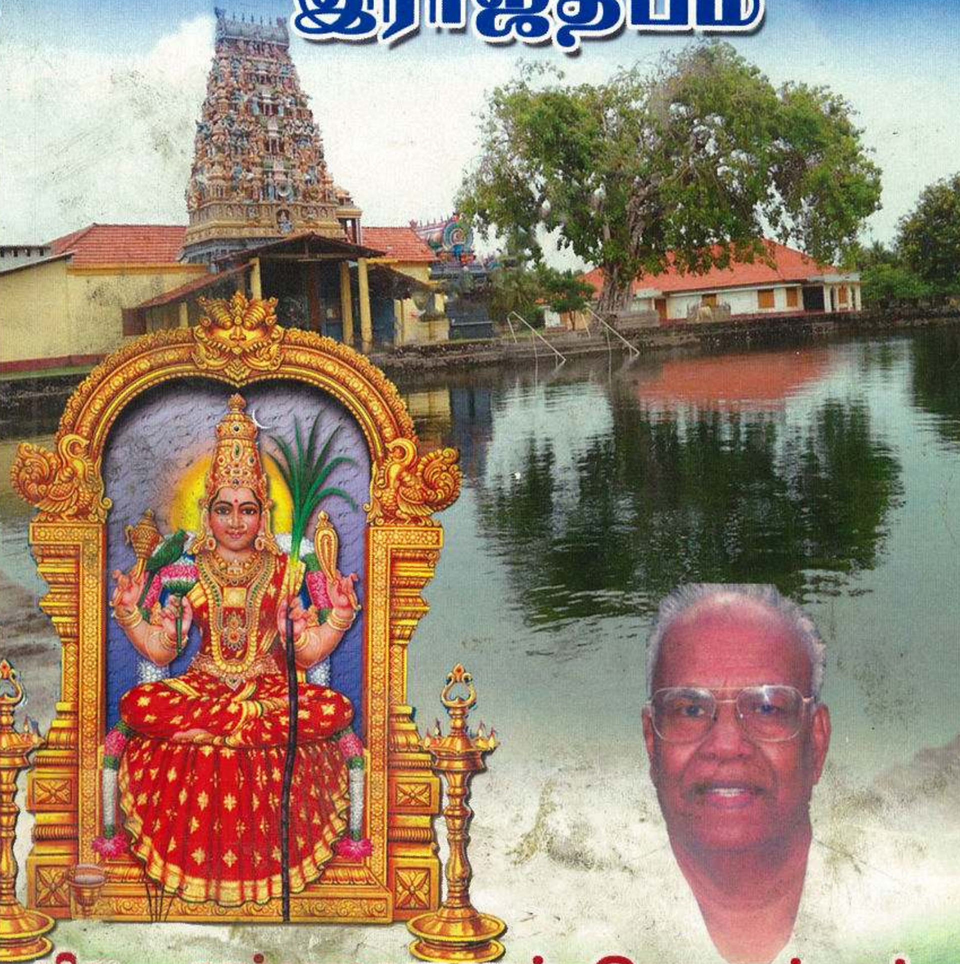
"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கபடும்" - குறள்

இராஜதீபம்



திரு. அம்பலவாணர் இராஜரட்னம்

புங்குடுதீவு -03

அவர்களின்

நினைவுமலர்

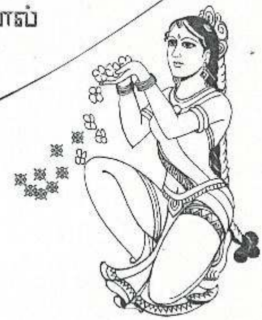
06-05-2012

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

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

எமது அன்புத் தலைவரின்
பாத கமலங்களுக்கு இந்நூல்

சமர்ப்பணம்



வளமான வாழ்வு தந்து
வாழ்விற்கு ஒளி தந்து
தேசம் புகழும் நிலை பெற்று
பாசத்துடன் எமை ஆண்டு
அழியாப் பிறப்பெடுக்கும் ஆவலுடன்
ஆன்மா தாங்கிய சரீரம் நீங்கி
ஆண்டவன் அடியில் அமரத்துவம் கொண்ட
எங்கள் அன்புத் தலைவரின் பாதம் பற்றி,

உணர்வினால் பூஜித்து
உயிரினால் அலங்கரித்து
உதிரத்தால் தீபம் ஏற்றி
எம் கண்ணீரால் அர்ச்சனை செய்து
அஞ்சலி மலரை அவர் பாதகமலங்களுக்கு
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

- குடும்பத்தவர்கள்

முடிசார்ந்த மன்னரு மற்றுமுள் ளோருமுடிவி லொரு
பிடிசாம்பராய் வெந்து மண்ணாவதுங் கண்டு மிந்தப்
படிசார்ந்த வாழ்வை நினைப்பதல்லாமல் பொன்னினம் பலவர்
அடிசாந்து நாமுய்ய வேண்டுமென்றே யறிவாரில்லையே.

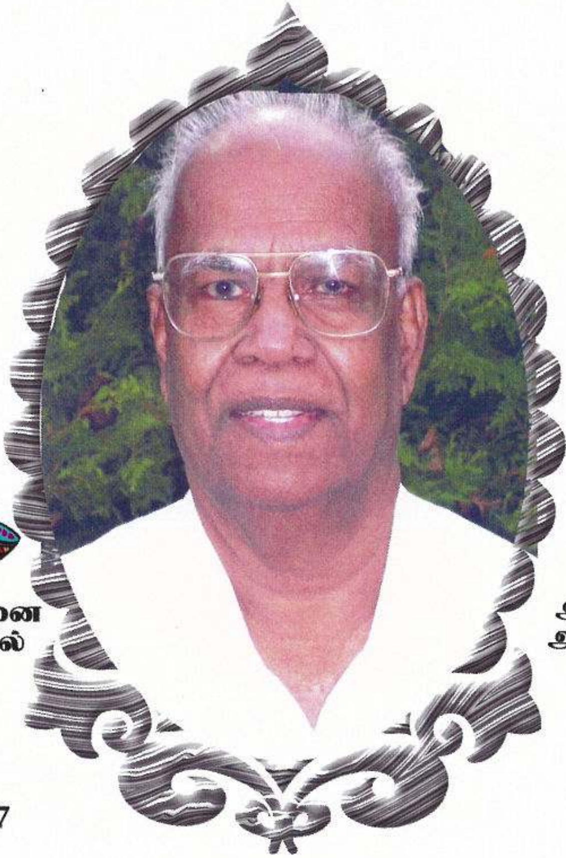
— பட்டினத்தார்

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

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

உ

ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி



அன்னை மடியில்

13 - 04 - 1927

ஆண்டவன் அணைப்பில்

07 - 04 - 2012

புங்குடுதீவு 3ம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்
கனடாவில் வசித்துவந்து அமரத்துவமடைந்த

திரு. அம்பலவாணர் இராஜரட்ணம்

அவர்களின்

திதி வெண்பா

ஆண்டு நல்கரவருட பங்குனிசேர்
பூண்ட திதி அபரபிரதமை தனில்
நீண்டபுகழ் இராஜட்ணம் நிலையற்ற வாழ்வு நீங்கி
நீர்த்தார் பரமம் பதம்.

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

பொருளடக்கம்

விநாயாகர்துதி	01
பஞ்சபுராணம்	02
சிவபுராணம்	16
கந்தசஷ்டி கவசம்	22
திருப்பொற்சுண்ணம்	28
கௌரிகாப்பு	33
பட்டினத்தார் பாடல்	35
கலைவாணி தோத்திரம்	37
108 ஐயனார் கோஷங்கள்	40
திருக்குறள்	43
அமரரின் வாழ்வும் வளமும்	49
அமரரின் நினைவுகள்	54
மருத்துவக் குறிப்புகள்	75

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

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

விநாயகர் துதி

சுக்லாம் பரதரம் விஷ்ணும்
சசரிவர்ணம் சதுர்புஜம்
ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத்
ஸர்வ விக்னோப சாந்தயே.

மூஷிக வாகன மோதக ஹஸ்த
சாமர கர்ண விலம்பிக ஸூத்ர
வாமன ரூப மஹேஸ்வர புத்ர
விக்ன விநாயக பாதமநமஸ்தே.

திருவாக்கும் செய்கருமங் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனைமுகத்தானை
காதலாற் கூப்புவர்தம் கை.

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

கணபதி என்றிடக் கலங்கும் வல்வினை
கணபதி என்றிடக் காலனும் கைதொழும்
கணபதி என்றிடக் கரும மாதலால்
கணபதி என்றிட கரும மில்லையே.

பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலும் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் - கோலஞ்செய்
தூங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீயெனக்குச்
சங்கத் தமிழ் மூன்றும் தா.

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

வார நாட்களில் பஞ்சபுராண திருமுறை வழிபாடு

ஞாயிற்றுக்கிழமை
திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - திருஞானசம்பந்தர் திருமுறை – 01
திருவலிவலம்: திருவிராகம் பண்: வியாழக்குறிஞ்சி

பிடியதன் உருவுமை கொளமிகு கரியது
வடிகொடு தனதடி வழிபடும் அவரிடர்
கடிகண பதிவர அருளினன் மிகுகொடை
வடிவினர் பயில்வலி வலமுறை இறையே.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை – 08
மாணிக்கவாசகர் திருப்பெருந்துறை 8ம் திருமுறை

மெய்தான் அரும்பி, விதிர் விதிர்த்து,
உன்விரை ஆர் கழற்கு, என்
கை-தான் தலை வைத்துக் கண்ணீர்
ததும்பி வெதும்பி, உள்ளம்
பொய்-தான் தவிர்ந்து, உன்னைப், 'போற்றி'
சய சய போற்றி! என்னும்
கை-தான் நெகிழவிடேன் உடையாய்!
என்னைக் கண்டு கொள்ளே.

திருவிசைப்பா – திருமாளிகைத்தேவர் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

ஒளிர்வளர் விளக்கே! உலப்பிலா வொன்றே!
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே !
தெளிர்வளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
தெளிர்வளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயை
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

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

திருப்பல்லாண்டு – சேந்தனார் திருமுறை -09

மன்னுகதில்லை! வளர்கநம் பக்தர்கள்!
வஞ்சகர் போயகலப்
பொன்னின் செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து
புவனியெல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
அடியோமுக்கு அருள்புரிந்து
பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த பித்தற்குப்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம் - சேக்கிழார் திருமுறை -12

உலகுஎலாம் உணர்ந்து ஓதற்கு அரியவன்
நிலவு உலாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகுஇல் சோதியன் அம்பலத்து ஆடுவான்
மலர்சிலம்பு அடி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

திருப்புகழ்

கைத்தல நிறைகனி அப்பமொடவல் பொரி
கப்பிய கரிமுகன் அடிபேணிக்
கற்றிடும் அடியவர் புத்தியிலுறைபவர்
கற்பக மெனவினை கடிதேகும்
மத்தமு மதியமும் வைத்திடும் அரன்மகன்
மற்பொரு திரள்புய மதயானை
மத்தள வயிறனை உத்தமி புதல்வனை
மட்டவிழ் மலர்கொடு பணிவேனே
முத்தமிழடைவினை முற்படு கிரிதனில்
முற்பட எழுதிய முதல்வோனே
முப்புர மெரிசெய்த அச்சிவ னுறைரதம்
அச்சது பொடிசெய்த அதிதீரா
அத்துயரது கொடு சுப்பிரமணிபடும்
அப்புன மதனிடை இபமாகி
அக்குற மகளுடன் அச்சிறு முருகனை
அக்கண மணமருள் பெருமாளே.

வாழ்த்து – திருஞானசம்பந்தர்

வாழ்க அந்தணர் வானவர் ஆனினம்
வீழ்க தண்புனல் வேந்தனும் ஓங்குக
ஆழ்க தீயதெலாம் அரன் நாமமே
சூழ்க வையக முந்துயர் தீர்க்கவே!

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

திங்கள்கிழமை
திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - திருநாவுக்கரசர் திருமுறை -04
கோயில் பண்: கொல்லி

குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்
வாயில் குமிண்சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம் போல் மேனியிற்
பால் வெண்ணீறும்
இனித்த முடைய எடுத்தபொற்
பாதமும் காணப் பெற்றால்
மனித்தப் பிறவியும் வேண்டுவதே
இந்த மாநிலத்தே.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை -08
தில்லை

உடையாள், உன்-தன் நடுவு, இருக்கும்
உடையாள், நடுவுள், நீயிருத்தி
அடியேன் நடுவுள், இருவீரும்
இருப்பதானால், அடியேன், உன்
அடியார் நடுவுள் இருக்கும்
அருளைப் புரியாய் - பொன்னம்பலத்து எம்
முடியா முதலே! என் கருத்து
முடியும் வண்ணம், முன் நின்றே!

திருவிசைப்பா – திருமாளிகைத்தேவர் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

இடர்கெடுத் தென்னை ஆண்டுகெண் டென்னுள்
இருட்பிழம் பறஎறிந் தெழுந்த
சுடர்மணி விளக்கின் உள்ளொளி விளங்குந்
தூயநற் சோதியுட் சோதீ
அடல்விடைப் பாகா அம்பலக் கூத்தா
அயனொடு மால் அறியாமைப்
படரொளி பரப்பிப் பரந்துநின் றாயைத்
தொண்டனேன் பணியுமா பணியே.

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

திருப்பல்லாண்டு – சேந்தனார்
திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள்
 மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டும் கொடுத்தும் குடிகுடிஈசற்காட்
 செய்மின் குழாம் புகுந்து
அண்டங் கடந்த பொருள்அள வில்லதோர்
 ஆனந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ள பொருள்என்றே
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம் – சேக்கிழார் திருமுறை -12

ஐந்து பேரறிவும் கண்களே கொள்ள
 அளப்பருங் கரணங்கள் நான்கும்
சிந்தையே ஆகக் குணமொரு மூன்றுந்
 திருந்து சாத்து விகமே ஆக
இந்து வாழ் சடையான் ஆடும் ஆனந்த
 எல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்
வந்த பேரின்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து
 மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்.

திருப்புகழ் - அருணகிரிநாதர்

உம்பர்தருத் தேனுமணிக் கசிவாகி
 ஒண்கடலிற் தேனமுதத் துணர்வூறி
இன்பரசத் தேபருகிப் பலகாலும்
 என்றனுயிர்க் காதரவுற் றருள்வாயே
தம்பிதனக் காகவனத் தணைவோனே
 தந்தைவலத் தாலருள்கைக் கனியோனே
அன்பர்தமக் கான நிலைப் பொருளோனே
 ஐந்துகரத் தானைமுகப் பெருமானே.

வாழ்த்து – பெரியபுராணம் - சேர்க்கிழார்

என்றும் இன்பபம் பெருகும் இயல்பினால்
ஒன்று காதலித்து உள்ளமும் ஓங்கிட
மன்று ளார் அடியார் வான்புகழ்
நின்ற தெங்கும் நிலவி உலகெலாம்.

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

செவ்வாய்க்கிழமை
திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - திருநாவுக்கரசர் திருமுறை -06
கோயில் பண்: கொல்லி

சங்கரனே நின்பாதம் போற்றி போற்றி
சதாசிவனே நின்பாதம் போற்றி போற்றி
பொங்கரவா நின்பாதம் போற்றி போற்றி
புண்ணியனே நின்பாதம் போற்றி போற்றி
அங்கமலத் தயனோடு மாலுங் காணா
அனலுருவா நின்பாதம் போற்றி போற்றி
செங்கமலத் திருப்பாதம் போற்றி போற்றி
திருமூலட்டானனே போற்றி போற்றி.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை -08
திருப்பெருந்துறை

மாறி நின்று எனைக் கெடக்கிடந் தனையை
எம் மதி இலி மட நெஞ்சே!
தேறுகின்றிலம் இனி உனைச் சிக்கெனச் சிவன்
அவன் திரள் தோள் மேல்
நீறு நின்றது கண்டனை ஆயினும்,
நெக்கிலை இக் காயம்
கீறுகின்றிலை கெடுவது உன் பரிசு-இது
கேட்கவும் கில்லேனே.

திருவிசைப்பா - சேந்தனார் திருமுறை -09
திருவீழிமிழலை பண்: பஞ்சமம்

ஏகநா யகனை இமையவர்க்(கு) அரசை
என்னுயிர்க்(கு) அமுதினை எதிரில்
போகநா யகனைப் புயல்வணற்(கு) அருவிப்
பொன்னெடுஞ் சிவிகையா வூர்ந்த
மேகநா யகனை மிகுதிரு வீழி
மிழலைவிண் ணிழிசெழுங் கோயில்
யோகநா யகனை யன்றிமற்றொன்றும்
உண்டென உணர்கிலேன் யானே.

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

திருப்பல்லாண்டு – சேந்தனார் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

சொல்லாண்ட சுருதிப்பொருள் சோதித்த
தூய்மனத் தொண்டருள்ளீர்!
சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சிலதேவர்
சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்ட கனகத் திரள்மேரு
விடங்கன் விடைப்பாகன்
பல்லாண்னெட்னும் பதங்கடந்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புகழ் - அருணகிரிநாதர்

இசைந்த ஏறுங் கரியுரி போர்வையும் எழில்நீறும்
இலங்கு நூலும் புலியத னாடையு மழுமானும்
அசைந்த தோடும் சிரமணி மாலையு முடிமீதே
அணிந்த ஈசன் பிரிவுடன் மேவிய குருநாதா
உசந்த சூரன் கிளையுடன் வேரற முனிவோனே
உகந்த பாசக் கயிறொடு தூதுவர் நலியாதே
அசந்த போதென் துயர்கெட மாமயில் வரவேணும்
அமைந்த வேலும் புயமிசை மேவிய பெருமாளே.

வாழ்த்து – திருவிளையாடற் புராணம்

மல்குக வேத வேள்வி வழங்குக சுரந்து வானம்
பல்குக வளங்கள் எங்கும் பரவுக அறங்கள் இன்பம்
நல்குக உயிர்கட்கு எல்லாம் நான்மறைச் சைவம் ஓங்கிப்
புல்குக உலகம் எல்லாம் புரவலன் செங்கோல் வாழ்க.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

புதன்கிழமை
திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - சுந்தரர் திருமுறை -07
திருப்பாண்டிக் கொடுமுடி **பண்: பழம்பஞ்சுரம்**

மற்றுப் பற்றெனக் கின்றி நின்திருப்
பாத மேமனம் பாலித்தேன்
பெற்ற லும்பிறந் தேன்இ னிப்பிற
வாத தன்மைவந் தெய்தினேன்
கற்ற வர்தொழு தேத்துஞ் சீர்க்கறை
யூரிற் பாண்டிக் கொடுமுடி
நற்ற வாஉனை நான்ம றக்கினுஞ்
சொல்லும்நா நமச்சி வாயவே.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை -08
திருப்பெருந்துறை

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்த எம்பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகஎன்றருள் புரியாயே.

திருவிசைப்பா – சேந்தனார் திருமுறை -09
திருவீழிமிழலை **பண்: பஞ்சமம்**

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றஎஞ் சிவனைத்
திருவீழி மிழலைவீற் றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டுகண்டுள்ளம்
குளிரஎன் கண்குளிர்ந் தனவே.

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

திருப்பல்லாண்டு – சேந்தனார் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

சீருந் திருவும் பொலியச் சிவலோக
 நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்
 பெற்றதார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகுங் கழற உழறி
 உமைமண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம்
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம் - சேர்க்கிழார் திருமுறை -12

ஞானத்தின் திருவுருவை நான்மறையின் தனித்துணையை
வானத்தின் மிசையன்றி மண்ணில்வளர் மதிக்கொழுந்தைத்
தேனக்க மலர்க்கொன்றைச் செஞ்சடையார் சீர்தொடுக்கும்
கானத்தின் எழுபிறப்பைக் கண்களிப்பக் கண்டார்கள்.

திருப்புகழ் - அருணகிரிநாதர்

சந்த தம் பந்தத் தொடராலே
சஞ்சலந் துஞ்சித் திரியாதே
கந்தனென் றென்றுந் றுனைநாளும்
கண்டு கொண்டன்புற் றிடுவேனோ
தந்தியின் கொம்பைப் புணர்வோனே
சங்கரன் பங்கிற் சிவைபாலா
செந்திலங் கண்டிக் கதிர்வேலா
தென்பரங் குன்றிற் பெருமாளே.

வாழ்த்து – குமரகுருபரர்

வாழி திருமன்றம் கண்ட மலர்க் கண்கள்
வாழி பெருமான் புகழ்கேட்ட வார்செவிகள்
வாழி அவனை வணங்கும் முடிச் சென்னை
வாழி யவன் சீர்பாடும் வாய்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

வியாழக்கிழமை
திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - சுந்தரர் திருமுறை -07
திருக்கேதீச்சரம் பண்: நட்டபாடை

மூவரென இருவரென முக்கண்ணுடை மூர்த்தி
மாவின்கனி தூங்கும்பொழில் மாதோட்டநன் னகரில்
பாவம்வினை அறுப்பார்பயில் பாலாவியின் கரைமேல்
தேவன்எனை ஆள்வான் திருக்கேதீச்சரத் தானே.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை -08
திருப்பெருந்துறை

முத்தனே! முதல்வா! முக்கணா! முனிவா!
மொட்டு அறா மலர் பறித்து, இறைஞ்சி
பகத்தியாய் நினைந்து, பரவுவார் - தமக்குப்
பர-கதி கொடுத்து அருள் செய்யும்
சித்தனே! செல்வத் திருப்பெருந்துறையில்
செழு மலர்க் குருந்தம் மேவியசீர்
அத்தனே! அடியேன் ஆதரித்து அழைத்தால்
'அதெந்துவே!' என்று, அருளாயே.

திருவிசைப்பா - கண்டராதித்தர் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

முத்தியார் நான்மறையர் மூவாயிரவர் நின்னோ(டு)
ஒத்தே வாழும் தன்மையாளர் ஓதிய நான்மறையைத்
தெத்தேயென்று வண்பாடும் தென்தில்லை அம்பலத்துள்
அத்தா! உந்தன் ஆடல்காண அணைவதும் என்றுகொலோ?

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

திருப்பல்லாண்டு – சேந்தனார் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றுஅருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆழிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற சிற்றம்
பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம் – சேக்கிழார் திருமுறை -12

சொல்லுவ தறியேன் வாழி! தோற்றிய தோற்றம் போற்றி
வல்லைவந் தருளி என்னை வழித்தொண்டு கொண்டாய் போற்றி
எல்லையில் இன்ப வெள்ளம் எனக்கருள் செய்தாய் போற்றி
தில்லையம் பலத்துள் ஆடும் சேவடி போற்றி! என்ன.

திருப்புகழ் - அருணகிரிநாதர்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலும்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே
உத்த மாஞான சற்குண நேயா
ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா
வித்தகா ஞான சத்திநி பாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமாளே.

வாழ்த்து – சிவபோக சாரம்

கதி வாழ்க வேதநல் ஆகமம் வாழ்கநற் கண்மணிஉன்
பதி வாழ்க சைவம் திருநீறும் கண்டிகையும் வாழ்க அருட்
குருவாகும் நின்தன் திருக்கூட்டம் வாழ்கநற் கோநிரைகள்
தெரு வாழ் தருமைத் திருஞான சம்பந்த தேசிகனே.

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

வெள்ளிக்கிழமை

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - திருஞானசம்பந்தர் திருமுறை -03
திருக்கேதீச்சரம் பண்: புறநீர்மை

நிரைகழல் அரவஞ் சிலம் பொலி யலம்பு
நிமலர்நீ றணித் திருமேனி
வரைகெழு மகளோர் பாகமாப் புணர்ந்த
வடிவினர் கொடியணி விடையர்
கரையெழு சுந்தும் காரற் பிளவும்
அளம்பருங் கனமணி வரன்றிக்
குரை கமல் ஓதம் நித்திலம் கொழிக்கும்
கோணமா மலையமர்ந்தாரே.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை -08
தில்லை

பூசுவதும் வெண்ணீறு பூண்பதுவும் பொங்கரவம்
பேசுவதும் திருவாயால் மறைபோலுங் காணேடீ
பூசுவதும் பேசுவதும் பூண்பதுவும் கொண்டென்னை
ஈசனவன் எவ்வுயிர்க்கும் இயல்பானான் சாழேலோ.

திருவிசைப்பா – திருவாலியமுதனார் திருமுறை -09
கோயில் பண்: இந்தளம்

அன்ன நடையார் அமுத மொழியார்
அவர்கள் பயில் தில்லைத்
தென்னன் தமிழும் இசையும் கலந்த
சிற்றம் பலந்தன்னுள்

பொன்னும் மணியும் நிரந்த தலத்துப்
புலித்தோல் பியற்கிட்டு
மின்னின் இடையாள் உமையாள் காண
விகிர்தன் ஆடுமே.

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

திருப்பல்லாண்டு – சேந்தனார் திருமுறை -09

கோயில் பண்: பஞ்சமம்

குழல்ஒலி யாழ்ஒலி கூத்தொலி ஏத்தொலி
எங்கும் குழாம்பெருகி
விழவொலி விண்ணள வுஞ்சென்று விம்மி
மிகுதிரு வாரூரின்
மழவிடை யாற்கு வழிவழி ஆளாய்
மணஞ்செய் குடிப்பிறந்த
பழஅடி யாரொடுங் கூடிஎம் மானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம் - சேர்க்கிழார் திருமுறை -12

சிவனடியே சிந்திக்கும் திருப்பெருகு சிவஞானம்
பவமதனை அறமாற்றும் பாங்கினில் ஓங்கிய ஞானம்
உவமையிலாக் கலைஞானம் உணர்வரிய மெய்ஞ்ஞானம்
தவமுதல்வர் சம்பந்தர் தாம்உணர்ந்தார் அந்நிலையில்.

திருப்புகழ் - அருணகிரிநாதர்

எதிரி லாத பத்தி தனைமேவி
இனிய தாணி னைப்பை யிருபோதும்
இதய வாரி திக்கு ளுறவாகி
எனது ளேசி றக்க அருள்வாயே
கதிர்காம வெற்பி லுறைவோனே
கனக மேரு மொத்த புயவீரா
மதுர வாணி யுற்ற கழலோனே
வழுதி கூனி மிர்த்த பெருமாளே.

வாழ்த்து – பெரிய புராண பழைய
ஏட்டுப் ரதிப்பாடல்

வைய நீடுக மாமழை மன்னுக
மெய் விரும்பிய அன்பர் விளங்குக
சைவ நன்னெறி தாம் தழைத் தோங்குக
தெய்வ வெண்திரு நீறு சிறக்கவே!

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

சனிக்கிழமை

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம் - திருநாவுக்கரசர் திருமுறை -07
பொது பண்: காந்தாரபஞ்சமம்

சொற்றுணை வேதியன் சோதி வானவன்
பொற்றுணைத் திருந்தடி பொருந்தக் கைதொழக்
கற்றுணைப் பூட்டியோர் கடலிற் பாய்ச்சினும்
நற்றுணை யாவது நமச்சி வாயவே.

திருவாசகம் - மாணிக்கவாசகர் திருமுறை -08
தில்லை

முத்திநெறி அறியாத மூர்க்கரொடு முயல்வேனைப்
பத்திநெறி அறிவித்துப் பழவினைகள் பாறும்வண்ணஞ்
சித்தமலம் அறுவித்துச் சிவமாக்கி எனைஆண்ட
அத்தன்எனக் கருளியவா றார்பெறுவார் அச்சோவே.

திருவிசைப்பா - கருவூர்த்தேவர்
திருமுறை -09
திரைலோக்கி சுந்தாரம் பண்: காந்தாரம்

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயாநீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதுஅருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ? அருள் கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே?

திருப்பல்லாண்டு - சேந்தனார் திருமுறை -09
கோயில் பண்: பஞ்சமம்

நிட்டையிலா உடல்நீத்து என்னை ஆண்ட
நிகரிலா வண்ணங்களும்
சிட்டன் சிவன் அடியாரைச் சீராட்டுந்
திறங்களுமே சிந்தித்(து)
அட்டமூர்த்திக்கு என்அகம் நெகஊறும்
அமிர்தினுக்(கு) ஆல நிழற்
பட்டனுக்(கு) என்னைத்தன்பாற் படுத்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

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

பெரியபுராணம் - சேக்கிழார் திருமுறை -12

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீயாடும் போது உன் அடியின் கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ் - அருணகிரிநாதர்

ஏறுமயில் ஏறிவிளை யாடுமுகம் ஒன்றே
ஈசருடன் ஞானமொழி பேசுமுகம் ஒன்றே
கூறும் அடியார்கள் வினை தீர்க்குமுகம் ஒன்றே
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்றமுகம் ஒன்றே
மாறுபடு சூரரை வதைத்த முகம் ஒன்றே
வள்ளியை மணம் புணர வந்தமுகம் ஒன்றே
ஆறுமுகம் ஆனபொருள் நீ அருளல் வேண்டும்
ஆதி அருணாசலம் அமர்ந்த பெருமாளே.

வாழ்த்து – கச்சியப்பர்

வான்முகில் வழாது பெய்க மலி வளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான் மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிச் செய்த

சிவபுராணம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை இரும்பிறவிச் சூழும் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்தம் ஆக்கியதே எல்லை
மருவா நெறிஅளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம்என்னும் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவ னடிவாழ்க

வேகங் கொடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பொய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவார் உள்மகிழுங் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவா ரோங்குவிக்குஞ் சீரோன் கழல் வெல்க

ஈச னடிபோற்றி எந்தை யடிபோற்றி
தேச னடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமல னடிபோற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவ னடிபோற்றி

ஆராத இன்பம் அருளு மலைபோற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பனியான்

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணுறைந்து மண்ணுறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறந் தொல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்

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

Manikkavasaka Suvamikal Aruli

seyitha Sivapuranam

Thiruvakach Sirappu

Thollai irumpiravich soolum thalaineekki
allalaruth thananthам aakkiyathe ellai
maruva neriyalikkum vaathavoor enkoon
thiruva sagamennum then.

Namasivaya vaalka nathanthaal vaallka
imaippoluthum ennensil neengathaan thaal valka
kookali yanda kurumanithan thaalvallka
aakama makinin rannippan thaalvaalka
ekan anekan iraiva nadivaalka

Vekan koduththanda venthanadi velka
pirapparukkum pingnakanran poonkalalkal velka
puraththarkkuch seyoonran poongalalkal velka
karankuvivaal ulmakilun koonkalalkal velka
sirankkuviva roonkuvikkun siroon kalal velka

Esa nadipoori enthai yadipoori
thesa nadipoori sivanse vadipoori
neyaththe ninra nimalanadi poori
mayap pirapparukkum manna nadipoori
seerar perunthurainam thevanadi poori

Aaratha inpam arulu malaipoori
sivanavanen sinthaiyul ninra athanaal
avanarulale avanthal vanankich
sinthai makilach sivapura nanthannai
munthai vinaimuluthum oya vuraippaniyan

Kannuthalaan thankarunaik kankadda vanntheythi
ennuthat kedda elillar kalalirainsi
vinnurainthu mannurainthu mikkay vilankoliyay
enniran thollai ilathane ninpurunchi
poolla vinaiyen pukaluma ronrariyen

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

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்றவித் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உள்ளவென் னுள்ளத்துள் ஓங்கார மாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா வெனவோங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானந் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி
மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் உருகும்
நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

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

Pullakip poodayp puluvayi maramakip
palviruka makip paravaiyayp pampakik
kallay manitharayp peyayk kanankalayi
vallasura raki munivarayth thevaraych
sellaa ninravith thavar sangamaththul

Ellap pirappum piranthilaiththen empiruman
meyyeyun ponnadikal kandintu veedutten
ullaven nullaththul onkara may ninta
meyya vimala vilaippaka vethangal
iya venavoonki aalnthu akanra nunniyane

Veyyay thaniyay iyamana namvimala
poyya yinavellam pooyakala vantharuli
meygnana maki milirkinra meychsudare
egnanana millathen inpap perumane
agngnanan thannai akalvikkum nallurave

Aakkam alaviruthi illay anaiththulakum
aakkuvay kappay alippayi arul tharuvay
pookkuvay ennaip pukuvippay ninthulumpin
nattaththin neriyay seyay naniyane
mattam manankaliy ninta maraiyoone

Karanthapal kannalodu neykalanthat poolach
siranthadiyar sinthanaiyul thenuri nintu
pirantha pirapparukkum engal peruman
nirankaloor inthudaiyayi vinnorkal etha
marainthirunthayi emperuman valvinaiyen thannai

Marainthida moodiya maaya irulai
arampavam ennum arunkayittal kaddip
puranthol poorththenkum pulualukku moodi
malan soorum onpathu vayit kudilai
malankap pulanainthum vansanaiyaich seyiya

Vilanku manaththaal vimala unakkuk
kalantha anpakik kasinthul urukum
nalanthan illatha siriyetku nalki
nilanthan mel vantharuli neelkalalkal kaddi
nayit kadaiyaayik kidantha adiyetkutha

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

தாயிற் சிறந்த தயவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமா யல்லையுமாய்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேனெம் ஐயா அரனேயோ வென்றேன்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக் கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக் கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

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

Thayit sirantha thayavana thaththuvane
masatta soothi malarntha malarsudare
thesane thenar amuthe sivapurane
pasamam pattaruththup parikkum aariyane
neesa arul purinthu nensil vansankelap

perathu ninra pirunkarunaip perare
arr amuthe alavilap pemanee
oorathau ullaththu olikkum oliyanee
neeray urukkayen aaruyiray ninraane
inpamum thunpamum illanee ullanee

Anparukku anpane yavaiyuma yallaiyumay
soothiyane thunnirule thonrap perumaiyane
aathiyane antham naduvaki allane
eerththennai aadkonda enthai perumanee
koorththmey gnanaththal kondunarvaar thankaruththin

Nookkariya nookke nunukkariya nunnunarve
pookkum varavum punarvumilap punniyanee
kakkum em kavalanee kanpariya peroliye
aattinpa vellame aththa mikkay ninta
thottach sudatoliyaych sollatha nunnunarvay

Mataamaam vaiyakaththin vevere vantharivaam
thettane thettath thelive en sinthanaiyul
uttana unnar amuthe udaiyane
vettu vikaar vidakkulmpin udkidappa
aattenum iya araneyoo vententu

Poottip pugalthirunthu poyikeddu meyyanaar
meedinku vanthu vinaippiravi sarame
kallap pulakkurampaik kaddalikka vallane
nalliravil naddam payinradum nathanee
thillaiyud kooththane thenpandi naaddane

Allat piravi aruppane oventu
sollat kariyanaich sollith thiruvadik kilch
solliya paddin porulunarnthu solluvar
selvar sivapuraththin ullar sivandik kilp
pallorum eeththap paninthu.

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

உ

முருகன் துணை

கந்தசஷ்டி கவசம்

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம் நெஞ்சில்
பதிப்போர்ப்குச் செல்வம் பலித்துக் கதித்(து) ஓங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலர் அருள்கந்தர்
சஷ்டி கவசந் தனை.

குறள் வெண்பா

அமரர் இடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரன் அடி நெஞ்சே குறி

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவுஞ் செங்கதிர் வேலோன்
பாத மிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மைய நடஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லாலெனைக் காக்கவென் றுவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசகன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரஹண பவச ரரரர ரரர
ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரஹண நிறநிற நிறென
வசர ஹணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை யாளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக

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

ஐயங் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாஞ்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறுமுகமும் அணிமுடி யாறும்
நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச செவ்வாயும்
நன்னெறி நெற்றியிற் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
புல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செகண செகண
மொகமொக மொகமொக மொக மொக மொகென
நகநக நகநக நகந நகென
டிகுகண டிகுடிகு டிகுகண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்
உன்றிரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்
என்றலை வைத்துன் இணையடி காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வே லிரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விதிசெவி யிரண்டும் வேலபர் காக்க
நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க

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

பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பதிருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னமிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை யிரத்தின வடிவேல் காக்க
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிக ளிரண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவேல் காக்க
சிற்றிடை யழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்குறி யிரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்டமிரண்டும் பெருவேல் காக்க
வட்டக குதத்தை வடிவேல் காக்க
பணைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிர லடியிணை அருள்வேல் காக்க
கைகக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை யிரண்டும் கருணைவேல் காக்க
பின்கை யிரண்டும் பின்னவ ளிருக்க
நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பா நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பக றன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அணையவேல் காக்க
ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீங்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்
அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் பழக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்

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

பெண்களைத் தொடரும் பரமராஷசதரும்
அடியனைக கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசி காட்டேரி அத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்படு மன்னரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோட னைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகளென்பும்
நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
பாவை களுடனே பலகல சத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டிய செருக்கும் ஒட்டியம் பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதும் மஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூதாளெனைக் கண்டால் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட் டலறி மதிகெட் டோடப்
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுட னங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டி உருட்டு கைகால் முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
சொக்க சொக்கு சூர்ப்பைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டது வோடப்
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
குடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறயட விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைததாள் சிலந்தி

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

பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோடநீ யெனக் கருள்வாய்
ஈரே ழுலகமும் என்குற வாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு மெனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த அனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின் மா மலையுறும் செங்கல் வராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என் நாஇருக்க யானனைப் பாட
எனைத் தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பாதம் பெறவே உன்னரு ளாக
அன்புடன் இரட்ஷி அன்னமுஞ் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
வாழ்க வாழ்க என் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை யடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன் நீ குரு பொறுப்ப துன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவளாமே
பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து

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

மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசாரத்துடன் அங்கந் துலங்கி
நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்து நீறணிய
அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்ன ரெண்மர் செயல தருளுவர்
மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமதனெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளுமீ ரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாம் கவசத தடியை
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லாதவரைப் பொடி பொடியாக்கும்
நல்லோர் நினைவில நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்காரத்து அடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்ட லட்சுமிகளில்
வீரலட்சுமிக்கு விருந்துண வாகச்
சூரபத்மாவைத் துணிந்த கையதனால்
இருபத்தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினிலி ருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி!
எனைத்தடுத் தாட்கொள எந்தன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவ போற்றி
தேவர்கள் சேனாபதியே போற்றி
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
வெட்சி புனையும் வேளே போற்றி
உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் அரசே
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவ ஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!

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

திருப்பொற்சுண்ணம்

முத்துநற் றாமம்பூ மாலை தூக்கி
முளைக்குடந் தூபம்நல் தீபம் வைம்மின்
சத்தியும் சோமியம் பார்மகளும்
நாமக ளோடுபல் லாண்டிசைமின்
சித்தியும் கௌரியும் பார்ப்பதியும்
கங்கையும் வந்து கவரி கொண்மின்
அத்தன் ஐயாறன் அம்மானைப் பாடி
ஆடற்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 1

பூவியல் வார்சடை எம்பிராற்குப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடிக்க வேண்டும்
மாவின் வடுவகி ரன்ன கண்ணீர்
வம்மின்கள் வந்துடன் பாடுமின்கள்
கூவுமின் தொண்டர் புறம்நிலாமே
குனிமின் தொழுமினெங் கோனெங் கூத்தன்
தேவியுந் தானும் வந்தெம்மையாளச்
செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 2

சுந்தர நீறணிந் தும்மெழுகித்
தூயபொன் சிந்தி நிதிபரப்பி
இந்திரன் கற்பகம் நாட்டி எங்கும்
எழிற்சுடர் வைத்துக் கொடி யெடுமின்
அந்தரர் கோன் அயன் றன்பெருமான்
ஆழியான் நாதன்நல் வேலன் தாதை
எந்தரம் ஆளுமை யாள்கொழுநற்கு
ஏய்ந்த பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே. 3

காசணி மின்கள் உலக்கை யெல்லாங்
காம்பணி மின்கள் கறையுரலை
நேச முடைய அடியவர்கள்
நின்று நிலாவுக என்று வாழ்த்தித்
தேசமெல் லாம்புகழ்ந் தாடுங் கச்சித்
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில் பாடிப்
பாசவினையைப் பறித்து நின்று
பாடிப் பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே. 4

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

அறுகெடுப் பாரய னும்மரியும்
அன்றிமற் றிந்திர னோடமரர்
நறுமுறு தேவர் கணங்க ளெல்லாம்
நம்மிற்பின் பல்லதெடுக்க வொட்டோம்
செறிவுடை மும்மதில் எய்த வில்லி
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில் பாடி
முறுவற்செவ் வாயினீர் முக்கணப்பற்கு
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 5

உலக்கை பலவோச்சு வார் பெரியர்
உலகமெ லாமுரல் போதாதென்றே
கலக்க அடியவர் வந்து நின்றார்
காண உலகங்கள் போதா தென்றே
நலக்க அடியோமை ஆண்டு கொண்டு
நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடத் தந்த
மலைக்கு மருகனைப் பாடிப் பாடி
மகிழ்ந்து பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே. 6

சூடகந் தோள்வளை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பத்
தொண்டர் குழாமெழுந் தார்ப்ப ஆர்ப்ப
நாடவர் நந்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
நாமும் அவர்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
பாடக மெல்லடி ஆர்க்கும் மங்கை
பங்கினன் எங்கள் பராபரனுக்கு
ஆடக மாமலை அன்ன கோவுக்கு
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே. 7

வாள்தடங் கண்மட மங்கை நல்லீர்
வரிவளை ஆர்ப்பவன் கொங்கை பொங்கத்
தோள்திரு முண்டந் துதைந்தி லங்கச்
சோத்தெம்பி ரானென்று சொல்லிச் சொல்லி
நாள்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதங் காட்டி
நாயிற் கடைப்பட்ட நம்மை இம்மை
ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப் பாடி
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்து நாமே. 8

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

வையகம் எல்லாம் உரல தாக
மாமேரு என்னும் உலக்கை நாட்டி
மெய்யெனும் மஞ்சள் நிறைய அட்டி
மேதகு தென்னன் பெருந்துறையான்
செய்ய திருவடி பாடிப் பாடிச்
செம்பொன் உலக்கை வலக்கை பற்றி
ஐயன் அணிதில்லை வாண னுக்கே
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 9

முத்தணி கொங்கைகள் ஆட ஆட
மொய் குழல் வண்டினம் ஆட ஆடச்
சித்தஞ் சிவனொடும் ஆட ஆடச்
செங்கயற் கண்பனி ஆட ஆடச்
பித்தெம் பிரானொடும் ஆட ஆடச்
பிறவி பிறரொடும் ஆட ஆட
அத்தன் கருணையொடு ஆட ஆட
ஆடற்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 10

மாடு நகைவாள் நிலாவெறிப்ப
வாய்திறந் தம்பவ ளந்துடிப்பப்
பாடுமின் நந்தம்மை ஆண்டவாறும்
பணிகொண்ட வண்ணமும் பாடிப் பாடித்
தேடுமின் எம்பெரு மானைத் தேடிச்
சித்தங் களிப்பத் திகைத்துத் தேறி
ஆடுமின் அம்பலத் தாடி னானுக்கு
ஆடற்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 11

மையமர் கண்டனை வான நாடர்
மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன் தன்னை
ஐயனை ஐயர்பி ரானை நம்மை
அகப்படுத் தாட்கொண் டருமை காட்டும்
பொய்யர்தம் பொய்யனை மெய்யர் மெய்யைப்
போதரிக் கண்ணிணைப் பொற்றொ டித்தோள்
பையர வல்குல் மடந்தை நல்லீர்
பாடிப் பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 12

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

மின்னிடைச செந்துவர் வாய்க்கருங்கண்
வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென்மொழியீர்
என்னுடை யாரமு தெங்களப்பன்
எம்பெரு மானிம வான்மகட்குத்
தன்னுடைக் கேள்வன் மகன்தகப்பன்
தமையன்எம் ஐயன் தாள்கள் பாடிப்
பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கை நல்லீர்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 13

சங்கம் அரற்றச் சிலம்பொலிப்பத்
தாழ்குழல் சூழ்தரு மாலை யாடச்
செங்கனி வாயித ழுந்துடிப்பச்
சேயிழை யீர்சிவ லோகம் பாடிக்
கங்கை இரைப்ப அராவிரைக்குங்
கற்றைச் சடைமுடி யான்க ழற்கே
பொங்கிய காதலிற் கொங்கை பொங்கப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 14

ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப் பாகை
நாடற் கரிய நலத்தை நந்தாத்
தேனைப் பழச்சுவை ஆயினானைச்
சித்தம் புகுந்துதித் திக்க வல்ல
கோனைப் பிறப்பறுத் தாண்டு கொண்ட
கூத்தனை நாத்தழும் பேற வாழ்த்திப்
பானல் தடங்கண் மடந்தை நல்லீர்
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 15

ஆவகை நாமும்வந் தன்பர் தம்மோடு
ஆட்செயும் வண்ணங்கள் பாடி விண்மேல்
தேவர் கனாவிலுங் கண்டறியாச்
செம்மலர்ப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்
சேவகம் ஏந்திய வெல் கொடியான்
சிவபெரு மான்புரஞ் செற்ற கொற்றச்
சேவகன் நாமங்கள் பாடிப் பாடிச்
செம்பொண் செய்சுண்ணம் இடித்து நாமே. 16

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

தேனக மாமலர்க் கொன்றை பாடிச்
சிவபுரம் பாடித் திருச்சடைமேல்
வானக மாமதிப் பிள்ளை பாடி
மால்விடை பாடி வலக்கை யேந்தும்
ஊனக மாமழுச் சூலம் பாடி
உம்பரும் இம்பரும் உய்ய வன்று
போனக மாகநஞ் சுண்டல் பாடிப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 17

அயன்தலை கொண்டுசெண் டாடல் பாடி
அருக்கன் எயிறு பறித்தல் பாடிக்
கயந்தனைக் கொன்றுரி போர்த்தல் பாடிக்
காலனைக் காலால் உதைத்தல் பாடி
இயைந்தன முப்புரம் எய்தல் பாடி
ஏழை அடியோமை ஆண்டு கொண்ட
நயந்தனைப பாடிநின் றாடி யாடி
நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 18

வட்ட மலர்க்கொன்னைற மாலை பாடி
மத்தமும் பாடி மதியும் பாடிச்
சிட்டர்கள் வாழுந்தென் தில்லை பாடிச்
சிற்றம் பலத்தெங்கள் செல்வம் பாடிக்
கட்டிய மாசுணக் கச்சை பாடிக்
கங்கணம் பாடிக் கவித்தகைம் மேல்
இட்டுநின் றாடும் அரவம் பாடி
ஈசற்குச் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 19

வேதமும் வேள்வியும் ஆயினார்க்கு
மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆயினார்க்குச்
சோதியு மாயிருள் ஆயினார்க்குத்
துன்பமு மாய்இன்பம் ஆயினார்க்குப்
பாதியு மாய்முற்றும் ஆயினார்க்குப்
பந்தமு மாய்வீடும் ஆயினாருக்கு
ஆதியும் அந்தமும் ஆயினார்க்க
ஆடப் பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே. 20

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

கௌரி காப்பு

விநாயகர் துதி

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னின் றருள் செய் எரிவாகப் பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றமும் வராமற்கா

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மா தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமா தேவியாரே
காலமெல்லாம் தின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணம் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினை யாவும் பனி போலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் உயிராக
என்றும் இருந்தே என்னைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்து வந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்கு தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகாளி தாயே
கொடிய மகிஷாசூரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம் யாவும் அழிக்கும் சுடர்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீ இருந்தாய்
பரணை நினைத்தல்லோ பதி விரதம் நீ இருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கதி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
வகையற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டுவீர்
நெறியறியாத் திகைக்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
காப்பைப் புனைந்து விடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
நூலைப் புனைந்து விடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழவிடு
காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
காப்பை புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
நாடு செழிக்வென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா
அல்லல் அறுப்பதற்கு அருட்காப்பு அருளுமம்மா
பிள்ளை அற்றவர்க்கு பெருங்காப்பு அருளுமம்மா
பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
நான் விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா
கல்வி சிறப்பதற்கும் கலைமகளே வாருமம்மா

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

வீரம் சிறப்பதற்கு கலைமகளே வாருமம்மா
பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே
ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம் மிகு வல்லமையே
காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
பாழ் பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வதைத் திரவியங்கள்
நானுமக்குத் தாறேனம்மா நயந்தென்மைக் காருமம்மா
கானிமகா தேவியளே காசினிக்கு வித்தவளே
வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
எத்தால் வாழந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
காசினியில் வேற்றுமையை காணப்பொழுதில் மாற்றிவிட்டால்
ஏசவின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்து புகழ் தேவியரே
காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
ஞானம் பெருகிவிடும் நல்வாழ்வு மிகுந்து வரும்
தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஜெயமாகும்
இசைந்து அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருவரும்
நாள்கள் கோள்கள் எல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
சந்தனச் சார்ந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
காப்புக் கட்டிவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்பு கட்டதனில்
பூவும் நீருமிட்டுபோற்றி வணங்கிடுவேன்
காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
ஞானச் செழுஞ் சுடரே காளியுனைக் காணுகிறேன்
காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலை போல் கனன்றிடுவேன்
தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரமிருந்து
பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
சக்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
இச்சகத்திலுள் ளோர்களெல்லாம் ஏற்றியெனைப்
போற்றிடுவர்
சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
கௌரிக் காப்பதனை காலம் தவறாமல்
முறையாய் அணிந்து வர முன்வினைகள் நீங்கிவர
ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியெ காப்பருளும்.

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

தாயாருக்கு தகனக் கிரியை செய்கையிற் பாடிய
பட்டினத்தார் பாடல்

ஐயிரண்டு திங்களா யங்கமெலாம் நொந்து பெற்றுப்
பையலென்ற போதே பரிந்தெடுத்துச் - செய்யவிரு
கைப்புறத்தி லேந்திக் கனகமுலை தந்தாளை
எப்பிறப்பிற் காண்பேன் இனி. 1

முந்தித் தவங்கிடந்து முந்நூறு நாள் சுமந்தே
அந்திபக லாச்சிவனை யாதரித்துத் -தொந்தி
சரியச் சுமந்து பெற்ற தாயார் தமக்கோ
எரியத் தழல் மூட்டுவேன். 2

வட்டிலிலுந் தொட்டிலிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக் காதலித்து முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டும் தாய்க்கோ
விறகிலிட்டுத் தீ மூட்டுவேன். 3

நொந்து சுமந்து பெற்று நோவாமல் ஏந்திமுலை
தந்து வளர்த்தெடுத்துத் தாழாமே - அந்திபகல்
கையிலே கொண்டென்னைக் காப்பாற்றுந்தாய் தனக்கோ
மெய்யிலே தீ மூட்டுவேன். 4

அரிசியோ நானிடுவேன் ஆத்தாள் தனக்கு
வரிசையிட்டுப் பார்த்து மகிழாமல் -உருசியுள்ள
தேனே அமிர்தமே செல்வத் திரவியப்பூ
மானே எனவழைத்த வாய்க்கு. 5

அள்ளியிடுவ தரிசியோ தாய் தலைமேற்
கொள்ளிதனை வைப்பேனோ கூசாமன் - மெள்ள
முகமேன் முகம் வைத்து முத்தாடி யென்றன்
மகனே யெனவழைத்த வாய்க்கு. 6

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

முன்னையிட்ட தீ முப்புரத்திலே
பின்னையிட்ட தீ தென்னி லங்கையில்
அன்னை யிட்டதீ அடிவயிற்றிலே
யானுமிட்டதீ மூள்க மூள்கவே. 7

வேகுதே தீயதனில் வெந்து பொடி சாம்ப
லாகுதே பாவியே னையகோ! மாகக்
குருவி பறவாமல் கோதாட்டி யென்னைக்
கருதி வளர்த்தெடுத்த கை. 8

வெந்தாளோ சோணகிரி வித்தகா நின் பதத்தில்
வந்தாளோ என்னை மறந்தாளோ சந்ததமும்
உன்னையே நோக்கி யுகந்து வரங்கிடந்தென்
தன்னையே ஈன்றெடுத்த தாய். 9

வீற்றிருந்தாள் அன்னை வீதிதனிலிருந்தாள்
நேற்றிருந்தாள் இன்றுவெந்து நீறானாள் - பாற்றெளிக்க
எல்லீரும் வாருங்களே தென்றரங்காமல்
எல்லாஞ் சிவமயமே யாம். 10

அத்தமும் வாழ்வு மகத்துமட்டே விழியம்பொழுக
மெத்திய மாதரும் வீதி மட்டே விம்மி விம்மியிரு
கைத்தல மேல் வைத்தழு மைந்தருஞ்சுடு காடுமட்டே
பற்றித் தொடரு மிருவினைப் புண்ணியப் பாவமுமே.

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

கலைவாணி தோத்திரம்
ஸ்ரீ குமர குருபரர் அடிகளருயியது

வெண்டா மரைக்கன் றிநின்பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாதுகொ
லோ சகமேழுமளித்
துண்டா னுறங்கவொழித் தான்பித்
தாகவுண் டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே.

நாடும் பொருற்சுவை சொற்சுவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்
வாய்பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பசும்பொற் கொடியே
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்
காடும் சுமக்கும் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே.

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
கூட்டும் படிநின் கைடக்கணல்
காயுளங் கொண்டு தொண்டர்
தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பா
லமுதங் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ளோ திமம்பேடே
சகல கலாவல்லியே.

சொல்விற் பனமு மவதான
முங்கவி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமைகொள்
வாய்நளி னாசனஞ்சேர்
செல்விக் கரிதென் றொருகால
முஞ்சிதை யாமைநல்குங்
கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே
சகல கலாவல்லியே.

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

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்
ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்
யார்நிலந் தோய்புழைக்கை
நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ
டரசன்ன நாணநடை
கற்கும் பதாம்புயத்தாளே
சகல கலாவல்லியே.

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண் டளவிற் பணியச்செய்
வாய்படைப் போன்முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்
டேனும் விளம்பிலுன்போல்
கண்கண்ட தெய்வ முளதோ
சகல கலாவல்லியே.

அளிக்கும் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு
தார்த்துன் னருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ
லோவுளங் கொண்டுதெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
கவிமழை சிந்தக்கண்டு
களிக்குங் கலாப மயிலே
சகல கலாவல்லியே.

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த
கல்வியும் சொற்சுவைதோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்
வாய்வட நூற்கடலும்
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்
தொண்டர் செந்நாவினின்று
காக்கும் கருணைக் கடலே
சகல கலாவல்லியே.

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

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

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்
தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
காயெழு தாமரையும்
விண்ணும் புவியும் புனலுங்
கனலும் வெங்காலுமன்பர்
கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்
சகல கலாவல்லியே.

காப்பு

ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்கினையும்
ஏய உணர்விக்கும் என்னம்மை – தூய
உருப்பளிங்கு போல்வாள்என் உள்ளத்தி னுள்ளே
இருப்பளிங்கு வாராது இடர்.

படிக நிறமும் பவளச் செவ் வாயும்
கடிகமழ்பூந் தாமரைபோற் கையும் - துடியிடையும்
அல்லும் பகலு மனவரத முந்துதித்தாற்
கல்லுஞ்சொல் லாதோ கவி

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

108 ஐயனார் சரணகோஷங்கள்

ஸவாமியே சரணம் ஐயப்பா
ஹ்ரிஹரஸுதனே சரணம் ஐயப்பா
கன்னி மூல கணபதி பகவானே சரணம் ஐயப்பா
சக்தி வடிவேலன் சோதரனே சரணம் ஐயப்பா
மாளிகப்புறத்து மஞ்சமாதே லோகமாதாவேசரணம் ஐயப்பா
வாவர் சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா
கருப்பண்ண ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
பெரிய கறுத்த ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
சிறிய கறுத்த ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா
வனதேவ மாரே சரணம் ஐயப்பா
துர்க்கா பகவதி மாரே சரணம் ஐயப்பா
அச்சன் கோவி அரசே சரணம் ஐயப்பா
அனாத ரட்சகனே சரணம் ஐயப்பா
அன்னதான பிரபுவே சரணம் ஐயப்பா
அச்சம் தவிர்ப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
அம்பலத்தரசனே சரணம் ஐயப்பா
அபய தாயகனே சரணம் ஐயப்பா
அகந்தை அழிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
அஷ்டசித்தி தாயகனே சரணம் ஐயப்பா
அண்டினோரை ஆதரிக்கும் தெய்வமே சரணம் ஐயப்பா
அழுகையில் சரணம் ஐயப்பா
ஆர்யங்கா வையாவே சரணம் ஐயப்பா
ஆபத்பாந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
ஆனந்த ஜோதியே சரணம் ஐயப்பா
ஆத்மஸ்வரூபியே சரணம் ஐயப்பா
ஆனைமுகன் தம்பியே சரணம் ஐயப்பா
இருமுடிப் பிரியவனே சரணம் ஐயப்பா
இன்னலைத் தீர்ப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
இகபலசுக தாயகனே சரணம் ஐயப்பா
இதய கமல வாஸனே சரணம் ஐயப்பா
ஈடில்லா இன்பமளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
உமையவள் பாலகனே சரணம் ஐயப்பா
ஊமைக்கு அருள் புரிந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
ஊழ்வினை அகற்றுவோனே சரணம் ஐயப்பா
ஊக்கம் அளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
எங்கும் நிறைந்தவனே சரணம் ஐயப்பா
எண்ணில்லா ரூபனே சரணம் ஐயப்பா
என் குல தெய்வமே சரணம் ஐயப்பா
என் குரு நாதனே சரணம் ஐயப்பா
எரு மேலி வாழும் கிராதசாஸ்தாவே சரணம் ஐயப்பா

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

எங்கும் நிறைந்த நாதப்பிரமாவே	சரணம் ஐயப்பா
எல்லோருக்கும் அருள் புரிபவனே	சரணம் ஐயப்பா
ஏற்றுமானுரப்பன் மகனே	சரணம் ஐயப்பா
ஏகாந்த வாஸியே	சரணம் ஐயப்பா
ஏழைக்கருள் புரியும் ஈசனே	சரணம் ஐயப்பா
ஐந்து மலை வாசனே	சரணம் ஐயப்பா
ஐயங்கள் தீர்ப்பவனே	சரணம் ஐயப்பா
ஒப்பிலா மாணிக்கமே	சரணம் ஐயப்பா
ஓங்கார புரப்ருஹ்மமே	சரணம் ஐயப்பா
கலியுக வரதனே	சரணம் ஐயப்பா
கண்கண்ட தெய்வமே	சரணம் ஐயப்பா
கம்பங்குடிக்குடைய நாதனே	சரணம் ஐயப்பா
கருணா ஸமுத்திரமே	சரணம் ஐயப்பா
கற்பூர ஜோதியே	சரணம் ஐயப்பா
சபகிரி வாஸனே	சரணம் ஐயப்பா
சத்குரு சம்கார மூர்த்தியே	சரணம் ஐயப்பா
சரணாகத ரக்ஷகனே	சரணம் ஐயப்பா
சரண கோஷப்பிரியனே	சரணம் ஐயப்பா
சபரிக்கு அருள் புரிந்தவனே	சரணம் ஐயப்பா
சம்பு குமாரனே	சரணம் ஐயப்பா
சத்திய சொரூபனே	சரணம் ஐயப்பா
சங்கடம் தீர்ப்பவனே	சரணம் ஐயப்பா
சஞ்சலம் அழிப்பவனே	சரணம் ஐயப்பா
சண்முக சோதரனே	சரணம் ஐயப்பா
தன்வந்தரி மூர்த்தியே	சரணம் ஐயப்பா
நம்பினோரைக் காக்கும் தெய்வமே	சரணம் ஐயப்பா
நர்த்தனப் பிரியனே	சரணம் ஐயப்பா
பந்தள ராஜகுமாரனே	சரணம் ஐயப்பா
பம்பை காலகனே	சரணம் ஐயப்பா
பரசுராம பூஜிதனே	சரணம் ஐயப்பா
பக்தஜன ரக்ஷகனே	சரணம் ஐயப்பா
பக்தவத்ஸலனே	சரணம் ஐயப்பா
பரமசிவன் புத்திரனே	சரணம் ஐயப்பா
பம்பா வாஸனே	சரணம் ஐயப்பா
பரம தயாளனே	சரணம் ஐயப்பா
மணிகண்டப்பொருளே	சரணம் ஐயப்பா
மகரஜோதியே	சரணம் ஐயப்பா
வைக்கத்தப்பன் மகனே	சரணம் ஐயப்பா
கானக வாஸனே	சரணம் ஐயப்பா
குளத்துப் புழை பாலகனே	சரணம் ஐயப்பா
குருவாயூரப்பன் மகனே	சரணம் ஐயப்பா
கைவல்ய பத தாயகனே	சரணம் ஐயப்பா
ஜாதிமத பேதமில்லாதவனே	சரணம் ஐயப்பா
சிவசக்தி ஐக்ய சொரூபனே	சரணம் ஐயப்பா

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

ஸேவிப்பவர்க்கு ஆனந்த மூர்த்தியே சரணம் ஐயப்பா
துஷ்டர் பயம் நீக்குவோனே சரணம் ஐயப்பா
தேவாதி தேவனே சரணம் ஐயப்பா
தேவர்கள் துயரம் தீர்த்தவனே சரணம் ஐயப்பா
தேவேந்திர பூர்ஜிதனே சரணம் ஐயப்பா
நாராயணன் மைந்தனே சரணம் ஐயப்பா
நெய்யபிஷேக ப்ரியனே சரணம் ஐயப்பா
ப்ரணவ ஸ்வரூபனே சரணம் ஐயப்பா
பாப ஸம்கார மூர்த்தியே சரணம் ஐயப்பா
பாயஸான்ன பிரியனே சரணம் ஐயப்பா
வன்புலி வாகனனே சரணம் ஐயப்பா
வரப்ரதாயகனே சரணம் ஐயப்பா
பாகவத தோத்தமனே சரணம் ஐயப்பா
பொன்னம்பல வாசனே சரணம் ஐயப்பா
மோகினி ஸுதனே சரணம் ஐயப்பா
மோகன ரூபனே சரணம் ஐயப்பா
வில்லன் வவில்லாளி வீரனே சரணம் ஐயப்பா
வீரமணி கண்டனே சரணம் ஐயப்பா
ஸர்வரோக நிவாரகனே சரணம் ஐயப்பா
ஸச்சிதானந்த ஸொரூபனே சரணம் ஐயப்பா
ஸர்வாபீஸ்ட தாயகனே சரணம் ஐயப்பா
சாச்வதபதம் அளிப்பவனே சரணம் ஐயப்பா
பதினெட்டாம் படிக்குடைய நாதனே சரணம் ஐயப்பா

ஓம் அடியேன் தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்த சகல குற்றங்களையும் பொறுத்துக் காத்து ரக்ஷித்தருள வேண்டும். காசி ராமேஸ்வரம் பாண்டி மலையாளம் அடக்கி ஆளும் ஸ்ரீஸத்தியமானபொன்னு பதினெட்டாம்படி மேல் வாழும் ஓம் ஸ்ரீ ஹரிஹரஸுதன் கலியுக வரதன் ஆனந்த சித்தன் ஐயன் ஐயப்ப ஸ்வாமியே சரணம் சரணம் ஐயப்பா.

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

இல்வாழ்க்கை

1- இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும்
நல்லாற்றின் நின்ற துணை.
பெற்றோர், வாழ்க்கைத் துணை, குழந்தைகள் என இயற்கையாக அமைந்திடும் மூவர்க்கும் துணையாக இருப்பது இல்லறம் நடத்துவோர் கடமையாகும்.

2 - துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும்
இல்வாழ்வான் என்பான் துணை.
பற்றற்ற துறவிகட்கும், பசியால் வாடுவோர்க்கும், பாதுகாப்பற்றவர்க்கும் இல்லற வாழ்வு நடத்துவோர் துணையாக இருத்தல் வேண்டும்.

3 - தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்தொக்கல் தானென்றாங்கு
ஐம்புலத்தா றோம்பல் தலை.
வாழ்ந்து மறைந்தோரை நினைவுகூர்தல், வாழ்வாங்கு வாழ்வோரைப் போற்றுதல், விருந்தோம்பல், சுற்றம் பேணல் ஆகிய கடமைகளை நிறைவேற்றத் தன்னை நிலைப்படுத்திக் கொள்ளல் எனப்படும் ஐவகை அறநெறிகளும் இல்வாழ்வுக்குரியனவாம்.

4 - பழியஞ்சிப் பாத்தூண் உடைத்தாயின் வாழ்க்கை
வழியெஞ்சல் எஞ்ஞான்றும் இல.
பழிக்கு அஞ்சாமல் சேர்த்த பொருள் கணக்கின்றி இருப்பினும் அதைவிட, பழிக்கு அஞ்சிச் சேர்த்த பொருளைப் பகுத்து உண்ணும் பண்பிலேதான் வாழ்க்கையின் ஒழுக்கமே இருக்கிறது.

5 - அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது.
இல்வாழ்க்கை பண்புடையதாகவும் பயனுடையதாகவும் விளங்குவதற்கு அன்பான உள்ளமும் அதையொட்டிய நல்ல செயல்களும் தேவை.

6 - அறத்தாற்றின் இல்வாழ்க்கை ஆற்றின்
புறத்தாற்றில் போஒய்ப் பெறுவ தெவன்.
அறநெறியில் இல்வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டவர்கள் பெற்றிடும் பயனை, வேறு நெறியில் சென்று பெற்றிட இயலுமோ? இயலாது.

7 - இயல்பினான் இல்வாழ்க்கை வாழ்பவன் என்பான்
முயல்வாருள் எல்லாம் தலை.
நல்வாழ்வுக்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்வோரில் தலையானவராகத் திகழ்பவர், இல்வாழ்வின் இலக்கணமுணர்ந்து அதற்கேற்ப வாழ்பவர்தான்.

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

8 - ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிழுக்கா இல்வாழ்க்கை நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து.
தானும் அறவழியில் நடந்து, பிறரையும் அவ்வழியில் நடக்கச் செய்திடுவோரின் இல்வாழ்க்கை, துறவிகள் கடைப்பிடிக்கும் நோன்பைவிடப் பெருமையுடையதாகும்.

9 - அறன்எனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும் பிறன்பழிப்ப தில்லாயின் நன்று.
பழிப்புக்கு இடமில்லாத இல்வாழ்க்கை இல்லறம் எனப் போற்றப்படும்.

10 - வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வான்உறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.
தெய்வத்துக்கென எத்தனையோ அருங்குணங்கள் கூறப்படுகின்றன. உலகில் வாழ வேண்டிய அறநெறியில் நின்று வாழ்கிறவன் வானில் வாழ்வதாகச் சொல்லப்படும் தெய்வத்துக்கு இணையாக வைத்து மதிக்கப்படுவான்.

அன்புடைமை

1 - அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாழ் ஆர்வலர் புண்கணீர் பூசல் தரும்.
உள்ளத்தில் இருக்கும் அன்பைத் தாழ்ப்பாள் போட்டு அடைத்து வைக்க முடியாது. அன்புக்குரியவரின் துன்பங்காணுமிடத்து, கண்ணீர்த்துளி வாயிலாக அது வெளிப்பட்டுவிடும்.

2 - அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர் அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு.
அன்பு இல்லாதவர், எல்லாம் தமக்கே என உரிமை கொண்டாடுவர் அன்பு உடையவரோ தம் உடல், பொருள், ஆவி ஆகிய அனைத்தும் பிறருக்கென எண்ணிடுவர்.

3 - அன்போ டியைந்த வழக்கென்ப ஆருயிர்க்கு என்போ டியைந்த தொடர்பு.
உயிரும் உடலும்போல் அன்பும் செயலும் இணைந்திருப்பதே உயர்ந்த பொருத்தமாகும்.

4 - அன்பீனும் ஆர்வம் உடைமை அதுஈனும் நண்பென்னும் நாடாச் சிறப்பு.
அன்பு பிறரிடம் பற்றுள்ளம் கொள்ளச் செய்யும் அந்த உள்ளம், நட்பு எனும் பெருஞ்சிறப்பை உருவாக்கும்.

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

5 - அன்புற் றமர்ந்த வழக்கென்ப வையகத்து இன்புற்றார் எய்தும் சிறப்பு.
உலகில் இன்புற்று வாழ்கின்றவர்க்கு வாய்க்கும் சிறப்பு, அவர் அன்புள்ளம் கொண்டவராக விளங்குவதன் பயனே என்று கூறலாம்.

6 - அறத்திற்கே அன்புசார் பென்ப அறியார் மறத்திற்கும் அஃதே துணை.
வீரச் செயல்களுக்கும் அன்பு துணையாகத் திகழ்கிறது என்பதை அறியாதவர்களே, அறச் செயல்களுக்கு மட்டுமே அன்பு துணையாக இருப்பதாகக் கூறுவார்கள்.

7 - என்பி லதனை வெயில்போலக் காயுமே அன்பி லதனை அறம்.
அறம் எதுவென அறிந்தும் அதனைக் கடைப்பிடிக்காதவரை, அவரது மனச்சாட்சியே வாட்டி வதைக்கும். அது வெயிலின் வெம்மை புழுவை வாட்டுவதுபோல இருக்கும்.

8 - அன்பகத் தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண் வற்றல் மரந்தளிர்த் தற்று.
மனத்தில் அன்பு இல்லாதவருடைய வாழ்க்கை, பாலைவனத்தில் பட்டமரம் தளிர்த்தது போன்றது.

9 - புறத்துறுப் பெல்லாம் எவன்செய்யும் யாக்கை அகத்துறுப் பன்பி லவர்க்கு.
அன்பு எனும் அகத்து உறுப்பு இல்லாதவர்க்குப் புறத்து உறுப்புகள் அழகாக இருந்து என்ன பயன்?

10 - அன்பின் வழிய துயிர்நிலை அஃதிலார்க்கு என்புதோல் போர்த்த உடம்பு.
அன்புநெஞ்சத்தின் வழியில் இயங்குவதே உயிருள்ள உடலாகும் இல்லையேல், அது எலும்பைத் தோல் போர்த்திய வெறும் உடலேயாகும்.

விருந்தோம்பல்

1 - இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம் விருந்தோம்பி வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு.
இல்லறத்தைப் போற்றி வாழ்வது, விருந்தினரை வரவேற்று, அவர்க்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்வதற்காகவே.

2 - விருந்து புறத்ததாத் தானுண்டல் சாவா மருந்தெனினும் வேண்டற்பாற் றன்று.
விருந்தினராக வந்தவரை வெளியே விட்டுவிட்டுச் சாகாத மருந்தாக இருந்தாலும் அதனைத் தான் மட்டும் உண்பது விரும்பத் தக்க பண்பாடல்ல.

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

3 - வருவிருந்து வைகலும் ஓம்புவான் வாழ்க்கை பருவந்து பாழ்படுதல் இன்று.

விருந்தினரை நாள்தோறும் வரவேற்று மகிழ்பவரின் வாழ்க்கை, அதன் காரணமாகத் துன்பமுற்றுக் கெட்டொழிவதில்லை.

4 - அகனமர்ந்து செய்யாள் உறையும் முகனமர்ந்து நல்விருந் தோம்புவான் இல்.

மனமகிழ்ச்சியை முகமலர்ச்சியால் காட்டி விருந்தினரை வரவேற்பவர் வீட்டில் அமர்ந்து செல்வம் எனும் திருமகள் வாழ்வாள்.

5 - வித்தும் இடல்வேண்டும் கொல்லோ விருந்தோம்பி மிச்சில் மிசைவான் புலம்.

விருந்தினர்க்கு முதலில் உணவளித்து மிஞ்சியதை உண்டு வாழும் பண்பாளன், தன் நிலத்திற்குரிய விதையைக்கூட விருந்தோம்பலுக்குப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பானா?

**6 - செல்விருந் தோம்பி வருவிருந்து பார்த்திருப்பான்
நல்விருந்து வானத் தவர்க்கு.**

வந்த விருந்தினரை உபசரித்து அவர்களை வழியனுப்பி வைக்கும்போதே, மேலும் வரக்கூடிய விருந்தினரை ஆவலுடன் எதிர்நோக்கி நிற்பவனை, புகழ்வானில் இருப்போர் நல்ல விருந்தினன் என்று வரவேற்றுப் போற்றுவர்.

**7 - இனைத்துணைத் தென்பதொன் றில்லை
விருந்தின் துணைத்துணை வேள்விப் பயன்.**

விருந்தினராக வந்தவரின் சிறப்பை எண்ணிப் பார்த்து விருந்தோம்பலை ஒரு வேள்வியாகவே கருதலாம்.

**8 - பரிந்தோம்பிப் பற்றற்றேம் என்பர் விருந்தோம்பி
வேள்வி தலைப்படா தார்.**

செல்வத்தைச் சேர்த்துவைத்து அதனை இழக்கும்போது, விருந்தோம்பல் எனும் வேள்விக்கு அது பயன்படுத்தப்படாமற் போயிற்றே என வருந்துவார்கள்.

**9 - உடைமையுள் இன்மை விருந்தோம்பல் ஓம்பா
மடமை மடவார்கண் உண்டு.**

விருந்தினரை வரவேற்றுப் போற்றத் தெரியாத அறிவற்றவர்கள் எவ்வளவு பணம் படைத்தவர்களாக இருந்தாலும் தரித்திரம் பிடித்தவர்களாகவே கருதப்படுவார்கள்.

**10 - மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகந்திரிந்து
நோக்கக் குழையும் விருந்து.**

அனிச்சம் எனப்படும் பூ, முகர்ந்தவுடன் வாடி விடக் கூடியது. அதுபோல் சற்று முகங்கோணி வரவேற்றாலே விருந்தினர் வாடிவிடுவர்.

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

ஒழுக்கவுடமை

**1 - ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்.**
ஒருவர்க்கு உயர்வு தரக் கூடியது ஒழுக்கம் என்பதால், அந்த ஒழுக்கமே உயிரைவிட மேலானதாகப் போற்றப்படுகிறது.

**2 - பரிந்தோம்பிக் காக்க ஒழுக்கந் தெரிந்தோம்பித்
தேரினும் அஃதே துணை.**
எந்தெந்த வழிகளில் ஆராய்ந்தாலும் வாழ்க்கையில் ஒழுக்கமே சிறந்த துணை என்பதால், எத்தகைய துன்பத்தை ஏற்றாவது அதைக் காக்க வேண்டும்.

**3 - ஒழுக்க முடைமை குடிமை இழுக்கம்
இழிந்த பிறப்பாய் விடும்.**
ஒழுக்கம் உடையவராக வாழ்வதுதான் உயர்ந்த குடிப்பிறப்புக்கு எடுத்துக் காட்டாகும். ஒழுக்கம் தவறுகிறவர்கள் யாராயினும் அவர்கள் இழிந்த குடியில் பிறந்தவர்களாகவே கருதப்படுவர்.

**4 - மறப்பினும் ஓத்துக் கொளலாகும் பார்ப்பான்
பிறப்பொழுக்கங் குன்றக் கெடும்.**
பார்ப்பனன் ஒருவன் கற்றதை மறந்துவிட்டால் மீண்டும் படித்துக் கொள்ள முடியும் ஆனால், பிறப்புக்குச் சிறப்பு சேர்க்கும் ஒழுக்கத்திலிருந்து அவன் தவறினால் இழிமகனே ஆவான்.

**5 - அழுக்கா றுடையான்கண் ஆக்கம்போன் றில்லை
ஒழுக்க மிலான்கண் உயர்வு.**
பொறாமையுடையவனுக்கும், நல்லொழுக்கமில்லாதவனுக்கும் அமையும் வாழ்வு, உயர்வான வாழ்வாகக் கருதப்பட மாட்டாது.

**6 - ஒழுக்கத்தி னொல்கார் உரவோர் இழுக்கத்தின்
ஏதம் படுபாக் கறிந்து.**
மன உறுதி கொண்டவர்கள் ஒழுக்கம் தவறுவதால் ஏற்படும் இழிவை உணர்ந்திருப்பதால், நல்லொழுக்கம் குன்றிடுமளவிற்கு நடக்க மாட்டார்கள்.

**7 - ஒழுக்கத்தி னெய்துவர் மேன்மை இழுக்கத்தின்
எய்துவ ரெய்தாப் பழி.**
நல்ல நடத்தையினால் உயர்வு ஏற்படும் இல்லையேல் இழிவான பழி வந்து சேரும்.

**8 - நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கந் தீயொழுக்கம்
என்றும் இடும்பை தரும்.**
நல்லொழுக்கம், வாழ்க்கையில் நன்மைக்கு வித்தாக அமையும். தீயொழுக்கம், தீராத துன்பம் தரும்.

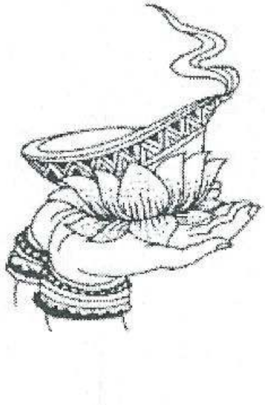
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

**9 - ஒழுக்க முடையவர்க் கொல்லாவே தீய
வழுக்கியும் வாயாற் சொலல்.**

தவறியும்கூடத் தம் வாயால் தகாத சொற்களைச் சொல்வது ஒழுக்கம் உடையவர்களிடம் இல்லாத பண்பாகும்.

**10 - உலகத்தோ டொட்ட ஒழுகல் பலகற்றுங்
கல்லா ரறிவிலா தார்.**

உயர்ந்தோர் ஏற்றுக் கொண்ட ஒழுக்கம் எனும் பண்போடு வாழக் கற்காதவர்கள் பல நூல்களைப் படித்திருந்தும்கூட அறிவில்லாதவர்களே ஆவார்கள்.



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

அமரர் அம்பலவாணர் இராஜரட்ணம் அவர்களின் வாழ்வும் வளமும்

1927 – 2012

ஆதிமுதல் தேவனான நாரயண னன்று
ஆலிலையில் துயில நீங்கி உலகமைந்த காலை
வேதமொடு வேள்வி முதல் தேவபூசை பொலிய
விண்ணவரும் வியக்குமாற மைந்த தொருநாடு
மாதமூன்று மழைபொழிய மண்ணில் நல்லவண்ணம்
மக்களெல்லாம் வாழ வணிகம் பெருக
நீதிநெறி கற்பு மிகு பெண்மையது வளர
நிர்மானம் செய்தானதை நியதியோடுய்ய

உமையவள் தானூட்டியதோர் முலையமுதுண்டு
உலகமுய்ய அவதரித்த தேவதேவன்
எமையெல்லாம் காக்கவந்த காழியர்கோன்
எம்பிரானின் தோழனான நம்பியாரூரன்
தமையவர் மறந்திங்கேத்திய தலங்கள்
தங்கிடுமெங்கள் தமிழ் ஈழநாட்டில்
கலைமணங் கமழுமோர் புங்கைமாநகரின்
புகழுடைத் மைந்தனாய் நீ பிறந்தாய் ஐயா

கங்கையைத் திங்களைக் கடியரவை அணிந்தவன்
கபாலமாலை கொண்டோன்
தங்கியே அருள்புரி புங்குடுதீ வினில்
தனிப்பெருங் காடெனும் பதியினில்
தங்குமோர் இணையிலா கிராஞ்சி முருகனும்
ஈஸ்வரியாம் வயலூர் மாரியம்மையும்
தந்ததோர் வரமாகக் அம்பலவாணர் மகனாகத்
தரணிமிசை பிறந்தாய் ஐயா!

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

ஆதவனும் காய்வதற்கு அஞ்சும் வீர
ஆடவர்கள் நிறைந்த பெருங்காடதனில்
வேதவொலி விழவினொலி விண்ணளவு மெழுந்து
விண்ணிடிக்கும் முழக்கமதை மிஞ்சும் மதனோசை
சீதவள வயல்நிறைந்து செந்நெல்லாடும் பாவம்
சின்னஇடை மின்னகையார் போல ஒருசாயல்
ஆயதொரு நாட்டினிலே நாகம்மை பெற்ற
அண்ணலே இராஜரட்ணம் வாழும் நின்நாமம்

நற்குணங்கள் ஒருங்கமைந்த நல்லோன் இராஜரட்ணம் தனது ஆரம்பக் கல்வியினை ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய வித்தியாசாலையில் கற்று பின்னர் அச்சுவேலியில் உள்ள பிரபல பாடசாலையிலும் கல்வியினைத் தொடர்ந்தார். அமரர் இராஜரட்ணம் அவர்களுடன் உற்ற உடன்பிறந்த சகோதரங்களாய் பாக்கியமென அழைத்திடும் ஜெயலெட்சுமி மற்றும் அன்புடைத் தோன்றல்களாய் வந்து அவதரித்து அமரர்களாகி விட்ட சீவரத்தினம், சாந்தலிங்கம், சண்முகராஜா ஆகியோர் வந்து பிறந்தனர்.

வர்த்தகத் துறையில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்ட இவர் கொழும்பு மாநகரம் சென்று வர்த்தகத் துறைதனில் வளம் பல கண்டு சிறப்புற்று திகழ்ந்து வரலானார். இக்கால கட்டத்தில் இவரின் நற்பண்புகளையும் ஆற்றல் ஆளுமைகளையும் கண்டு பொறளை நகரில் வர்த்தகத் துறையில் பிரபலம் பெற்று விளங்கிய பொறளை நாகலிங்கம் அவர்கள் இவரை தனது இனபந்துக்களுக்கள் இணைத்திட வேண்டுமென ஆர்வம் கொண்டு புங்குடுதீவு கிழக்குப் பகுதியில் பெயரோடும் புகழோடும் வாழ்ந்து மறைந்திட்ட திரு. திருமதி. நல்லதம்பி செல்லாச்சி தம்பதியினரின் குடும்பத்தில் மூன்றாவது புதல்வியாய் நிறைந்த அன்பும் பண்பும் அழகும் நிறைந்த மங்கை புவனேஸ்வரி எனும் நங்கையை தமது இல்வாழ்க்கைத் துணைவியாக ஏற்று இல்லறம் நல்லறமாய் மிளிர வைத்தார்.

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

இல்லறத்தில் இணைந்திட்டதன் நற்பயனாய் பெறற்கரிய பிள்ளைச் செல்வங்கள் இக்குடும்பத்தில் வந்து உதித்தனர். இரண்டு பெண் மகவுகளும், ஐந்து ஆண் மகவுகளுமாய் குடும்பத்தின் குலம் விளங்க முதல் மகளாய் இராஜரஞ்சினியும், ஆண்பிள்ளைகளில் முதல் மகனாய் வந்து அவதரித்து அமரத்துவடைந்திட்ட இராஜரஞ்சனும் மற்றும் இராஜேஸ்வரன், இராஜகுமாரன், இராஜரமணி, இராஜபிரதீபன், இராஜசுரேந்திரன் ஆகியோர் வந்து பிறந்தனர்.

தான் பெற்றெடுத்த பிள்ளைகளுக்கெல்லாம் தனது பெயரோடு கூடிய நாமங்களைச் சூட்டி மகிழ்வுற்றார். தொடர்ந்து தனது விடாமுயற்சியினாலும் கடின உழைப்பின் மூலமும் பொறளை மாநகரில் தனது அருமை மூத்தமகளாரின் பெயரில் ரஞ்சனி ஸ்ரோர்ஸ் எனும் வர்த்தக நிலையத்தை நிறுவி அதன் உரிமையாளராக திகழ்ந்து வந்ததோடு வர்த்தக நிலைய வியாபாரமும் ஏற்றமடைந்தது. அத்தோடு ஊரின் உறவுகளும் இந்நிலையத்தில் கடமையாற்றி வரலாயினர்.

பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்து மகிழ்ந்ததோடு பிள்ளைகளுக்கும் சிறப்பாக கல்விச் செல்வத்தினை யாழ்பாணத்திலுள்ள பிரபல்யமான கல்லூரிகளில் அவர்களை கற்க வைத்து, அவர்கள் கல்வியிலும் சிறப்புற்று விளங்கி வரலாயினர்.

இவருடைய உயர்வுக்கும் ஏற்றத்திற்கும் இவருக்குக் கிடைக்கப் பெற்ற அரும்பெரும் துணைவியார் என்றுமுற்ற துணையாக விளங்கியது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

பிற்காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்தில் வாழ்ந்தாலும் தான் பிறந்த புங்குடுதீவு பதியையும், தனது உறவுகளையும் ஆலயங்களையும் மறவாது அங்கு

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

சென்று வருவதோடு தனது குலதெய்வமாகிய முத்துமாரி அம்பாள் மீது நிறைந்த பக்தி கொண்டும் ஆலய திருப்பணிகளுக்கெல்லாம் மனமுவர்ந்து வாரி வழங்கிடுவார்.

1983ம் ஆண்டு இலங்கையில் ஏற்பட்ட வன்செயலினால் இவரது வர்த்தக நிலையமும் முற்றாக எரிக்கப்பட்டது. இதனால் தனது தொழிற்துறையை இழந்தும் மிகுந்த உறுதியோடு நின்று யாவற்றையும் எதிர் கொண்டார். பிள்ளைகளும் புலம்பெயர்ந்து வெளிநாடுகளாகிய இங்கிலாந்து, சுவிஸ், ஜேர்மனி, கனடா, நோர்வேக்குச் சென்றனர்.

தனது அருமைப் பிள்ளைகளுக்கும் உரிய காலத்தில் திருமணங்களையும் சிறப்பாகச் செய்து வைத்தார். தனது அருமைப் பிள்ளைகளுக்கு வந்த மருமக்களாய் நம்பியாரூரன், கிருஷ்ணகலா, செல்வேந்திரன், விநோதினி, சந்திரகலா, ஆகியோரும் அருமைப் பேரப்பிள்ளைகளாய் செந்தூரன், மயூரன், அட்சரா, அட்சரன், வினுஜன், நிருஜன், ரஸ்மி, பிரகவி, பிரதீஸ் ஆகியோர் வந்தனர்.

யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து கொழும்பில் வந்து சிலகாலங்கள் தங்கியிருந்து வரும் வேளையில் இவரின் அருமைப் புதல்வர் இராஜகுமாரன் தனது அருமைத் தாய் தந்தையரை அழைத்து தன்னருகில் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆவல் கொண்டு 1995ம் ஆண்டு கனடா தேசத்திற்கு அழைத்தார். இங்கு வந்ததும் பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகளை ஊரின் உறவுகளை கண்டு மகிழ்வுற்று இருந்ததோடு மற்றைய நாடுகளில் வதியும் பிளளைகளைப் பார்க்க ஆவல் கொண்டு எல்லா நாடுகளிற்கும் அருமைத் துணைவியாரோடு சென்று வரலானார்.

ஆண்டுகள் சில கடந்திட அமரரின் அருமைத் துணைவியார் உடல்நலம் குன்றி சுகயீனமுற்றிட

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

தானேயருகிருந்து கவனித்து வந்ததோடு அவருக்கு வேண்டிய தேவைகளையும் நிறைவு செய்து வருகையில் 2004ம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் இவ்வுலகை விட்டு இறைவனடி சேர்ந்து விட்டார். ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருந்த இவருக்கு மனைவியின் பிரிவு தீராத சோகத்தைக் கொடுத்தது. இருந்தும் பிள்ளைகளின் ஆறுதல் வார்த்தைகளோடும் அரவணைப்போடும் இருந்துவந்ததோடு இங்கு நடைபெறும் சமய சமூக நிகழ்வுகள், இன்ப துன்ப நிகழ்வுகள் எல்லாவற்றிலும் முடிந்தவரை தான் பங்குபற்றி வந்ததோடு கனடா புங்குடுதீவு பழைய மாணவர் சங்கத்தின் எல்லா விழாக்களிலும் கலந்து சிறப்பிப்பதோடு தனது அருமை மனைவியின் ஞாபகார்த்தமாக நிதியுதவியும் வழங்கி வருவார்.

இவரது உயிர் பிரிவதற்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னர் சற்று உடல்நலம் குன்றி மருத்துவ மனைக்குச் சென்று சில நாட்கள் அங்கு தங்கியிருந்து குணமடைந்து வீடு வந்திருந்தவர் மறுநாள் வெள்ளிக்கிழமை 06-04-2012 அன்று தன் மகனார் குடும்பத்தோடு ஐயப்ப ஆலயம் சென்று வழிபாடு செய்ய வேண்டுமென்ற விருப்போடு புறப்பட்டு வீட்டை விட்டு வாசலைக் கடந்திடும் வேளை யாரும் எதிர்பாராத விதமாக திடீரென இவரின் உடல்நிலை பாதிப்படைய உடன் அவசர மருத்துவப் பிரிவிற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டும் யாவும் பயனளிக்க முடியாத நிலையில் அமரரின் இனிய உயிர் இவ்வுலகை விட்டு இறைவன் திருவடிகளைச் சென்றடைந்தது.

தந்தையின் பிரிவுச்செய்தி கேட்டு அருமைப் பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், உறவுகள் எல்லாம் அதிர்ச்சியில் மூழ்கினர். வெளிநாடுகளில் உள்ள பிள்ளைகளும் தந்தையின் பிரிவுச் செய்திகேட்டு

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

பறந்தோடி பக்கத்தில் வந்து நின்றிட உற்றம், சுற்றம், உறவுகள் எல்லாம் சூழ்ந்து நின்றிட அமரரின் புகழுடம்பு 12-04-2012 அன்று அக்கினியுடன் சங்கமாகிக் கொண்டது.

பிறந்திடுவோர் யாவரும் இறந்திடுவது என்பது நியதி. இதனை நாம் உணர்ந்தவாறு அமரருடைய வாழ்க்கைச் சுவடுகளை பின்பற்றி வாழ்வதே அவருக்கு நாம் செய்யும் அஞ்சலியாகும்.

"நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை
பெருமையுடைத்து இவ்வுலகு" - குறள்

மக்களின் மனத்துயரம்

கண்ணையிமை காப்பது போல் எமைக்காத்த கருணை ஐயா
எங்களது கவலையென்ற கடலுக்கு கரைகாட்டுமையா
மண்ணுலகில் நீங்கள் தந்த மாண்பால் நாங்கள்
நல்மக்களாய் வாழ்கின்றோம் ஐயா
விண் போனசெய்தியினை நினைக்குபோது உள்ளங்கள்
வெந்தழலாய் வேகுதையா நித்தம்
எண்ணாத எண்ணமெல்லாம் எண்ணி வாழ்ந்திட்ட
எங்களிற்கு இனியார் வந்து உதவிடுவார் ஐயா!

எல்லா வளங்களும் இருந்தும் எமக்கேன்
இனிய எம் ஐயா இல்லாத வாழ்க்கை
நல்லாய் இருத்தி எங்களை வாழவைத்தீரையா
நாங்கள் ஏதும் கைமாறு செய்வில்லையே
தப்பேதும் செய்திட்டால் புத்திமதிகள் கூறி
தளர்வு தவிர்த்து ஆட்கொண்டிடுவீர் தந்தையே
எப்போதும் இனி உங்களின் நினைவு தான்
முப்போதும் தொழுகின்றோம் இறைவனை நாம்.

அருமை மக்கள்

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

மருமக்களின் மனத்துயரம்

மாமாவென அழைத்திட மனம் குளிர்ந்திடும்
மாமா இன்று இல்லையென கண்கள் நிறைகிறது
பெற்ற பிள்ளைகளாய் அன்பைச் சொரிந்தீர்
பெறற்கரிய மாமாவாய் திகழ்ந்தீர்
உற்ற சுகங்களை உரிமையுடன் பகிர்ந்திடுவோம்
உரிமையுடன் யாவையும் கேட்டிடுவீர்
மாமாவென உங்களை நாம் காணவில்லை
மாண்புமிக்க தெய்வமாய் கருதி நின்றோம்.

தித்திக்கும் பெருமையுற வாழ்வு தந்தீர்கள்
எத்திக்கும் புகழ் விளங்க வாழ்ந்தீர்கள்
நயமாகப் பேசிடும் உங்கள் குரல்கேட்டு
நாளும் மனம்நொந்து வாடுகின்றோம்
பெற்றபிள்ளைகளுக்கு ஒப்பற்ற தந்தையானீர்
பெரிதுவக்கும் பண்புகள் பல நிறைந்தீர்
தேடற்கரிய திரவியமே எங்கள் மாமா
வாடாத உங்கள் முகம் வாடி மறைந்ததுவோ!

உங்கள் நினைவால் வாடும்
அருமை மருமக்கள்

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

அன்புள்ள தாத்தா, அப்பப்பா

அன்புள்ள தாத்தா
அழகான அப்பப்பா - உன்
பண்பான சொல்லால் - எமை
பாசத்தால் இணைத்தாய்.

தொலைபேசி எடுத்தால் - எம்
குரல் கேட்டு மகிழ்வாய்
எம் நலம் கேட்டு அறிந்து
உன் மனம் ஆறி நிற்பாய்.

தாத்தா தாத்தா என்று
தவிப்புடனே அழைப்போமே
தாத்தா உன் பிரிவு கேட்டு
தரணியிலே தனித்தோமே.

காற்றாகக் கலந்து நீங்கள்
எத்திசை சென்ற போதும்
உன் நினைவோடு நாம் வாழ
இறைவனை வேண்டுகிறோம்

உங்கள் நினைவோடு வாழ்ந்திடும்

அருமைப் பேரப்பிள்ளைகள்

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

Rest in Peace Grandpa

I have lived 12 blissful years thanks to many people. Although that is true, today I am here to talk about one of the extraordinary individuals, one who is 72 years older than me. He is my grandfather. He is a loving father of 16 kind-hearted children, and one of them would be me. If I were to write a list of his great deeds, the list would be nearly endless. He makes me feel important by doing things like buying treats to keeping me out of trouble. He was like my babysitter but much more important to me. My grandfather was like someone that can keep secrets and you could tell him anything and he would have sympathy for you. He was also very protective and sometimes I would refer to him as my second father. An example of him acting as my father would be like the times he would ask when or where I was going if I had to leave for some sort of class. Without him, our house is quiet enough to hear a mouse scurrying across the hallway. Now, not only is the bed empty, but the couch is also vacant. Now the playful arguments won't occur about whose better; me or my brother. I am very proud of my grandpa; he has gone through a lot of pain. Thankfully, he has left this world peacefully for natural causes from heart blockages to diabetes. He may have left this world but at least some part of him is in our hearts. May he rest in peace with god! I love you appappa!

Written by,
your Loving granddaughter
Prakavi Rajaparatheepan

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

Loving Grandpa

My grandfather is very nice. He is a very important person in our family. I was like his right hand, because he always asked me to get his medicine, a bottle of water, take plates and the cups. We knew he cared for us when he asked us where we would go and when we would come back home. Without the radio's sounds I was empty but now when he is not here my mom turns on the radio and I feel like he's sitting in our living room's couch with his eyes closed. Of course we had some laughing moments like the time when we once were trying to find my dads car keys, we found it in the family room but my dad told me to hide it under my grandpas pillow to prank him to see his reaction and how he would say that he didn't take it. Then I left it under and I went to the bedrooms to pretend I was trying to find it. I finally came down and said to my grandpa check under your pillow just in case the keys were there. We had a little argument about the keys not being there, then my sister took the keys from under, he looked at my sister's hand and found a pair of keys hanging from it. He was so shocked and tried to say he didn't take it, we did end up telling him what happened and me and my whole family was laughing! I wish he was still here to laugh with me and be his little right hand.

I **love you Aappappa**

Piratheesh Rajapratheepan

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

என் பிறவியே எங்கு சென்றாய்

நானிலம் தன்னில் நலமுடன் வாழ்வாய் - என
நாமிருந்தோம் ஊரில்
நல்ல செய்தி பார்த்திருக்க - நீ
மாய்ந்த செய்தி வந்ததுவோ
அன்பின் பிறப்பிடமாய்
பண்பின் இருப்பிடமாய்
பாசத்திற்கு ஆலமரமாய்
எங்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டியாக
இருந்த எங்கள் பெரியதாத்தா
ஒற்றுமையின் வட்டத்தை
ஊட்டி வளர்த்தீர்களே
தர்மத்தின் இலக்கணத்தைத்
தரிசித்து வாழ்ந்தீர்களே
உங்கள் வழிமுறைகள்
வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும்
வாழ்க்கைக்கு நல்ல உரமாகும்
தொலைபேசி எடுத்து எல்லோர் சுகமும்
விசாரிக்கும் உங்கள் இனியகுரல்
எப்போது கேட்பது?
இப்போது அந்த நாட்கள் தாண்டும்போது
கண்ணீரால் நனைகின்றது
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

உங்கள் பிரிவுத்துயரில்
சகோதரி, பிள்ளைகள்,
பேரப்பிள்ளைகள்

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

உழைப்பால் உயர்ந்த உத்தமர் எங்கள் சீனிஐயா

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வத்துள் சங்கமமாகி விட்ட எங்கள் சீனிஐயாவைப் பற்றி சொல்வதானல் அதற்கு எல்லையே இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். தெளிந்த சிந்தனை, தூரநோக்கு, எவருடனும் இனிமையாக பேசும் சுபாவம் கொண்ட பண்பான மனிதர். இவர் ஒரு சாதாரண குடும்பத்தில் மூத்த பிள்ளையாகத் தோன்றி தனது ஆரம்பக் கல்வியை ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய வித்தியாலயத்திலும் பின் அச்சுவேலியில் உள்ள பாடசாலையில் கல்வி கற்றதை அவர் கூற நான் கேட்டிருக்கிறேன். இவர்களின் குடும்ப பொருளாதார நிலை காரணமாக இடையில் கல்வியை நிறுத்தி இளவயதிலேயே உழைப்புக்குச் செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டது. ஆரம்பத்தில் இலங்கையின் தென்பகுதியில் உள்ள புடவைக் கைத்தொழிலில் பெயர்பெற்ற வியாங்கொடையெனும் இடத்தில் அவரின் உறவினர் ஒருவரின் வியாபார நிலையத்தில் சேர்ந்து கொண்டார். அங்கு சில ஆண்டுகள் பணிபுரிந்து வியாபார நுணுக்கங்களையும் சிங்கள மொழியையும் சரளமாகக் கற்றுக்கொண்ட பின்பு கொழும்பு மாநகர் வந்தார். கொழும்பு பொறளையில் பிரபல வர்த்தகராக விளங்கிய கொழும்புஅப்பாவென அழைக்கும் பொறளை நாகலிங்கம் என்பவரின் புடவை வர்த்தக நிலையத்தில் ஒரு விற்பனையாளராக சேர்ந்து கொண்டார். அங்கு இவர் கடமைபுரிந்த காலத்தில் இவரின் கடின உழைப்பையும் கடமை உணர்வையும் ஒழுக்கத்தையும் அறிந்து கொண்ட நாகலிங்கம் முதலாளி அவர்கள் இவரை தனது மருமகளான புவனேஸ்வரிக்கு திருமணம் செய்து வைப்பதற்கு சிலருடன் யோசித்திருந்தார். இந்தச்

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

செய்தி வெளியே வந்தபோது சீனிஐயா அவர்களுக்கு மிகுந்த சந்தோசம். ஆனால் சீனியம்மாவின் காதில் எட்டியபோது தான் விரும்பவில்லை என்று அழுது விட்டார். பலர் புத்திமதி கூறியும் சீனியம்மா மனம் மாறுவதாயில்லை. அந்தக் காலகட்டத்தின் சீனியம்மாவின் ஆதங்கம் சரி போலத்தான் தெரிந்தது. அஃது மாமா மற்ற மருமகள் எல்லோருக்கும் சமூகத்தில் மதிப்பும் அந்தஸ்தும் உள்ள ஆசிரியர்மாரை திருமணம் செய்து கொடுத்ததாகவும் ஆனால் தனக்கு மாத்திரம் தன் கடையில் வேலை செய்கின்ற ஒருவரை மணம் முடிக்கும்படி வற்புறுத்துவதாகவும் கவலைப் பட்டிருந்தார். இறுதியாக பலரின் ஆறுதல் வார்த்தைகளுக்கு இணங்கி திருமணம் நடந்தேறியது. திருமணத்தின் பின் 3 ஆண்டுகள் கழித்து அவர் தனியாக வியாபார நிலையம் ஒன்று ஆரம்பித்து சில்லறை வியாபாரத்தை பின் புடவை வியாபாரமாக மாற்றி தான் ஒரு உயர்ந்த நிலைக்கு வரவேண்டுமென்ற ஆக்ரோசத்துடன் செயற்பட்டு அனைத்துக் குடும்பங்களிலும் பார்க்க பொருளாதாரத்திலும் சரி, பெயர் புகழிலும் சரி உயர்ந்தே விளங்கினார். கொழும்பில் இராஜரட்ணம் முதலாளி என்றால் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. இதிலிருந்து அவர் தான் செய்யும் கருமத்தில் எவ்வளவு கண்ணானவர் என்று புரிந்து கொள்ளலாம். நிதி விடயங்களில் மிகவும் நாணயமானவர், வரவிற்கு மீறிய செலவு செய்வதை ஒருபோதும் தன் வாழ்வில் கைக் கொண்டதில்லை. அதனால் தானோ என்னவோ இறுதிவரை அவர் எவரிடமும் எதிலும் தங்கி வாழ்ந்ததில்லை. ஆனால் அவரால் பல குடும்பங்கள் நன்மை அடைந்திருக்கிறார்கள்.

"மங்கலம் என்பது மனைமாட்சி அதன்
நன்கலம் நன்மக்கட்பேறு" என்ற வள்ளுவன் வாக்கிற்கமைய இல்லற வாழ்வு சிறப்பாக அமைய வேண்டுமாயின் நல்ல பிள்ளைகள் கிடைக்கப்பெற

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

வேண்டும். அதன்படி அவருக்குக் கிடைத்த துணைவியார், பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோரும் நல்லொழுக்கமும் அறநெறியும் கொண்டவர்கள்.

சீனிஐயா என்னிடம் அடிக்கடி கூறுவது நான் பாயில் படுக்காமல், முதியோர் பராமரிப்பு இல்லத்திற்குச் செல்லாமல், கனடாவில் காலநிலை சீராக உள்ளபோது திடீரென்று தமக்கு மரணம் நிகழ வேண்டும். இறைவன் செயலால் அவரின் வேண்டுதலின் படியே அனைத்தும் நடந்தேறியது. அவர் உடலால் முதுமை அடைந்தாரேயன்றி உள்ளத்தால் இறுதிவரை மிகவும் இளமையாகவே இருந்தார். பெரிய வெள்ளிக்கிழமை அன்று இறுதியாக என்னிடம் தான் தொலைபேசியில் அழைத்து ஐயப்பன் கோயிலுக்கு வாருங்கள், அங்கு சந்திப்போம் தம்பி என்றார். ஆனால் அவர் ஆலயம் வரவில்லை. அவர் நித்திய அமைதியான ஆலயத்திற்குச் சென்று விட்டார். அன்பான ஒரு அற்புதமான மனிதரை நாம் இழந்து தவிக்கிறோம். கடமையுணர்வும், பிறரை கடமைப்படுத்தாத தன்மையும் உள்ள ஒருவரைக் காண்பது மிகவும் அரிது. என்னைப் பொறுத்தவரை இந்த இரண்டிற்கும் வரைவிலக்கணமாக வாழ்ந்தவர் அவரே தான்.

"வாழுகின்ற மக்களுக்கு வாழ்ந்தவர்கள் பாடமடி" என்ற பெரியோர் கூற்றுப்படி ஓரளவாவது அன்னாரைப் பின்பற்றி வாழ்வோமாக.

இறுதியாக அன்னாரின் ஆத்மா எல்லாம் வல்ல பரம்பொருளின் பாதார விந்தங்களில் சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

என்றும் உங்கள் நினைவுடன்
பெறாமகன்
சந்திரன்

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

அன்புக்கு அடையாளம்

அறிவுரை கூறுவதில் முதலிடம்
எம் குடும்பத்தில் மிஞ்சியிருந்த தலைமைப்பீடம்
இவ்வுலகைவிட்டுப் பிரிந்தார் இறைவனிடம்.

ஆம் எம் குடும்பத்தின் மிகப்பெரிய தூண். எம் இல்லத்தின் பெருமை சேர்க்கப் பல விழுதுகளைத் தாங்கி நின்ற ஆலமரம்.

எங்கள் குடும்பத்தின் குலவிளக்கு பெரியையா. இன்று எம்மிடத்தில் இல்லாதது எமக்கெல்லாம் பெரிய இழப்பு. அம்மாவை, ஐயாவை, அண்ணாவை இழந்த நாம் அநாதைகளாய் தவித்தபோது எமக்கு எல்லாமாக இருந்து ஆறுதல் சொன்னவர். அடிக்கடி தொலைபேசி மூலம் கதைத்து எங்கள் கனத்த மனங்களை கனிய வைக்கும் திறமை மிக்கவர். உறவுகளை மதிக்கத் தெரிந்த உத்தமர். உதவி செய்வதே முழுமூச்சாகக் கொண்டவர். கடமையே கண்ணானவர் எங்கள் பெரியையா. மற்றவர்களை வரவேற்று உபசரிப்பதிலும் அதைப் பார்த்து மகிழ்வதிலும் உங்களுக்கு நிகர் நீங்கள் தான் பெரியையா. "**தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து முந்தியிருப்பச் செயல்**" என்ற வள்ளுவரின் வாக்குப்படி தன் பிள்ளைகளையும் தன்னைப் போலவே வளர்த்து ஆளாக்கிப் பெருமை கண்டவர். பெற்ற பிள்ளைகளைப் போலவே எங்களையும் மற்றவர்களையும் பேணி நடாத்தும் அவரது குணமும் மனமும் யாருக்கும் வராது. இவ்வளவு சிறப்புக் கொண்ட எம் பெரியையா இன்று எம்மருகில் இல்லாதது எமக்கெல்லாம் பேரிழப்பு.

உயிர் அனைத்திடத்தும் வெறுப்பின்றி நட்பும் கருணையும் உடையவனாய் மமகாரம், அகங்காரம் அற்று இன்ப துன்பங்களைச் சமமாய்க் கருதி பொறுமை படைத்து எப்போதும் சந்தோசமாக இருந்தவர். யோகியாய் தன்னடக்கம் உடையவனாய், திடநிச்சயமுள்ளவனாய், என்னிடத்து மனம் புத்தியை சமர்ப்பித்தவனாய், யார் என்

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

பக்தனாகிறானோ அவன் எனக்குப் பிரியமானவன்" என்ற கீதாச்சாரத்தின்படி எமது பெரியையா வாழ்ந்து இறைவனுக்கு பிரியமானவராக இறைவனடி சேர்ந்தவர். அவரின் இழப்பு எமக்கெல்லாம் பேரிழப்பு. இம் மண்ணுலகை விட்டுப் பிரிந்தாலும் எம் மனங்களில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மாமனிதர். அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

"நல்லவர்கள் இறப்பதில்லை
அவர் தம் நாமம் வாழும் இறுதி வரை"

பெறாமகள்
வசந்தினி கருணானந்தன்
டென்மார்க்

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

உறவுகளின் அச்சாணி

அமைதியின் சின்னம், அன்பின் இலக்கணம்
ஆளுமையான எண்ணம், ஆணித்தரமான முடிவுகள்
இரக்க சிந்தனை, இளமையான மனோநிலை
ஈர்ப்பான சம்பாசனைகள், ஈரமான இதயம்
உறவுகளின் அச்சாணி, உண்மையான நட்பு
ஊரார் மீது பாசம், தாய் மண்ணில் நேசம்
எளிமையான வாழ்க்கை,
எப்போதும் தன்னிலை தளராத நற்குணம்
தொலைநோக்குப் பார்வை
யாதார்த்தமான சிந்தனைகள்
எந்தச் சூழ்நிலையையும் சமாளிக்கும் வல்லமை
பகுத்தறிவாளர், காலத்தின் தேவை அறிதல்
மற்றவர் மனம் அறிந்து பழகுதல்
மிடுக்கான தோற்றம், சலிப்படையாத கடமைகள்
எம் சிந்தனைக்களுக்கே எட்டாத செயல் வடிவம்
எங்கள் ஐயா!
ஐயாவின் ஆத்மா சாந்தியடைய
என்றென்றும் ஆண்டவனைப் பிரார்த்திக்கும்

அன்பு மக்கள்.

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

ஓம்

ஐம்பது வருட நட்பின் நாயகன்

எமது இனிய நண்பரும் மைத்துனருமாகிய திரு. இராஜரட்ணம் இனபந்தங்களையும் அவரது பிள்ளைகளையும் சகோதரங்களையும் என்னையும் விட்டு எங்கிருந்து வந்தாரோ அங்கு சென்றுவிட்டார். ஆனால் அவருடைய நினைவு எப்பொழுதும் எங்களைவிட்டு அகலாது. புங்குடுதீவு 11ம் வட்டாரத்தில் எங்களுடன் படித்தவர்கள் எங்களுடைய நண்பர்கள், எங்கள் வயதுள்ளவர்கள், எல்லோரும் எங்களை விட்டுப் பிரிந்து விட்டார்கள். மைத்துனர் இராஜரட்ணம் என்னிடம் பல முறை கூறுவார். மச்சான் நானும் நீயும்தான் இருக்கிறோம். யார் முதல் போகிறோமோ என்று தெரியவில்லை. ஆனால் அவர் முதற் போய்விட்டார். நாங்கள் இருவரும் 50 வருடங்கள் நண்பர்களாய் இருந்தோம். எங்கள் இருவருக்கும் இடையில் எப்பவும் மனக்கசப்பு ஏற்படவில்லை. மனம் விட்டுப் பேசக்கூடிய ஒரு நண்பனை இழந்து விட்டேன். கவலைதான். ஆனால் அவருடைய இறப்பு அமைதியானது. ஐயப்பன் சன்னதிக்கு போவதற்காக காரில் ஏறும் போது நடந்தது. இறைவனால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டது. நாம் எல்லோரும் மறந்திடும் போது நம்மை இந்தப் பூவுலகிற்கு அனுப்பிய பிரமா விசா தந்து தான் அனுப்பியுள்ளார். அதில் நாங்கள் இறக்கும் நாள் நேரம் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த நேரம் வரும் போது நாம் எங்கிருந்து வந்தோமோ அங்கு போய்த்தான் ஆக வேண்டும். நாம் போகும் பொழுது கொண்டு போவது நாம் தேடிய பணம், பொருள் அல்ல. நாம் வாழும் பொழுது செய்த நன்மைகள் தீமைகள், தர்மங்கள். ஆகவே நாம் வாழும் பொழுது ஏழைகளுக்கும் அங்கவீனர்களுக்கும் நோயாளிக்களுக்கும் உதவ வேண்டும். அவர்கள் இறைவனின் குழந்தைகள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு யாரும் உதவினால் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள் அல்லவா. அதே போல் இறைவன் மகிழ்ச்சி அடைவார்.

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

திரு. இராஜரட்ணம் ரொம்ப பிரயாசை உடையவர். ஓயாத உழைப்பாளி. அவர் ஈட்டிய பொருளை பக்குவமாக சேமிக்கத்தெரிந்தவர். அவரது மனைவி புவனேஸ்வரி. ஆகவே அவர்கள் தங்கள் இனத்தவர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்து முடித்தார்கள். ஆகவே இருவரும் கடமை வீரர்கள். திரு. இராஜரட்ணம் அவர்களின் மறைவால் துயரப்படும் அவரது பிள்ளைகளுடனும் இன்ப துன்பங்களுடனும் நானும் பங்கு கொள்கிறேன்.

நன்றி

இப்படிக்கு
நா. சிவபாதம்
புங்குடுதீவு - 11

ஓம்

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமெனில் யோகாசனம் பயில்வது மிகவும் முக்கியம். யோகாசனம் பயில்வதற்கு வயது எல்லை இல்லை. ஐந்து வயதிலிருந்து எண்பது வயது வரையும் பயிலலாம். அதற்கு தனியான இடமோ உபகரணங்களோ தேவையில்லை. ஆர்வமும் அக்கறையும் இருந்தால் போதுமானது.

இந்தியாவில் 2000 வருடங்களுக்கு முன்பு வாழ்ந்த யோகிகள் இதனை சிரமேற்கொண்டு கற்றுத்தேறி அனுபவித்து உலகத்தில் வாழும் எல்லா மக்களும் பயன்பெற தந்துள்ளார்கள். அவர்களும் நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துள்ளார்கள். நீங்களும் ஒரு யோகாசன ஆசிரியரிடம் சில காலம் பயின்றால் அதன் மேல் உங்கள் வீட்டிலேயே பயிலக் கூடியதாக இருக்கும். ஆண்கள் பெண்கள் யாவரும் பயிலலாம். நேரம் உள்ளவர்கள் காலை மாலை அரை மணித்தியாலங்கள்

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

பயில்வது உத்தமம். வேலைக்குப் போகிறவர்கள் காலை மாலை 10 நிமிடங்களாவது பயில வேண்டும். இதனால் நீங்கள் நீண்ட நேரம் வேலை செய்தாலும் களைப்பு ஏற்படாது. பாடசாலை போகும் மாணவ மாணவிகள் பயின்றால் உடல் நலம் பெறவதோடு ஞாபக சக்தியும் கூடும். படிப்பில் முன்னேற்றம் அடைவார்கள். அவர்களை பெற்றோர்கள் தான் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இவர்கள் பாடசாலை லீவு காலம் காலை, மாலை 20 நிமிடங்கள் செய்யலாம். பாடசாலை நாட்களில் இரவு சாப்பாட்டிற்கு முன் 20 நிமிடங்கள் செய்யலாம். அரை மணித்தியாலம் கழித்து சாப்பிடலாம். சாப்பிட்ட பின்பு செய்வதானால் 5 மணித்தியாலங்கள் சென்ற பின்பு தான் ஆசனம் பயில வேண்டும். காலை, மாலை செய்தால் தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கும். ஆசனங்கள் செய்யும் போது உடம்பில் உள்ள எல்லா அவயங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் சீரான முறையில் ஏற்படுவதினால் நாடி நரம்புகளும் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றது.

நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கவும் முடியும். நோய்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் மாற்றவும் முடியும். எந்த நோய் ஏற்பட்டாலும் அதற்குரிய ஆசனத்தை யோகா ஆசிரியரிடம் அறிந்து செய்து பயனடையலாம். நன்கு யோகாசனம் பயின்றவர்கள் 80 வயது உடையவர் 60வயதாக தோன்றுவார். காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொண்டு வெறும் வயற்றுடன் யோகாசனம் செய்வது உத்தமம். வேலைக்குப் போகும் சிலருடன் நான் யோகாசனத்தில் உள்ள நன்மைகளைக் கூறினால் காலை எழும்பியதும் வேலைக்குப் போக வேண்டும். என்ககு நேரமில்லை ஐயா என்பார்கள். ஒரு நாள் 24 மணித்தியாலங்கள் உண்டு. இதில் ஒரு 10 நிமிடங்களை உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்காக ஒதுக்க உங்களால் முடியவில்லையானால் வயதானதும் நோய்களை சுமந்து வைத்தியர்களைத் தேடி ஓடவேண்டி வரும். நீங்கள் கஸ்ரப்பட்டு தேடிய பணம் எவ்வளவு இருந்தாலும் அதை உங்களால் அனுபவிக்க முடியாமல் போகலாம். சுவர்

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

இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம். நான் பயின்ற யோகாசன ஆசான் என் செல்வசோதி. இரண்டிடத்தில் இவரது யோக வகுப்புக்கள் நடைபெறுகின்றது. இவரோடு ஸ்காபுறோவில் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறவும். இரவு 7 மணிக்குப் பின் இல 416-289-2033 தொடர்பு கொள்ளவும்.

நா. சிவபாதம்
புங்குடுதீவு -11

இதோ நான் செய்யும் ஆசனங்கள் சில

1. பத்மாசனம் - முதுகெலும்பு நேராக இருப்பதால் பல நன்மைகள் உண்டு.
2. புஜங்காசனம் - கழுத்துவலி, தோள்வலி மாற்றலாம்.
3. சலபாசனம் - தொந்தியை கரைக்கக்கூடியது.
4. ஹலாசனம் - முதுகெலும்பை இளமைப் படுத்துகிறது.
5. பஸ்சிமோத்தாசனம் - வெளிபோக்கை தூய்மைப் படுத்துகிறது.
6. யோகமுத்திரா - இடுப்பு வலுவடையும்.
7. திரிகோணாசனம் - கால்கள் பலம்பெறும்.
8. பாதகஸ்தாசனம் - நீரழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
9. பவனமுத்தாசனம் - இடுப்பு, முதுகு எலும்பு பலம்பெறும்.
10. மஹாமுத்திரா - கழுத்து வலி நீங்கும்.
11. வச்சிராசனம் - கால்கள் பலம்பெறும்.
12. சர்வஅங்காசனம் - உடம்பில் உள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு நலம்பெறும்.

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

அன்புடைத் தோன்றல்
அமரர் இராஜரட்ணம்

தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக என்பது வள்ளுவப் பெருந்தகையின் வரையிலக்கணம். இதனை உலகில் நிலைநிறுத்தி புங்குடுதீவு மண்ணில் வந்துதித்தவர் தான் திரு.அ.இராஜரத்தினம் அவர்கள். அருளொழுகு கண்களும் அன்பொழுகு நெஞ்சும் புன்னகை தவழும் முகமும் அவரின் இணையிலாச் சொத்துக்கள். உலகியல் வாழ்வில் அன்பும் அறமும் கூடிச்சிறந்த மனைத்தக்க மாண்புடை இனியநல் மனையாளோடு இன்பியல் வாழ்க்கை வாழ்ந்து அறிவும், நற்பண்புகள் நிறை நல்மக்களை, நல்மருமக்களைப் பெற்று, சுற்றம் தழுவி நல்வினையோம்பி பொதுநலத்திற்கு என்றும் உதவி ஏற்றமிகு குடும்பத் தலைவனாய் தரணி போற்ற வாழ்ந்த மனிதர் இவர்.

நல்லரைக் காண்பதுவும் நன்றே நலமிக்க
நல்லார் சொற்கேட்பதுவும் நன்றே - நல்லார்
குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே - அவரோடு
இணங்கி இருப்பதுவும் நன்றே.

என்ற ஆன்றோர் முதுமொழிக்கிணங்க இன்று இவரைக் காண்பதற்கோ, இவர் சொற்களைக் கேட்பதற்கோ, உரையாடுவதற்கோ, கூடியிருப்பதற்கோ, உள்ள பெரும் பாக்கியத்தை இழந்துவிட்டோம். அவர் பெற்ற பிள்ளைகள், அருமை மருமக்கள், அவர் அரவணைப்பில் வாழ்ந்த பெறாமக்கள் எல்லோரும் எங்கள் மத்தியில் வாழ்கின்றார்கள் என்ற மனநிறைவோடு ஆறுதல் அடைந்து என் அன்புக்குப் பாத்திரமானவர் எம்மைவிட்டு மறைந்து விட்டாலும் அவர் என்றும் எம் உள்ளம் மறவாது.

அன்புடன்
சோம சச்சிதானந்தன்
சைவ ஆன்மீக ஆதரவுச் சேவையாளர் - கனடா

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

கனடா புங்குடுதீவு பழைய மாணவர் சங்கத்தின்
கண்ணீர் பூக்கள்

பொல்லாத விதி வந்து வாரிச் செல்ல
சொந்தமெல்லாம் நொந்தபடி சோர்ந்திருக்க
எந்தவழி வந்தழைத்தான் காலனவன் நீயும்
பந்தமெல்லாம் அறுத்தெறிந்து எங்கு சென்றாய்

கண்களில் நீர் கடலையாய் பொங்குதய்யா
கவலையினால் உள்ளமெலாம் வேகுதய்யா
புன்னகையின் பொக்கிசமாய் உலவி வந்தாய்
இன்று
உன் உறவுகளைத் தவிக்கவிட்டு
மறைந்து சென்றாய்
உன் எச்சங்கள் தனித்து நின்று
கதறுவதைப்பார் உன்னையெண்ணி
விம்முகின்ற உறவுகளைப்பார்
மக்கள் உன் பிரிவை
எண்ணி மனதுருகுவதைப்பார்

எப்படித்தான் சொல்லுவதோ
உன் மறைவின் துக்கம்
எவரிடத்தில் கொட்டுவதோ எங்கள் ஏக்கம்
மனம்துனிந்து சென்று விட்டாய் மறந்தும் விட்டாய்
பறந்த இடம் பரமனிடம் அமைதி கொள்வாய்

ஊரின் பெருமை சொல்ல நீ வாழ்வாய் - என
உவகை கொண்டு நாமிருந்தோம்
ஊரே கதறியழ உலகை நீ மறந்தாய்
உமையவன் பாதம் தனைப்பற்றிக்கொள்

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும்
குடும்பத்தினர், உற்றார், உறவினர் மற்றும்
நண்பர்களின் துயரில் நாமும் பங்கேற்கின்றோம்.
புங்குடுதீவு பழைய மாணவர் சங்கம் - கனடா

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

உறவுகளின் கண்ணீர் அஞ்சலி

மண்ணில்
13 -04-1927

விண்ணில்
07-04-2012

புங்குடுதீவு 3ம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்,
பொரளை கொலன்னாவை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

திரு. அம்பலவாணர் இராஜரட்ணம்

பாசமழை பொழிந்து பரிவோடு எமை வளர்த்து
பக்குவமாய் இத்தரணியிலே தவழவிட்டீர் ஐயா
சீரான வாழ்வு தேடி தேசம் மாறி வாழ்ந்தாலும்
பறந்தோடி வந்து ஐயா உன் முகம் பார்த்திடுவோம்
விரைந்தோடி போனதால் விழிகள் நிறையுதையா
பொரளை நகர் சென்று வணிகம் செய்தீர் எமக்காக
மேலான செல்வமொடு பெயரும் கொண்டீர்
வளமாய் எங்களை வாழ்ந்திட வைத்தீர்
அன்பாய் உதிர்ந்திடும் நல்அறிவுரையும் சொன்னீர்
மந்திரச் சொற்களால் மனிதரானோம் நாம் ஐயா
தாயினைப் பிரிந்து தவித்த பொழுதெல்லாம்
தாயுமாய் தந்தையுமாய் அன்பைச் சொரிந்தீர்
வண்ணமுறக் காத்து விழிநீர் துடைத்தீர்.
பெற்ற தந்தைபோல் பிரியம் கொண்டோம் மாமா
பெறற்கரிய மாமாவாய் மண்ணில் திகழ்ந்தீர்
நிலையற்ற வாழ்விலும் நிலையான உமதன்பை
எங்கு இனி யாரிடம் பெறுவோம் இனியமாமாவே!
பேரப்பிள்ளைகள் மீது அளவற்ற அன்பை வைத்தீர்
கல்லதும் உருகிடும் கனிவான வார்த்தைகள்
எம் காதுகளில் வந்து நித்தம் ஒலிக்குதே
உற்ற உடன்பிறப்பே எந்தன் ஆசை அண்ணாவே
உயிருக்கு உயிராய் என் மீது பாசம் கொண்டீரே
பண்புடை பெரியப்பாவே, சித்தப்பாவே, மாமாவே
பெருமைபெறு வாழ்வை எப்படி மறப்போம்
அள்ளிக் கொடுப்பதில் வள்ளலாய் திகழ்ந்தீர்
உற்றவர் உறவினர் உள்ளம் நிறைந்தீர்
ஆறுதலும் தேறுதலும் தந்திடும் எம் தெய்வமே!
உங்கள் இனிய ஆத்மா சாந்தியடைந்திட
என்றும் தொழுது தருகின்றோம் கண்ணீர் அஞ்சலி
அந்தமில்லா அன்பு செய்த ஆருயிர் தெய்வமே
எப்பிறப்பில் காண்போம் இறைவா இனி

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்
மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்,
சகோதரம், பெறாமக்கள்

JJ Print 4 58,298.8022

வேலணை மத்திய கல்லூரி
பழைய மாணவர் சங்கம் - கனடா

Velanai Central College
Old Students' Association-Canada
(A Registered Non-Profit Organization)

கண்ணீர் அஞ்சலி

அமரர் **அம்பலவாணர் இராஜரத்தினம்** அவர்களது மறைவுச்செய்தி கேட்டு அதிர்ச்சியும் அளவில்லாக் கவலையும் அடைந்தோம். **பிறப்பவர் ஒரு நாள் இறப்பது நியதி** என்ற உண்மையை உணர்ந்து நமக்கு நாமே ஆறுதல் கூறியபோதும் இத்துன்பத்தை எம்மால் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை.

வேலணை மத்திய கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்கம் - கனடாவின் சார்பில் அன்னாருக்கு எமது இறுதி வணக்கத்தையும் கண்ணீர் அஞ்சலியையும் செலுத்திக்கொள்கின்றோம். மேலும் அன்னாரது பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அவரது குடும்பத்தினர் உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் அனைவரதும் துக்கத்தில் நாமும் பங்கு கொள்வதோடு அவர்களுக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்

இங்ஙனம்

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எங்கள் கல்லூரியில் எழுந்தருளியிருக்கும் சிவகாமசுந்தரி சமேத நடராசப்பெருமானை வேண்டி நிற்கும்

நிர்வாகசபை
வேலணை மத்திய கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்கம் - கனடா

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்

13 . 04 . 1927

மறைவு

07 . 04 . 2012

அம்பலவாணர் இராஜரட்ணம்

(பொரளை முன்னாள் வர்த்தகர் - ரஞ்சினி ஸ்டோர்ஸ்)

என்றும் சிரித்த முகம், கனிவான பார்வை, அனைவருடனும் அன்பாகவும், பண்பாகவும் பழகும் பாங்கு என அனைத்து நற்குணங்களையும் கொண்ட வர்த்தகர் அம்பலவாணர் இராஜரட்ணம் அவர்களின் மறைவு எங்கள் அனைவருக்கும் சொல்லொணா வேதனையைத் தருகிறது. பிறருக்கு உதவுவதில் ஆர்வம் கொண்ட இவர் ஒரு பிரபல வர்த்தகர். பொதுசன விவகாரங்களில் நாட்டம் கொண்டவர். சாந்தமான குணமுடையவர். இவர் எம் கண்களில் இருந்து மறைந்து விட்டாலும், எம் இதயங்களில் என்றுமே நிலைத்திருப்பார்.

இவரின் மறைவு இவரின் குடும்பத்தாருக்கும், உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் மிகுந்த பேரிழப்பாகும்.

இவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய

எல்லாம் வல்ல இறைவனை மனதார வேண்டுகிறோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

திக்கம் நலன்புரிச் சங்கம், கனடா

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

சலரோக நோயாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சுலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதை விடக் கூடி சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பு: இலங்கையில் 10பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்:

1. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்கவேண்டி ஏற்படும், மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.
2. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
3. உடல் நிறை குறைதல்
4. அசாதாரண பசி
5. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
6. தலைச்சுற்று மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
7. கை,கால் விறைப்புத் தன்மை
8. கண்பார்வை குறைவடைதல்
9. புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்.

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

சலரோக நோயாளியானவர் சலரோகத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

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

இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

1. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
   உயர் இரத்த அழுத்தம்
   மாரடைப்பு

2. சிறுநீரகத் தொகுதி
   சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல்
   சிறுநீரக செயலிழப்பு

3. நரம்பத் தொகுதி
   கை கால் விறைப்பு
   கால் உணர்ச்சியின்மை மாறாத புண்

4. உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி
   வாய்ப்புண்
   முரசு வீக்கம்
   முரசில் நோ

5. கண் பார்வைக் கோளாறு

6. நீண்ட நாள் மாறாத புண்

7. கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
   ஊம்: சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று.

எப்படிக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

இந்நோயானது

1. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம்
2. உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்
3. உணவுக்கட்டுப்பாடும் இன்சுலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

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

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு

காலை உணவு

பால் 1/2கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் தானிய வகை (50ப) பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி - 2
இடியப்பம் - 3
பிட்டு - 2
பாண் - 1/4 இறாத்தல்
உப்பு மா - 1கப்
கதலி வாழைப்பழம் - 1

மதிய உணவு:

சோறு - 1 1/2 கப்
அசைவம் - மீன்துண்டு,
இறைச்சி 1/2 பருப்பு
- 1/2கப்
தயிர் - 1/2கப்
மரக்கறி 1 - விரும்பிய அளவில்
உண்ணக் கூடியவை
மரக்கறி 2 - 1/2கப் பால் மட்டும்
உண்ணக் கூடியவை

மரக்கறி: 1

கோவா காய்ப்பபப்பாசி வெந்தயம்
சிறுகீரை பாகற்காய் கத்தரி
தக்காளி போஞ்சி புடலங்காய்
வாழைப்பூ மிளகாய் வெண்டைக்காய்

மரக்கறி: 1

அகத்தி பீற்றுாட்(பச்சையாக)
முருங்கைக்காய் கரட்(பச்சையாக)
முருங்கை இலை வெங்காயம்

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

தேநீர் வேளை:

பால் 1/2 (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)

2கிறீம் கிறக்கர் அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்

இரவு உணவு:

தானிய வகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா (மேற்கூறிய அளவுகளில் கறி வகை - மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம்:

பால் 1கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

ஜம்பு - 02 சிறியது	விளாம்பழம் 1
கொய்யா-1	புளித்தோடை 1

நடுத்தரம்

பப்பாசிப்பழம் 2" ஒ 3" துண்டு -1

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

தெளிந்த சூப்	தக்காளி
எலுமிச்சை	கோவா
மரக்கறி சலட்	அச்சாறு
சீனி சேர்க்காத தேநீர்	கோப்பி

பலசரக்கு வகை

முற்றுமுழுதாக தவிர்க்க வேண்டியவை:

சீனி	குளுக்கோஸ்
சர்க்கரை	பனங்கட்டி
ஜாம்	பழரசம்
தேன்	இனிப்பூட்டி பானம்
கேக்	ஹோர்லிக்ஸ்

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

சொக்லேற்	வீவா
இனிப்புவகை	புரோட்டினெக்ஸ்
மைலோ	
குளிர்பானம்	நெஸ்ரமோல்ட்

அறிவுறுத்தல்கள்:

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனையின்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அல்லது அதற்கு ஒப்பான உணவுகள் எடுக்கலாம்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களை தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக் கூடாது.

பிற்குறிப்பு:

1. ஒரு தம்ளர்ᵒகப் 200மி.லீ கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

2. நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரை வகை, மரக்கறி, பழவகை, என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.

3. பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

மரக்கறி - 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்

மரக்கறி - 2எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரை கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

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

மாரடைப்பு பற்றித் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை

இன்றைய உலகில் மனிதன் உடலுழைப்பற்ற நவீன தொழில் முறைகளாலும், மன அழுத்தங்களாலும் மரடைப்பினை மிக முக்கியமான நோயாக கருதவேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. மற்றும் நவீன உணவு வகைகள் அவற்றை உட்கொள்ளும் வழக்கம் என்பனவும் இதில் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது.

திடீரென மரணம் சம்பவிக்கக் காரணமாக அமைகின்ற நோய்களில் ஒன்றாக மாரடைப்பு நோய் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இதை உற்று நோக்குவோமேயானால் இது நீண்டகாலத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதன் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாக பரம்பரைத்தன்மை, முதுமை, உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழிவு நோய், உணவுப்பழக்கம், உடலுழைப்பற்ற தொழில், மனநெருக்கீடு என்பன காணப்படுகின்றன. அதிகளவில் நடுத்தர வயதுடையோரும், முதியோருமே இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் இன்றைய காலகட்டத்தில் இளைஞர்களும், சிறுவர்களும் கூட இந்நோய்க்கு இலக்காவதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயம் என்பது உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் குருதியினை தொடர்ச்சியாக இறைத்துவிடும் ஒரு பம்பியாகும். இம்பம்பியை இயக்குவதற்குத் தேவையான ஒட்சிசன் மற்றைய போசணைப் பொருட்கள் இதயத்தின் வெளிப்புறமாகச் செல்லும் குருதிக் கலன்களினாலேயே

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

மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. குருதிக்கலன்களில் தீடீரென ஏற்படும் தடை காரணமாக ஒட்சிசன் மற்றும் போசனைப் பொருட்களின் தடை ஏற்படுவதனால் இப் பகுதி பாதிக்கப்படுவதுடன் இப் பகுதித் தசைகள் இறந்து விடுகின்றன. இந்நிலை நீடிப்பதனால் இதயப்பகுதியில் கடும் நெஞ்சுவலி ஏற்படுகின்றது. இதனையே மாரடைப்பு என்கின்றோம். இந்நிலை சிறிய அளவில் ஏற்படின் இதயத்தசைப்பகுதி சீர்கேடு அமையும், தடையானது பாரிய அளவில் ஏற்படுமேயானால் மரணம் கூட நிகழ்வதுண்டு. விளைவுகளை் தடுத்தல்,மற்றும் மரணத்தை தடுத்து நிறுத்தலாகும்.

இவற்றைத் தடுக்கும் முறைகள்

1. ஒட்சிசனைத் தொடர்ந்து செலுத்துதல்.
2. அஸ்பிரின் மாத்திரையை உட்கொள்ளல்.
3. மாரடைப்பு ஏற்பட்ட 6 மணிநேரத்திற்குள் (Stnpprokinase) எனும் மருந்தினைச் செலுத்தி குருதி உறைதலைக் கரைத்தல்.
4. நைட்ரோகிளிசரின் மருந்தின் மூலம் குருதிக் கலன்களை விரிவடையச் செய்தல் போன்ற முறைகளாகும்.

மாரடைப்பினைத் தடுப்பதற்கான வழி வகைகள்.

1. மனநெருக்கீடுகளைக் குறைத்தல்

கடுமையான மன அழுத்தம் காரணமாக உடல் நலமானது பெரிதும் பாதிப்படைகின்றது. உள நெருக்கடிகளுடன் மாரடைப்பானது நேரடியாக தொடர்பு கொண்டுள்ளது, மன நிறைவையும் மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகளையும் தொலைக்காட்சி, வானொலி மூலம் பார்த்து மன அழுத்தத்தை குறைப்பதுடன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி உடல் நெருக்கடிக்குள் தொடராவண்ணம்

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

பாதுகாத்தல் இன்றியமையாத தொன்றாகும்.

2. மாரடைப்பிற்கு காரணமாகவுள்ள நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
3. மது, புகைத்தல் போன்றவற்றை முற்றாகத் தவிர்த்தல் (மது கொழுப்புப் படிவதற்கு காரணமாகின்றது)
4. உடல் பருமனைக் குறைத்தல் (கொழுப்பு அதிகமாகவுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

மாரடைப்பு ஏற்படுகின்ற போது இருமினால் உயிர் பிழைக்கலாம்!

சாதாரணமாக ஒருவர் இருமிக் கொண்டே இருந்தால் அவர் நோயாளி என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடுகின்றோம். ஆனால் அதே இருமல் இருதய நோயாளிக்கு உயிர்காக்கும் உதவிக்கரமாகின்றது. அதாவது ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் போது அவரை இருமச் செய்தால் இரத்த ஓட்டம் துரிதப்படுத்தப்பட்டு உடலில் ஏனைய பாகங்களுக்கும் மூளைக்கும் செல்லும். இது அம்புலன்ஸ்களில் வைத்தியசாலைக்கு வந்து சேர எடுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்திற்குள் செய்யும் முதலுதவியாக அமையும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் முறையாக இருமச் செய்வதன் மூலம் இருதயத் துடிப்பை சீராக வைக்க முடியும். ஆபத்தான கட்டத்தில் இருக்கும் நோயாளியைக் கூடி காப்பாற்ற முடியும்.

குருதிக் கலன்களில் எவ்வாறு தடை ஏற்படுகின்றது?

இதயத்தசைகளுக்கான குருதிக்கலன்களில் கொழுப்புப் படிவங்கள் ஏற்படின் அவை திடீரென எழுச்சியுற்று கலன்களை அடைக்கும் இத்தகைய எழுச்சியின்போது ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு, மற்றும் இரத்தம் உறைதல் போன்றவற்றினால், குருதிக் கலன்களின் தடை ஏற்படுகின்றது. குருதிக் கலன்களில் ஏற்படும் திடீர் சுருக்கம் காரணமாகவும் தடை ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

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

மாரடைப்புக்கான தன்மைகள்

1. மார்பின் மையப் பகுதியில் கருமையான தோல்பட்டை, நெஞ்சுவலி (நெஞ்சுவலியானது கடுமையான நெஞ்சுவலியாகவும் தொண்டைப் பகுதி மற்றும் வயிற்றுப் பகுதிக்குப் பரவக் கூடியதான தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்)
2. வியர்த்துக் கொட்டுதல், இதயப்படபடப்பு
3. மயக்கம், தலைசுற்றல், உணர்விழத்தல், வாந்தி
4. அசைவியக்கத்தின் போது திடீரென இத்தகைய வலி ஏற்படல் போன்ற தன்மைகள் காணப்படும்.

இதன் விளைவுகளாக

இதயத்தின் சிறிய பகுதியில் இதயத்தசை இறப்பிற்கு உள்ளாகலாம் அல்லது மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.

மாரடைப்பின் போது பெரும்பாலும் இதய இயக்கம் நின்று விடுவதாலேயே மரணம் ஏற்படுகின்றது. மாரடைப்பை அடுத்து மரணமானது உடனடியாகவோ, சில மணி நேரங்களிலோ பல நாட்களின் பின்னரோ ஏற்படலாம். இதயத்தசையின் பாதிப்பு இதயத்தசை கிழிந்து போதல், இதய மேலுறைகளிலோ பல நாட்களின் பின்னரோ ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு, இதய அதிர்ச்சி போன்றவை மாரடைப்பின் பாரதூரமான விளைவுகளாகும்.

இதன் பின்விளைவுகளாக பாதிக்கப்பட்ட இதயத்தசை செயலிழந்த நிலையில் விரிவடைதல், இதய மேலுறைகளுக்கிடையில் நீர் சுரத்தல் என்பவை ஏற்பட்டு மூச்சுத்திணறல், உடல்தளர்ச்சி, சோர்வு போன்றவை ஏற்படலாம்.

எல்லா நெஞ்சுவலிகளும் மாரடைப்பை ஏற்படுத்துகின்றனவா?

நெஞ்சுப்பகுதி இதயம் எனும் உடலுறுப்பை மாத்திரம் கொண்ட தல்ல வேறு பல உடலுறுப்புக்களும்

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

காணப்படுகின்றன. எனவே அவற்றினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் கூட மார்பு அல்லது நெஞ்சுவலியினைத் தரலாம்.

நெஞ்சுவலிகள் எல்லாம் இதயவலிகள் என எண்ணி மனப்பீதியுடன் வாழ்பவர்கள் அதிகமாக உள்ளனர், ஆனால் ஒரு சிலர் இதயவலியைக் கூட சாதாரண நெஞ்சுவலி எனப் புறக்கணித்து இதனால் விபரீதமான விளைவுகளுக்குள்ளாகிய அபாயமும் உண்டு.

மாரடைப்பும் நெஞ்சுவலியும்.

மாரடைப்பிற்கான முன்னெச்சரிக்கையாக அஞ்ஜைனா (Angina) எனப்படும் நோயின் வெளிப்பாடு காணப்படுகின்றது. இந்நோயின் நிலையானது குருதிக்கலன்கள் இதயத்தொழிற்பாடு அதிகரிக்கும் இடத்தில் அதற்குகேற்றவாறு குருதியை உறைத்தலில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது ஓய்வு மாத்திரைகளை உபயோகித்தல் என்பன மூலம் குணப்படுத்தக் கூடியது. ஆனால் நெஞ்சுவலி மாத்திரை களுக்கோஅல்லது ஓய்வெடுத்தபோதோ நிற்காததோடு அரைமணி நேரத்திற்கு மேலாக நீடிக்குமேயானால் மாரடைப்பாகும். இந்நிலையில் உடனடி சிகிச்சை பெறுவது அவசியமாகும்.

நெஞ்சுவலியானது மார்பின் மையப்பகுதியில் இருந்து இடது தோள்பட்டை மற்றும் நெஞ்சின் இடது வலது, கழுத்துப்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி, முதுகு, வலது தோள்பட்டை போன்ற இடங்களுக்கு பரவக்கூடியது. நெஞ்சுவலியுடன் வியர்த்தல், அமைதியின்மை, பீதி நிரம்பியநிலை போன்றவை மாரடைப்பின் போது தோன்றக் கூடியஅறிகுறிகளாகும். கடும் நெஞ்சுவலியைத் தொடர்ந்து அதிகளவு வியர்த்தல், உடல் சில்லிட்டுப்போதல், தலைசுற்றல், மயக்கம், மார்பில் படபடப்பு, மூச்சுத்திணறல், சுயநினைவிழத்தல் போன்றவை மாரடைப்பின் விபரீத விளைவுகளால் தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகளாகும். மேலே குறிக்கப்பட்டுள்ள எல்லா அறிகுறிகளும் மாரடைப்பினால்

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

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இருக்கும் என்பது சாத்தியமில்லை. சிலருக்கு வயிற்று நோ அல்லது நெஞ்செரிவு மற்றும் மேல் வயிற்றுநோ மட்டுமே மாரடைப்பின் அறிகுறியாகக் காணப்படலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர் குருதியமுக்க நோயினையும் மேலதிகமாகக் கொண்டுள்ள நடுவயதுடையோர் இந்நோய்க்கு அடிமையாவதுண்டு. சில பொருத்தமான பரிசோதனைகளைச் செய்வதன் மூலம் நோய் உள்ளதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.

இதய நோயாளிக்கான உணவு முறை

1. கொழுப்பு கூடிய உணவு உட்கொள்வதைத் தவித்தல்.
   உ+ம் : இறைச்சி - மாட்டிறைச்சி, கொழுப்பு அதிகமுள்ள கோழி இறைச்சி, பொறித்த உணவு, பட்டர், மாஜரீன், முட்டை மஞ்சள்கரு, இறால், நண்டு, கணவாய்.
2. அதிகளவு உப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்
   உ+ம் : கருவாடு, ஊறுகாய், மோர்மிளகாய், ரின்மீன், சமைக்கும் உணவில் அதிகளவு உப்புச் சேர்ப்பதை தவிர்த்தல்.

3. தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய் பாவனையை முடிந்தளவு தவிர்த்தல், தேவைப்படின் நல்லெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் தேங்காய்ப் பாலில் முதல் பிழிந்த பாலைத் தவிர்த்து மற்றய பாலைப் பயன்படுத்தல்.
4. அதிகளவு இனிப்பு, மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல். ஏனெனில் மேலதிக மாப்பொருள் உடலில் கொழுப்பாக சேமிக்கப்படுகின்றது.

5. நார்ப்பொருட்கள் அதிகளவு உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல் உ+ம் : பழவகைகள், கீரைவகை (நார்ப்பொருட்கள் உப்பு, கொழுப்பு மாப்பொருள்

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

அகத்துறுஞ்சலைக் குறைக்கின்றது, மலச் சிக்கலைத் தடுக்கின்றது)

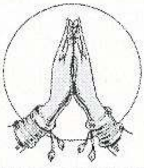
6. சொக்லட், மிக்சர் போன்ற உணவுகளை அடிக்கடி உண்பதை தவிர்த்தல்.
7. படுக்கச்செல்வதற்கு இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு முன் இரவு உணவு உட்கொள்ளல். அத்துடன் இரவு உண்ணும் உணவின் அளவினைக் குறைத்தல்.
8. கடல் உணவு உண்பவர்கள் சிறிய மீன் வகைகள் உண்பது உடலுக்கும் இருதயத்திற்கும் நன்மை தரும்.
9. பால் குடிப்பவர்கள் ஆடை நீக்கிய பால்மா வகைகளைப் பாவிக்கலாம்.
10. தயிர் சாப்பிடுபவர்கள் வெண்ணெய் நீக்கிய பின் தயாரிக்கப்படும் தயிர்,மோர் பாவிக்கலாம்.

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

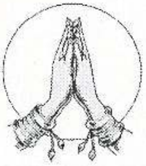
"நன்றி மறப்பது நன்றன்று"

"என் நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் - உய்வில்லை
செய் நன்றி கொன்ற மகற்கு"

புங்குடுதீவைப் பிறப்பிடமாகவும் கனடாவை வதிவிடமாகவும் கொண்டு 07-04-2012ல் அமரத்துவமடைந்த எமது குடும்பத் தலைவரான **அம்பலவாணர் இராஜரட்ணம்** அவர்களின் மறைவுச் செய்தியறிந்து நேரில் எமது இல்லத்திற்கு வருகைதந்தும், தொலைபேசி மின்னஞ்சல் வழியாகவும் அனுதாபங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டவர்களுக்கும், மலர்வளையங்கள் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியோர்க்கும், கண்ணீர் அஞ்சலிப் பிரசுரம் வெளியிட்டோர்க்கும், அஞ்சலி உரை நிகழ்த்தியோர்க்கும், இறுதி நிகழ்வில் கலந்து கொண்டோர்களுக்கும், மறைவுச் செய்தியினை வெளியிட்ட அனைத்து ஊடகங்களுக்கும், இந்துமத கிரியைகளை நடாத்திய அந்தணப் பெரியார்களுக்கும், மற்றும் தமிழ் திருமுறைகளை ஓதிய பெரியோர்களுக்கும், சகல வழிகளிலும் எமக்கு உதவி ஒத்தாசை வழங்கிய அனைத்து அன்புள்ளங்களுக்கும், அன்னாரின் ஆத்மசாந்தி பிரார்தனையில் பங்குபற்றி சிறப்பித்த அனைவருக்கும், இம்மலரினை ஆக்க உதவிய திரு. சோம சச்சிதானந்தன் அவர்களுக்கும், அழகுற வடிவமைத்து அச்சிட்ட JJ அச்சகத்தாருக்கும் எமது இதயம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

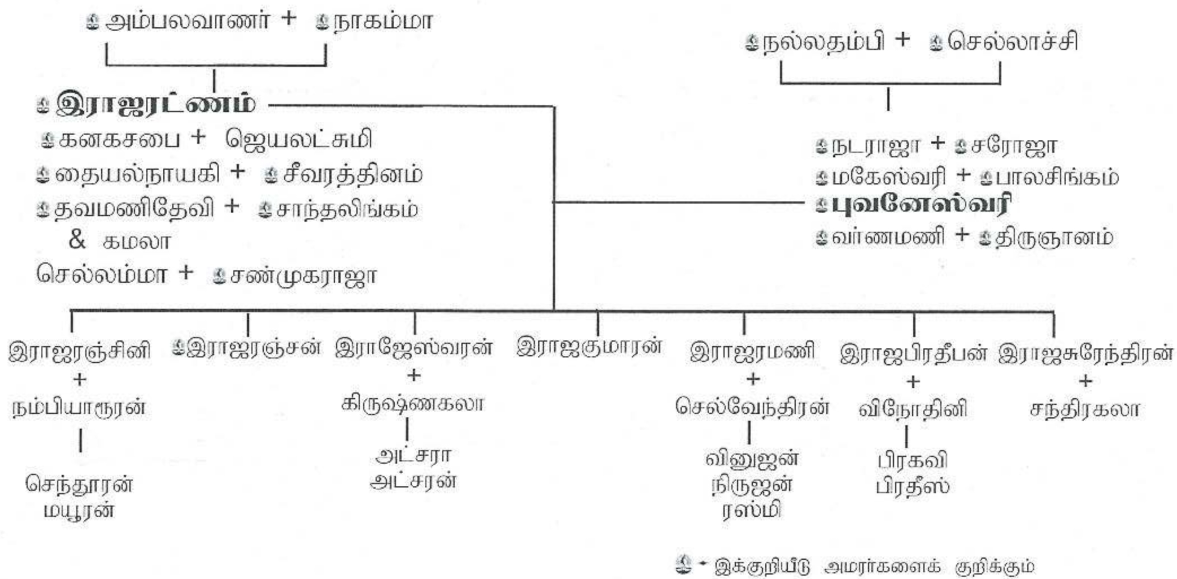


இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்



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

வம்சாவழி



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

உறவுகள் மேம்பட

* நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள்.
* எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சனையையும் நாசூக்காக கையாளுங்கள்.
* சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களை சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள்.
* நீங்கள் சொன்னதே சரியென்று வாதாடாதீர்கள்.
* குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
* மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கௌர்வப்படாதீர்கள்.
* அளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.
* எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விசயங்களையும் சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
* கேள்விப்படுகின்ற எல்லா விசயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள்.
* உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப் பிடியாய் நில்லாமல் கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
* மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நிகழ்ச்சிகளை தவறாக புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
* மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய, இதமான சொற்களை பயன்படுத்தவும். புன்முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களை சொல்லவும் கூட நேரமில்லாததைப் போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
* பேச்சிலும் நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
* பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டுமென காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் தொடக்க முன் வாருங்கள்.

அருட்தந்தை வேதாத்ரி மகரிஷி

JJ Print 416.298.9322

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org