கொக்குவில் மேற்கை பிறப்பிடமாகவும்
மானிப்பாய் தெற்கை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

# அமரர்
# நாகலிங்கம் கணேசு

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து
வெளியிடப்பட்ட

## நினைவுமலர்

## 28.11.2023

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

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

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

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

உ

சிவமயம்

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர்
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

தோற்றம்
12
.
02
.
1946

மறைவு
28
.
10
.
2023

அமரர்

# நாகலிங்கம் கணேசு

(ஓய்வு பெற்ற கிராம உத்தியோகத்தர்)

## திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு சோபகிருது ஐப்பசி பதினொராம் நாள்
பூண்ட பூரணை திதிதனில் - காண்தகுசீர்
பார்புகழ் உத்தமன் கணேசு
சேர்ந்தார் இறைவன் பாதம்.

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

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

உ

சிவமயம்

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

கொக்குவில் மேற்கைப் பிறப்பிடமாகவும்
மானிப்பாய் தெற்கை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

# நாகலிங்கம் கணேசு

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

# நினைவு மலர்

28.11.2023

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

# சமர்ப்பணம்

எமது குடும்பத்தின் ஒளிச் சுடராய்

பிரகாசித்து, அன்பைச் சொரிந்து,

பண்பை வளர்த்து,

உற்ற வழிகாட்டி, உலகில்

நாமுயர ஏணிப்படியாயிருந்து

எம்மையெல்லாம் மாண்பு பெற

வைத்துவிட்டு விண்ணுலகேகிய

எம் அன்புத் தெய்வமே!

உள்ளம் விட்டகலா நினைவுகளுடன்

உங்களை மனத்திருத்தி அழியாப்புகழுடன்

வாடா மலராகிய இந்நினைவு மலரைச்

சமர்ப்பிக்கின்றோம் உங்கள் பொன்னடிகளில்

**ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!**

**இவ்வண்ணம்**
**குடும்பத்தினர்**

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

உ

சிவமயம்

# பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

## விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

## தேவாரம்

மீளா அடிமை உமக்கே
ஆளாய்ப் பிறரை வேண்டாமே
மூளாத் தீப்போல் உள்ளே
ஆளா யிருக்கும் அடியார்
தங்கள் அல்லல் சொன்னக்கால்
வாளரங் கிருப்பீர் திருவா
ரூரிர் வாழ்ந்து போதீரே.



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

## திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவ பெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தனியே.

## திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வு சூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே!
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே!
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

## திருப்பல்லாண்டு

மன்னுலக தில்லை! வளர்க நம்
பக்தர்கள்! வஞ்சகர் போய்அகல
பொன்னின்செய் மண்பத்துள்ளே புகுந்து
புவனி எல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
அடியோ முக்கருள் புரிந்து
பின்னைப்பிறவி யறுக்க நெறிதந்த
பித்தற்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே.



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

## திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்

பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்

மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் மகிழ்ந்துபாடி

அறவாநீ ஆடும்போதுன் அடியின் கீழ் இருக்க என்றார்.

## திருப்புகழ்

ஏறுமயி லேறிவிளை யாடுமுக மொன்றே
　　ஈசருடன் ஞானமொழி பேசுமுக மொன்றே
கூறுமடி யார்கள்வினை தீர்க்குமுக மொன்றே
　　குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்றமுக மொன்றே
மாறுபடு சூரரை வதைத்தமுக மொன்றே
　　வள்ளியை மணம்புணர வந்தமுக மொன்றே
ஆறுமுக மானபொருள் நீயருளல் வேண்டும்
　　ஆதியரு ணாசல மமர்ந்த பெருமாளே.

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்

கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க

நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க

மேன்மைகொள் சைவ நீதி விளங்குக வுலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

*"பொய் சொல்லித் தப்பிக்க நினைக்காதே.*
*உண்மையைச் சொல்லி மாட்டிக்கொள்.*
*ஏனென்றால் பொய் வாழவிடாது.*
*உண்மை சாகவிடாது."*

*- சுவாமி விவேகானந்தர்-*



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

அமரர்

# நாகலிங்கம் கணேசு

அவர்களின்

## வாழ்க்கைச் சரிதம்

ஈழத்திருநாட்டில் சைவத்தையும் தமிழையும் இரு கண்களெனப் போற்றும் கல்விமான்கள் தோன்றிய யாழ்ப்பாண புண்ணிய பூமியில் வளங்கள் நிறைந்த கொக்குவில் பதியில் ஸ்ரீமான் நாகலிங்கம் – சின்னம்மா தம்பதியருக்கு அருந்தவப் புதல்வனாக 12.02.1946 இல் அமரர் நாகலிங்கம் கணேசு இவ்வுலகில் பிறந்தார். இவர் காலஞ் சென்றவர்களான நல்லம்மா, குணசிங்கம், நாகேஸ்வரி மற்றும் பராசக்தி, தேவராசா ஆகிய ஐவரினதும் சகோதரனாவார். பாலறோகினி, பாலறஞ்சினி, கண்ணகி ஆகியோரின் பாசமிகு மைத்துனருமாவார்.

இவர் தனது ஆரம்பக்கல்வியை ஸ்ரீஞானபண்டித வித்தியா சாலையிலும், இடைநிலை மற்றும் உயர்கல்வியை யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலும் நிறைவு செய்து கொண்டார். கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய இவர் நட்புக்கு ஒரு சிறந்த இலக்கணமாகத் திகழ்ந்தவர். உள்ளொன்று வைத்து புறமொன்று பேசாத தூய்மையான அன்பைச் செலுத்தும் குணம் கொண்ட இவருக்கு செல்லுமிடமெல்லாம் நண்பர்கள் ஆயிரம்.

1965 – 1966 இல் வவுனியா கமத்தொழில் சாதனா பாடசாலையில் விவசாயப் பட்டத்தினைப் பெற்றுக்கொண்டார். இவர் 1967 இல் விவசாயத் திணைக்கள உத்தியோகத்தராக பணி புரிந்தார். இவர் வவுனியா, பரந்தன், அளவெட்டி ஆகிய பிரதேசங்களில் வெவ்வேறு பதவிநிலைகளில் கடமையாற்றினார். பின்பு 1989 ஆம் ஆண்டு கிராம உத்தியோகத்தராக சுதுமலை வடக்கில் (J/129) நியமன மாற்றம் பெற்றார். 17 வருடங்கள் கிராம சேவையாளராகவும், 22 வருடங்கள் விவசாயத் திணைக்கள உத்தியோகத்தராகவும் கடமையாற்றி 2006.04.02 இல் ஓய்வு பெற்றார்.

மீண்டும் ஒப்பந்த அடிப்படையில் மீளச் சேவை நியமன பிரகாரம் 2006.06.01 தொடக்கம் 2007.05.31 வரை J/155 (இளவாலை) கிராம அலுவலர் பிரிவில் கடமை புரிந்தார்.



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

## இல்வாழ்க்கை

இவர் 1970 ஆம் ஆண்டளவில் (தனது 25வது வயதில்) மானிப்பாயைச் சேர்ந்த V.S.கணபதிப்பிள்ளை – பத்மாவதி தம்பதிகளின் மூத்த மகளான பாலரூபியைத் திருமணம் செய்து சீருஞ்சிறப்புமாக வாழ்ந்து வந்தார்.

இவர்களது இல்லறத்தின் பயனாக தேவகி, பகிரதி, கமலதாசன், உசாந்தினி எனும் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தார். இவர் தனது பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த கல்வியை வழங்கியதுடன் சிறந்த மண வாழ்க்கையையும் அமைத்துக் கொடுத்தார். ஒரு தந்தையாக பிள்ளை களுக்கு செய்ய வேண்டிய அனைத்துக் கடமைகளையும் செய்தார்.

இவர் தனது மூத்த மகளான தேவகியை (ஆசிரியர் – நோர்வே) தனது உறவுக்காரரான குகதாசன் – பரமேஸ்வரி தம்பதியினரின் மூத்த புதல்வனான விக்னதாசன் (தாதி உத்தியோகத்தர், நோர்வே) என்பவரை மணமுடித்துக் கொடுத்தார். அவர்களது இல்வாழ்வின் பயனாக பிரவின், பிரித்தா எனும் செல்வக் குழந்தைகளோடு சீராக நோர்வேயில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

இவரது இரண்டாவது மகள் பகிரதி தனது பெற்றோருடன் மானிப்பாயில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

இவரது மூன்றாவது மகன் கமலதாசன் (நன்நடத்தை உத்தியோகத்தர், நீதி நிர்வாகப் பிரிவு, பருத்தித்துறை.) அமிர்தலிங்கம் – யோகேஸ்வரி தம்பதியினரின் ஏகபுதல்வியான கார்த்திகா (தேசிய சேமிப்பு வங்கி, பருத்தித்துறை.) என்பவரை மணமுடித்துக் கொடுத்தார். அவர்களது இல்வாழ்வின் பயனாக அபிரன், ஆதுரி எனும் செல்வக் குழந்தை களோடு கல்வியங்காட்டில் வசிந்து வருகிறார்.

இவரது கடைசி மகளான உசாந்தினி (ஆசிரியர், யா/மானிப்பாய் சென்ற் ஆன்ஸ் றோ.க.த.க பாடசாலை.) சண்முகநாதன் – பூலோகம் தம்பதியினரின் இரண்டாவது புதல்வனான சுதாகரன் (ஆசிரியர், யா/வண்.ஸ்ரீ வைத்திலிங்கம் வித்தியாசாலை.) என்பவரை மணமுடித்துக் கொடுத்தார். அவர்களது இல்வாழ்வின் பயனாக தருண்ஜன், கவிஷ்ணா எனும் செல்வக் குழந்தைகளோடு மானிப்பாயில் வாழ்ந்து வருகிறார்.



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

அமரர் ஆன இவர் தனது ஓய்வு காலத்தை பிள்ளைகள், பேரப் பிள்ளைகள், உறவினர்கள், அயலவர்கள் அனைவருடனும் அளவளாவி மகிழ்ந்திருந்தார். தினமும் அயலிலுள்ள ஆலயங்களுக்குச் சென்று வருவதை தனது பொழுதுபோக்காக கொண்டிருந்தார். ஏழைகளுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற மனோபாவம் உடையவராகவும் தன்னால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்பவராகவும் வாழ்ந்து வந்தார். அதிக ஆடம்பரம் அநீதியான செயல்களை விரும்பாத ஒருவராகத் திகழந்தார். இவர் 2023.10.28 மாலை 9.40 மணியளவில் அனைவரையும் ஆதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தி விட்டு இவ்வுலகை விட்டு இறைபதம் அடைந்தார்.

நிஜமாக நீங்கள் எம்மை விட்டு நெடுந்தூரம் பிரிந்தபோதும் நினைவுகளாய் என்றும் எம்முடன் நெருக்கமாய் வாழ்வீர்கள். உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!



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

# உடன்பிறவா சகோதரரின் நினைவலைகள்

மதிப்புக்குரிய அமரர் திரு.நாகலிங்கம் கணேசுவை எனக்கு இற்றைக்கு முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு விவசாய இலாகாவிலிருந்து கிராமசேவையாளராக நியமனம் பெற்று சுதுமலை வடக்கு J/129 ஐ பொறுப்பேற்ற நாள் முதல் எமது நட்புறவு ஆரம்பமாகியது. அன்னாருக்கு நான் அந்நாளில் உதவியாளராக இருந்து சேவையாற்றினேன். நாளும் பொழுதுமாக எமது குடும்ப உறவு வலுப்பெற்று உடன்பிறவா சகோதரர் களாக மாறியது.

அமரர் எமது ஊர்மக்களுக்கு காலநேரம் பாராது. பாரபட்சம் பாராது ஆற்றிய சேவையை எம்மால் என்றும் மறக்கமுடியாது. இதனால் அமரர் எமது ஊர்மக்களின் நன்மதிப்பையும் அபிமானத்தையும் பெற்றார். மேலும் பிரதேச சபையினால் கணிக்கப்பெற்ற சேவை மதிப்பீட்டின்படி அன்னார் முதலாவது இடத்தைப் பெற்றது எனது நினைவில் இன்றும் பசுமையாகவுள்ளது.

மேலும் அன்னார் சமயப்பற்று நிறைந்தவர். நான் அம்பாள் ஆலய நிர்வாகத்தில் தலைவராக இருந்தபோது அன்னாரையும் எமது சபையில் ஒருவராக நியமித்தேன். அன்னாரும் எம்முடன் ஒத்துழைத்து தன்னாலான பணியை பத்து வருடமாக ஆற்றினார்.

அன்னாருடன் உதவியாளராகவிருந்த காலத்தில் வலி.மேற்கு விவாகப் பதிவாளருக்கும், மானிப்பாய் பிறப்பு இறப்பு பதிவாளருக்கும் வெற்றிடம் வந்த இடத்தில், அன்னாருடன் மற்றைய இருபத்தெட்டு கிராமசேவையாளர்களும் சேர்ந்து இந்தப் பதவிக்கு என்னை ஏக மனதாகத் தெரிவு செய்து மாவட்டச் செயலகத்திற்கு அனுப்பி இந்த விவாகப் பதிவாளர் பதவியைப் பெற்றுத் தந்தார்கள். இதற்கு அன்னார் அவர்கள்தான் வித்திட்டார்கள். இதை நான் என் வாழ்நாளில் மறவேன்.

எனது விவாகப் பதிவாளர் காலத்தில் அன்னாருடைய பிள்ளைகள் மூவருக்கும் என்னால் திருமணப்பதிவு செய்யும் பாக்கியத்தைப் பெற்றேன். அவர்கள் எல்லாச் செல்வங்களையும் பெற்று நிறைவாக வாழ்கின்றார்கள்.



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

அன்னாருடைய இழப்பு எனக்கு ஆழ்ந்த கவலையைத் தருகின்றது. அத்துடன் எனது குடும்பத்தவரின் கவலையையும் அனுதாபத்தையும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் தங்கள் குடும்பத்தினர்க்கு தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய சுதுமலை புவனேஸ்வரி அம்பாளின் பாதார விந்தங்களை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

**குமாரசாமி கணேசதாசன்**
முன்னாள் தலைவர்,
சுதுமலை புவனேஸ்ரி அம்பாள் ஆலய
தர்மகர்த்தா சபை,
சமாதான நீதவான்,
இளைப்பாறிய விவாக பிறப்பு இறப்பு பதிவாளர்.

---

## கற்றலின் போது நினைவில் வைத்திருக்கும் விடயங்கள். (கற்றல் நுட்பங்கள்)

✣ நீங்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றை புரிந்துகொண்டு படித்து பாருங்கள். நீங்கள் மனப்பாடம் செய்வதை விட புரிந்து கொண்டு படித்தால் அவை 9 மடங்கு வேகமாக உங்கள் மனதில் பதியும்.

✣ நீங்கள் படிக்கும் போது மிகவும் தேவையான தகவலை அறிந்து படியுங்கள். ஒரு பதிலின் ஆரம்பத்தில் மற்றும் இறுதியில் இருக்கும் விஷயங்களை சரியாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

✣ ஒரு பதிலில் 4 அல்லது 5 தலைப்பு இருந்தால், அனைத்து தலைப்பையும் ஒரு கலவையாக நினைவில் வைத்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

✣ படிக்கும் போது சில விஷயங்களை உங்களை சுற்றி இருக்கும் இடத்தோடு தொடர்புபடுத்தி படியுங்கள். பின் அந்த இடத்தை பார்த்தால் அந்த விடயம் தானாக ஞாபகம் வரும்.

✣ நீங்கள் ஒரு புது மொழியை கற்றால், உங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, புதியவற்றை நினைவில் வைத்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அப்படி செய்யும்போது அவை எளிதில் நினைவில் வரும்.



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

மாணவப் பராயத்தில்

பதிவுத்திருமணத்தின் போது

திருமணத்தின் போது



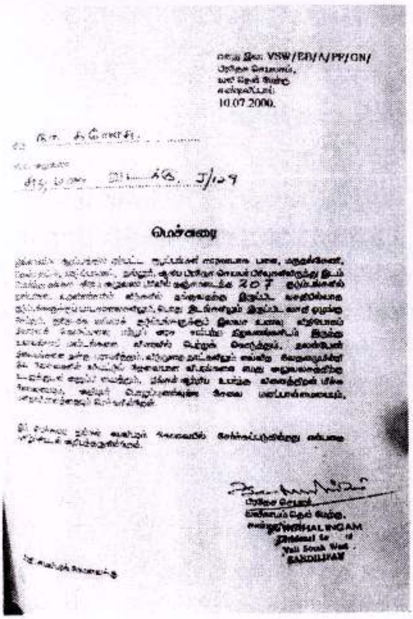
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வவுனியா கமத்தொழில் சாதனா பாடசாலையில்
கல்விகற்றபோது



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

விவசாயத் திணைக்கள
உத்தியோகத்தராக
பணியாற்றிய போது



VSW/EB/A/PP/GN/
10.07.2000.

Vali South West
SANDILIPAY

யுத்தகாலத்தில்
கிராமசேவையாளராக
பணியாற்றிய காலத்தில்
சிறந்த சேவைக்காக
வழங்கப்பட்ட
பாராட்டுரை



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

உ
சிவமயம்

## தேவராய சுவாமிகள் அருளிச் செய்த
## கந்தசஷ்டி கவசம்

### நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்லினைபோம் துன்பம்போம் நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக்-கதித்(து) ஓங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலர் அருள் கந்தர்
சசஷ்டி கவசந் தனை.

### குறள் வெண்பா

*அமரர் இடர் தீர அமரம் புரிந்த*
*குமரன் அடி நெஞ்சே குறி.*

### நூல்

சஷ்டியை நோக்க சரவண பவனார்
சிஷ்டருக்கு குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பண்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிங்கிணி ஆட
மையல் நடம் செய்யும் மயில்வாகனனார்
கையில்வே லால்எனைக் காக்கவென்று வந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலால் எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீறிடும் வேலன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
வசர ஹணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண்டு இலங்க
விரைந்து எனைக் காக்க வேலோன் வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்



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

ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
கிலியும் சௌவும் கிளிரொளி ஐயும்
நிலைபெற்று என்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் தீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
நீறிடும் நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செய் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
ஆறிரு திண்புயத்து அழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையம்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழகு உடைய திருவயிறு உந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இரு தொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்தனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந்து உதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்(று)
உன்திரு வடியை உறுதியென்று எண்ணும்
என்தலை வைத்து உன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க்கு உயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க



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

கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க
சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாண் ஆம் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்குறி இரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க
பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடி இணை அருள்வேல் காக்க
கைகள் இரண்டு கருணைவேல் காக்க
முன்கை யிரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை இரண்டும் பின்னவ ளிருக்க
நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க



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

ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
தாக்கத் தாக்கத் தடையறத் தாக்க
பார்க்கப் பார்க்கப் பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்
அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரம்ம ராட்சதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டாளர் களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்து ஓடிட
ஆனை அடியினில் அரும் பாவைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
மனையில் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டிய செருக்கும் ஒட்டிய பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதம் அஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
கால தூதாள் எனைக் கண்டாற் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட்டு அலறி மதிகெட்டு ஓடப்



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

படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டுக்
கட்டி உருட்டு கால்கை முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடிவேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தனலெரி தணல் அதுவாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டு அதுஓட
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந்து ஓட
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்து உயர் அங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதம் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத்து அரணை பருஅரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லாது ஓட நீஎனக்கு அருள்வாய்
ஈரேழு உலகமும் எனக்கு உறவாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்து உறவாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவம்ஒளி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
காத்து தேவர்கள் கடும்சிறை விடுத்தாய்



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

கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்து உறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தில் மாமலை உறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத்து அரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா இருக்க யான் உனைப் பாட
எனைத்தொடர்ந்து இருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவசம் ஆக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன் அருளாக
அன்புடன் இரக்ஷி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்த மெத்தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற்று அடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
வாழ்க வாழ்க என் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவள் ஆமெ
பிள்ளையென்று அன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
மைந்தன் என்மீதுன் மனம்மகிழ்ந்து அருளித்
தஞ்சம் என்றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
ஆசா ரத்துடன் அங்கந் துலக்கி
நேசமுடன் ஒரு நினைவது ஆகிக்
கந்தர் சக்ஷ்டி கவசம் இதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்



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

ஒருநாள் முப்பத்து ஆறுருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்து நீறு அணிய
அட்டதிக்கு உள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்னர் எண்மர் சேர்த்தங் கருளுவர்
மாற்றனர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமதன் எனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளும் ஈரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாம் கவசத்து அடியை
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்காரத்து அடி
அறிந்து எனது உள்ளம் அட்ட லட்சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்து உணவாக
சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்
இருபத் தேழ்வர்க்கு உவந்து அமுதளித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினில் இருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
என்னைத்தடுத்து ஆட்கொள என்றன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி
தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி
உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் அரசே
மயில்நடம் இடுவாய் மலரடி சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

- கந்தர் சஷ்டி கவசம் முற்றிற்று -



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

# சகலகலாவல்லி மாலை

வெண்டா மரைக்கன்றி நின்பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாதுகொ
லோசகமே ழுமளித்
துண்டா னுறங்க வொழித்தான் பித்தாக
வுண்டாக்கும் வண்ணங்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே.

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்
வாய்பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பசும்பொற் கொடியே
கனதனக் குன்று மைம்பாற்
காடும் சுமக்குங் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே.

அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு
தார்த்துன் னருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ
லோவுளங் கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
கவிமழை சிந்தக்கண்டு
களிக்குங் கலாப மயிலே
சகல கலாவல்லியே.



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

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த
கல்வியும் சொற்சுவைதோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்
வாய்வடநூற் கடலுந்
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமுந்
தொண்டர்செந் நாவினின்று
காக்குங் கருணைக் கடலே
சகல கலாவல்லியே.

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
பாதபங் கேருகமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்
னேநெடுந்தாட் கமலத்
தஞ்சத் துவச முயர்த்தோன்செந்
நாவு மகமும்வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
சகல கலாவல்லியே.

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்
தீஞ்சொற் பனுவலும்யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
காயெழு தாமறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலுங்
கனலும் வெங்காலு மன்பர்
கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்
சகல கலாவல்லியே.

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
பொருந்தும் பயனுமென்பால்
கூட்டும் படிநின் கடைக்கணல்
காயுளங்கொண்டு தொண்டர்



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

தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பா
லமுதந் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ளோதிமப் பேடே
சகல கலாவல்லியே.

சொல்விற் பனமுமவ தான
முங்கவி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமை கொள்
வாய்நளினா சனஞ்சேர்
செல்விக் கரிதன் றொருகால
முஞ்சிதை யாமைநல்குங்
கல்விப் பெருஞ் செல்வப் பேறே
சகல கலாவல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்
ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்
யார்நிலந்தோய் புழைக்கை
நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ
டரசன்ன நாணநடை
கற்கும் பதாம்புயத் தாளே
சகல கலாவல்லியே.

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண்ட ளவிற்பணியச் செய்
வாய்படைப்போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்
டேனும்விளம்பி லுன்போற்
கண்கண்ட தெய்வ முளதோ
சகல கலாவல்லியே.



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

# முத்திரைகள்

## 1. ஞான முத்திரை - அறிவு முத்திரை

**முறை:**

மற்ற மூன்று விரல்களையும் நீட்டி, கட்டை விரலின் நுனியை ஆள்காட்டி விரலின் நுனி வரை தொடவும்.

**சிறப்பு:**

இது அறிவின் முத்திரையாக இருப்பதால், அறிவை மேம் படுத்துகிறது. கட்டை விரலின் நுனியில் பிட்யூட்டரி மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மையங்கள் உள்ளன. இந்த மையங்களை ஆள்காட்டி விரலால் அழுத்தும் போது இரண்டு சுரப்பிகள் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும்.

**கால அளவு:**

இந்த முத்திரைக்கு குறிப்பிட்ட கால அளவு எதுவும் இல்லை. உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் உட்கார்ந்து, நின்று அல்லது படுக்கையில் படுத்து பயிற்சி செய்யலாம்.

**பலன்கள்:**

ஞாபகசக்தியை அதிகரித்து மூளையை கூர்மையாக்கும். செறிவு அதிகரிக்கிறது, தூக்கமின்மை வராமல் தடுக்கிறது, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தால் மன, வெறி, கோபம், மனச்சோர்வு போன்ற அனைத்து உளவியல் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

## 2. பிருத்வி முத்திரை - பூமியின் முத்திரை

**முறை:**

மோதிர விரலின் நுனி கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடும், மற்ற மூன்று விரல்களும் நீட்டப்படுகின்றன.

**சிறப்பு:**

இது அனைத்து உடல் பலவீனங்களையும் குறைக்கிறது.



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

**கால அளவு:**

இதற்கு குறிப்பிட்ட கால அளவு இல்லை எப்போது வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம்.

**பலன்கள்:**

பலவீனமானவர்களுக்கு உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இது சருமத்தின் நிறத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் சருமத்தை பள பளப்பாக வைக்கிறது. இது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்து சுறு சுறுப்பாக வைக்கிறது.

## 3. வருண முத்திரை - நீரின் முத்திரை

**முறை:**

சுண்டு விரலின் நுனி கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடும், மற்ற மூன்று விரல்களும் நீட்டப்படுகின்றன.

**சிறப்பு:**

இது நீரின் அளவை சமன்செய்து தண்ணீர் பற்றாக் குறையால் வரும் அனைத்து நோய்களையும் தடுக்கிறது.

**கால அளவு:**

இதற்கு குறிப்பிட்ட கால அவகாசம் இல்லை மற்றும் ஒருவர் தங்கள் நேரத்திற்கு ஏற்ப பயிற்சி செய்யலாம்.

**பலன்கள்:**

இது உடலில் உள்ள நீரின் அளவை சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் இரத்தத்தில் தெளிவைத் தக்கவைக்கிறது. இரைப்பை, குடல் அழற்சி மற்றும் தசைச் சுருக்கம் போன்ற வலிகளைத் தடுக்கிறது.

## 4. வாயு முத்திரை - காற்றின் முத்திரை

**முறை:**

கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியில் ஆள்காட்டி விரலை வைத்து மற்ற மூன்று விரல்களையும் நேராக வைத்து கட்டை விரலால் அழுத்தவும்.



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

**கால அளவு:**

இந்த முத்திரையை 45 நிமிடங்கள் செய்து வந்தால் 12 முதல் 24 மணி நேரத்தில் நோயின் தீவிரம் குறைகிறது. இரண்டு மாதங்களில் இதைப் பயிற்சி செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

**பலன்கள்:**

வாதநோய், மூட்டுவலி, கீல்வாதம், பார்கின்சன் நோய் மற்றும் பக்கவாதத்தை மருந்து இல்லாமல் குணப்படுத்துகிறது. செல்விகல் ஸ்போண்டிலிஸ், முகம் முடக்கம் மற்றும் கழுத்தில் நரம்பு பிடிக்கும் நோய்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும், இது வயிற்றில் வாயு கோளாறு களை சரிசெய்கிறது.

## 5. சூன்ய முத்திரை - வெறுமையின் முத்திரை

**முறை:**

சுக்கிரன் மலையில் நடுவிரலை வைத்து கட்டை விரலால் அழுத்தவும்.

**சிறப்பு:**

நமது உடலில் உள்ள மந்தமான தன்மையைக் குறைக்கிறது.

**கால அளவு:**

நோயிலிருந்து குணமடையம் வரை தினமும் 40 முதல் 60 நிமிடங்கள் வரை பயிற்சி செய்யலாம்.

**பலன்கள்:**

காதுவலியை 4 அல்லது 5 நிமிடங்களில் நீக்குகிறது, இது காது கேளாதவர்களுக்கும் மனநலம் குன்றியவர்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால் பிறவியில் இருப்பவர்களுக்க அல்ல.

## 6. சூரிய முத்திரை - சூரியனின் முத்திரை

**முறை:**

மோதிர விரலை வளைத்து கட்டை விரலால் அழுத்தவும்.



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

**சிறப்பு:**

இது தைரொயிட் சுரப்பியின் மையத்தை கூர்மைப்படுத்துகிறது.

**கால அளவு:**

தினமும் இரண்டு முறை 5 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

**பலன்:**

இது உடலில் உள்ள கொலஸ்ரோலைக் குறைத்து, உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. பதட்டத்தைக் குறைக்கிறது, அஜீரணப் பிரச்சினைகளை சரிசெய்கிறது.

## 7. பிராண முத்திரை – வாழ்க்கை முத்திரை

**முறை:**

மோதிர விரலையும் சுண்டு விரலையும் வளைத்து, மீதமுள்ள இரண்டு விரல்களை நீட்டியபடி அவற்றின் நுனிகளால் கட்டைவிரலின் நுனியைத் தொடவும்.

**சிறப்பு:**

இது வாழ்க்கையின் முத்திரையாக இருப்பதால், அது வாழ்க்கையின் சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. பலவீனமானவர்கள் பலம் பெறுவார்கள். இது இரத்த நாளங்களில் உள்ள கவ்விகளை குறைக்கிறது. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் சுறுசுறுப்பாக மாறுவோம்.

**கால அளவு:**

குறிப்பிமட்ட கால அளவு இல்லை. ஒருவர் எப்போது வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம்.

**பலன்கள்:**

இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் கண்களின் சக்தியை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் கண் தொடர்பான நோய்களைக் குறைக்கிறது. இது விற்றமின் குறைபாடு மற்றும் சோர்வை நீக்குகிறது.



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

## 8. அபான முத்திரை - செரிமான முத்திரை

**முறை:**

நடுத்தர விரல் மற்றும் மோதிர விரல் நுனிகள் மற்ற இரண்டு விரல்கள் கட்டைவிரல் நுனியைத் தொடும் நீட்டியது.

**சிறப்பு:**

இது நமது ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது, ஏனெனில் இது வெளியேற்ற அமைப்பை ஒழுங்கு படுத்துகிறது.

**கால அளவு:**

தினமும் 45 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள், ஆனால் அதிக நேரம் பயிற்சி செய்தால் அதிக பலன் கிடைக்கும்.

**பலன்கள்:**

சர்க்கரை நோயை சீராக்கும், இது மலச்சிக்கல் மற்றும் பைல்ஸை குணப்படுத்துகிறது. இது சாதாரண கழிவுகளைத் தொடர்ந்து வெளியேற்ற உதவுகிறது.

## 9. அபான வாயு முத்திரை - இதயத்தின் முத்திரை

**முறை:**

நடுவிரல் மற்றும் மோதிர விரலின் நுனிகளை கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடும்போது, ஆள்காட் விரல் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியைத் தொட்டு, சுண்டு விரலை நீட்டுதல்.

**சிறப்பு:**

இதயத்திற்கு நன்மை பயக்கும். இது மாரடைப்பைக் குறைப்பதில் ஊசி போல் செயல்படுகிறது. இது சர்பிடேட் மாத்திரை போல சக்தி வாய்ந்தது. இது உடலில் உள்ள வாயுவை குறைக்கிறது.



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

**கால அளவு:**

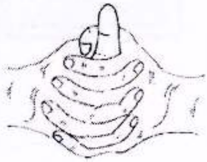
உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை பயிற்சி செய்யுங்கள். இதய நோயாளிகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகள் சிறந்த முடிவுகளுக்கு தினமும் இரண்டு முறை 15 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யலாம்.

**பலன்கள்:**

இதயத்தை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் படபடப்பை சீராக்குகிறது. இது வெளியேற்ற அமைப்பை ஒழுங்குபடுத்துகிறது, இது இரைப்பை பிரச்சினையை மீட்டெடுக்கிறது.

## 10. லிங்க முத்திரை - வெப்பம் மற்றும் ஆற்றல் முத்திரை

**முறை:**



இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கவும் மற்றைய இடது கையின் கட்டைவிரலை செங்குத்தாக நேராக வைத்து அதைச் சுற்றி வலது கையின் கட்டை விரல் மற்றும் ஆள் காட்டி விரல்களை வளைக்கவும்.

**சிறப்பு:**

இது நம் உடலில் வெப்பத்தை உண்டாக்குகிறது. பால், நெய், அதிக தண்ணீர் மற்றும் பழச்சாறுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த முத்திரையை பயிற்சி செய்வதால் அதிக நன்மைகள் கிடைக்கும்.

**கால அளவு:**

நீங்கள் விரும்பும் எந்த நேரத்திலும் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆனால் இதை அதிகம் பயிற்சி செய்யாதீர்கள், அது உடலின் வெப்பத்தை உண்டாக்குகிறது. இதை அதிக நேரம் பயிற்சி செய்தால் குளிர்காலத்தில் கூட வியர்வை வரலாம்.

**பலன்கள்:**

இது சளி உற்பத்தியை நிறுத்தி நுரையீரலுக்கு சக்தி அளிக்கிறது. கடுமையான சளி மற்றும் மூச்சுக்குழாள் தொற்றை குணப்படுத்துகிறது. இது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது.



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

# கண்ணீர் காணிக்கை

எமது சக நன்னடத்தை உத்தியோகத்தர்
திரு. கணேசு கமலதாசன்
அவர்களின் அன்புத் தந்தையார்

## திரு. நாகலிங்கம் கணேசு

அவர்களின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும்
குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த
அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின்
ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப்
பிரார்த்திக்கின்றோம்.
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

**ஆழ்ந்த துயரில் பங்குகொள்ளும்**
**நன்னடத்தை உத்தியோகத்தர் சங்கம்,**
**வடக்கு மாகாணம்.**

(C-7534)

# மரண அறிவித்தல்

தோற்றம் 12 . 02 . 1946

மறைவு 28 . 10 . 2023

## நாகலிங்கம் கணேசு
(ஓய்வு பெற்ற கிராம உத்தியோகத்தர்)

கொக்குவில் மேற்கைப் பிறப்பிடமாகவும் மானிப்பாய் தெற்கை வதிவிடமாகவும் கொண்ட நாகலிங்கம் கணேசு அவர்கள் கடந்த 28.10.2023 சனிக்கிழமை அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான நாகலிங்கம் - சின்னம்மா தம்பதியினரின் அன்பு மகனும் V.S கணபதிப்பிள்ளை - பத்மாவதி தம்பதியினரின் அன்பு மருமகனும் பாலரூபியின் அன்புக் கணவரும் தேவகி (நோர்வே), பகிரதி, கமலதாசன்(நன்நடத்தை உத்தியோகத்தர் பருத்தித்துறை நீதி நிர்வாக பிரிவு), உஷாந்தினி(ஆசிரியர்-யா/ மானிப்பாய் சென்ற் ஆன்ஸ் றோ.க.த.க பாடசாலை) ஆகியோரின் பாசமிகு தந்தையாரும் விக்னதாசன் (நோர்வே), கார்த்திகா(தேசிய சேமிப்பு வங்கி, பருத்தித்துறை), சுதாகரன் (ஆசிரியர்-யா/ வண். ஸ்ரீ வைத்திலிங்கம் வித்தியாலயம்) ஆகியோரின் அன்பு மாமனாரும் பிரவீன், பிரித்தா, தருண்ஜன், கவிஷ்ணா, அபிரன், ஆதுரி ஆகியோரின் அன்புப் பேரனும் அமரர்களான தங்கம்மா, குணசிங்கம், நாகேஸ்வரி மற்றும் பராசக்தி, தேவராசா ஆகியோரின் பாசமிகு சகோதரனும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் பற்றிய விபரம் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

இவ்வறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

முதலியார் கனகசபை வீதி,
மானிப்பாய்.
077 601 2996
021 225 6550

தகவல் :
குடும்பத்தினர்



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

## கண்ணீர் அஞ்சலி

எமது பாடசாலை ஆசிரியர்
திரு.ச.சுதாகரன் அவர்களின்
அன்பு மாமனார்

**நாகலிங்கம் கணேசு**

அவர்களின் பிரிவால்
துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தாருக்கு
ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத்
தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின்
ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனைப்
பிரார்த்திக்கின்றோம்.

| தோற்றம் | மறைவு |
|---|---|
| 1946.02.12 | 2023.10.28 |

(CS 52389A-1

**பாடசாலைச் சமூகம்**
**யா/ வண்ணை ஸ்ரீ வைத்திலிங்கம் வித்தியாலயம்,**
**ஆனைக்கோட்டை.**

## மரண அறிவித்தல்

தோற்றம்
12 . 02 . 1946

மறைவு
28 . 10 . 2023

**நாகலிங்கம் கணேசு**
(ஓய்வு பெற்ற கிராம உத்தியோகத்தர்)

[illegible]

[illegible]

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (01.11.2023) புதன்கிழமை 12.00 [illegible]

[illegible]

| | | |
|---|---|---|
| [illegible] | 077 801 2996 | [illegible] |
| [illegible] | 021 225 6550 | குடும்பத்தினர் |



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

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

# வம்சாவழி

நாகலிங்கம்
+
சின்னம்மா
↓
நல்லம்மா (அமரர்)
குணசிங்கம் (அமரர்)
நாகேஸ்வரி (அமரர்)
பராசக்தி
கணேசு
தேவராசா

கணபதிப்பிள்ளை
+
பத்மாவதி
↓
பாலரூபி
பாலரோகினி
பாலரஞ்சினி
கண்ணகி

கணேசு + பாலரூபி →

தேவகி
+
விக்கினதாசன்
↓
பிரவின்
பிரித்தா

பகிரதி

கமலதாசன்
+
கார்த்திகா
↓
அபிரன்
ஆதுரி

உசாந்தினி
+
சுதாகரன்
↓
தருண்ஜன்
கவிஷ்ணா



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

# இதயம் கனிந்த நன்றிகள்

"எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

எங்கள் குடும்ப குலவிளக்காய் ஒளிவீசிக் கொண்டு கண்ணியமாய் வாழ்ந்து வாழ்விலே தீபமாய் ஒளி ஏற்றி வைத்து இறுதி வரை உயிர் மூச்சாய் எம்மைக் காத்த அன்புத் தெய்வமே நீங்கள் ஒரு நிமிடமேனும் பாயில் படுக்காமல் நோயில் துவளாமல் கண் இமைப் பொழுதினிலே எம்மை விட்டுப் பிரிந்து விட்டார் என்ற செய்தி கேட்டவுடன் ஓடோடி வந்தும் தொலைபேசி மூலமும், தொலைநகல் மூலமும் ஆறுதல் கூறியோருக்கும் மலர் வளையங்கள், பதாகைகள் வைத்தும், பத்திரிகைகளில் கண்ணீரஞ்சலியை வெளியிட்டும் அனுதாபத்தை தெரிவித்தோருக்கும், இரங்கலுரை ஆற்றியோருக்கும் தன்னலமற்ற சேவை செய்து அருகிருந்து தொண்டாற்றிய அனைத்து அன்புள்ளங்களுக்கும், ஏனைய சகல வழிகளிலும் துன்பம் துடைத்து உற்ற துணையாய் நின்று சீர மற்றும் வாகன வசதிகள் புரிந்த உள்ளங்களுக்கும் ஆத்ம சாந்திக் கிரியைகளிலும் மதிய போசனத்திலும் கலந்து கொண்டோருக்கும் இதயம் கனிந்த நன்றிகள் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

"காலத்தினாற் செய்த உதவி சிறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது"

இங்ஙனம்
**குடும்பத்தினர்**

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

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

# கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்,
அது வீணாகுவதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவனுடையதாகிறது
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்
இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்

சாயி பிறிண்டேர்ஸ் - இணுவில் - 077 2209474.

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