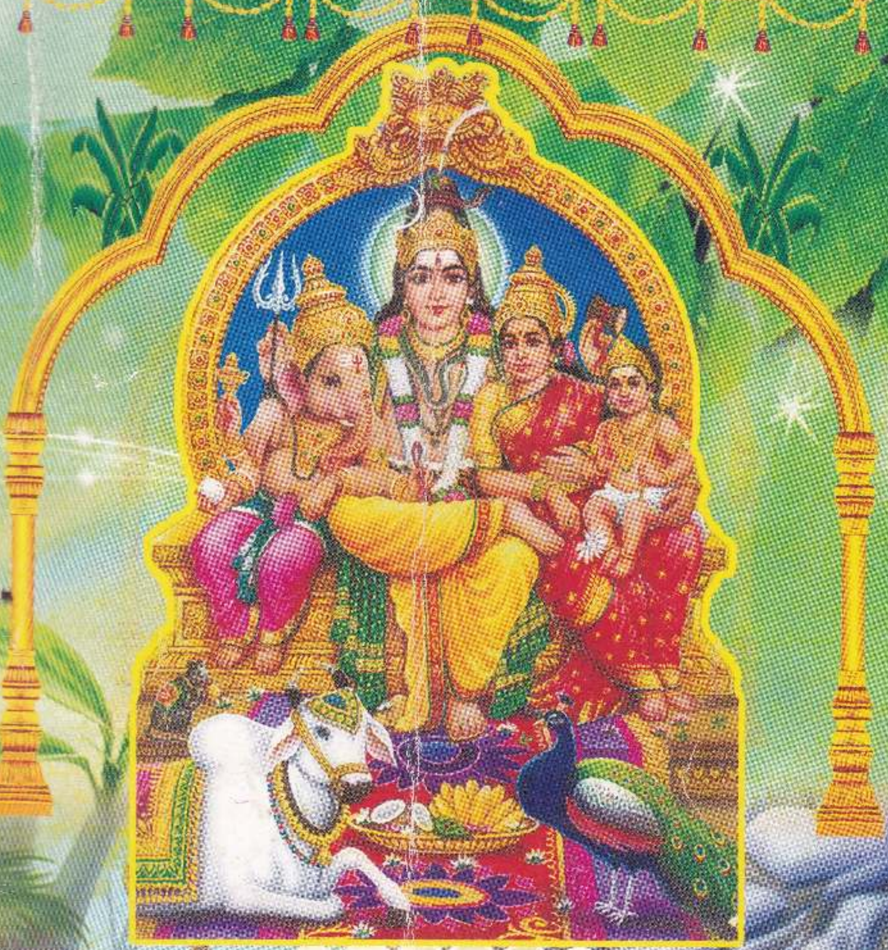
உ

சிவமயம்



கொல்லங்கலட்டி

கந்தப்ப முதலி வழித்தோன்றல்

திருமதி சிவபாக்கியம் கந்தையா

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

07-05-2014

உ
சிவமயம்

சோலை வைரவர், பெரியாவுடை

திருச்சிற்றம்பலம்

"பரமனை மதித்திடாப் பங்கை யாசனன்
ஒருதலை கிள்ளியே ஒழிந்த வானவர்
குருதியும் அகந்தையும் கொண்டு தண்டமும்
புரிதரு வடுகனைப் போற்றி செய்குவாம்."

திருச்சிற்றம்பலம்

திருச்சிற்றம்பலம்

"என்றும் இன்பம் பெருகும் இயல்பினால்
ஒன்று காதலித்து உள்ளமும் ஓங்கிட
மன்றுளராடி யாரவர் வான்புகழ்
நின்றது எங்கும் நிலவி உலகெலாம்".

திருச்சிற்றம்பலம்

-பெரியபுராணம்-

தெல்லிப்பழை ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன்

திருச்சிற்றம்பலம்

நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் நடந்தும் நினைப்பது உன்னை
என்றும் வணங்குவது உன் மலர்தாள் எழுதா மறையின்
ஒன்றும் அரும்பொருளே அருளே உமையே இமயத்து
அன்றும் பிறந்தவளே அழியா முத்தி ஆனந்தமே.

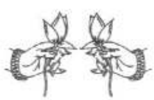
திருச்சிற்றம்பலம்

-அபிராமி அந்தாதி-

சமர்ப்பணம்

அருந்தவப் பயனால் அவனியில்
அவதரித்த அன்புத் தெய்வமே
அன்பொடு எமை அரவணைத்த
எம் குலவிளக்கே கண்ணின் மணியாக
எமைப் பாதுகாத்து
பண்பொடு எமைப் பாரினில்
வாழ வழிவகுத்து இன்பத்திலும்
துன்பத்திலும் எம்முடன் கலந்திருந்து
இன்று எமைவிட்டு இறையடி சேர்ந்த
எந்தையே எம் தாயே
சிரம் தாழ்த்தி கரம் கூப்பி
கண்ணீர்மல்கி உங்கள் பாதக் கமலங்களில்
இம்மலரினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்



உ

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்.

தோற்றம்		மறைவு
24		05
-		-
08		04
-		-
1926		2014

அமரர்

திருமதி சிவபாக்கியம் கந்தையா

திதி நிர்ணயம்

விளங்கு புகழ் விஜய வருடம் பங்குனித் திங்கள்
விண்ணுள்ளோர் விரும்பிட வளர்பிறை ஷஷ்டித்திதிதனில்
மண்ணுள்ளோர் மனங்கலங்கிடவும் மாதரசி மன்னுபுகழ்
கந்தையா சிவபாக்கியம் கடவுளடி சேர்ந்தார்.

உ

திருமுறைப் பாடல்கள்

பஞ்ச புராணம்

விநாயகர் துதி

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

தேவாரம்

இடரினும் தளரினும் எனதுறுநோய்
தொடரினும் உன்கழல் தொழுதெழுவேன்
கடல்தனில் அமுதொடு கலந்த நஞ்சை
மிடறினில் அடக்கிய வேதியனே
இதுவோ எமை ஆளுமாறு
ஈவதொன்றெமக்கில்லையேல்
அதுவோவுனதின்னருள்
ஆவடுதுறை அரனே.

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே!
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப்பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

இடர்கெடுத்து என்னை ஆண்டுகொண்டு என்னுள்
இருட்பிழம்பு அறஎறிந்து எழுந்த
சுடரமணி விளக்கின் உள்ளொளி விளங்கும்
தூயநற்சோதியுள்ளோ தீ
அடல்விடைப் பாகா அம்பலக் கூத்தா
அயனொடு மாலறி யாமைப்
படரொளி பரப்பிப் பரந்து நின்றாயைத்
தொண்டனேன் பணியுமா பணியே.

திருப்பல்லாண்டு

குழலொலி யாழொலி கூத்தொலி ஏத்தொலி
எங்கும் குழாம் பெருகி
விழவொலி விண்ணளவும் சென்று விம்மி
மிகு திருவாரூரின்
மழ விடையார்க்கு வழி வழி ஆளாய்
மணஞ்செய் குடிப்பிறந்த
பழவடியாரொடும் கூடி எம்மானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்
பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டுநான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும்போதுன்
அடியின் கீழ் இருக்க வென்றார்.

திருப்புகழ்

முத்தைத்தரு பத்தித் திருநகை
அத்திக்கிறை சத்திச் சரவண
முத்திக்கொரு வித்துக் குருபர... எனவோதும்

முக்கட்பர மற்குச் சுருதியின்
முற்பட்டது கற்பித் திருவரும்
முப்பத்துமு வர்க்கத் தமரரும்... அடிபேணப்

பத்துத்தலை தத்தக் கணைதொடு
ஒற்றைக்கிரி மத்தைப் பொருதொரு
பட்டப்பகல் வட்டத் திகிரியில்.... இரவாகப்

பத்தற்க்கிர தத்தைக் கடவிய
பச்சைப்புயல் மெச்சத் தகுபொருள்
பட்சத்தொடு ரட்சித்த தருள்வதும்.... ஒருநாளே

தித்தித்தெய ஒத்தப் பரிபுர
நிர்த்தப்பதம் வைத்துப் பயிரவி
திக்கொட்கந டிக்கக் கழுகொடு.... கழுகாடத்

திக்குப்பரி அட்டப் பயிரவர்
தொக்குத்தொகு தொக்குத் தொகுதொகு
சித்ரப்பவு ரிக்குத் த்ரிகடக.... எனவோதக்

கொத்துப்பறை கொட்டக் களமிசை
குக்குக்குகு குக்குக் குகுகுகு
குத்திப்புதை புக்குப் பிடியென.... முதுகூகை

கொப்புற்றெழ நட்பற்றவுணரை
வெட்டிப்பலி யிட்டுக்குவ, சிரி
குத்துப்பட வொத்துப் பொரவல – பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்கமன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள்வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருமதி சிவபாக்கியம் கந்தையா
அவர்களின்
வாழ்க்கைப் பதிவுகள்

இந்து சமுத்திரக் கடலின் மரகதமணியாய் விளங்கும் ஈழ நன்நாட்டில் வடபால் அமைந்துள்ள யாழ்ப்பாணத்தின் வடக்கே அமைந்த சைவப் பாரம்பரியமும் தமிழ்ப் பண்பாடும் தழைத்தோங்கும் பெரியாவுடை கொல்லங்கலடிட்டியில் கந்தப்ப முதலி வழித்தோன்றலாய் வந்துதித்த கனகசபை வைசிய மரபில் விவசாயம் செய்து வந்தார். அவர் தையல்களுக்குத் தலைவியான தையல்நாயகியை இல்லறத் துணை யாய் இணைத்துக்கொண்டு இல்லறத்தை நல்லறமாக நடாத்தி வந்தார். அதன் பயனாக சிவனருளால் 7 பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்து ஏழாவது பிள்ளையுடன் மனைவியை இழந்த கனகசபை சிவபாக்கியம், மகேஸ்வரி ஆகிய இரு பெண் பிள்ளைகளையும் தனது மூதாதை யினரின் அரவணைப்புடன் இரு கண்கள் போல வளர்த்தெடுத்தார். இவர்களுள் மூத்தவளாகிய சிவபாக்கியம் என்பவளே வரலாற்று நாயகி.

வரலாற்று நாயகியாகிய சிவபாக்கியம் 1926ஆம் ஆண்டு 08ஆம் மாதம் 24ஆம் திகதி பிறந்தார். மூத்த பிள்ளையாக வீட்டுக்கு விளக்கேற்றி வைக்கும் பெண்பிள்ளையாக பெற்று மகிழ்ந்தனர். ஊரவர், உறவினர், அயலவர்கள் என்று அனைவருடனும் அன்பாகப் பழகிய பிள்ளை அறிவு பெறவேண்டும் என்பதற்காக பேரனார் வேலுப்பிள்ளை ஆரம்பித்த பாடசாலையான யா/கொல்லங்கலட்டி சைவத்தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் சேர்ந்து தரம் 08 வரை தரமான கல்வியைப் பெற்று பெற்றோருக்கு உதவிகள் வழங்கி வந்தார். பருவநிலை அடைந்ததும் இவருக்குத் திருமணம் செய்துவைக்க வேண்டும் என விரும்பினார் தந்தையார் கனகசபை.

துர்க்கை அம்மன் அருளாட்சி புரியும் தெல்லிப்பழை வவுணாவத்தையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட வேலுப்பிள்ளை - சுந்தரம் தம்பதிகளின் ஏக புதல்வனான கந்தையா யா/தெல்லிப் பழை சைவப்பிரகாச வித்தியாசாலையில் ஆரம்பக் கல்வியையும்,

யா/ தெல்லிப்பழை யூனியன் கல்லூரியில் உயர்கல்வியையும் கற்றுத் தேர்ந்து தோதரவை இராஜ இராஜேஸ்வரி அம்மன் அருளோடு விவசாயமும் வியாபாரமும் செய்து வந்தவரை மணமகனாக திருமணம் பேசினார். சிவபாக்கியமும் தந்தையார் சொல்லைத் தட்டாது பெற்றோர் விருப்பப்படி கந்தையாவைத் திருமணம் செய்தார்.

திருமண வாழ்க்கை 1942ஆம் ஆண்டு தனது பதினாறாவது வயதில் கந்தையாவின் இல்லத்தரசியாக தனது குலதெய்வமாகிய வைரவப் பெருமானின் திருவருளோடு ஊரவர், உறவினர், அயலவர் போற்ற கந்தையாவின் மனம் மகிழ இல்லறத்தை நல்லறமாக நடாத்தி வந்தார். அதன் பயனாக பரமேஸ்வரி, இராஜேஸ்வரி, கமலேஸ்வரி, சிவனேஸ்வரி ஆகிய நான்கு பெண்குழந்தைகளைப் பெற்று மகிழ்வுடன் வாழ்க்கையை நடாத்தியதோடு எதிர்காலத்தில் பிள்ளைகள் நற்பண்பும், அறிவும் மிக்கவர்களாக வாழவேண்டும் என்ற விருப்புடனே உரிய காலத்தில் கல்வியையும், ஏனைய கலைகளையும் பயிற்றுவிப்பதில் ஆர்வமுடையவராகத் திகழ்ந்த இவருக்கு 1978ஆம் ஆண்டு அவரது ஐம்பத்து இரண்டாவது வயதில் கந்தையா நோய்வாய்ப் பட்டு சிவபதமடைந்து விட்டார். இத்துயரம் அவரைப் பெரிதும் வாட்டியது. ஆனாலும் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் தன்னில்தான் தங்கியுள்ளது என்ற நிலையை உணர்ந்து கொண்ட நிலையில் குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்று வாழத் தொடங்கினார்.

1981ஆம் ஆண்டு தனது மூத்த மகளாகிய பரமேஸ்வரியைத் திருமணம் செய்து வைக்க விரும்பி கொல்லங்கலட்டியில் வாழும் தனது உறவினரான கார்த்திகேசு - சிவகாமிப்பிள்ளையின் இரண்டாவது மகனாகிய நற்பண்புகள் மிக்கவராகவும் இலங்கை மின்சாரசபையில் தொழில் புரிந்தவருமாகிய சோதிலிங்கத்தை மருமகனாக்கி மனம் மகிழ்ந்து வாழ்ந்து அவர்களுக்கு தன்னாலானவற்றைச் செய்து அவர்களின் நல்வாழ்வின் நற்பேறுகளாக ருத்திரகுமரன், சுதாகரன் ஆகிய பேரப்பிள்ளைகளைக் கண்டு மகிழ்ந்து அவர்கள் கல்வியிலும் நற்பண்பிலும் சிறந்தவர்களாக விளங்கி ருத்திரகுமரன் (Operation

Officer - Ceylinco Life, Jaffna), சுதாகரன் (TTM - CEB, Jaffna) தொழில் புரியும் நிலைகண்டு பெருமகிழ்வு கொண்டு வாழ்ந்தார்.

இரண்டாவது மகளாகிய இராஜேஸ்வரி நெசவு ஆசிரியராக விளங்கிய இவர் நற்பண்புகள் மிக்கவராக, ஊரார் அயலவருடன் சினேகிதபூர்வமாக உறவாடும் வேளையில் காலன் கணக்கு முடித்தமையால் 1974ஆம் ஆண்டு ஆனி மாதம் ஐந்தாம் திகதி கண்கலங்க வைத்து காலன் கைப்பட்ட கவலை கடைசி காலம் வரை இருந்ததை உணரக்கூடியதாக இருந்தது. இத்துயரால் நோய்வாய்ப்பட்டு தாய் "அஸ்மா" நோயினால் பீடிக்கப்பட்டும், தகப்பனார் இருதய நோயினால் பீடிக்கப்பட்டும் இறக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டது.

மூன்றாவது மகளாகிய கமலேஸ்வரி கல்வியிலே சிறந்து விளங்கி மக்களுக்குப் பணியாற்றும் பண்பிற்கு ஏற்ப தாதிய உத்தியோகத்தராக தொழில்புரிய வித்திட்டவரும் தாயாரே. இவ்வேளையில் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என விரும்பி புன்னாலைக் கட்டுவனில் புகழுடன் வாழ்ந்த நாகநாதர் - அன்னம்மா தம்பதிகளின் புதல்வன் யோகநாதன் திரைகடலோடியும் திரவியந் தேடி வந்து வைசிகர் மரபிற்கிணங்க விவசாயம் செய்து வந்த யோகநாதனை திருமணம் செய்து வைத்து அவர்களைப் பிரிய மனமின்றி அவர் களுடனே வாழ்ந்து வந்தார். அவர்களும் வயோதிப காலத்திலும் பிள்ளையைப்போல் பிரியமுற ஆதரித்து வந்து இறுதிக் கடனையும் மகன்போல ஆற்றியமை அவர்காட்டிய பாசத்தின் பயன் என்று பலரும் பகர்ந்தனர்.

இளைய மகள் சிவனேஸ்வரியை தனது கட்டுப்கோப்புக்குள் வளர்த்து உயர்கல்வி பெற அரும்பாடுபட்டு ஆசிரியத் தொழில்புரிய வேண்டும் என்ற ஆவலுடன் யா/மகாஜனக் கல்லூரியில் சேர்த்து நியமனம் பெற்றபோது மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைந்தார். இவர் தெல்லிப் பழையில் வாழ்ந்து வந்த பண்பாளன் பாலசுப்பிரமணியம் - நகுலேஸ் வரியின் மகன் பரமசிவம் என்பவரை மருமகனாகப் பெற்று மனம் மகிழ்ந்து இல்லறத்தை நடாத்தி அதன் பேறுகளால் ஆரணன், நர்மதன்,

கஜனன் என்னும் பேரப்பிள்ளைகளைக் கண்டு தாலாட்டி சீராட்டி வளர்த்து வந்தார். பேரப்பிள்ளைகளும் கல்வியிலே சிறந்து விளங்கி நற்பேறுகளைப் பெறவேண்டும் என ஊக்கமும் ஆக்கமும் காட்டுவார்.

கீரிமலை, மாவிட்டபுரம், கொல்லங்கலட்டிப் பிள்ளையார் ஆகிய ஆலயங்களை வழிபடுதலும், விரத அனுட்டானங்களைக் கடைப் பிடித்தலும், நூல்களை வாசிப்பதில் ஆர்வமுள்ளவராகவும் இருந் தமையால் கடமை உணர்வு மிக்கவராகவும், நேரந் தவறாமையைக் கடைப்பிடிப்பவராகவும், உறவினர்களை வரவேற்றல், எல்லோர் மீதும் அன்புகாட்டல், இரக்க சுபாவம், பொறுமை ஆகிய குணங்களால் எல்லோர் மனத்திலும் இடம்பிடித்துக்கொண்டார்.

தனக்கென இல்லாது பிள்ளைகளுக்கே எனத் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்து வாழ்ந்தார். வயோதிப காலத்திலும் இந்த நற்பண்புகளுடன் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் மீது அளவுகடந்த அன்பும், பிள்ளைகள் ஒற்றுமையாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவாவுடனும் இருந்தார். இவ்வாறு "வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்" என்ற வாக்கிற்கு இணங்க வாழ்ந்து 2014ஆம் ஆண்டு ஏப்பிரல் மாதம் ஐந்தாம் திகதி சனிக்கிழமை சிவபதம் அடைந்தார்.

தேற்றம்

ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும்
மாண்டார் வருவாரோ மாநிலத்தீர் - வேண்டாம்
நமக்கும் அதுவழியே நாம்போ மளவும்
எமக்கென்னென் றிட்டுண் டிரும்.

அருமைப் பிள்ளைகளின் ஆறாத்துயர்....

முந்தித் தவமிருந்து முந்நூறு நாட்சுமந்து
அந்தி பகலாய் ஆண்டவனை வேண்டிப் பெற்று
அப்பாவும் இல்லாத காலத்திலும்
அரும்பாடு பட்டு வளர்த்த
அன்புத் தெய்வமே எங்கள் அம்மா

தோளோடும் மார்போடும் தாங்கி எமை வளர்த்தீர்கள்
தாலாட்டி சீராட்டி பாலூட்டி வளர்த்தீர்கள்
மனம் சலியாது மறுவீடு தெரியாது
வகை வகையாக உணவளித்து
வண்ணமுறக் காத்திருந்தீர்

பாடசாலைக்கு அனுப்பி பக்குவமாய்ப் பார்த்து
கண்போல் எமைக் காத்து
இன்று கண்ணீரில் எமை ஆழ்த்தி
மின்னாமல் முழங்காமல் எமைவிட்டு
விண்நோக்கி சென்ற விநோதம்தான் என்ன!

விடை கூறுங்கள் அம்மா...

ஏற்றமுற வாழ்ந்தீர்கள்
எங்கள் அம்மா - கடைசி காலத்தில்
படுக்கையில் இருந்தாலும்
பார்த்து ஆறுதல் அடைந்தோம் அம்மா
பதறி நாம் அழுகிறோம்
பாவியர்க்கு ஆறுதல் யாரம்மா?

மருமக்களின் ஆறாத்துயரம்

உங்கள் அன்பு மகள் மாரை
ஆருயிர் துணை வியர்களாக
கருத்தொருமித்தே கைப்பிடித்த காலம் முதல்
அன்பின் உருவமாய்
பண்பின் சிகரமாய்
பாசத்தின் உறைவிடமாய்
பார்த்தோம் நாம் நேரினிலே - உங்கள்
பண்பான வாழ்க்கை தனிலே

மாமி என நாம் அழைக்க
அருகினில் இருந்தீர்கள்
ஆறுதல் எமக்களித்து
தேறுதல் பகன்றிடும்
தெய்வம் நீங்கள் மாமி

ஏற்றமாய் நாம் வாழ
ஏற்ற நெறிமுறை சொல்வீரே
மருமக்களாய் பார்க்காது
மக்களாய்ப் பார்த்த மாணிக்கமே - மாமி
உங்கள் பிரிவால் துயருறும்
மருமக்கள் நாம். எமை விட்டு
மாயமாய் மறைந்த தேனோ!
மாமி எமக்கு ஆறுதல்
கூறுவார் யாருளரோ மாமி!

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

அம்மம்மா என்று நாங்கள் அன்போடு அழைக்கையிலே
அமைதியாக ஒரு புன்சிரிப்புடன் நீங்கள்
அணைத்து முத்தமிடும் நினைவுகள் நீங்கிடா
அன்பு சொரிந்தெம்மை ஆழாக்கி வைத்த நிலையிலும்
அம்மம்மாவை காணவென்று வந்தவேளை
அன்புடனே வரவேற்று அறிவுரைகள் சொல்வதும்
அறிவுசால் பெரியோர்கள் ஆகவேண்டும் எனசொல்வதும்
எப்போதும் எமக்கு உந்துதலாய் இருந்ததே
எங்கள் நிலை உயர்ந்திட்ட போதினிலே
வந்து பார்த்து மகிழ்ந்து நாம் இருக்க
வந்த வினையாதோ? இந்த நிலை கண்டோம்!
வார்த்தைகளால் வடிக்க முடியாத அன்புள்ளம்
வணங்குகிறோம் வாழ்நாள் முழுமையும் உங்களை
நீங்காத நினைவுகளுடன் நிழற்படத்துடன் நிற்கிறோம்
ஆறாத துயரினிலே.... அம்மம்மா!

பண்பு தெரியாத மிருகம் பிறந்தாலும்
பால் தரும் கருணையது
பசித்த முகம் பார்த்து பதறும் நிலைபார்த்து
பழம் தரும் சோலையது
இருக்கும் பிடிசோறு தனக்கென எண்ணாமல்
கொடுக்கின்ற கோவிலது
தன் தோளில் இடம் தந்து சுமக்கின்ற
தெய்வம் அது
அது தூய்மை!
அது நேர்மை!
அது வாய்மை!
அதன் பெயர் தாய்மை!

கணவர் மற்றும்
பிள்ளைகளுடன்

மூத்த மகளின்
திருமணத்தின் போது

இரண்டாவது மகளின் திருமணத்தின் போது

இளைய
மகளின்
திருமணத்தின்போது

பேரப்பிள்ளைகளுடன்...

தாயைப் பற்றிய சில வரிகள்....

தாய் என்ற உறவு நாளுக்கு ஒன்றாக மலர்ந்து
வாடிவிடும் மலர் அல்ல
ஒரே ஒரு முறை தான் பூத்து வாழ்க்கை பூராகவும்
மணம் பரப்பும் வாடாமலர் அது.

ஒரு தாயின் இதயம் கருணையின் கோவிலாக
மாறும் போது அதற்கு இணையான வாஞ்சை
இவ்வுலகில் இல்லை.

ஒரு தாயின் களங்கமற்ற இதயத்தில் புகுந்து
பார்த்தால் அங்கே இரக்கம், தியாகம், அன்பு,
பாசம் என்ற மாணிக்கங்களைக் காணலாம்.

தாய் பலவிதத்திலும் சிறந்தவள் தன்னலப்பற்றே
இல்லாது பெருமையாக, அன்பாக, தாதியாக,
தியாகியாக, கொடையாளியாக, மற்றவர்களுக்காக
வருந்துவதற்காக, தாயுடன் வேறு எவரும்
ஒருபோதும் சமனாக நிற்க முடியாது. அவளது
இதயத்திலிருந்து வெளிப்படும் அன்பும் இவ் உலகத்தில்
அவளுடைய தொழிலாகிய உற்பத்தியும்
அவளை எவ்வளவோ உயர்த்தி காட்டுகிறது.

மனிதனுக்கு தந்தைபோய் விட்டால்
கல்வி அறிவிற்குரிய வாய்ப்பு போய்விடும்
குழந்தை போய் விட்டால்
வாரிசுக்குரிய செல்வம் போய்விடும்
உடன்பிறந்தார் போய்விட்டால்
துணைப்பலம் போய்விடும்
மனைவி போய்விட்டால்
சிறப்பான வாழ்வு போய்விடும்
ஆனால் கருணை வடிவான தாய் போய் விட்டாலோ
இவையனைத்தும் ஒன்றாகப் போய்விடும்
தாய் அறுசுவை உண்டி தருவாள்
சிறப்பான வாழ்வு தருவாள்
துணைப்பலமாக விளங்குவாள்.

உ

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்

அருளிச்செய்த

திருவெம்பாவை

திருச்சிற்றம்பலம்

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும் பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாட்டடங்கண்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மி விம்மி மெய்ம்மறந்து
போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்ஙன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தா ளென்னே யென்னே
ஈதே யெந்தோழி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 1

பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல்நாம்
பேசும்போ தெப்போதிப் போதார் அமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீசீ இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
ஏசு மிடமீதோ விண்ணோர்க ளேத்துதற்குக்
கூசு மலர்ப்பாதந் தந்தருள வந்தருளுந்
தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற் றம்பலத்து
ஈசனார்க் கன்பர்யாம் ஆரேலோ ரெம்பாவாய். 2

முத்தன்ன வெண்ணகையாய் முன்வந் தெதிரெழுந்தென்
அத்தன் ஆனந்தன் அமுதனென் றள்ளூறித்
தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
பத்துடையீர் ஈசன் பழஅடியீர் பாங்குடையீர்
புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
எத்தோநின் அன்புடைமை எல்லோம் அறியோமோ
சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நஞ்சிவனை
இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 3

ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வண்ணக் கிளிமொழியா ரெல்லாரும் வந்தாரோ
வெண்ணிக்கொ டுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவுங்
கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே

விண்ணுக் கொருமருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
உள்நெக்கு நின்றுருக யாம்மாட்டோம் நீயேவந்
தெண்ணிக் குறையில் துயிலேலோ ரெம்பாவாய். 4.

மாலறியா நான்முகனுங் காணா மலையினை நாம்
போலறிவோ மென்றுள்ள பொக்கங்க ளேபேசும்
பாலூறு தேன்வாய்ப் படிறீ கடைதிறவாய்
ஞாலமே விண்ணே பிறவே யறிவரியான்
கோலமும் நம்மையாட் கொண்டருளிக் கோதாட்டுஞ்
சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனேயென்
றோலம் இடினும் உணராய் உணராய்காண்
ஏலக்குழலி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 5

மானேநீ நென்னலை நாளைவந்து துங்களை
நானே யெழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
போன திசைபகரா யின்னம் புலர்ந்தின்றோ
வானே நிலனே பிறவே யறிவரியான்
தானே வந்தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
ஊனே உருகாய் உனக்கே உறுமெமக்கும்
ஏனோர்க்கும் தங்கோனைப் பாடேலோ ரெம்பாவாய். 6

அன்னே யிவையுஞ் சிலவோ பலவமரர்
உன்னற் கரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றே வாய்திறப்பாய்
தென்னாஎன் னாமுன்னந் தீசேர் மெழுகொப்பாய்
என்னானை யென்னரையன் இன்னமுதென் றெல்லோமுஞ்
சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னந் துயிலுதியோ
வன்னெஞ்சப் பேதையர் போல் வாளா கிடத்தியால்
என்னே துயிலின் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 7

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
ஏழில் இயம்ப இயம்பும் வெண் சங்கெங்கும்
கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோங் கேட்டிலையோ

வாழியீ தென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
ஆழியான் அன்புடைமை ஆமாறும் இவ்வாறோ
ஊழி முதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
ஏழைபங் காளனையே பாடேலோ ரெம்பாவாய். 8

முன்னைப் பழம்பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
பின்னைப் புதுமைக்கும் போத்துமப் பெற்றியனே
உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றவுன் சீரடியோம்
உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கே பாங்காவோம்
அன்னவரே எங்கணவ ராவார் அவருகந்து
சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
இன்னவகையே யெமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
என்ன குறையுமிலோம் ஏலோ ரெம்பாவாய். 9

பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருண் முடிவே
பேதை ஒருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணுந் துதித்தாலும்
ஓத உலவா ஒருதோழன் தெண்டருளன்
கோதில் குலத்தரன்றன் கோயிற் பிணாப்பிள்ளைகாள்
ஏதவனூர் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
ஏதவனைப் பாடும் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 10

மொய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முக்கேரன்னக்
கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோங்காண் ஆரழல் போற்
செய்யாவெண் ணீறாடி செல்வா சிறு மருங்குல்
மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
ஐயாநீ ஆட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
எய்யாமற் காப்பாய் எமையேலோ ரெம்பாவாய். 11

ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநாம் ஆர்த்தாடும்
தீர்த்தன்நற் றில்லைச்சிற் றம்பலத்தே தீயாடுங்
கூத்தனின் வானுங் குவலயமும் எல்லோமுங்
காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி

வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார்கலைகள்
ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழல்மேல் வண்டார்ப்பப்
பூத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
ஏத்தி யிருஞ்சுனைநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய். 12

பைங்குவளைக் கார்மலரால் செங்கமலப் பைம்போதால்
அங்கங் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால்
தங்கள் மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினால்
எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்துநஞ்
சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல்பொங்கப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 13

காதார் குழையாடப் பைம்பூண் கலனாடக்
கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோ ரெம்பாவாய். 14

ஓரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
நீரொருகா லோவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
பாரொருகால் வந்தனையாள் விண்ணோரைத் தான்பணியாள்
பேரரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவ ராமாறும்
ஆரொருவ ரிவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும் வித்தகர்தாள்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
ஏருருவப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 15

முன்னிக் கடலைச் சுருக்கி யெழுந்துடையாள்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையா ளிட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்

என்னச் சிலைகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவள்நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளே
என்னப் பொழியாய் மழையேலோ ரெம்பாவாய். 16

செங்கணவன்பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள் பால்
எங்கும் இலாததோர் இன்பம்நம் பாலதாக்
கொங்குண் கருங்குழலி நந்தம்மைக் கோதாட்டி
இங்குநம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
செங்கமலப் பொற்பாதம் தந்தருளுஞ் சேவகனை
அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
தங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 17

அண்ணா மலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகைவீ றற்றாற்போல்
கண்ணார்இரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
தண்ணார் ஒளிமருங்கித் தாரகைகள் தாமகலப்
பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய் பிறங்கொளிசேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி யித்தனையும் வேறாகிக்
கண்ணா ரமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணேயிப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 18

உன்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்
றங்கப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
எங்கொங்கை நின்னன்ப ரல்லார்தோள் சேரற்க
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
விங்கிப் பரிசே யெமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 19

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுகநின் அந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றியெல்லா வுயிர்க்கும் போகமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
போற்றிமால் நான்முகனும் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியாம் உய்யவாட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழி நீராடேலோ ரெம்பாவாய். 20

இருதய இரத்தக் குழாய் நோய்

தற்போது இருதய இரத்தக்குழாய் நோய் இலங்கையில் இரண்டாம் உயிர்க்கொல்லியாக இருக்கிறது. உண்மைகளை அறிவதாலும், உங்கள் இருதயத்திற்கு எது நல்லதோ அதைச் செய்வதாலும் இந்நோய் வரும் அபாயத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

உங்கள் இருதயத்தை பற்றி

உங்கள் இருதயம் வலுவான தசைகளால் ஆன ஓர் உறுப்பு. இது உங்கள் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தைச் செலுத்துகின்றது.

இது ஒவ்வொரு நாளும் ஓய்வின்றி நிமிடத்திற்கு 70 துடிப்புகள ஒரு சாதாரண 70 வயது ஆயுட்காலத்தில் இருதயம் 70 x 60 x 24 x 365x70 = 2,575,440,000 தடவைகள் துடித்துச் செயல்பட்டிருக்கும்.

இருதய இரத்தக் குழாய்கள் இருதய தசைகளுக்கு இரத்தத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் அவற்றிற்கு பிராண வாயுவையும், ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொண்டு செல்கின்றன.

இருதய இரத்தக் குழாய் நோயைப்பற்றி

இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறச் சுவர்களில் கொழுப்புப் படிவதால் அவை குறுகிப் போகின்றன. இது இருதய தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கின்றது. காலப்போக்கில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். இந்நிலை இரத்தக் குழாய் இறுக்கம் என அழைக்கப்படுகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் இரத்தத் தடை இருதய இரத்தக் குழாய் நோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

நமது இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பும் கொலஸ் திரோலும் சேருவதால் இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் அதிக கொழுப்பும் கொலஸ்திரோலும் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. மேலும் இது போதிய உடற்பயிற்சியின்மை இரத்தக் கொதிப்பு, இனிப்புநீர் புகைப்பிடித்தல், மனவுளைச்சல் போன்றவற்றோடும் தொடர்பு

கொண்டுள்ளது. அபூர்வமான சந்தர்ப்பங்களில் இது குடும்பங்களில் பரம்பரையாகவும் இருக்கலாம்.

நெஞ்சுவலி பற்றி

எஞ்சின பெக்டோரிஸ் அல்லது மாரடைப்பால் ஏற்படும் நெஞ்சுவலியே இருதய இரத்தக் குழாய் நோயின் முக்கிய அறிகுறியாகும்.

இருதயத் தசைகளில் ஏற்படும் தற்காலிக இரத்த ஓட்ட குறைவு 'எஞ்சஜின பெக்டோரிஸை'' ஏற்படுத்துகிறது. நெஞ்சின் நடுவிலோ இடைப்பகுதியிலோ வலி, இறுக்கம் அல்லது வசதி குறைவு உண்டாகும். இவ்வலி நெஞ்சின் மற்ற பகுதிகள் கைகள் அல்லது கழுத்து ஆகியவற்றிற்கும் பரவலாம்.

இவ்வலி ஓய்வெடுப்பதால் குறைந்துவிடும். அத்தோடு ஒருசி நிமிடங்களே நீடிக்கும். இருதய தசைகளுக்கு எவ்வித நிரந்தர பாதிப்பும் கிடையாது.

மாரடைப்பு இருதய தசைகளுக்கு இரத்தம் முற்றாக தடைப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. இது மிக கடுமையான ஒரு நிலைமை ஏனெனில், இது மரணத்தை ஏற்படுத்துக்கூடும். இவ்வலி மிகவும் கடுமையானது. வியர்வை, குமட்டல், வாந்தி, மூச்சுத் திணறல் போன்றவையும் ஏற்படலாம். இவ்வலி நீடிக்கக்கூடியது. ஓய்வு எடுப்பதால் குறையாது மாரடைப்பில் இருதயத் தசைகளில் ஒருபகுதி இறக்கிறது.

உங்களுக்கு இந்த அறிகுறி இருந்தால்....

ஒரு மருத்துவரை அழையுங்கள்
அல்லது மருத்துவமனைக்கு உடனே செல்லுங்கள்!
தாமதிக்காதீர்கள் விரைந்து செயலாற்றுவது உங்ள் உயிரைக் காக்கலாம்.

மாரடைப்பை எதிர்நோக்குகிறீர்களா?

இரத்தக்குழாய் இறுக்கத்தையும் மாரடைப்பையும் ஏற்படுத்தும் அபாயக்கூறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இதில் ஏதாவது ஒன்றைப் பெறும் அபாயத்தில் உள்ளீர்களா?

அதிக இரத்தக் கொலஸ்திரோல்

மொத்த இரத்தக் கொலஸ்திரோல் 200mg / 100ml (5.2mmol/L) க்கு குறைவாக இருந்தால் நல்லது. அளவு கூடினால் அபாயமும் கூடுகிறது.

கட்டுப்படுத்தாத இரத்தக் கொதிப்பு

அதிக இரத்தக் கொதிப்பென்றால் உங்கள் இதயமும் கடுமையாக இயங்க வேண்டியுள்ளது. உங்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் அபாயமும் அதிகம். உங்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பிருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடந்து அதைக் கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

கட்டுப்படுத்தாத இனிப்பு நீர்

இனிப்பு நீருடையோர் கட்டுப்பாடின்றி இருந்தால் அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு இரண்டிலிருந்து மூன்று மடங்கு அதிகம்.

புகைப்பிடித்தல்

புகைப்பிடிப்போர் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு மாரடைப்பு வர மூன்று மடங்கு அதிக அபாயம் உண்டு. சிகரட் புகையில் உள்ள நஞ்சுப்பொருட்கள் இரத்தக் குழாய்களைப் பாதித்து இரத்தக் குழாய் இறுக்கத்தை துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு பிராணவாயு செல்வதைத் தடுக்கின்றது.

உடற்பயிற்சியின்மை

ஆரோக்கியமான உடல் உறுதியுள்ள ஒருவருடன் ஒப்பிடுகையில் ஆரோக்கியமற்ற இருதயத்தைக் கொண்ட ஒருவருக்கு மாரடைப்பு வர இரண்டு மடங்கு வாய்ப்புண்டு.

அதிக எடை

ஆரோக்கிய எடை அளவை விட 20 விழுக்காடோ அதற்கு மேலோ எடையுள்ளவர்களுக்கு ஆரோக்கிய எடை உள்ளவர் களைக் காட்டிலும் மாரடைப்பு வர மூன்று மடங்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மனவுளைச்சல்

நீடித்த மனவுளைச்சல் மாரடைப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கு ஓர் அபாயக் காரணமாகும்.

வயதும் பாலும்

முதியோர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். மேலும் ஆண்களுக்கே பெண்களைவிட மாரடைப்புக்கள் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப வரலாறு

உங்கள் குடும்ப வரலாற்றில் இருதய இரத்தக்குழாய் நோய் இருப்பின் உங்களுக்கு மாரடைப்புக்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

மாரடைப்பைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

உங்கள் உணவைக் கவனியுங்கள்

அளவுக்கதிகமாக உண்ணாதீர்கள். கொழுப்பு, கொலஸ்திரோல் மற்றும் இனிப்பைக் குறையுங்கள். அதிக பழங்களுடன் காய்கறிகளுடன் சமமான உணவை உண்ணுங்கள்.

சிறந்த ஊட்டச்சத்து உணவு உடற்பயிற்சி ஆகியவை மூலம் கூடுதல் எடையைக் குறையுங்கள். உங்கள் இருதயத்திற்கு அந்த கூடுதல் பாரத்தை குறையுங்கள்.

புகைப்பிடிக்காதீர்கள்

நீங்கள் புகைப்பிடிக்காதவரானால் ஆரம்பிக்காதீர்கள். அப்படிப் புகைப் பிடித்தால் இப்பொழுதே நிறுத்துங்கள்.

அதிக சுறுசுறுப்பாய் இருங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மேலும் உற்சாகத்தைச் சேருங்கள். அதிகம் நடந்து செல்லுங்கள். மின் தூக்கிக்கு பதில் படிக்கட்டுக்களைப் பயன்படுத்துங்கள். முறையான உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

மனவுளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மனவுளைச்சலை கட்டுப்படுத்தும் வழிகளை நாடுங்கள். தினசரி இறுக்கத்திலிருந்து விடுவட ஒரு பொழுதுபோக்கிலோ விளையாட்டிலோ ஈடுபடுங்கள்.

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் இரத்தக் கொலஸ்திரோல் இனிப்புநீா் ஆகியவற்றை கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

முறையான பரிசோதனைகளுடன் மருத்துவர் அளிக்கும் சிகிச்சையையும் விடாது பின்பற்றுங்கள்.

உயிரைக் காக்க ஆரம்பத்திலே கண்டுபிடியுங்கள்

உங்களுக்கு நீங்களே அபாயத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். கீழ்க்காணும் பரிசோதனைகள் இருதய இரத்தக்குழாய் நோயின் அபாயத் தன்மைகளை கண்டுபிடிக்கும் சோதனைகளாகும். இப்பரிசோதனைகளுக்கு முறையாகச் செல்லுங்கள். இவை உங்கள் உயிரைக் காக்கக்கூடும்.

வருடாந்த இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனைகள்

5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இரத்தக் கொலஸ்திரோல் பரிசோதனை, நீரிழிவு நோய்க்கான வருடாந்த குளுக்கோஸ் சோதனை.

உங்களுக்கு அபாயம் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்து ஆலோசித்து உங்களுக்கு இ.சி.ஜி. (மின்சார இருதய இரத்தக் குழாய் பரிசோதனை) தேவையா என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது இருதயத்தின் மின்னியல் செயலைக் காட்டும். மேலும் பரிசோதனை தேவையாயின் உங்கள் மருத்துவர் உங்களை உடற்பயிற்சி உளைச்சல் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவார். இங்கு உங்கள் இருதய இ.சி.ஜி நடக்கும் இயந்திரத்திலோ, நகராத மிதிவண்டியிலோ உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கணக்கிடப்படுகிறது.

✪ ✪ ✪

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்
24
08
1926

மறைவு
05
04
2014

எமது நண்பன் சோ. உருத்திரகுமரன் அவர்களின்
அன்புப் பேர்த்தி

திருமதி சிவபாக்கியம் கந்தையா

ஜெயம் பெற்றிட ஜெகந்தனிலே அவதரித்தீரே!
அபயம் கொடுத்து அண்டியோரை அரவணைத்தீரே!
பயம் நீக்கி பாலகரை பண்புடன் வளர்த்தீரே!
காயம் பொய்யென இறைவன் கழலடி சேர்ந்தீரோ!
இதயம் நெகிழ்ந்திட இதய தீபமே அணைந்ததேனோ!
எதையும் தாங்கிடும் இதயமே எங்குநீர் சென்றீரோ!
கதையும் முடித்திட காலன் வந்தனனோ!
பிறந்தோர் இறப்பதும் நியதியே!
பின்னரும் எம்முடன் வருவதெப்போ?
ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை இறைஞ்சுகின்றோம்.

அமரரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அவர்தம் இனிய குடும்பத்தினருக்கு
எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

06-04-2014

சுன்னாகம் நண்பர்கள்

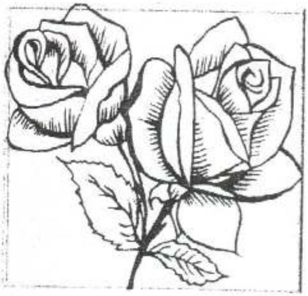
கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்

24

08

1926



மறைவு

05

04

2014

எமது பாடசாலையில் கடமையாற்றும் திருமதி. சிவனேஸ்வரி பரமசிவம்
ஆசிரியை அவர்களின் அன்புத் தாயார்

திருமதி. கந்தையா சிவபாக்கியம்.

அன்பெனும் விளக்கை அகத்தினில் ஏற்றியே
இன்பம் பொழியும் இனிய குடும்பத்து
பண்புடைத் தலைவியாய் பாரினில் வாழ்ந்திட்ட
சிவபாக்கியம் எனும் நாமம் உடையவரே
பரமன்தாள் சேர்ந்து பரகதி அடைய
சிரம் தாழ்த்திப் பணிகின்றோம்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த
அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.
ஓம் சாந்தி! சாந்தி !! சாந்தி !!!

06.04.2014

பாடசாலைச் சமூகம்,
யா/கலாநிதி தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி
கனிஷ்ட வித்தியாலயம்.
மல்லாகம்.

நன்றி நவிலல்

எங்கள் குடும்பத் தலைவி
அமரர் திருமதி சிவபாக்கியம் கந்தையா
அவர்கள் இறந்த துயரச் செய்திகேட்டு எம்துயரில்
பங்கெடுத்த உறவினர்களுக்கும், அயலவர்களுக்கும்,
நண்பர்களுக்கும், கண்ணீர் அஞ்சலி
வெளியிட்டவர்களுக்கும், தபால்கள், தந்திகள் மூலம் துயர்
பகிர்ந்தவர்களுக்கும். தொலைபேசி மூலம் துயர் அகல
ஆறுதல் அளித்தவர்களுக்கும், இறுதி அஞ்சலியில்
மலர்வளையம் சேர்த்தவர்களுக்கும்,
இறுதிக்கிரியைகளில் இணைந்து உதவியவர்களுக்கும்
அந்தியேட்டி ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து
கொண்டவர்களுக்கும் உரிய முறையில்
இம்மலரினை கணனிமயப்படுத்தி உதவிய
விக்னேஸ் பிறிண்டேர்ஸினர்க்கும்
எங்கள் இதயத்தால் நன்றி செலுத்துகின்றோம்.

8ஆம் கட்டை,
மல்லாகம்.
07-05-2014

அன்புடன்
குடும்பத்தினர்

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.
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.
–பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்–
Sivaranjanam - 30