதனாக வந்து தித்தான் சங்கரன்
வைத்யமும் பாதகமும் இங்கு வந்து சேராமல்
பனிபோல விலக வைக்கும் நமசிவாய மந்திரம்

(நம)

தந்தை தாயும் தனைனோடு வாழுகின்ற வீடிது
சந்தனமும் பன்னீரும் கமகமக்கும் நாடிது
வீந்தையோடு வீதியெல்லாம் வேகமாக ஓடவே
வெற்றிவேலன் துணையிருக்கும் வீரசேகர் மந்திரம்

(நம)

புள்ளிருக்கும் வேலூரென புனிதமிகு பூமியாம்
பூதநாத கணங்களுக்கும் பரிவுகாட்டும் சாமியாம்
வள்ளி தெய்வ யானையோடு வரம் கொடுக்கும் முருகனை
வளர்த் தெடுத்து நமக்களித்த அம்மையப்பன் மந்திரம்

(நம)

நம்ம தையல் நாயகியான் நாநிலத்தைக் காக்கவே
நங்கையரை தங்கையராய் பேணிமிகப் போற்றியே
தம்முடைய குங்குமமும் திருச்சாந்து மண்ணுமே
சந்நிதியில் வழங்குகின்ற சந்திரசேகர் மந்திரம்

(நம)

பாவரினைப் போற்றி மகிழ பாலாம்பாள் மகிழவே
வேலனவன் கோலமிகு சீலமுத்துக் குமரனாய்
ஞாலமிது ஞானமுடன் யேயனடி பற்றியே
மக்கள் குறை தீர்க்க வந்த சொக்க நாதர் மந்திரம்

(நம)

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

11

ஹர ஹர சிவ சிவ அம்பலவாணா! அம்பலவாணா!
பொன்னம்பலா!

ஆனந்த தாண்டவ நடராஜா!நடராஜா! நடராஜா!
நர்மன சுந்தர நடராஜா! சிவராஜா! சிவராஜா!
சிவகாமி பிரிய நடராஜா! பிரதோஷ ராஜா! பிரதோஷ ராஜா!
(ஹர ஹர)

கண்ணுரெண்ட மூடிக்கிட்டேன் கைலாசம் எண்ணிக்கிட்டேன்
கண்ணெதிரில் வந்தப்பா அண்ணாமலை
என் கால் நடந்து சுற்றுகிறேன் எண்ணாமலே
மலைதூரம் தெரியலே மனவேகம் புரியலே
எண்ணான்னு அறியலே சிவ லீலப் புரியலயே
ஒரு தெம்மாங்குல அருளும் ஒலி
மனசோரம் வந்து வந்து கேட்குதப்பா
அருணாசல சிவ அருணாசல சிவ
நடக்கையிலே கேட்டதப்பா நானும் என்னான்னு கேட்டேனப்பா
காதோரம் கேட்டதப்பா, சிவனின் பாட்டுதானப்பா
தெய்வீக பாட்டெடுத்தா – அந்த சிவனாரும் வந்திடுவா
ஒரு மூலையிலே நான் நிக்கயிலே என்கையை
கூப்பி கூப்பிடுகிறான் அண்ணாமலை
அருணாசல சில அருணாசல சிவ
(2) கண்ணுரெண்டு)

வழியெல்லாம் சித்தர்களாம் வணங்கிப்புட்டா சிந்திகளாம்
தெசையெல்லாம் தேவர்களாம் நாம் தெரிஞ்சிகிட்டா நாம்
தேவர்களாம்
ரகசியம் தெரிஞ்சிகிட்டு கூட்டம் ராவெல்லாம் சுத்துதப்பா
ஒரு மூலையிலே நாநிக்கயிலே என்கை தூக்கி கூப்புகிறேன்
ண்ணாமலை அருணாசல – முற்று

13

நமச்சிவாய நமச்சிவாய ஓம் நமச்சிவாய
ஹர ஹர சிவனே அருணாச்சலனே ஹரஹோம் சிவனே போற்றி
அண்ணாமலையே போற்றி
(நமசிவாய)

இகபர சுரமே கருணாதரனே கங்காதரனே போற்றி
பணிவோம் நமசிவாய
திருமுறை மலரே வேதாச்சலமே விஷ்வே ஷ்வரமே போற்றி
வருவோம் நமச்சிவாய
அன்பே நமச்சிவாயம் அருளே நமச்சிவாயம் துளிரே
நமச்சிவாயம் துளையே நமச்சிவாயம்
(நமச்சிவபய)

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

கையிலை என்னும் மலையில் அமர்ந்த வேதப்பொருளே போற்றி
அறிவோம் நமச்சிவாய
மயிலாப்பூரில் வாழும் எங்கள் அருமை தெய்வம் போற்றி
சொல்வோம் நமச்சிவாய
எண்ணும் நமச்சிவாயம் எழுத்தும் நமச்சிவாயம் கண்ணும் நமச்சிவாயம்
மொழியும் நமச்சிவாயம்.

(நமச்சிவாய)

வில்லும் அம்பும் ஏற்றிய வேடன் வணங்கும் சிவனே போற்றி
மறவோம் நமச்சிவாய
கண்ணைத் தந்த கண்ணப்பன் போற்றும் காளத்தி நாதா போற்றி
தருவோம் நமச்சிவாய
சொல்லும் நமச்சிவாயம் பொருளும் நமச்சிவாயம்
அல்லும் நமச்சிவாயம் பகலும் நமச்சிவாயம்

(நமச்சிவாய)

அம்புலி கீற்றை ஜடையில் அணிந்த ஜகதீஸ்வரனே போற்றி
அறிவோம் நமச்சிவாய
வன்புலரி தோலை அணிந்திடும் அரனே மென்மையின் வடிவே போற்றி
தொழுவோம் நமச்சிவாய
கடலும் நமச்சிவாயம் கரையும் நமச்சிவாயம் உடலும்
நமச்சிவாயம் உயிரும் நமச்சிவாயம்

(நமச்சிவாய)

நாகப்பரணம் தன்னை அணிந்த நாகேஸ்வரனே போற்றி
காண்போம் நமச்சிவாய
செங்கையில் மானை ஏந்திடும் அழகா பரமேஸ்வரனே போற்றி
ஜெய ஓம் நமச்சிவாய
அழகும் நமச்சிவாயம்,அறிவும் நமச்சிவாயம்,உறவும் நமச்சிவாயம்
உணர்வும் நமச்சிவாயம்

(நமச்சிவாய)

ராகு கேது எனும் தோஷங்கள் நீக்கும் காள அளதியே போற்றி
விரைவோம் நமச்சிவாய
சர்வதோஷமும் விலகும் ஹர ஹர சங்கரஸ்தளமே போற்றி
சிவ ஓம் நமச்சிவாய
சொந்தம் நமச்சிவாயம், பந்தம் நமச்சிவாயம், செல்வம் நமச்சிவாயம்
சோர்க்கம் நமச்சிவபயம்

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

**தினமும் ஒருவர் வீட்டில் பூஜை செய்யும்
போதும் மற்றும் பிரதோஷபூஜை
அன்று நந்தியின் பக்கத்தில் படிக்கவும்
(அர்ச்சனைபோன்று)
இந்த நந்தி பூஜை
பெண்களுக்குத் தான் சிறப்பு வாய்ந்தது**

14

சிவனாரை என்றைக்கும் சுமக்கும் நந்தி
சேவித்த பக்தர்களைக் காக்கும் நந்தி
கவலைகளை எந்நாளும் போக்கும் நந்தி
கைலையிலே நடம்புரியும் கனிந்த நந்தி

பள்ளியறைப் பக்கத்தில் இருக்கும் நந்தி
பார்வதியின் சொல்கேட்டு சிரிக்கும் நந்தி
நல்லதொரு ரகசியத்தை காக்கும் நந்தி
நாள்தோறும் தண்ணீரில் குளிக்கும் நந்தி

செங்கரும்பு உணவு மாலை அணியும் நந்தி
சிவனுக்கே உறுதுணையால் விளங்கும் நந்தி
மங்களங்கள் அனைத்தையும் கொடுக்கும் நந்தி
மனிதர்களில் துயர் போக்க வந்த நந்தி

அருகம்புல் மாலையையும் அணியும் நந்தி
அரியதொரு வில்வமே ஏற்ற நந்தி
வரும் காலம் நலமாக வைக்கும் நந்தி
வணங்குகிறோம் எமைகாக்க வருக நந்தி

பிரதோஷ காலத்தில் பேசும் நந்தி
பேரருளை மாந்தருக்கு வழங்கும் நந்தி
வரலாறு படைத்து வரும் வல்ல
நந்திவறுமையினை எந்நாளும் அகற்றும் நந்தி

கெட்டகனா அத்தனையும் மாற்றும் நந்தி
கீர்த்தியுடன் குலம் காக்கும் இனிய நந்தி
வெற்றிவரும் வாய்ப்பளிக்க உதவும் நந்தி
விதியினைத்தான் மாற்றிவிட விளையும் நந்தி

வேந்தன் நகர் நெய்யினிலே குளிக்கும் நந்தி
வியக்க வைக்கும் தஞ்சாவூர் பெரிய நந்தி
சேர்ந்த திருப்புன் கூரிலே சாய்ந்த நந்தி
செவிசாய்த்து அருள் கொடுக்கும் செல்ல நந்தி

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

கும்பிட்ட பக்தர் துயர் நீக்கும் நந்தி
கடம் குடமாய் அபிஷேகம் பார்த்த நந்தி
பொன்பொருளை வழங்கிடவே வந்த நந்தி
புகழ் குவிக்க எம் இல்லம் வருக நந்தி

15
(ஆடுக ஊஞ்சல் என்ற மெட்டு)

வழிவிடு நந்றி வழிவிடுவே
வாழ்வில் நாங்கள் வளர்ந்துயர
வழிவிடு நந்தி வழிவிடுவே
வையகம் வளர வழிவிடுவே

(வழிவிடு)

எம்பிரான் சிவனைச் சுமபபவனே
எல்லா நலனும் தருபவனே
ஏழைகள் வாழ்வில் இருளகல
என்றும் அருளைச் சுரப்பவனே

(வழிவிடு)

நீரில் என்றும் ஞுப்பவனே
நெய்யில் என்றும் மகிழ்பவனே
பொய்யில்லாத வாழ்வு தர
பொங்கும் கருணை வாரிதியே

(வழி விடு)

உந்தன் கொம்பு இரண்டிடையே
உமையாள் பாசன் காட்சி தர
தேவர் எல்லாம் அருள் பெற்றார்
தேனாய் இனிக்கும் செய்த அப்பா

(வழிவிடு)

தேடிய பலனைத் தந்திடுவாய்
தேவர் போற்றும் நந்திதேவா
வாழ்வில் வளமே வந்துயர
வழியே காட்டி அமைத்திடுவாய்

(வழிவிடு)

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

நந்தனார் போற்றும் நந்திதேவா
நாலுந் தெரிந்த வல்லவனே
எம்பிரான் அருளை எமக்கருள
என்றுந் துணையாய் நிற்பவனே

(வழிவிடு)

பிரதோஷம் என்றால் உன்மகிமை
பெரிதும் வெளியில் தெரிந்திடுமே
தேவர்க்குக் காட்சி உன்மூலம்
தெரிய செய்த பெரியவனே (வழிவிடு)

16

நந்தி எம்பெருமான் தன்னை நாள் தோறும் வழிபட்டால்
புத்தியில் ஞானம் சேரும் புகழ் கல்வி தேடிவரும்
இவ்வுலக இன்பம் யாவும் இவரடி தொழ உண்டு
அவ்வுலக அருளும் கூட் அவர் துதிபாட உண்டு
முன் பிறவி வினைகள் யாவும் தீயிட்ட மெழுகாகும்
நந்தியின் பார்வைபட நலன்கள் உடன்கிட்டும்!
ஈசனுக்கு எதிர் அமர்ந்து இறை ஊஞ்சல் ஆட்டுவிக்கும்
நந்தீச்ர் நற்பாதம் நாம் தொழுவோம்!

17

கந்தனின் தந்தையைத் தான் கவனமாய் சுமந்து செல்வாய்
நந்தனார் வணங்குவதற்கு நடையினில் விலகினி நின்றாய்
அந்தமாய் ஆதியாகி அகிலத்தை காக்க வந்தாய்
நந்தியே உனைத்துதித்தேன் நாடி வந்தெம்மைக் காப்பாய்
ஒன்பது கோள்களுக்கும் உயரிய பயன் கொடுப்பாய்
பொன் பொருள் குவிய வைப்பாய் புகழையும் வளர்ந்து வைப்பாய்
சிந்தனை வளங்கொடுப்பாய் சிகரத்தில் தூக்கிவைப்பாய்
நந்தியே உனைத்துதித்தேன் நாடிவந்தெம்மைக்காப்பாய்
மாலைகள் ஏற்க வைப்பாய் மழலைகள் பிறக்கவைப்பாய்
வேலைகள் கிடைக்க வைப்பாய் விதியையும் மாற்றிவைப்பாய்
சோலையின் வண்ணப் பூவைச் சூடிடும் நந்திதேவா
நாளும் நான் உன்னைத்துதித்தேன் நாடிவந்தெம்மைக் காப்பாய்
தஞ்சையில் பெரிய நந்தி தளிருடல் வெண்ணை சாத்தி
அஞ்சாத வேய்தன் நந்தி அழகிய நெகமம் நந்தி
குஞ்சர முகத்தான் தந்தை குந்திடும் ரிஷபநந்தி
தஞ்சமாம் உனையடைந்தேன் தயங்காது எம்மைக் காப்பாய்

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

தந்தியிது நந்தியிது நாட்டமுள்ள நந்தியிது
நந்தனுக்கு நலம்புரிந்த நரமான நந்தியிது
செநுதூர பொட்டுவைத்து சிலிர்ந்துவரும் நந்தியிது
சிந்தையில் நினைப்பவர்க்கு செல்வம் தரும் நந்தியிது

தில்லையில் நடனமாடும் திவ்யநாதன் நந்தியிது
எல்லையில்லா இன்பம் தரும் எம்பெருமான் நந்தியிது
எற்றை மாடேோடி யெனும் உலகநாதன் நந்தியிது
வெற்றிமேல் வெற்றிதரும் வேந்தன் நகர் நந்தியிது

பச்சைக்கிளி பார்வதியாய் பவனிவரும் நந்தியிது
பார்ப்பவருக்கு பலர் கொடுக்கும் பட்சமுள்ள நந்தியிது
சங்கம் முழங்கவரும் சங்கரனின் நந்தியிது
எங்கும் புகழ் மணக்கும் எழிலான நந்தியிது

கொற்றவன் வளர்த்து வந்த கொடும்பாளூர் நந்தியிது
நற்றவர் பாக்கியத்தால் நமக்கு வந்த நந்தியிது
நெய்யில் குளித்து வரும் நேர்மையுள்ள நந்தியிது
ஈ, எறும்பு அனுகாமல் இறைவன் வரும் நந்தியிது

வானவரும் தானவரும் வணங்குகின்ற நந்தியிது
காணவரம்அடியார்க்கும் கருணை காட்டும்நந்தியிது
உலகத்தார் போற்றுகின்ற உத்தமனின் நந்தியிது
நகரத்தை வளர்த்து வரும் நான் மறையின் நந்தியிது

நந்தி தேவர் வாழ்த்தும் துதி

வந்திறை அடியில் தாமும் வணவர் மருட கோடி
பந்தியின் மணகள் சிந்த வேத்திரப் படையாமல் தாக்கி
அந்தியும் பகலும் தொண்டர் அலகிடும் குப்பையாக்கும்
நந்தியெம் பெருமான் பாதநகைமலர் முடிமேல் வைப்பாம்
அங்கனன் கயிலை காக்கும் அகம்படித் தொழின்மை பூண்டு
நங்கரு மரபிற்கெல்லாம் முதற்குரு நாதனாகிப்
பங்கயற் துளவம் நாளும் வேத்திரப்படை பொறுத்த
செங்கையெம் பெருமான் நந்தி சீரடிக் கமலம் போற்றி (2)

நந்தி காயத்ரீ
ஓம் தத் புருஷாய வித்மஹே மஹா விருஷபாய தீமஹீ
தந்தோ நந்தி பிரசோதயாத்

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

சித்த மருத்துவ குறிப்புகள்

1. **தலை சுற்றல் குணமாக:**

   சுக்கு,மிளகு,திப்பிலி,விலாமிச்சை வேர் சீரகம் ஆகியவைகளை 5 கிராம் வீதம் பவுடராக்கி தினசரி காலை மாலை 1/2 கரண்டி சாப்பிட தலை சுற்றல் குணமாகும்

2. **இருமல் குணமாக:**

   அரச மரத்துப்பட்டையை காயவைத்து வருத்து கரிறானவுடன் தூளாக்கி 1 டம்ளர் நீரில் 1 கரண்டி போட்டு கொதித்தும் வடிகட்டி சர்க்கரை பால் சேர்த்து குடிக்க இருமல் குணமாகும்

3. **ஜலதோஷம்:**

   ஜலதோஷம் காய்சல் தலைவலிக்கு பனங்கிழங்கை அவித்து காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி பனங்கல் கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

4. **ஆஸ்துமா, மூச்சுத்தினறல் குணமாக:**

   முசுமுசுக்கை இலையை அரித்து வெங்காயத்துடன் நெய் விட்டு வதக்கி பகல் உணவில் சேர்த்து சாப்பிட ஆஸ்துமா, மூச்சுதிணறல் குணமாகும்.

5. **சளிக்கட்டு நீங்க :**

   தூதுவளை ஆடாதோடா சங்கன் இலை, கண்டங்கத்திரி இலை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட இறைப்பு, சளிக்கட்டு நீங்கும்.

6. **பிரயாணத்தின் போது வாந்தி நிறுத்த:**

   தினசரி ஒரு நெல்லிக்காய் எனத்தொடர்ந்து 41 நாட்கள் சாப்பிட வாந்நி வராது.

7. **தரைவரி மூக்கடைப்பு நீங்க:**

   நேல்லிக்காயில் கொட்டையை நீக்கி அரைரிட்டர் சாறு எடுத்து அதில் அளவு உப்பு சேர்த்து 3 நாள் வெயிலில் காயவைத்து பின் தேங்காய் எண்ணெயை கொதிக்கவைத்து அதில் நெல்லிச்சாறு கலந்நு கொதிக்க வைத்து கெண்டு மூக்கில் நுகர தலைவலி போகும்.

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

8. **நெஞ்சு சளி:**

தேங்காய் எண்ணெய்யில் கற்புறம் சேர்த்து சுடவைத்து நெஞ்சில் தடவ குணமாகும்.

9. **கடுமையான தலைவலி:**

ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு 2 இலவங்கம் சேர்த்து மைப் போல அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

10. **தும்மல் நிற்க:**

தூதுவலை பொடியில் மிளகு பொடிக் கலந்து தேனில் அல்லது பாலில் சாப்பிட தும்மல் நிற்கும்.

11. **சளி, கபம் ஏற்படாமல் தடுக்க :**

சுண்டைக்காயை வத்தல் செய்து அதை மிக்சியில் அரைத்து பவுடரை சாம்பார், குருமா போன்ற எல்லா குழம்புகளிலும் 1/2 கரண்டி , மசால் பவுடருடன் சேர்த்து சாப்பிட சளிகபம் இருந்தாலும் குணமாகும்.

12. **இருமல், சளியுடன் வரும் இரத்தத்தை நிறுத்த :**

ஆடாதோடா இலையை பொடி செய்து 5 கிராம் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர 3 நாளில் குணமாகும்.

13. **இருமல் தொண்டைவலி குணமாக:** குங்கும பூவுடன், தேன் கலந்து 3 வேளை சாப்பிட இருமல், தொண்டைவலி குணமாகும்.

14. **மழைக்காலங்களில் வரும் சளி, இருமல் குணமாக:** முசுமுசுக்காய் இலையை சாப்பிட்டு வர சளி, இருமல் வராமல் தடுக்க முடியும்.

15. **மூச்சு வாங்குதல்:** தூதுவலை உண்பதால் குணமாகும்.

16. **நெஞ்சு தடுமன் குணமாக:**

வெற்றிலை சாறு, இஞ்சி சாறு கலந்து கண்ணாடி டம்ளரில் வைத்து தெளிந்த நீரை மட்டும் எடுத்து தேன் சேர்த்து 3 வேளை கொடுக்க குணமாகும்.

17. **தலைவலி குணமாக:**

விரலி மஞ்சளை விளக் கெண்ணையில் முக்கி விளக்கில் காட்டி சுட்டு அதன் புகையை மூக்கின் வழியாக உரிஞ்ச தலைவலி,நெஞ்சுவலி முதலியன ஆகலும்.

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

18. இருமல் குணமாக:

காய்ச்சிய பசுவின் பாலில் சிறிதளவு மிளகுதூளைப் போட்டு கலந்து குடித்தால் இருமல் நிற்கும்.

19. வரட்டு இருமல் தணிய:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு தேன்கலந்து குடிக்க வரட்டு இருமல் குணமாக்ம்.

20. சளித்தொல்லை நீங்க:

அருகம்புல் சாறு பருகிவர சளித்தொல்லை நீங்கும்

21. ஆஸ்துமா குணமாக:

வில்வஇலை பொடி தினமும் 1ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா நோய் குணமாகும்.

22. காதில் சீழ்வடிதல் குணமாக:

வெற்றிலையை நறுக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி சிவந்தவுடன் இறக்கி ஆறவைத்துசீசாவில் பத்திரப்படுத்தி காலை, மாலை அரண்டு சொட்டு காதில் விட்டு வர காதில் சீழ் வடிதல் நின்றுவிடும்.

23. காது இறைச்சல் சரியாக:

வெள்ளைப்பூண்டை மைய அரைத்து அந்த விழுதை இரவு படுக்கும் போது பஞ்சில் தடவி காதில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இம்மாதிரி 3நாட்கள் செய்துவரகாது இறைச்சல் குணமாகும்.

24. குரல் மாற்றத்தை சரிசெய்ய:

கடுக்காய் தோல் சிறு துண்டு எடுத்து வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.ஊறிய உமிழ் நீரை முழுங்கி விடவும்.

25. தொண்டைப்புண் ஆற:

வேப்பம் பூவை கொதி நீரில் போட்டு அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்தால் தொண்டைப் புண் ஆறும்.

26. விக்கல் குணமாக:

நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நீங்கும்.

27. நகசுற்று:

மஞ்சள், அருகம்புல் சுண்ணாம்பு கலந்து பூசிவர குணமாகும்.

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

28. பல்வலி வராமல் இருக்க: பாக்குக் கொட்டையை சுட்டு சாம்பல் ஆக்கி பொடி செய்து அத்துடன்காககட்டி, இலவங்ப் பட்டைசேர்த்து பல் துளக்கி வந்தால் பல்நோய் வராது. பல் ஒளிவீசும்.

29. நகச்சுற்று குணமாக:

கொழுந்து வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்து கட்ட நகச்சுற்று குணமாகும்

30. தொப்பை குறைய:

சுரைக்காய் வாரம் 2 முறை சாப்பிட்டு வர தொப்பை குறையும்.

31. அஜீரணம் சரியாக:

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம் மூன்றையும் போட்டு கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க அஜீரணம் சரியாகிவிடும்.

32. குடல்புண் ஆற்றும் அற்புத மருந்து:

மஞ்சளை தணலில் இட்டு சாம்பல் ஆகும் வரை எரித்து சாம்பலை தேன் கலந்து சாப்பிட குடல் புண் ஆறும்.

33. அல்சர் நோய் குணமாக:

தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர அல்சர் குணமாகும்.

34. பசியின்மை:

சுண்டை வற்றல், கருவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் இளவறுப்பாய் வறுத்து உப்புசேர்த்து சூரணித்து உணவில் கலந்து சாப்பிட பசி மந்தம் நீங்கும்.

35. குடல் புண், சருமநோய் குணமாக:

தினசரி வாழைப்பழம் சாப்பிட குடல் புண் சருமநோயைத் தடுக்கலாம்

36. வயிற்றுப்புண் குணமாக:

வாழைப்பூவை வாரம் ஒரு நாள் குட்டாக செய்து சாப்பிட வயிற்றுப்புண் வராது. உடல் ஊட்டமாகும்.

37. பித்த வெடிப்பு:

வேப்பஎண்ணெயை மஞ்சள் சேர்த்துப் போட பித்த வரி நீங்கும்.

38. பாதஎரிச்-சல் குணமாக:

மருதாணியை எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் கலந்து பாதத்தின் மீது தடவினால் பாத எரிச்சல் குணமாகும்.

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

39. பித்த வெடிப்பு:

நல்ல சுண்ணாம்பு, விளக்கெண்ணெய் கலந்து குழப்பி தடவினால் பித்த வெடிப்பு குணமாக்ம்.

40. கழுத்து வலிகுணமாக:

ஆடாதொடா இலையை தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி ஒத்டம் கொடுக் கழுத்துவலி நீங்கும்.

41. நரம்புத் தேய்மானத்தால் கழுத்து வலி:

முடக்கத்தான் கீரை அல்லது முருங்கைக் கீரை ஏதாவது ஒன்றை வாரம் ஒரு நாள் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் கழுத்துவலி நீங்கும்.

42. தேமல், தோல் கரும்புள்ளிகள் மறைய:

கீழாநெல்லி இலை,கொத்துமல்லி இலை இவற்றை பாலில் அரைத்து முகத்தில் சுருக்கம் உள்ளப் பகுதியில் பூசி 30 நிமிடங்கள் கழித்து குளித்து வந்தால் தேமல், கரும்புள்ளி நீங்கும்.

43. வியர்க்குரு:

சாதம் வடித்த கஞ்சியை வியர்க்குரு மீது தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்க வியர்க்குரு குணமாகும்.

44. சிரங்கு குணமாக:

குப்பைமேனி இலைச்சாறு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து பூசி வந்தாள் சிரங்கு குணமாகும்.

45. சொறி, சிறங்கு குணமாக: வேப்பிலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்து உடம்பு முழுவதும் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளித்தால் சொறி, சிறங்கு குணமாகும்.

46. உடல் அரிப்பு நீங்க:

கீழாநெல்லி இலைகளை அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் அரிப்பு நீங்கி விடும்.

47. எச்சில் தழும்பு குணமாக:

துளசி சாற்றுடன் வெற்றிலைச் சாற்றினை கலந்து சருமத்தில் தடவி வந்தால் குணம் தெரியும்.

48. ஆறாத புண் குணமாக:

மருதானி இலைகளை துண்டுகளாக வெட்டி நல்லெண்ணெய் காய்ந்தவுடன் இவைகளைப்போட்டு சட சடவென வெடித்தவுடன் சட்டியை இறக்கி எண்ணை ஆறியபின் சுத்தமான அம்மியில் மைய அரைத்து பின் தேவையான அளவு துணியில் பூசி, மருந்து

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

புண்ணின் மீது படும்படி வைத்து கட்டுப் போடவேண்டும். 5 நாட்கள் மருந்து கட்ட புண் ஆறும்.

49. கண்ணாடித் துண்டினால் காயம் ஏற்பாட்டால்:

கண்ணாடித் துண்டால் காயம் ஏற்பட்டால் வாழைப் பழத்தோலை அந்தகாயத்தின் மீது வைத்து கட்டுங்கள். ரத்தப் போக்கு நின்று அந்தக்காயம் விரைவில் ஆறும்

50. புரையோடும் புண்களையும் ஆறவைக்க:

மஞ்சளை வறுத்து கரியாக்கி, பொடியாக்கி வைக்கவும். புண்களையும் ஆற்றும், புரையோடுதலையும் நீக்கும்.

51. படுக்கைப் புண் குணமாக:

குப்பைமேனி இலையை விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கு இளஞ்சூட்டில் தடவ படுக்கைப்புண் ஆறும்

52. தலைப்புண் ஆற:

வேப்பம்பூ இலையை அரைத்து தலையில் தேய்துது 30 நிமிஷம் கழித்து குளிக்க தலைப்புண் குணமாகும்.

53. சேற்றுப்புண் குணமாக:

காய்ச்சிய வேப்பஎண்ணெய் தடவ சேற்றுப்புண் குணமாகும்

54. வாய்ப்புண் குணமாக:

தேங்காய்ப் பாலுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் வாய்ப்புண் ஆறும்.

55. சுளுக்கு வீக்கம் குணமாக:

குப்பைமேனி சாறு, சுண்ணாம்பு சேர்த்து இடித்து சுளுக்கு பட்ட இடத்தில் தடவிவர சுளுக்கு குணமாகும்.

56. வெட்டுக்காயம் ஆற:

வசம்புத்தூளை காயத்தின்மீது தூவ குணமாகும்.

57. காய்ச்சல் குணமாக:

துளசி இலை, வில்வ இலை, வேப்ப இலை, கடுக்காய், சந்தனக்கட்டை, மிளகு, சிற்றரத்தை அரைத்து வெயிலில் காய வைத்து காய்ச்சல் வரும்போது 1/2 கரண்டி காலை மாலை வெந்நீரில் குடித்துவர காய்ச்சல் குணமாகும்.

58. காய்ச்சல் அறிகுறி:

துளசியுடன் கொஞ்சம் சுக்கைத் தட்டிப் போட்டு கஷாயம் வைத்து உட்கொண்டால் காய்ச்சல் வருவது தவிர்க்கப்பட்டு விடும்.

59. மலேரியா குணமாக:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு தேன் கலந்து 100மில்லி சாப்பிட்டு வந்தால் மலேரியா குணமாகும்.

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

60. இரத்த மூலம் குணமாக:

கனிந்த வாழைப்பழத்தோடு சீரகம் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட ரத்த மூலம் குணமாகும்.

61. மூலம் புண் கழுவ சிறந்த மூலிகை:

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவற்றைப் பொடியாக்கி 1 ஸ்பூன் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து தண்ணீர் பாதி அளவு சுண்டியவுடன் ஆறவைத்து வடிகட்டி மூலம் உள்ள பகுதியை கழுவ குணமாகும்.

62. மூல நோய்:

குப்பைமேனி இலை 1 கைப்பிடி, 1 கரண்டி சீரகம், சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் சாப்பிட்டால் ஒரே வேளையில் கூட ரத்தப்போக்கு நின்று விடும்.

63. மூக்கடைப்பு:

1 துண்டு கக்கைத் தோல் நீக்கி அரை விட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாகக் காய்ச்சிப்பால்,சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை சாப்பிட்டுவரத் தீரும்.

64. இரத்தக்கொதிப்பு குணமாக :

அகத்திக் கீரையை வாரம் இரண்டு முறை சாப்பிட்டுவர இரத்தக்கொதிப்பு ஏற்படாது.

65. இதய வலிமைக்கு:

திராட்சை பழத்தை வெந்நீரில் ஊறவைத்து சாறு எடுத்து உட்கொள்ள சிறப்பான குணம் தெரியும்.

66. மார்புவலி குணமாக:

வெந்தயத்தை வேகவைத்து தேன் விட்டு கடைந்து உட்கொள்ள மார்புவலி குணமாகும்.

67. இடுப்பில் ஏற்படும் படைக்கு:

இடுப்பில் சேலை கட்டுவதால் ஏற்படும் படைக்கு அருகம்புல், மஞ்சள், மருதாணி மூன்றையும் அரைத்து தடவி வரகுணமாகும்.

68. குடும்பக் கட்டுப்பாடு:

எள்ளு மிட்டாய் அல்லது அன்னாசிப்பழம் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டால் கருத்தரிக்காது.

69. குழந்தையின்மை நீக்க:

பெண்கள் வேப்பம் பூவுடன் மிளகு சேர்த்து பவுடராக்கி சாப்பிட குழந்தையின்மை நீங்கும்.

70. மாத விடாய் வயிற்றுவலி தீர:

அத்திப் பழம் தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட பெரும்பாடு குறையும்.

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

71. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும் பிறந்த பின்னும்:

பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும்.

72. மாத விலக்குக் கோளாறுகள்:

கருந்துளசி இலைச்சாற்றை தயார் செய்து வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டியென 2வேளை சீரக கஷாயத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட பெண்களின் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் அகலும்.

73. குழந்தைகளுக்கு மூச்சுத்திணறல் குணமாக:

வெற்றிலைச் சாருடன் கோரோஷனை இழைத்து அரை சங்கு புகட்ட குணமாகும்.

74. குழந்தைகள் கொழு கொழு என்று இருக்க:

தேங்காய், பாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, காரட், தக்காளி, கொண்டைக்கடலை இவைகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் கொழு கொழு என்று வளரும்.

75. சிறுவர்களுக்கு சளிப்பிடிப்பு, மூக்கடைப்பு தலைபாரம் நீங்க: சுக்கை வெந்நீரில் நனைத்து கல்லில் உறைத்து 2 வேளை நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் குணமாகிவிடும்.

76. குழந்தை பலம் பெற: செம்பருத்திப் பூவை சேகரித்து உலர்த்தி பொடியாக்கி கற்கண்டுத் தூளுடன் சேர்த்து தினசரி பாலில் அல்லது வெந்நீரில் கலக்கி வடிகட்டி கொடுத்தால் பலம்பெறும்.

77. குழந்தைகளுக்கு ஆசனவாய் குடைச்சல் தீர: பாகல் செடியின் இலையில் சாரு எடுத்து 4 அல்லது 5 சொட்டு ஆசனவாயில் விட குடைச்சல் உடனே நின்றுவிடும்.

78. குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசம் குணமாக: முருங்கை இலை கைப்பிடி இளவு,உப்பு, வசம்பு சேர்த்து சுட்டுக் கரியாக்கி இதைக் குழந்தையின் தொப்புலில் போட வயிறு உப்புசம் குணமாகும்.

79. ஞாபகசக்தி: வல்லாரை 150கிராம்,வசம்பு 15கிராம் பவுடராக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட ஞாபகசக்தி பெருகும்.

80. நம் மூளை நல்ல நிலையில் இயங்க: நாள்தோறும் பெரிய நெல்லி ஒன்று தவறாமல் உண்ண வேண்டும் நம் மூளை நல்ல நிலையில் இருக்கும்.

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

81. **ஞாபக சக்தி அதிகரிக்க;** பாதாம்பருப்பு, வெண்டைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி இவைகளை தினமும் சாப்பிட ஞாபக சக்தி பெருகும்.

82. **முகம் அழகுபெற;** பப்பாளி பழத்தை மசித்து முகம், கழுத்து, கைகளில் பூசி 1/2 மணிநேரம் ஊரவைத்து பின் முகம் கழுவ முக அழகு கூடும்.

83. **உடல் சிவப்பாக மாற;** வெள்ளரிக்காய், மஞ்சள், வேப்பம்பூ சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசி குளித்து வர குணமாகும்.

84. **முகம் அழகுகூட;** அருகம்புல்லை நீர்விட்டு அரைத்து வடித்து பின் வெல்லம் சேர்த்து பருகிவர முகஅழகு கூடும்.

85. **நகசுத்தி;** கற்றாளை சோற்றையும் , மஞ்சள் தூளையும் அரைத்து விளக்கெண்ணை விட்டு சூடுபடுத்தி நகத்தின் மீதுபூச நகசுத்தி குணமாகும்.

86. **முகம் நிறம் உண்டாக;** பப்பாளிபழகூழ் 50 கிராம் , அருகம் புல்சாறு 10கிராம் பன்னிர் 5 சொட்டு கலந்து தினசரி முகத்தில் தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து கழுவினால் முகம் நிறம் உண்டாகும்.

87. **பரு;** ஸாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு, சேர்த்து அரைத்து தடவ குணமாகும்.

88. **கைகளில் மருதாணி சிவக்க:** கைகளில் நகத்தில் மருதாணி வைப்பதற்கு முன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நகத்தில் தேய்த்து உலரவிட்டு பின் மருதாணி வைத்தால் சிவப்பாக பிடிக்கும்.

89. **கருத்த உடல் சிவப்பாக:** துளசியிலைவேர் அதே அளவு முருங்கை மரத்தின் இளவேரையும் எடுத்து அம்மியில் வைத்து மைய அரைத்து குளிக்கும் பொழுது சோப்பு தேய்த்து கழுவிய பின் மருந்தை உடல் முழுவதும் பூசி 10 நிமிசம் வைத்திருந்து பிறகு மறுபடியும் குளித்து விட வேண்டும். இந்த விதமாக 40 நாள் செய்தால் கருத்த உடல் சிவப்பாகும்.

90. **தழும்புகள் நீங்க:** அவரை இலை சாறு தினமும் காலையில் முகத்தில் தடவி வந்தால் தழும்புகள் நீங்கும்.

91. **மருதாணி வைக்க:** மருதாணி அரைக்கும் பொது 3 நொச்சியிலை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். மருதாணி இடுவதால் மனக் கோளாறுகள் வராமல் தடுத்து கொள்ளலாம்.

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

92. **முகசுருக்கம் மறைய:** முட்டைகோஸ் சாறை முகத்தில் தடவி வர முகசுருக்கம் மறையும். வறண்ட சருமம் மென்மையாகும்.

93. **அம்மை தழும்பு மறைய:** கருவேப்பிலை ஒருபிடி, கசகசா ஒரு கரண்டி, கஸ்தூரி மஞ்சள் 1 துண்டு அரைத்து முகத்தில் தினசரி பூசி குளித்து வந்தால் அம்மை தழும்பு மறைந்து விடும்.

94. **சதை போடுவது குறைக்க:** வாழை தண்டு சாறு, பூசணி சாறு அருகம்பும் சாறு இம்முன்றில் ஏதாவது ஒன்றை குடித்து வர உடல் பெருக்கம் குறையும், உடல் அழகு பெறும்.

95. **உடல் பருமனை குறைக்க:** தினசரி காலை பல்துலக்கியதும் ஒரு ஸ்பூன் தேனை சூடான வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட உடலின் எடை வெகு விரைவில் குறையும்.

96. **உடல் சதை பிடிக்க:** இரவு நெல்லிக்காய் தூள் 1/2 ஸ்பூன் பாலில் சாப்பிட்டு வர உடல் சதைபிடிப்பு கூடுதலாகும்.

97. **உடல் மினுமினுப்பு பெற:** இரவில் படுக்க போகுல் முன் தேன், குங்குமப்பூ, மஞ்சள் சேர்த்து சாப்பிட உடல் மினுமினுப்பு பெறும்.

98. **உடல் பலம் பெற:** அத்திபழத்தை தொடர்ந்து 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர உடல் வலிமை பெறும்.

99. **முகம் பளபளப்புடன் வழவழப்பாக:** இரவு புல்லின் மீது மெல்லிய துணியை விரித்து வைக்கவும். அதிகாலையில் துணியை பிழிந்து முகத்தில் தடவி வர முகம் பளபளப்பாகும்.

100. **வியர்வை நாற்றம் நீங்க:** அசல் விளக்கெண்ணையை இரவு அக்குகளில் தேய்த்து கொண்டு, படுக்கவும், வியர்வை நாற்றம் நாளடைவில் நீங்கும்.

101. **உடல் பலம் பெற:** நாவல்பழம் கிடைக்கும் காலத்தில் தொடர்ந்து சாப்பிட உடல் உறுதி பெறும். நாவல் பழத்தில் இரும்பு சத்து அதிகமாக உள்ளது.

102. **பேன் ,ஈறு ஒழிய:** துளசி இலை, வேப்ப இலை பால் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்தால் பேன், ஈறு ஒழியும்.

103. **தேகம் கட்டமைப்பு பெற:** முருங்கைப் பூக்களை பசும்பாலில் போட்டு காய்ச்சி 41 நாள் குடித்தால் தேகம் கட்டமைப்பு பெறும்.

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

104. **உடல் எடை அதிகரிக்க:** பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் எடை கூடும்

105. **இளநரை கருப்பாக:** நெல்லிக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் இளநரை கருமை நிறத்திற்கு மாறும்.

106. **பூரான் கடி:** குப்பைமேனி, உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பூச விஷக்கடி நீங்கும்.

107. **விஷக்கடி குணமாக:** பூண்டை அரைத்துக் கட்ட விஷம் இறங்கும்.

108. **மூளை சுறு சுறுப்படைய:** நூறு கிராம் அளவுக்கு கருந்துளசி இலைச் சாற்றை எடுத்து கொண்டு 100 கிராம் கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத் பதமாகக் காய்ச்சி இரண்டு தேக்கரண்டி பசுவின் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் மூளை சுறுசுறுப்படையும்.

109. **சீறு நீரக சகல கோளாறுகள்:** வெள்ளை முள்ளங்கியைக் கழுவி உரலில் போட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து தினசரி காலையில் மட்டும் 5 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் சகல சிறு நீரக கோளாறுகளும் குணமாகும் வரை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

110. **சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாக:** அன்னாசிப் பழச்சாறு சாப்பிட சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

111. **சிறுநீர் கோளாறு நீங்க:** கண்டங்கத்திரி இலைச்சாறு சம அளவு தேன் கலந்து 2 கரண்டி வீதம் காலை மாலை உட்கொண்டால் சிறுநீரகக் கோளாறு நீங்கும்.

112. **சிறுநீரில் உள்ள கற்களை அகற்ற:** மாதுளம் பழத்தின் விதைகளை சாப்பிட கொடுக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

113. **பித்தம் தனிய:** 200 கிராம் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி தண்டுகளாக்கி 200 கிராம் தேனில் போட்டு 4நாட்கள் கழித்து தினமும் காலையில் ஓரிரு துண்டுகளை வெறும் வயிற்றில் 1 மண்டலம் சாப்பிட பித்தம் தனியும்.

114. **வாய்வுக்கோளாறு:** 30 கிராம் கொய்யா இலையை அரிந்து 1 மிளகாயுடன் வதக்கி 1 லிட்டர் நீரில் போட்டு கால் லிட்டராக காய்ச்சி 1/2 மணிக்கு ஒருமுறை 30 மில்லி கொடுத்துவர வாயு தீரும்.

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

115. **நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாக:** நெய்யில் வெள்ளை வெங்காயத்தை வதக்கி சாப்பிட்டு வர நரம்பு தளர்ச்சி குணமாகும்

116. **நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க:** அத்திப்பழத்தை ஒரு நாளைக்கு 5பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

117. **நுரையீரல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க:** முசுமுசுக்கை இலையை பொடியாக நறுக்கி மாதம் 2 தடவை சாப்பிடவேண்டும்.

118. **அம்மை நோய் தடுக்க:** 10கிராம் வெந்தயம் மிளகு 5 தட்டி பொடி செய்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி காலை மாலை 3நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் அம்மைநோய் பரவாது.

119. **இரத்தம் உறைதல் குணமாக:** நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர இரத்தம் உறைவதை தடுக்கலாம்.

120. **இரத்தம் விருத்தியாக:** செம்பருத்திப் பூவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட இரத்தம் விருத்தியாகும்.

121. **இரத்தசோகை:** தினசரி கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகையிலிருந்து விடுபடலாம்.

122. **உடலில் உள்ள சகல பிணிகளும் நீங்க:** நெல்லிக்காய் தோல் சீவி கனிகளை சுத்தமான தேனில் ஊறவைத்து அதன் மீது துணியால் மூடி 40 நாள் காற்றுப் புகாத அறையில் இருக்கவேண்டும். 40நாள் கழித்து வெறும் வயிற்றில் தினம் 1 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டுவர உடலில் உள்ள சகல பிணிகளும் நீங்கும்.

123. **புத்துணர்ச்சி பெற:** துளசி இலைகளை செம்பு பாத்திரத்தில் ஊறவைத்து காலையில் அந்த தண்ணீர் பருகி வர புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

124. **குளுக்கோஸ் நேரிடையாக உடலுக்குக் கிடைக்க:** தினசரி 2 பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்ட பால் சாப்பிட குலுக்கோஸ் நேரிடையாக உடலுக்குள் சேருகிறது.

125. **உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை வெளியேற்ற:** தினசரி பப்பாளிக்காயை சாப்பிட்டு வர துர்நீர், சிறுநீரின் வழியாகவும் வியர்வையின் வழியாகவும் வெளியேறும்.

126. **திக்கிப்பேசுதல் குணமாக:** வில்வ இலையை தினமும் காலையில் மென்று தின்று பால் குடித்து வர திக்கிப்பேசுதல் குணமாகும்.

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

127. கைகள் உணர்வில்லாமல் இருந்தால் :50கிராம் வேப்ப எண்ணெயில் கட்டிக் கற்பூரம் ஊறவைத்து தினசரி காலையில் எழுந்தவுடன் சொரனை இல்லாத பாகத்தில் சூடுபறக்க தேய்த்து வர உணர்வு திரும்பும்.

128. நுரையீரல் வலி: ஒரு கரண்டி இஞ்சிசாறு வெதுவெதுப்பான சூட்டில் குடித்தால் சளி வெளியாகி வலி குணமாகும்.

129. நீர் ஏற்றம்: ஒரு துண்டு, சுக்கை தோல் நீக்கி கால் லிட்டர் நிரில் போட்டு பாதியாக காய்ச்சிப் பால், சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை சாப்பிட்டுவர தலைநீர் ஏற்றம் தீரும்

130. புழுவெட்டு நீங்க: மாதுளை பழச்சாற்றை புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் சூடேறத்தேய்க்க மூன்று நாளில் அரிப்பு மாறும்.தொடர்ந்து செய்ய முடி முளைக்கும்.

131. அம்மை நோய் குணமாக: அம்மைநோய் வந்தவுடன் சில துளசி இதழ்கழுடன் சிறுது குங்குமபூ சேர்த்து அரைத்து கொடுக்க அம்மை நோய் குணமாகும்.

132. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி: அருகம்புல் சாறை காலை வெறும் வயிற்றில் 1/4 அவுன்ஸ் சாப்பிட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

133. சோகை நோய் குணமாக: சோயாபீண்ஸ் சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

134. மனக்கோளாறு வராமல் தடுக்க: குறைந்தது ஆண்டுக்கு 2 தடவை கைகால்கால்களில் மருதாணி இடுவதினால் மனக்கோளாறு வராமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

135. வலிப்பு நோய் குணமாக: தினசரி ஆட்டுபாலை சாப்பிட்டு வர அந்நோயில் இருந்து பாதுகாக்க முடியும்.

136. பத்தியம் இருத்தல்: உடலில் உள்ள நோய்களுக்கு மருந்து சாப்பிட்டு வரும் போது பத்தியம் இருக்க வேண்டிய நிலை வந்தால் அந்த நேரம் பூசணிக்காயை சாப்பிட கூடாது.

137. தூக்கம் வர: வெங்காயத்தை நசுக்கி அதன் வித்தை 1 சொட்டு கண்ணில் விட்டால் போதும் தூக்கம் வரும்.

138. இரத்த விருத்தியாக:முருங்கக்கீரையை துவரம் பருப்புடன் சமைத்து ஒரு கோழிமுட்டை உடைத்து விட்டு கிளறி நெய் சேர்த்து 41 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் விருத்தியாகும்.

139. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்த: இஞ்சி சாருடன் தேன் கலந்து சாப்பிட இரத்தம் சுத்தமாகும்.

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

140. இரத்தம் விருத்தியாக: காரட்,காளிப்ளவர் சாப்பிட இரத்தம் விருத்தியாகும்.

141. இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகளை ஒழிக்க: விளாம்பழம் சாப்பிட இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கலாம்.

142. விரல் நடுக்கம் குணமாக: அமுக்குனாங்கிழங்கை பொடியாக்கி னை வெல்லத்துடன் சேர்த்து காபி போல் சாப்பிட குணமாகும்.

143. நுரையீரல் வலு பெற: தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக்காய் தினசரி 1 சாப்பிட்டு வர நுரையீரல்,இருதயம் பலம் பெறும்.

144. ஈரல் வலி குணமாக: திராட்சைப் பழம் சாப்பிட்டு வர ஈரல் சம்மந்தப்பட்ட நோயைப் போக்கலாம்

145. தலைவலிக் குறைய: ஸ்ட்ராங் டீ அல்லது காபியில் சிறிதளவு எலுமிச்சைப் பழச்சாறு கலந்து குடித்தால் தலைவலி குறையும்.

146. தலைவலிக் குறைய: கடுகு அரைத்து நெற்றியிலும், கால் பாதத்தின் கீழ் பகுதியிலும் பூசலாம்.

147. பக்கவாதம் குணமாக: தினசரி காலை எழுந்து பல் துலக்கிய பின் இரண்டு பச்சை வெங்காயத்தை சாறு பிழிந்து அத்துடன் தேன் கலந்து குடித்தால் பக்வாத நோய் குணமாகும்.

148. பித்தத்தை தவிர்க்க: விளாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டு வர பித்தத்தை குறைக்கும்.

149. பித்தகொளாறு நீங்க: அகத்திகீரை பித்த கோளாறுகளை நீக்கும்

150. நல்ல தூக்கம் உண்டாக: வேப்பில்லை சாறுடன் எழுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து சாப்பிட்டால் ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும்.

151. சுளுக்கு: வாதமடக்கி இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்து வர தீரும்.

152. முக வசீகரம்: 10 தூதுவேளைப்பூவை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சிப் பால், சர்க்கரைக் கூட்டி 1மண்டலம் பருக முகவசீகரமும்,அழகும் பெறும்.

153. நெறிக்கட்டிகள்: வல்லார இலையை விளக்கெண்ணெயில் வைத்துக் கட்டி வரத் தீரும்.

154. வாயுக்கோளாறு: முடக்கத்தான் இலையை அவித்துச் சாறு எடுத்து ரசமாக்கி வாரத்திற்கொருமுறை உணவோடு கொள்ள வாய்வு களையும்.

155. வயிற்றுக்குத்து: வில்வ இலைச் சூரணம், அரைத் தேக்கரண்டி நெய் அல்லது வெண்ணையில் காலை மாலைக் கொள்ளத் தீரும்.

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

156. குரல் இனிமை பெற: முஙறறிய மாவிலை4 200மில்லி லிட்டர் நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்க குரல் கம்மல் தீரும்.

157. இரத்த அழுத்தம்: இரத்த அழுத்த நோயுள்ளவர்கள் பப்பாளிப் பழங்களை அதிக அளவில் உட்கொள்ளலாம்.

158. பீனிசம்: அரை கிராம் மிளகுப் பொடியுடன் 1கிராம் வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பீனிசம் தீரும்.

159. பசியின்மை: பிரண்டைத்துவையல் செரியாமையை நீக்கி பசியைத் தூண்டும்.

160. நீர்க் கோவை: மஞ்சளை சுட்டு புகையை நுகரத் தீரும்

161. மயக்கம் தெளிய: ஒரு வெற்றிலையை எடுத்து அதில் இரண்டு மிளகைத் தட்டிவைத்து மிளகளவு உப்பையும் அத்துடன் வைத்து நன்றாக கசக்கினால் சாறு வரும். அந்தச் சாற்றில் ஒரு கண்ணுக்கு இரண்டு துளி வீதம் இரண்டுக் கண்களுக்கும் விட்டுவிட்டால் சிறிது நேரத்தில் மயக்கம் தெளிந்து எழுந்திருப்பார்கள்.

162. இதய நோய்: துளசிச் சாறு இதயநோய்க் கு கைகண்ட மருந்து.

163. புளியேப்பம், பொருமல் தீர: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், ஏலம் சம அளவு பொடி செய்து கால் தேக்கரண்டி முதல் அரை தேக்கரண்டி வரை தேன் அல்லது வெந்நீரில் கொள்ளத் தீரும்.

164. வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி குணமாக: அருகம்புல் எடுத்து சிறிதளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து உடலில் தடவி சில மணி நேரம் கழித்துக் குளித்துவரத் தீரும்

165. வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி குணமாக: பப்பாளிப் பாலை வெங்காயத்துடன் கலந்து தடவத் தீரும்.

166. வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி குணமாக: சந்தனத்தை எலுமிச்சைச் சாற்றில் உரைத்துத் தடவ தீரும்.

167. ஆண் மலடு நீங்க: முருங்கைப்பூவைப் பாலில் காய்ச்சி இரவில் கொள்ள ஆண்மைப் பெருகும்.

168. மூலம்: சுண்டை வற்றல், கருவேப்பிளை, வெந்தயம், சீரகம், மிளகு இளவறுப்பாய் வறுத்து உப்பு சேர்த்துச் சூரணித்து உணவில் கலந்து சாப்பிட மூலம் தீரும்.

169. வெளிமூலம்; கொய்யா வேரை நசுக்கி இரவில் நீரில் ஊற வைத்து கழுவி வரத் தீரும்.

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

170. **வீக்கம் வாட:** பூவரச மரத்தின் இலைகளை பொடியாக நறுக்கி சட்டியில் போட்டு வதக்கி எடுத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் வைத்துக்கட்டினால் வீக்கம் வாடி விடும்.

171. **பசியின்மை:** சுண்டை வற்றல்,கருவேப்பிலை, மிளகு, வெந்தயம், சீரகம் இளவறுப்பாய் வறுத்து உப்புச் சேர்த்து சூரணித்து உணவில் கலந்து சாப்பிட பசி மற்தம் தீரும்.

172. **கண் அங்கல் மாற:** ஒரு அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றுடன், அதே அளவு நல்லெண்ணெய் குழப்பி துய்மையான செப்புப் பாத்திரத்தில் தடவி மை வைத்து கண்ணுக்கு இட்டுக் கொண்டு வர சில நாட்களில் மாலைக் கண் முதலான கண் பற்றி நோய்கள் குணப்படும்.

173. **முகப்பருக்கள் மறைய:** சாதிக்காயை சிறிது சந்தனத்துடன் சேர்த்து சேர்த்து அரைத்து அதை இரவில் முகத்தில் தேய்த்து மறுநாள் காலை கழுவிச் சுத்தம் செந்து வந்தால் பருக்கள் மறையும்.

174. **பசியின்மை:** ஒரு துண்டு பாப்பாளிப்பழம், அல்லது சில கொய்யா இலைக் கொழுந்துகளை தின்றுாலும், முருங்கக் கீரையை சமைத்து உண்டாலும் செரியாமை நீங்கும். பசி எடுக்கும்.

175. **வயிற்றுவலி:** முருங்கை இலைச்சாற்றை இரண்டு அவுன்ஸ் என்ற அளவில் இரண்டு வேளை பருகினாலும் வயிற்று வலி நீங்கும்.

176. **பேன்கள் அகல:** பத்து மிளகைப் பசுவின் பால்விட்டு அரைத்து தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தாலும் பேன்கள் அகலும்

177. **வாயுத்தொல்லை:** சுக்கு கஷாயத்தில் செந்துளசிச் சாற்றைக் கலந்து உட்கொண்டாள் எல்லாவிதமான வாயுத்தொல்லைகளும் அகலும்.

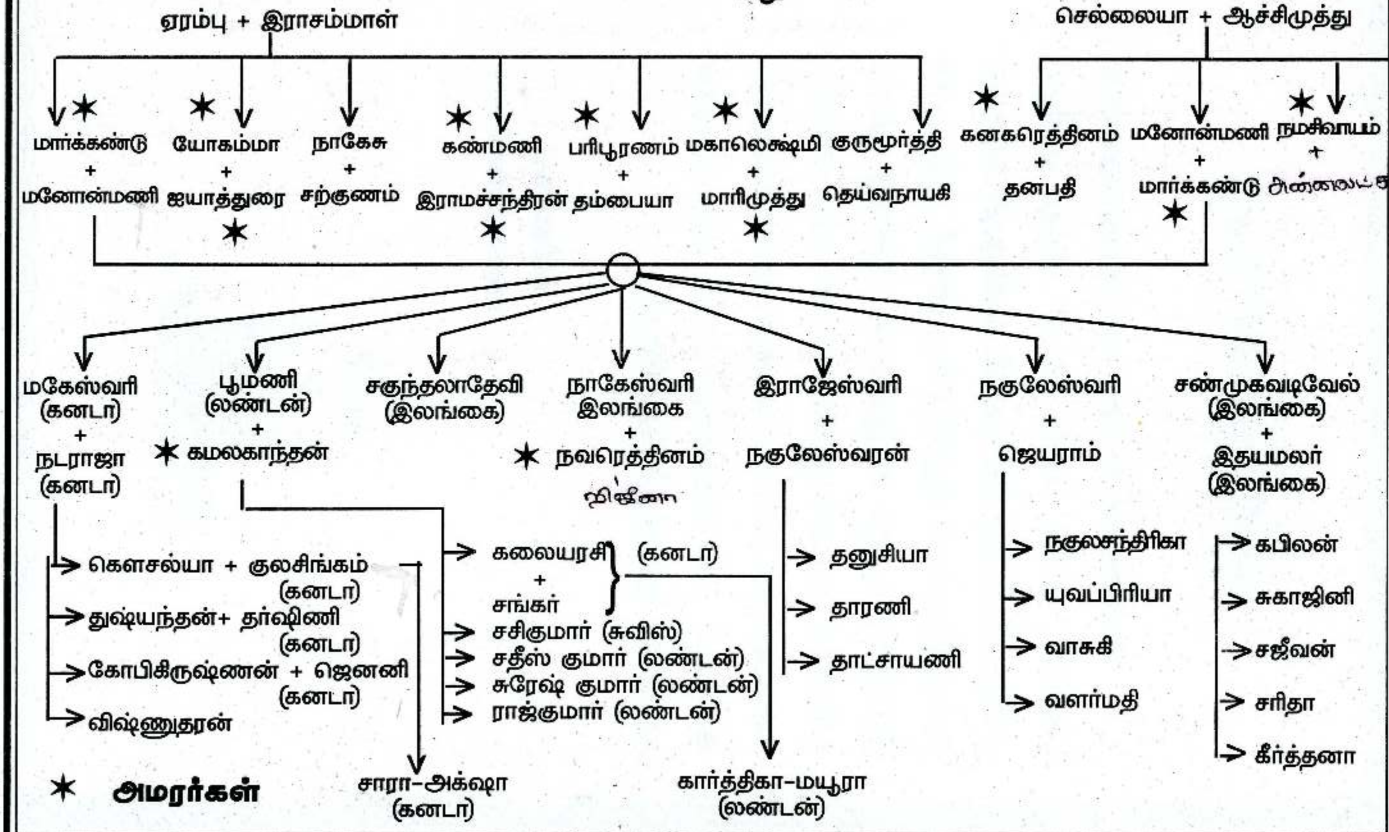
178. **கால் ஆணி நீங்க:** மஞ்சள் ஒரு துண்டு,வசம்பு ஒருதுண்டு 5கிராம் கற்பூரம், மருதோன்றி இலைகள் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கால் ஆணியின் மீது வைத்துக் கட்டி வந்தால் கால் ஆணி குணமாகும்.

179. **வயிற்று உப்பிசம் குணமாக:** வெண் துளசி இலையில் 6 எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கி வெந்நீர் குடித்தால் வயிற்று உப்பிசம் குணமாகும்.

180. **நோயாளிகள் கவனத்திற்கு:** உருளைக்கிழங்கு, ஆல்வள்ளி கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ் ஆகிய காய்கறிகள் ஜீரணிக்க நேரமாகும். இதை நோயாளிகள் தவிர்ப்பது நல்லது.

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

வம்சாவழி



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

நன்றி நவில்கின்றோம்

இறைவனைச் சேர்ந்த எமது இல்லத் தலைவியின் மறைவுச் செய்தி கேட்டு உடன் வந்து ஆறுதல் அளித்தவர்களுக்கும் தொலைபேசி, தபால் மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோருக்கும் இறுதிக் கிரியைகளிலும் ஆத்ம சாந்தி பிரார்த்தனைகளிலும் கலந்துகொண்ட உற்றார் உறவினர். நண்பர்கள் அனைவருக்கும், துயரில் பங்கு கொண்ட அனைவருக்கும் இம்மலரை அழகுற கணினி மயப்படுத்திய இலக்கியா அச்சகத்தாருக்கும் எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

இவ்வண்ணம்

குடும்பத்தினர்

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

Dr. Samidurai
physical therapist

9367775020

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.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள்
அது வேறொருவருடையதாகும்.

இந்த மாற்றம் உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமாகும்
பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

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