

உ
சிவமயம்



கரவேட்டி மத்தி சாமியன் அரசடியைச் சேர்ந்த
அமரர் கந்தப்பு அவர்களின் அன்புத் துணைவியார்

அமரர். திருமதி. சின்னம்மா கந்தப்பு

அவர்களின்
திவ்விய ஜீவயாத்திரை குறித்த

நீனைவு மலர்

29.06.2008

சிவமயம்

கள்ளமில்லா அன்பும் கனிவான பேச்சும் உள்மனதில்
கொண்ட எம்முறவே எங்குற்றாய்?

அமரர்,
திருமதி. சின்னம்மா கந்தப்பு

அவர்கள்



தோற்றம்
05-07-1930



மறைவு
27-05-2008

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு கர்வதாரியில் தூலிசேர் வைகாசி 14ம் நாள்
நின்ற ஸப்தமி திதியில் - ஏரோர்புகழ் கரவெட்டி,
பதியதித்த நங்கை சின்னம்மா நல்லாள்
அரவடி அடைந்த திதிகாண்

சமர்ப்பணம்

பொன்போலும் எம்மைப்
பொழுதெல்லாம் காத்து வந்த
அன்புப் பெருக்கை, எம் அம்மாவை,
வாரா உலகுக்குச், சென்று விட்ட
எங்கள் பேரானந்தப் பெரும்பொருளை,
என்றென்றும் எண்ணி
எம் இதயத்து ஊற்றாகத்தந்தோம்
இந்தச்சிறு மலரைச் சமர்ப்பணமாய்.

குடும்பத்தினர்.

അനുബന്ധം

കേരള സർക്കാർ
കാർഷിക വകുപ്പ്, തിരുവനന്തപുരം
സർക്കാർ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
കാർഷിക വിദ്യാലയം, തിരുവനന്തപുരം
കാർഷിക വിദ്യാലയം, തിരുവനന്തപുരം
കാർഷിക വിദ്യാലയം, തിരുവനന്തപുരം
കാർഷിക വിദ്യാലയം, തിരുവനന്തപുരം

1955

வீநாயகக் கடவுள்



தத்துவா தீதபோற்றி தத்துவப் பொருளே போற்றி
தத்துவ முதலே போற்றி தத்துவர் சொரூப போற்றி
தத்துவத் தியன்ற தாத்து விகங்களு மாணாய் போற்றி
தத்துவ வறிவுக் கெட்டாத் தயங்கு பேரறிவே போற்றி.

தேவாரம்

தந்தையார் போயினார் தாயாரும் போயினார் தாமும் போவார்
கொந்தவேல் கொண்டொருகூற்றத்தார் பார்க்கின்றார் கொண்டுபோவார்
எந்தநாள் வாழ்வதற் கேமனம் வைத்தியா வேழை நெஞ்சே
அந்தணாநர் தொழ துய்யலா மையல் கொண்டஞ்ச நெஞ்சே.

திருவாசகம்

உற்றாரை யான் வேண்டேன் ஊர் வேண்டேன் பேர் வேண்டேன்
கற்றாரை யான் வேண்டேன் கற்பனவு இனியமையும்
குற்றாலத் தமர்ந்துறையும் கூத்தாவுள் குரைகழற்கே
கற்றாவின் மனம்போலக் கசிந்துருக வேண்டுவனே.

திருவிசைப்பா

இவ்வரும் பிறவிப் பௌவநீர் நீந்தும்
ஏழையேற்(கு) என்னுடும் பிறந்த
ஐவரும் பகையே ஆர்துணை என்றால்
அஞ்சலென் றருள் செய்வான் கோயில்
கைவரும் பழனங் குழைத்தசெஞ் சாவிக்
கடைசியா களைதரு நீலஞ்
செய்வரம் பரும்பு பெரும்பற்றப் புலியூர்த்
திருவளர் திருச்சிற்றம்பலமே.

திருப்பல்லாண்டு

சேவிக்க வந்தயன் இந்திரன் செங்கண்மால்
எங்குந் திசை திசையன்
கூவிக்க வந்துநெ ருங்கிக்கு ழாங்குழா
மாய் நின்று கூத்தாடும்
ஆவிக்க முதையென் ஆர்வத் தனத்தினை
அப்பனை யொப்பமரர்
பாவிக்கும் பாவகத் தப்பறத் தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

உலகெலா முணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர்சி லம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலும் பற்றியே மாதிரிப் புகழ்பாடி
முத்தனாமாறையைப் பெருவாழ்வை முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே
உத்தமா தானசற் குணர்நேயா ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா
வித்தகா ஞானசத் திநிபாதா வெற்றி வேலாயுதப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

சனி ஒரு ராசியில் சஞ்சரிக்கும் காலம்
இரண்டரை வருடங்கள்

அஷ்டமச் சனியின் காலம்
ஜென்ம ராசியிலிருந்து எட்டாவது ராசியில் இரண்டரை வருடங்கள்

ஏழரைச் சனியின் காலம்
ஜென்ம ராசிக்குப் பன்னிரண்டாமிடத்து இரண்டரை ஆண்டுகள்,
ஜென்ம ராசியில் இரண்டரை ஆண்டுகள், ஜென்ம ராசிக்கு
இரண்டாமிடத்தில் இரண்டரை ஆண்டுகள். ஆக மொத்தம்
ஏழரை ஆண்டுகள்.

தொடர்ச்சி ... (பக் 37)

வழ்படுதெய்வப் பரவல்

யார்க்கரு விநாயகர் சூதி

கன்றினம் காண வருபசுக் கூட்டம் மடிகரந்து
சென்று கழனியில் செஞ்சாலி யாக்குந் திருளிலத்தே
ஒன்றிய தம்மனத் தோடு பணிந்திட ஏற்பவரே
இன்றுன் னடியே யிரந்தே னருளுதி யார்க்கருவா!

தச்சை விநாயகர் சூதி

தேன் பிளிற்றும் மலர்க்காவும் தென்னை பனைதரு பலவும்
வான் பிளிற்றும் மழைத்தாவல் வளங்கொளிக்கும் கரவை
தான் களிக்கத் தச்சையெனும் தலத்தமர்ந்த தற்பரனே
ஏன் எனை பின்னும் முன்னடியே ற்காதிருப்பதுவே.

கனகராவளவு பரமானந்தப் பிள்ளையார் சூதி

அழிந் தொழிந்து போகும்ங்கம் நோக அடித்துழைத்தேன்
பிழிந் நெறிந்த கருப்பஞ் சக்கையானேன் பிறப்பின் பயனறியேன்
கழிந்த காலம் கனவானதே கடைக்கண் கொண்டு காவாயோ
அழியாப் புகழுடை ஐயா பரமாந்தப் பெரும் பொருளே.

மனைத்தெய்வம் காளி சூதி

சிற்பக் கலைகளில்லைச் சிறந்தவுடன் கட்டிடமில்லா சிறுகுடிசை
உற்பதித்த உத்தமியே காளியம்மா உனதருளை வேண்டிவந்தேன்
நற்பதத்தைத் தொழுதிடவே நல்லரு ளீந்து நிற்கும் நாயகியேயுன்
பொற்பதத்திற் சேர்த்திடம்மா புவிவிட்டு வந்தேன்நான்.

குலதெய்வம் ஞானவைரவர் சூதி

குலதெய்வ மென்றுண்ணைக் கும்பிடா நாளில்லை நம்குலத்தை
நலம் செய்த நாளுங் காக்கின்ற நல்லவரே நின்தலத்தை
வலஞ்செய்து நின்ற என்னை நட்பாற்றில் விட்டால் நானென் செய்வேன்
பலம் அற்று வீழ்ந்து விட்டேன் உன்பாதம் சேர்த்திடையா.

சாமியன் அரசடி வைரவர் சூதி

குலம் படையேந்தி எங்குலம் காக்கும் எம்மிறையே
காலந் தவறாது வந்தேன் உனைக் கைதொழுதேன்
ஏலும் வகையால் உன்கடமைகள் செய்தேன் இரந்தேன்
காலன் வருகின்ற நேரமிது என்னையுங் காத்தருளே.

செல்வச் சந்நிதி முருகன் சூதி

பெருகார்வத் தொழு நாளும் உன்பதிவந்து போற்றிசெய்து
உருகாமனமு முருகிநின்று ன்னருட் கோலங்கண்டு
முருகா! முருகா என்றும் திருப்புகழ் பாடக்கேட்டும்
ஒருகால் நானும் பாடி இருந்தேன் எனதுகுரல் கேட்காயோ?

வல்லியர ஆழ்வார் சூதி

பார்த்தனுக்குச்சாரதியாய்பண்டொருநாளிநின்றாயெயெமைக்
காத்தருளும் கடவுளே காலமெல்லாம்உனைத்துதித்தேன்
கீர்த்தியுள்ள தெய்வமே வருடா வருடம் திருப்பாற் கடற்
தீர்த்தமாட வருமடியார் கூட்டம் காண எம் பாவமகலுமே.

அத்துஞ்சும்பாள் சூதி

வாழ்வேன் எனக்கு மனநிம்மதி
வாய்க்குமென வெண்ணியன்பில்
வீழ்வேன் வீழ்ந்ததனால் என்னிரு
விழிகளு மழுததன்றி வேறில்லைப் பாவிநான்
ஆள்வேன் உறவுகளும் பொய்யானதோ
இனிநான் மாழ்வேன் மாண்டாலும் உன்முகம்
மறந்துவிடேன் மனமுள்ளவளே.

அன்பே நிரந்தரம்

‘நீயே என் தாய், என் தந்தை, என் கணவன், என் அன்பு, என் பிரபு, என் கடவுள். எனக்கு நீயே வேண்டும், வேறு எதுவும் தேவையில்லை. நீ என்னில், நான் உன்னில், நீயே நான், நானே நீ’ என்று பகலிரவாகக் சொல்லுங்கள். செல்வம் போய்விடும், அழகு அழிந்துவிடும், வாழ்க்கை வாடிவிடும், ஆற்றல்கள் அழிந்துவிடும்; ஆனால் கடவுள் என்றும் இருக்கிறார். அன்பு எப்பொழுதும் இருக்கிறது.

கடவுளைப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள். உடலுக்கோ வேறு எதற்கோ என்ன நேர்ந்தாலும் யாருக்குக் கவலை? தீமையின் பயங்கரத்தில், ‘என் இறைவா, என் அன்பே!’ என்று சொல்லுங்கள். மரணத்தின் வேதனையிலும் ‘என் இறைவா, என் அன்பே, நீ இங்கே இருக்கிறாய், நான் உன்னைக் காண்கிறேன். நீ என்னுடன் இருக்கிறாய், நான் உன்னை உணர்கிறேன். நான் உன் உடமை, என்னை ஏற்றுக்கொள். நான் உலகிற்கு சொந்தமானவன் அல்ல, உன் உடமை. ஆகவே என்னைக் கைவிடாதே’ என்று சொல்லுங்கள்.

இந்த வாழ்க்கை பெரியதொரு வாய்ப்பு. என்ன, நீங்கள் உலக சுகங்களைத் தேடுவதா? ஆனந்தம் அனைத்தின் கருவூலம் இறைவன். மிகவுயர்ந்ததைத் தேடுங்கள், அதே இலக்காக இருங்கள், அதை அடைவது உறுதி.

பட்டினத்தார் பாடல்கள்

ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெலாம் நொந்து பெற்று
பையல் என்றபோதே பரிந்து எடுத்துச் - செய்ய இரு
கைப்புறத்தால் ஏந்திக் கனகமுலை தந்தானை
எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி.

முந்தித் தவம் கிடந்து முந்நூறு நாள் சுமந்தே
அந்திபகலாச் சிவனை ஆதரித்துத் தொந்தி
சரியச் சுமந்து பெற்ற தாயார் தமக்கோ
எரியத் தழல் மூட்டுவேன்.

வட்டிலிலும் தொட்டிலிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்து என்னைக் காதலித்து - முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டும் தாய்க்கோ
விறகிலிட்டுத் தீ மூட்டுவேன்.

நொந்து சுமந்து பெற்று நோவாமல் ஏந்திமுலை
தந்து வளர்த்தெடுத்துத் தாழாமே- அந்திபகல்
கையிலே கொண்டு எனைக் காப்பாற்றும் தாய்தனக்கோ
மெய்யில் தீ மூட்டுவேன்.

அரிசியோ நான் இடுவேன் ஆத்தாள் தனக்கு
வரிசை இட்டுப் பார்த்து மகிழாமல் - உருகி உள்ள
தேனே அமிர்தமே செல்வத் திரவியப்பூ
மானே என அழைத்த வாய்க்கு

அள்ளி இடுவது அரிசியோ தாய்தலைமேல்
கொள்ளிதனை வைப்பேனோ கூசாமல் - மெள்ள
முகம்மேல் முகம்வைத்து முத்தாடி எந்தன்
மகனே என அழைத்த வாய்க்கு

விநாயகர் கவசம்



வளர்சிகையைப் பராபரமாய் வயங்கு
விநாயகர் காக்க வாய்த்த சென்னி
அளவுபடா அதிகசவுந் தரதேக
மதோற்கடர்தாம் அமர்ந்து காக்க
விளரறநெற் றியையென்றும் விளங்கிய
காசிபர்காக்கப் புருவந் தம்மைத்
தளர்வில் மகோ தரர்காக்க தடவிழிகள்
பாலசந் திரனார் காக்க.

கவின்களரு மதரங்கச முகர்காக்க
வாலங்கணக் கிரீடர் காக்க
நவில்சிபுகங் கிரிசைசுதர் காக்க
நனிவாக்கை விநாயகர் தாங்காக்க
அவிர்நகை துன்முகர் காக்க
வள்ளழிற் செஞ்செவிபாச பாணிகாக்க
தவிர்தலுறா திளங்கொடிபோல் வளர்மணி
நாசியைச் சிந்திதார்த்தர் காக்க.

காமரூபு முகந்தனைக் குணேசர்
நனிகாக்க களங்கணேசர் காக்க
வாமமுறு மிருதோளும் வயங்குகந்த
பூர்வசர் தாம்மகிழ்ந்து காக்க
ஏமமுறு மணிமுலை விக்கின
விநாயகன்காக்க இதயந்தன்னைத்
தோமகலுங் கணநாதர் காக்க
அகட்டினைத் தலங்கேரம்பர் காக்க

பக்கமிரண் டையுந்தரா தரர்காக்க
பிருட்டத்தைப் பாவம் நீக்கும்
விக்கினகரன் காக்க விளங்குலிங்கம்
வியாமுழு டணர்தாம் காக்க
தக்ககுய்யந் தன்னைவக் கிரதுண்டர்
காக்க சகனத்தை அல்லல்
உக்கணபன் காக்க ஊருவைமங்
களமூர்த்தி உவந்துகாக்க

தாழ்முழந்தாள் மகாபுத்தி காக்க
இருபதம் ஏகதந்தர் காக்க
வாழ்கரங்கிப் பிரப்பிரசாதனர் காக்க
முன்கையை வணங்கு வார்தோய்
ஆழ்தரச்செய் ஆசாபூரகர் காக்க
விரல்பத்தும அத்தர் காக்க
கேள்கிளரும் நகங்கள் விநாயகர் காக்க
கிழக்கினிற் புத்தீசர் காக்க.

அக்கினியிற் சித்தீசர் காக்கவுமா
புத்திரர் தென் ஆசைகாக்க
மிக்கிநிரு தியிற்கணை கரர்காக்க
விக்கினவர்த் தனர்மேற் கென்னுந்
திக்கதனிற் காக்கவா யுவிற் கசகன்
னன் காக்க திகழ்உ தீசி
தக்கநிதி பன்காக்க வடகிழக்கில்
ஈசநந் தனரே காக்க.

ஏகதந்தர் பகல்முழுதுங் காக்க
விரவினுஞ்சதி யிரண்டன் மாட்டும்

ஓசையின்விக் கினகிருது காக்க
 இராக் கதர்பூத முதுவேதாளம்
 மோகினிப்பேய் இவையாதி உயிர்த்திறத்தால்
 வருந் துயரும் முடிவிலாத
 வேகமுறு பிணிபலவும் விலக்குபா
 சாங்குசர்தாம் விரைந்து காக்க.

மதிஞானம் தவம்தானம் மானம் ஒளி
 புகழ்குலம்வண் சரீரம் முற்றும்
 பதிவான தனந்தானி யங்கிரக
 மனைவி மைந்தர் பயில் நட் பாதிக்
 கதியாவும் கலந்துசர்வா யுதர்காக்க
 காமர்பவுத் திரர்முன் னான
 விதியாளுஞ் சுற்றமெலாம் மயூரேசர்
 எஞ்ஞான்றும் விரும்பிக் காக்க.

வென்றசீ விதங்கபிலர் காக்க
 கரியாதியெலாம் விகடர் காக்க
 என்றிவ்வா றிதுதனைமுக் காலமும் ஒதிடின்
 னும்பா லிடையு றொன்றும்
 ஒன்றுறா முனிவரர்கா அறிமின்கள்
 யாரொவர் ஒதிடினும்
 அன்றுஅங் கவர்தேகம் பிணியற
 வச்சிரதேக மாகி மன்னும்.



குமரகுருதாசு குமாரஸ்தவம்



ஓம் ஷண்முக	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஷண்மத	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஷட்கீர்வ	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஷட்கிரீட	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஷட்கோண	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஷட்கோச	பதயே நமோ நம:
ஓம் நவநிதி	பதயே நமோ நம:
ஓம் சுபநிதி	பதயே நமோ நம:
ஓம் நரபதி	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஸூரபதி	பதயே நமோ நம:
ஓம் நடச்சிவ	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஷடகஷர	பதயே நமோ நம:
ஓம் கவிராஜ	பதயே நமோ நம:
ஓம் தபராஜ	பதயே நமோ நம:
ஓம் இஹபர	பதயே நமோ நம:
ஓம் புகழ்முனி	பதயே நமோ நம:
ஓம் ஜயஜய	பதயே நமோ நம:
ஓம் நயநய	பதயே நமோ நம:
ஓம் மஞ்சள	பதயே நமோ நம:
ஓம் குஞ்சரி	பதயே நமோ நம:
ஓம் வலிலீ	பதயே நமோ நம:
ஓம் மல்ல	பதயே நமோ நம:

கௌரீக் காப்பு

விநாயகன் துதி

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னினன் றருள்செய் எலிவா கனப்பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொரு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றம் வாராமற் கா

வேண்டுகூறு

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்து வந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மா காளித்தாயே
கொடிய மகிஷாசுரனைக் கூறுபோட்டவளே
அசுரக் குணம் யாவும் அழிக்கும் சுடர்க் கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உனையனைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தாளே

வகையாற்றுப் படலமிதை வழி வழியாய்க் காட்டிடுவீர்
 நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
 காப்பைப் புனைந்து விடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
 நூலைப் புனைந்து விடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
 வல்லமையைத் தந்து விடு வையகத்தில் வாழ்விடு
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
 காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளும்மா
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளும்மா
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளும்மா
 அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளும்மா
 பிள்ளை அற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளும்மா
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
 நான் விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா
 கல்வி சிறப்பதற்கு கலை மகளே வாருமம்மா
 செல்வம் சிறப்பதற்கு திருமகளே வாருமம்மா
 வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா
 பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே
 ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லமையே
 காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
 பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்
 நானுமக்குத் தானேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா
 காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே
 வித்தை விதைப்பவளே வினையாவும் காப்பவளே
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
 காசினியில் வேற்றுமையை கணப்பொழுதே மாற்றிவிட்டால்
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏந்துபுகழ் தேவியரே
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனதும் இளகிவிடும்
 ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்
 தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்

இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்
 நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
 நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
 சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
 குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
 காப்பு கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று
 ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
 நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்
 பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்
 காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
 ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்
 காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
 ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கணன்றிடுவேன்
 தீமைச் செயலேதும் தெரியாது செய்கையிலே
 காப்பு கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு
 பக்தி மனதுடனே பரவி அணிவோர்க்கு
 சித்தியெல்லாந் தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
 எச்சகத்தில் உள்ளோர் எல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவா்
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
 கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்
 முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறி துலங்கிவர
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
 காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.!

ஓம் சக்தி ! ஓம் சக்தி !! ஓம் சக்தி !!!

ஸ்ரீ மாருத் கவசம்



மார்கழி மூலம் அனுமன் பிறந்தான்
அனைவர்க் அருள அவனியில் வந்தான்
அஞ்சனை மாருதம் அளித்த நற்செல்வன்
அனுமனை போற்றி அவனியில் வாழ்த்த

வஞ்சனை நீக்கும் அஞ்சனை செல்வன்
கதாயுதனை காற்றின் மைந்தனை இன்சொல்
அதேகொண்டு அவனை அனைத்தும் காக்க
சதா அபி டேகம் சாற்றுவர் உவந்து

காக்க காக்க அனுமன் காக்க
நோக்க நோக்க நுணுகி நோக்க
தீர்க்க தீர்க்க தீவினை எல்லாம்
சேர்க்க சேர்க்க செம்பொருள் அனைத்தும்

ஆர்க்கும் பகைவர் அலறிஓடிட
வேர்க்குள் பகையாய் விழைந்தவர் அழிய
காக்க காக்க கண்ணுதல் காக்க
பார்க்குள் அவன்போல் இறைவன் இல்லை

ஓம்ரீம் ஸ்ரீஜெய ராம் எனும் அனுமன்
க்ரீம் க்ரீம் ஸ்ரீராம பக்த அனுமன்
ஹம்க்ரீம் என்றே கொடியில் ஆர்க்கும்
ஸ்ரீஜெய ராம பக்த அனுமன்

காக்க காக்க கவசம் இதனை
போக்க போக்க பொய்யை தீமையை
தீய்க்க தீய்க்க தீவினை எல்லாம்
சேயாய் பிறந்து செய்வினை அறிந்து

சேவை செய்ய வாயு உகந்தான்
ஆவி அனைய அஞ்சனை மாதும்
அதனை உகந்தாள் அவனி உதித்தான்
மாருதி என்போன் மாருதம் அனையன்

பாரதில் என்றும் நிலவும் சீரோன்
பாரதம் போற்றும் பண்பு டையாளன்
காரணம் அவனே காருண்யம் அவனே
நாரணன் ராமன் நடவெனச் சொன்னான்

ஆதவன் மகிழ்ந்து கல்வியைத் தரவும்
புதவம் செய்ததால் பூமியில் வாழ்ந்தும்
மாதவம் இயற்று சிரஞ்சீவி அவனே
ஆதவன் குலத்தின் ஆணி அவனே

ராமனும் கண்ணனும் வாழ்தநற் பூமியில்
ராமனைத் தன்னுடை நெஞ்சினில் வைத்தான்
ராகவன் தூதன் ஆதவன் குலத்தைக்
காத்து நின்றவன் காக்க என்னை

காக்க காக்க அனுமன் காக்க
காக்க காக்க கால்கள் இரண்டை
காக்க காக்க கணுக்கால் முழந்தாள்
காக்க காக்க கருணையில் காக்க

தீக்குள் புகையாய் திகழும் பொய்மை
போக்க போக்க புன்மையைப் போக்க
குருதி அதனில் ஒருரணம் இன்றி
மாருதி காக்க மாருதம் போல

இறுதி இல்லா இறைவன் காக்க
உறுதி அளிக்கும் உயர்வோன் காக்க
அஞ்சனை செல்வன் அடியினை காக்க
வஞ்சனை ஏதும் வாட்டா வண்ணம்

ஆஞ்ச நேயனே அடிவயிறு காக்க
துஞ்சம் போதும் துயருறா வண்ணம்
காக்க அனுமன் கண்ணினை காக்க
போக்க எந்தப் பொல்லா வினையும்

நோக்க நோக்க உண்மையை உறுதியை
தீக்குள் இலங்கை செற்றான் காக்க
போக்கும் வரத்தும் கபீந்திரன் காக்க
நோக்கம் காக்க நுணுகி நோக்க

பிட்டம் அதனை அனுமன் காக்க
வட்டக் குதத்தை வாலினால் காக்க
அட்டமச் சனியால் அடையும் துன்பம்
அனைத்தும் நீக்கி அனுமன் காக்க

சிறிற்றை அதனை அஞ்சனை செல்வன்
சிறப்புடன் காக்க சேர்க்கப் பெருமை
நற்றவ மிக்கோர் நவையறு நல்லோர்
நாணாங் கயிற்றை அனுமன் காக்க

நற்குறி தன்னை காற்றின் செல்வன்
காக்க காக்க காக்கவந் துவந்தே
மார்பின் மதாணி மதகரி கேள்வன்
மாருதி காக்க மதிக்க வந்துவந்தே

ஆர்முன் பின்னென் றதுஒரு கேள்வி
ஆகா வண்ணம் அனுமன் காக்க
சீர்வனம் உறும் இறை செல்வன் காக்க
சீர்த்திகள் அருள்க செந்திரு மாலென

கூர்நக முடைய குரங்கினத் தலைவன்
காக்க காக்க கதிர்முடி யாலே
ஆர்க்க ஆர்க்க அனைத்துயர் போர்க்களம்
வேர்க்க வேர்க்க சூர்ப்பகை வெருள

தீர்க்க தீர்க்க தினகரன் மாணி
தீராக் கொடுமை எல்லாம் தீர்க்க
ஈரல் இரைப்பை இதனைக் காக்க
ஆவலைத் தூண்டும் அரியவன் நீயே

ஆமரி அவனின் ஓர் துணை நீதான்
போயெவர்க் கூறினும் போற்றுதல் அறியார்
நீயறி இதனை நினைவாய்க் கொண்டே
நித்தம் நேர்ந்திடில் நிரம்ப சந்தோஷமே

மார்பைக் காக்க மாருதி மகிழ்ந்தே
மற்றுள உறுப்பை மகிமையன் காக்க
சார்புள உறுப்பை சற்குணன் காக்க
சற்று மேலான கழுத்தை அனுமன்

ஆர்வமுடனே அணைத்தெனைக் காக்க
அனைத்துப் பல்லையும் அனுமன் காக்க
அருவிழி இரண்டு சூர்ப்பகை காக்க
அனைத்துப் பெருமை எனக்கு உறினும்

தருவெனும் அனுமன் என் சிரம் காக்க
நாசியை வாசியை நல்லவன் காக்க
பெருமைகொள் அனுமன் பிடரியைக் காக்க
பேசிடும் நாவைப் பெரியோன் காக்க

அருவிழி தன்னில் அனுமன் காக்க
அரஹர சிவசிவ ஸ்ரீஜெய ராமமென
அனைவரும் துதிக்கும் அனுமனே காக்க
காக்க காக்க கவலைகள் நீக்க

ஐயும் கிலியும் செளவும் நீக்கி
அனைத்தும் அழிக்கும் அரியவன் காக்க
பொய்யும் களவும் போதாறு கென்றே
புரையா அன்பு மறைமுதல் காக்க

எய்யும் கணைபோல் இறைவர்க் காமோர்
இமையே போலும் தூதன் காக்க
செய்யும் செயலில் செம்மை வல்லான்
செம்பொருள் காக்க சிறந்திடக் காக்க



நவகோள் தோஷம் நீங்க

சனியின் தந்தை உன்னகுர நாதன்
சற்குணன் பகுதி அதனால் தொல்லை
இனியெனக் இல்லை என்றும் காக்க
இமையாத் தேவர் வியப்பினில் ஆழ

கனியெனும் எம்முறை கண்ணுதற் பெருமாள்
உன்னவடித் திட்டனர் உத்தமப் பொருளாய்
பனிமிடும் மார்கழி மூலம் கேது
பார்புகழ் வலியவன் காலில் தோன்றின

இனியென நல்குவை எத்தோஷ மாயினும்
இன்குரு வீட்டினில் பிறந்தவ னன்றோ
இராகு செவ்வாயும் உன்னருள் இரப்பின்
இராவுமத் துன்பம் இதுதான் உண்மை

புராதனன் புனிதன் இராமன் போற்றும்
புண்ணிய மூர்த்தி கண்ணியன் அனுமன்
விராதனை வென்றோன் வேண்டிய நாகும்
வியைமே ஆஞ்ச நேயன் என்றறிநீ

ஓம் சத்தி

ஓம் சத்தி பராசத்தி
ஓம் சத்தி ஆதிபராசத்தி
ஓம் சத்தி மருவூர் அரசியே
ஓம் சத்தி ஓம் விநாயகா
ஓம் சத்தி காமாட்சியே
ஓம் சத்தி சக்தியே பங்காரு காமாட்சியே



பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பரபர அஷ்டோத்தர சத நாமாவளி

ஓம் ஸ்ரீ பகவான் ஸ்ரீஸ்த்ய ஸாயி பாபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸ்த்ய தர்ம பாராயணாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி வரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சத் புருஷாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சத்ய குணாத்மனே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாது வர்த்தனாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாது ஜன போஷணாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வக் ஞாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ ஜன ப்ரியாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ சக்தி மூர்த்தயே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வேசாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ ஸங்க பரித்யாகினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வாந்தர் யாமினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி மஹிமாத்த்மனே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி மஹேஸ்வர ஸ்வரூபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பர்த்தி கிராமோத் பவாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பர்த்தி க்ஷேத்ர நிவாசினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி யச காய ஷ்ரிடி வாசினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஜோடி ஆதிபல்லி சோமப்பாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பரத்வாஜ ரிஷி கோத்ராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த வத்ஸலாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அபாந்தராத்த்மனே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அவதார மூர்த்தயே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஸர்வ பய நிவாரினே	நம

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆபஸ்தம்ப சூத்திராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அபய ப்ராதய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ரத்னாகர வம்சோத்பவாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஷிர்டி ஸாயி அபேத சக்தி அவதாராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சங்கராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஷிர்டி ஸாயி மூர்த்தயே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி துவாரகா மாயி வாஸினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சித்ராஹதி தட புட்டபர்த்தி விஹாரினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சக்தி ப்ராதய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சரணாகத த்ராணய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆனந்தாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆனந்த தாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆர்த்தக த்ராண பராயணய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அனாத நாதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அஸஹாய சகயாக	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி லோக பாந்தவாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி லோக ரக்ஷா பாராயணாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி லோக நாதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி தீன ஜன போஷணாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி மூர்த்தி த்ரய ஸ்வரூபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி முக்தி ப்ராதய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கலுஷ விதூராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கருணாகராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வா தாராயா	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வ ஹ்ருத வாஸினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புண்ய பலப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வ பாப கூஃயகராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வ ரோக நிவாரினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வோ பாத ஹராய	நம

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அனந்தநாத கர்த்தாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆதி புருஷாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆதி சக்தியே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அபரூப சக்தியே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அவ்யக்த ரூபினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி காம க்ரோத த்வம்ஸினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கனகாம்பர தாரினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அற்புத சர்யாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆபத் பாந்தவாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரோமாத்மனே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரோம மூர்த்தயே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரோம ப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ப்ரியாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த ப்ரியாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த மந்தாராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த ஜன ஹ்ருதய விஹாராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த ஜன ஹ்ருதாயாலாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்த பராதீனாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்தி ஞான ப்ரதீபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பக்தி ஞான ப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சக்ஞான மார்க்க தர்சகாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஞான ஸ்வரூபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கீதா போதாகாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஞான சித்தி தாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சுந்தர ரூபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புண்ய புருஷாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பலப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புருஷோத்தமாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி புராண புருஷாய	நம

ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அத்தாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி காலா தீதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சித்தி ரூபாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சித்த சங்கல்பாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆரோக்ய ப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி அன்ன வஸ்திர தாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சம்சார துக்க கூடியகராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வாபீஷ்ட ப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கல்யாண குணாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி கம் த்வம்சினே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாது மானஸ சோபிதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வ மத சம்மதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாது மானஸ பரிசோதகர்ய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாதகானுக்ரஹ வடவ்ருகஷ ப்ரதிஷ்டாபகாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சகல சம்சய ஹராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சகல தத்வ போதகாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி யோகீஸ்வராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி யோகீந்த்ர வந்திதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வ மங்களகராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சர்வ சித்தி ப்ரதாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆபன் நிவாரிணே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி ஆர்த்தி ஹராய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சாந்த மூர்த்தயே	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி சுலப ப்ரசன்னாய	நம
ஓம் ஸ்ரீ ஸாயி பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாய	நம

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!!!
மங்களம்! மங்களம்! மங்களம்!

ஆரோக்கியத்திற்கு எட்டு பழக்கங்கள்

உடலில் கோளாறுகள் இருந்தாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக உணரவேண்டும்! 2001 - ஆம் ஆண்டு டாக்டர் பிரஸ்லோ என்ற கலிபோர்னியா மருத்துவர் 45 வயது ஆணவர்களை இதற்காக ஆராய்ந்தார். அவர்களிடம் கீழ்க்கண்ட எட்டு ஆரோக்கியப் பழக்கங்களையும் வழக்கங்களில் குறைந்தது ஆறாவது இருந்தது. இவர்களின் ஆயுட்காலம் பிரச்சினையின்றி 33 ஆண்டுகள் அதிகரிக்கும் என்று கண்டுபிடித்தார். ஐந்து பழக்கங்கள் இருந்தால் மேலும் 22 ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக பிரச்சினையின்றி வாழலாம். 5க்கும் குறைவாக உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக 8 பழக்கங்களை இனியாவது பின்பற்ற வேண்டும். அப்படிப் பின்பற்றினால் ஆரோக்கியம் புதுப்பிக்கப்படும். மகிழ்ச்சியாகவும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தியும் வாழலாம்.

அந்த எட்டுப் பழக்கங்கள்

1. உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தவும். உடல் எடை கூடவோ அல்லது குறையவோ கூடாது. ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை உடல் எடையை சரிபாருங்கள். சத்துணவு நிபுணர் உங்கள் ஆலோசகராக இருக்கட்டும், எப்போதும்!
2. தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். காலை உணவைத் தவிர்த்தால் பலர் குண்டாகிவிடுவதாக ஸ்பெயின் ஆய்வுஒன்று கூறுகிறது. தானியங்கள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள் ஆகியவையும் இருக்கும் படியாகக் காலை உணவு அமைய வேண்டும். உணவு நேரத்திற்கு இடையில் காபி, தேநீர், பிஸ்கெட் போன்று எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள். மோர் அருந்தலாம். பழச்சாறு அருந்தினால் மதிய உணவு குறைவாக உண்ண வேண்டும்.

3. உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்தமான உணவே காலை உணவாக இருக்கட்டும். இதில் விட்டுக்கொடுத்து சாப்பிட வேண்டாம். புத்து நிமிடம் சாப்பிடும் படியாக இருக்கவேண்டும்.
4. மது அருந்தும் பழக்கம் கூடவே கூடாது. தவிர்க்க முடியாத இடங்களிலும் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.
5. இரவில் தினமும் 7 அல்லது 8 மணிநேரம் நன்கு தூங்க வேண்டும். கவலைப்படாமல் ஆழ்ந்து தூங்குங்கள்.
6. உடற்பயிற்சிக்குத் தினமும் நேரம் ஒதுக்கி 30 நிமிடம் செய்து வாருங்கள். உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் சேர்ந்தால் அங்குள்ள நவீன சாதனங்களின் மூலம் உடல் வடிவம் பெருக்காமல் இருக்க வழி செய்து கொள்ளலாம்.
7. புகைப்பழக்கம் கூடவே கூடாது.
8. இரவு 12 மணிக்கு, மேல் சாப்பிடாதீர்கள்!
எப்போதாவது இரவு 12 மணி, 1 மணிக்கு சாப்பிடலாம். ஆனால், எப்போதும் இரவு 10 மணிக்கு மேல் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருப்பதே நல்லது. கொழுத்த சரீரம் கொண்டவர்கள் இரைப்பை அறுவை சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள். இவர்கள் அனைவருமே இரவு உணவுக்குப்பின் 12 மணி, 1 மணி வாக்கில் மில்க் ஷேக், சாக்லேட் பார். வெண்ணெய் பிஸ்கட், ஐஸ்கிரீம் என்று சாப்பிடுகிறவர்களாகவே உள்ளனர். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் இவர்கள் இரவு நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது மேலும் சாப்பிட்டுவிட்டே செல்கிறார்கள். இந்த வியாதிக்கு 'நைட் ஈட்டிங் சிண்ட்ரம்' என்று பெயர் அமெரிக்காவில் 'ரான்டம்' என்ற பகுதியில்

2097 பேரின் இரவு உணவு பற்றிய ஆய்வின் இந்த உண்மை தெரியவந்தது. கொலின் எஸ்.டபிள்யூ. ரான்ட், ஓர் உணவுப் பழக்க ஆராய்ச்சியாளர். இரவு உணவு நிறைய உண்பவர்களும் NES நோய் உள்ளவர்களே என்கிறார் இவர். இதனால் தூக்கமே வருவதில்லை. அதிகாலையில் அரைமணி நேரம் அல்லது ஒரு மணி நேரமே தூங்குவார்கள். பகலில் நீண்ட நேரத்திற்கு இவர்கள் பசி இல்லை என்பார்கள். இரவிலும் மட்டும் நன்கு சாப்பிடுவார்கள்.

உங்களுக்குத் தூக்கம் நன்கு வரவில்லையா? அப்படியானால் தினசரி உடற்பயிற்சியுடன் இரவு எளிய உணவாக எட்டு, ஒன்பது மணிக்குள் அரை வயிறு மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். இதனால் தூக்கம் நன்கு வரும். உடல் பருமனாகாமலும் இருக்கும். பகலில் டீ, காபி, குளிர்மானம் சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் நடு இரவில் சாப்பிடும் பழக்கம் குறையும். பகலில் நன்கு சாப்பிடும் பழக்கம் அதிகரிக்கும் என்றார் இந்த டாக்டர்.

இந்த எட்டு ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் தரமான, நீண்டகால வாழ்க்கையை பலருக்கு உறுதியாக ஏற்படுத்தித் தந்துள்ளது. 4வது, 7வது பழக்கங்கள் இல்லாதவர்கள் உடனடியாக முதல் பழக்கத்தை பின்பற்ற ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் வயது, உயரம் முதலியவற்றிற்கு ஏற்ப எடை இருக்கிறதா? என்று பரிசோதியுங்கள். பிறகு உங்கள் குடும்ப டாக்டரையும் அவரது ஆலோசனைப்படி ஒரு சத்துணவு நிபுணரையும் சந்தியுங்கள். இதனால் 78 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பிரச்சினையின்றி வாழும் முதல் கட்டத்தை எளிதில் தாண்டலாம்.

ஆரோக்கியத்திற்கு எட்டு இயற்கை வைத்தியங்கள்

எப்போதும் உடல் நலத்துடன் ஆரோக்கியமாக வாழ எட்டு இயற்கையான வழிகள் உள்ளன. இவை அனைத்தும் மாமருந்தாக இருந்து குணப்படுத்தும். உங்களுக்கு உடல் நலப் பிரச்சினை இருந்தாலும் இந்த எட்டு வழிகளையும் விதிகளாகப் பின்பற்றினால் சட்டம் பாதுகாப்பது போல உடலைப் பாதுகாக்கும். ஆரோக்கியத்தை புதுப்பித்து வாழ்நாளை நீடிக்கும். கலிபோர்னியாவில் டாக்டர் பிரஸ்லோ இதனை ஆய்வு செய்து கண்டறிந்தார். அவை என்னென்ன?

1. சுத்தமான தண்ணீர்

நம் உடல் சீராக இயங்க தண்ணீர் பெரிதும் உதவுகிறது. ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் உணவையும் எடுத்துச் சென்று கொடுத்து விட்டு கழிவுகளையும் சுமந்து வந்து வெளியேற்றுகிறது. எனவே, தினசரி பத்து டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தினாலும் குறிப்பாக உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பாக இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரும், உணவு சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரும் அருந்தி விடுங்கள்.

2. சுத்தமான காற்று

காற்றோட்டம் இல்லாத வீட்டில் வசித்தாலும் உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் நுரையீரல்களுக்கு வலுவூட்டி நல்ல காற்றைப் பெறமுடியும் உடற்பயிற்சியின் மூலம் நுரையீரல்கள் ஆழ்ந்து சுவாசிக்க அதற்கு நல்ல பயிற்சி அளித்து விடுகிறோம். எனவே, எந்த உடற்பயிற்சி உங்களுக்கு எளிதாகவும் பிடித்தமாகவும்

உள்ளதோ அதை அரைமணி நேரம் செய்து நுரையீரல்கள் நன்கு சுவாசிக்க பயிற்சி அளித்து விடுங்கள்.

3. ஓய்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்

இரவு பத்துமணி முதல் பன்னிரண்டு மணிவரை ஒவ்வொரு வரும் ஆழ்ந்து தூங்கும் நேரமாகும். இந்த நேரத்தை தவறவிடாமல் சீக்கிரமே படுக்கைக்குச் சென்று விடுங்கள். காலை 5 மணிக்கே எழுந்துவிடுங்கள். இரவு உணவைக் குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள்.

4. நாவடக்கம்

நாவடக்கம் என்றால் அதில் புகை, மதுப்பழக்கம் கூடாது என்று அர்த்தம். டி.வி. நீண்டநேரம் பார்க்க வேண்டாம். அதேபோல உரையாடல்களில் நல்லதைப் பற்றி மட்டுமே பேசவும், சண்டை சச்சரவு என்றால் ஒதுங்கிப் போய்விடுங்கள்.

5. சூரிய ஒளியில் நடப்பது

காலையிலோ அல்லது மாலை வெயிலிலோ நடப்பது உடலுக்கு சூரியஒளி கிடைப்பதற்கு உதவும். இதனால் விற்றறின் 'டி' கிடைப்பது மட்டுமல்ல, இரத்தக்கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால், புற்றுநோய் முதலியவையும் படிப்படியாகக் குணப்படுத்திவிடும்.

6. உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஆயிரம் நன்மைகள் உண்டு. என்றாலும் கீழ்க்கண்ட மூன்று நன்மைகளுக்காகவே உடற்பயிற்சியை வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். எலும்புகளைப் பிணைக்கும் தசை நார், குதிகாலைப் பிணைக்கும் தசை நார், குருத்தெலும்பு ஆகியவற்றிற்கு வலுவூட்டிப் புதுப்பித்து விடுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க இரத்தத்தில் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை அதிகம் உற்பத்தி செய்துவிடுகிறது. மூன்றாவதாக உடலில் அதிகப்படியாக சேரும்

கலோரிகளை உடனே எரித்துவிடவும் உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தால் போதும்!

7. சத்துணவு

முதல் மற்றும் இரண்டாம் உலகப் போர்களின்போது இதய நோயினால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை 67% குறைந்து. காரணம், அப்போது இறைச்சியைப் பதப்படுத்தி எங்கேயும் அனுப்ப முடியவில்லை. இதனால் மக்கள் சைவ உணவு வகைகளால் மட்டுமே வாழும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. இதனால் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சினை ஏற்படாததால் மாரடைப்பு அபாயம் எவருக்கும் ஏற்படவில்லை. எனவே சைவ உணவுக்கு மாறுங்கள்.

8. நல்லதை எண்ணுக

உடல் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க நல்லதையே நினைக்க வேண்டும். வாழ்க்கை நல்லவிதமாக இருக்கிறது. தொடர்ந்து வளம் பெறும், நலம்பெறும் என்று எண்ண வேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களும் நல்ல எண்ணங்களும் நம் உடலையும் மூளையையும் அதற்கு ஏற்ப பாதிக்கின்றன. எனவே நல்லதையே வாழ்நாள் முழுவதும் மனப்பூர்வமாக நினைத்தால் எப்படிப்பட்ட கொடிய வியாதிகளையும் தாண்டவே முடியாத தடையையும் தாண்டிவிடலாம். இந்த எட்டும் ஆதாரபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டவை என்பதால் உடல் நலமும் வாழ்வில் வளமும் நிச்சயம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு.



உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம்!

ஏன்? 12 காரணங்கள்

உன்னத வாழ்வுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டிய கட்டாயத்தில் மனிதன் இருக்கிறான். டி.வி, கார்கள், கம்ப்யூட்டர், ரிமோட் கண்ட்ரோல், தானியங்கிப் படிக்கட்டு, லிஃப்டுகள், மின்னஞ்சல், தானியங்கி ஜன்னல்கள் இவை அனைத்தும் சிறுகச் சிறுக நம்மைச் சோம்பேறிகளாக மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. நம்முடைய உடலுழைப்பு குறைய நம் உடல் பெருத்துக் கொண்டு வருகின்றது. உடலைப் பாரமாக நினைத்து மெதுவாக நகர்ந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், பெருங்குடல் புற்றுநோய், எலும்பு முறிவு போன்றவை ஏற்படுவதற்கு பெரும் வாய்ப்பு உள்ளது. நாம் ஏன் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதற்கு 12 காரணங்கள் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

1. தூக்கமின்மை

வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் மிதமாக நடப்பது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. இடையூறு இல்லாத நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. உடற்பயிற்சி, தசை நார்களின் இறுக்கத்தை நீக்கி, அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உடலை கதகதப்பாக வைத்திருக்கிறது.

2. பித்தப்பைகளில் கற்கள்

வாரத்தில் 69 மணி நேரம் உட்கார்ந்தே பொழுதைப் போக்கும் பெண்களுக்கு பித்தப் பைகளில் கல் உண்டாகலாம். அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். உடற்பயிற்சி செய்து சுறுசுறுப்பாக வாழும் பெண்களுக்குப் பித்தப்பைகளில் கற்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இன்றி வாழலாம்.

3. பெருங்குடல் புற்றுநோய்

உடற்பயிற்சி செய்வதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது இல்லை. கழிவு மூலம் உடனே புற்றுநோய்க் காரணிகள் வெளியேறி விடுகின்றன. ஆண்களுக்கு பெருங்குடல் சுவர்களில் வீக்கம் ஏற்படும் வாய்ப்பு 37% உடற்பயிற்சியால் குறைகிறது.

4. ஞாபக மறதி நோய்

நடப்பதன் மூலம் மூளைக்கு நன்கு ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதால் மூளை விழிப்புடன் இருக்கிறது. எனவே இளவயதிலோ, முதுவயதிலோ ஞாபக மறதியோ, மந்தமான புத்தியோ ஏற்படாது.

5. மூட்டுவலி

சீரான உடற்பயிற்சி ஃபீ ராடிக்கல் திரவம் அதிகம் சுரப்பதைக் கட்டுப்படுத்தி, மூட்டு வலியையும், மூட்டு வீக்கத்தையும் தானாகவே குறைத்து விடுகிறது.

6. மன உளைச்சல்

மெதுவான நடை, மெதுவான ஓட்டம், ஏரோபிக் போன்றவை மூளையில் டாப்மைன் என்ற பொருளைச் சுரக்க வைக்கிறது. இந்த இரசாயனப் பொருள் நன்கு சுரந்தால் உடல் வலியும் மனக்கவலையும் பறந்து போய்விடும். உடற்பயிற்சி செய்து வருவதன் மூலமே டாப்மைன் தொடர்ந்து சுரக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

7. இருதய நோய்

சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்து வாரத்தில் மூன்று நாட்களாவது உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி எனச் செய்து வருபவர்களுக்கு இரத்த

அழுத்தம். கொலஸ்ட்ரோல் என இரண்டையும் எளிதாகக் குறைத்துவிடுகிறது. ஆண்களைப் போலவே பெண்களும் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் நடந்தாலும் மாரடைப்பு அபாயம் 35% குறைகிறது.

8. இரத்த அழுத்தம்

இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்துவிட்டால் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் தலா 30 நிமிடங்கள், உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். இரத்த அழுத்தம் உயரவில்லை என்றாலும் சீரான உடற்பயிற்சி இரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்தி ஸ்டிரோக் அபாயத்தை தடுக்கிறது.

9. நீரிழிவு நோய்

ஒரு வாரத்திற்குக் குறைந்தது 3 மணி நேரம் நடந்தால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 40% வரை குறைகிறது. உடலுழைப்பு இல்லாத ஆண்களுக்கு இரு மடங்கு நீரிழிவு நோய் அபாயம் உண்டு. உடல் உழைப்பு குறைவான முதியவர்களும் நீரிழிவு நோய்க்குள்ளானவர்களும், சாப்பாட்டுக்கும் பிறகு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. 6 நாடும் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. 6 நாடும் உடற்பயிற்சி (30 நிமிடங்கள் வீதம்) செய்து, ஒரு நாள் சாதாரண நடை நடந்து உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்கலாம்.

10. விழுவதால் ஏற்படும் எலும்பு முறிவு

தரையில் திடீரென்று விழுந்தால் எலும்பு முறிவு ஏற்படாது. யாருக்கு? உடற்பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்குத்தான். காரணம் உடற்பயிற்சி தசை நார்களை வலுப்படுத்தி விடுவதால், விழுவதால் ஏற்படும் எலும்புப் பாதிப்பு குறைகிறது.

11. விதை வாயு

வாரத்தில் மூன்று மணிநேரம் நடக்கும் ஆண்களுக்கு (தினமும் முப்பது நிமிடங்கள் வீதம்) விதை வாயு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு 25% குறைகிறது.

12. உடற்பயிற்சியால் இளமை

நடைப்பயிற்சியோ, உடற்பயிற்சியோ இல்லாதவர்களுக்கு தசை நார் வலு விழந்து காணப்படுகிறது. அதனால் கழிவறை சமையலறை போன்ற இடங்களில் தவறி விழுபவர்கள் எலும்பு முறிவு நோய் ஏற்பட்டு படுத்த படுக்கையாகி விடுகின்றனர். நடைப்பயிற்சி செய்யும் அனைவரும் தங்கள் வயதை விட இளமையான மனதையும் உடல் வலுவையும் பெற்று இருபது வயதுக்காரர்கள் போல் செயற்படுகின்றனர்.

தொடர்ச்சி ... (பக் 05)

சனி திசையின் காலக்கட்டம்

19 ஆண்டுகள்

சனி இராசி மண்டலத்தை ஒரு முழுச்சுற்று சுற்றி முடிக்கும் காலம்

30 ஆண்டுகள்

அரிசிமாவினால் சனிக்கு உரிய கீழ்வரும் கோலத்தை சனிக் கிழமை தோறும் பூஜை அறையில் போட்டு விளக்கேற்றிச் சனிக்கு உரிய தியான ஸ்லோகத்தைச் சொல்லி வணங்க வேண்டும்.

நீண்ட நாள் வாழ் பத்து கட்டளைகள்

நோயைத் தடுத்து வாழ்ந்தால் குடும்பத்தினருக்குப் பாரமாக இருக்காமல் நீண்ட நாட்கள் நிம்மதியாக வாழலாம். மருத்துவரீதியாகத் திட்டமிட்டு வாழ ஆரம்பித்தால் நோய்களை நிச்சயம் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். அதற்கான எளிய சக்தி வாய்ந்த பத்து கட்டளைகளை 'பிணங்கு பயனிட்டாளர் இதழ்' தருகிறது. அதிலிருந்து சில பகுதிகள்:

1. கொழுப்பும் செயற்கைச் சக்கரையும் இல்லாமல் கிடைப்பது காய்கறிகளும் பழங்களும் தான். நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் சாலட்டாகவோ, சாறாகவோ இவற்றை நன்கு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. உடலில் புதிய செல்கள் உருவாவதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்குத் திகக்களைப் புதுப்பிக்கவும், புதிய திக வளரவும் புரதம் தேவை. பருப்பு, கொட்டை வகைகள் மூலமே புரதத்தைப் பெறுங்கள்.
3. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க எளிய வழி உடல் எடையைக் குறைப்புகள். கொழுப்பு மற்றும் உப்பு குறைந்த உணவுகளையே உண்ணுங்கள்.
4. உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்குத்தான் இருதய நோய், வாத நோய், மூட்டு நோய், நீரிழிவு நோய் அதிகமாக வருகின்றன. ஆகவே கொழுப்புச் சத்து உள்ள பொருளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
5. திரும்பத் திரும்ப வரும் தலைவலி, வயிற்றுவலி, மூச்சுத் திணறல், ஜலதோஷம், நெஞ்சுவலி ஆகியவற்றிற்கு உடனடியாக சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளவும். ஏனெனில் இவை அதிகச் செலவை பின்னாளில் தேவையின்றி உண்டாக்கலாம். மருத்துவ பாலிசி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது பெரிய அளவில் (மருமகள் வந்த பிறகு இதன் அருமை தெரியும்) பின்னாளில் உதவும்.

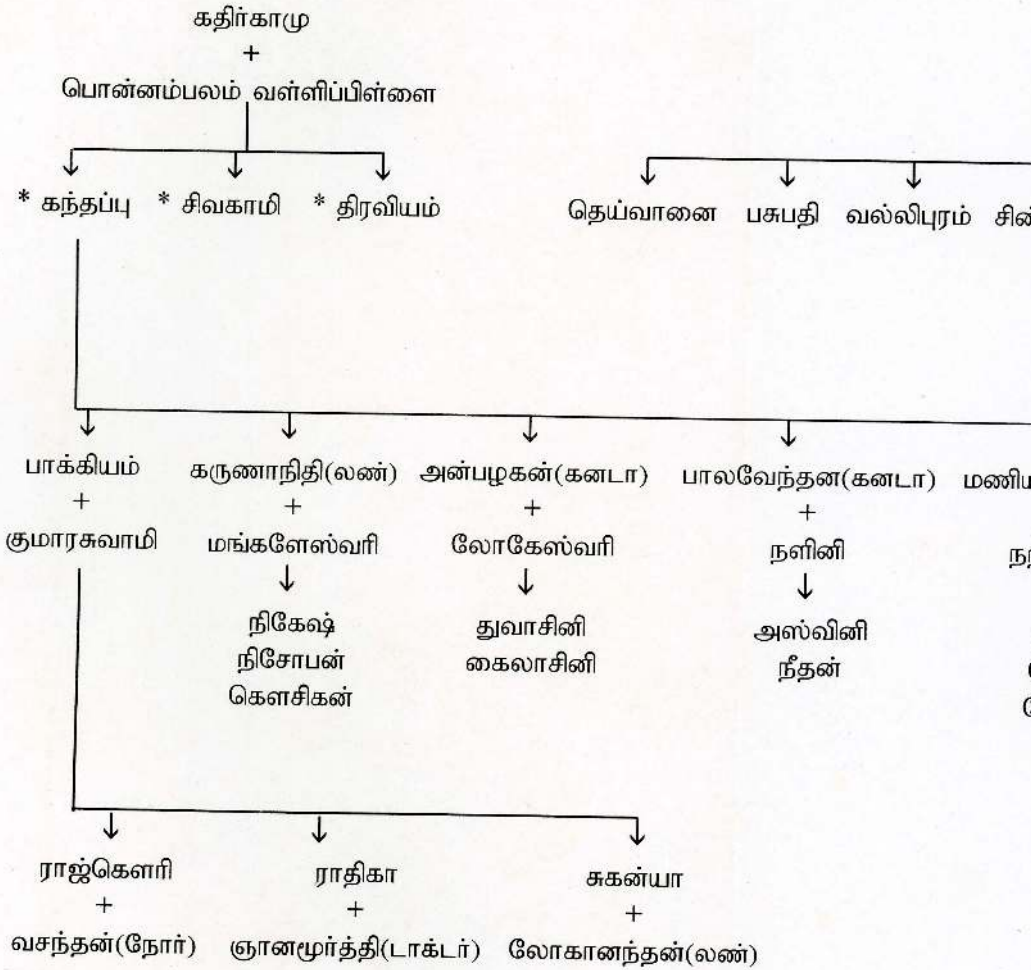
6. வயதான பெற்றோர் உங்களுடன் வாழ்கின்றார்களா? மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள். அவர்களைச் சுமையாக கருதாதீர்கள். அவர்கள் உங்களின் பாதி வேலையை உங்களை அறியாமலேயே பங்குபோட்டு செய்து வருகிறார்கள். அவர்கள்மேல் உண்மையாகவே அன்பு செலுத்தி வாழுங்கள்.
7. இரும்பு, கல்சியம், துத்தநாகம் போன்ற முக்கிய தாது உப்புக்கள் உடம்பை வளர்க்கின்றன. உடம்பில் ஏற்படும் தேய்மானத்தைச் சரி செய்கின்றன. எனவே உணவில் தேவையான அளவு தாதுச்சத்தை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இதற்காக உங்கள் டாக்டர் அல்லது ஒரு சத்துணவு நிபுணரை நாடி யோசனை பெறுங்கள்.
8. உடலுக்கு சக்தி தருவது மாவுச்சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும். புரதச்சத்துமாகும். மாவுச்சத்து - அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம் ஆகியவற்றில் உள்ளது. கொழுப்புச்சத்து - எண்ணெய் விதைகள் மற்றும் கொட்டைகளில் நிறைய உள்ளன.
9. உடலில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள இடுப்புத் தோலை பிடித்துப் பார்க்க வேண்டும். தோலில் ஓர் அங்குலத்திற்கும் அதிகமாகத் தடிப்பு இருந்தால் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமாகும். உடற்பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் உடல் எடையைக் குறைத்துவிடும்.
10. உயர் இரத்த அழுத்தம் - இருதய நோய், சிறுநீரக நோய், வாதநோய் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும். அடிக்கடி தலைவலி, இருதயம் துடித்தல் சிறுவேலை செய்தாலும் மூச்சு வாங்குதல், மயக்கம், அழற்சி, மார்பிலோ இடது தோளிலோ வலி ஏற்பட்டல் ஆகியவை அதிக இரத்த அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகள். ஆகவே எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். முதுகுவலிதொடர்ந்தால் இருதய நோய் இருக்கிறதா என்று பரிசோதியுங்கள்.

நன்றி நவிலல்

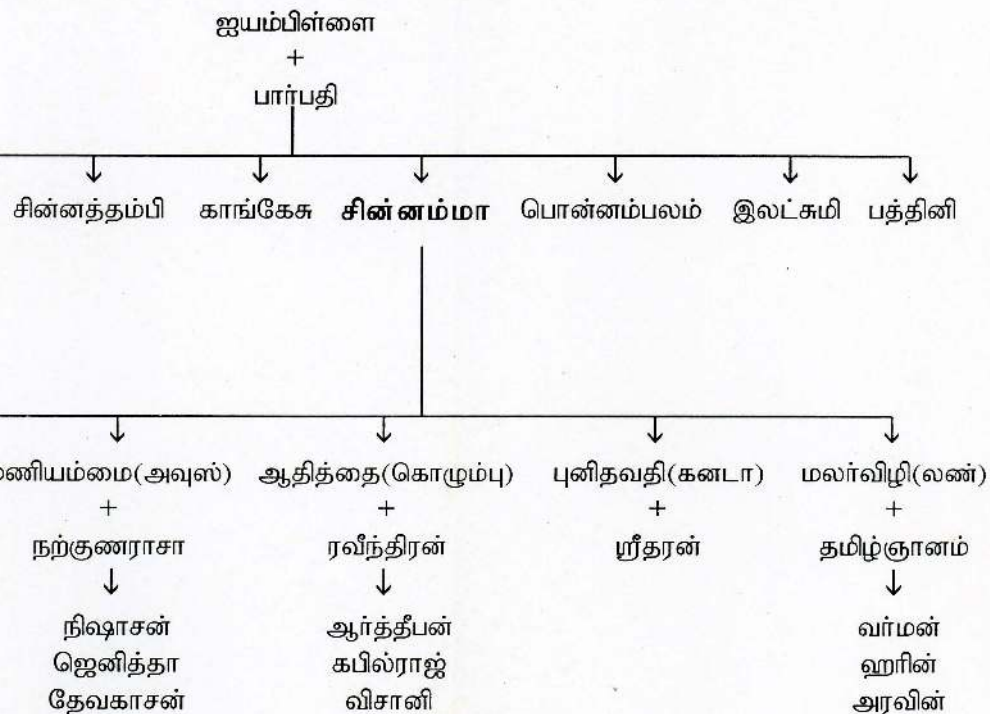
எமது அன்புத் தெய்வம் அம்மாவின் மறைவுச்
செய்தியறிந்து நேரில் வந்து ஆறுதல்
கூறியவர்களுக்கும், அன்னாரின் இறுதிக்
கிரியைகளில் கலந்து கொண்ட உற்றார்,
உறவினர், நண்பர்கள், மற்றும் பல வழிகளிலும்
உடனிருந்து உதவியவர்களுக்கும், எமது
நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.
இன்றைய தினம் அன்னாருக்கு எடுக்கும்
கிரியைகளிலும், ஆத்ம சாந்திப்
பிரார்த்தனையிலும் கலந்து கொள்ளும்
சகலருக்கும் எமது நன்றிகள்.
இந்நினைவு மலரை ஆக்கியோருக்கும் சிறப்புற
அச்சீட்டு வெளியிட உதவிய ஜெஸ் கண்ணி
அமைப்பாளர்களுக்கும் நன்றி பகிக்கின்றோம்

இப்படிக்கு
குடும்பத்தினர்.





புகள்



* அமரர்

கீதாசாரம்



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

“இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்”

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -



Print by : New Jet Print, Colombo -06. Tel. 2364568