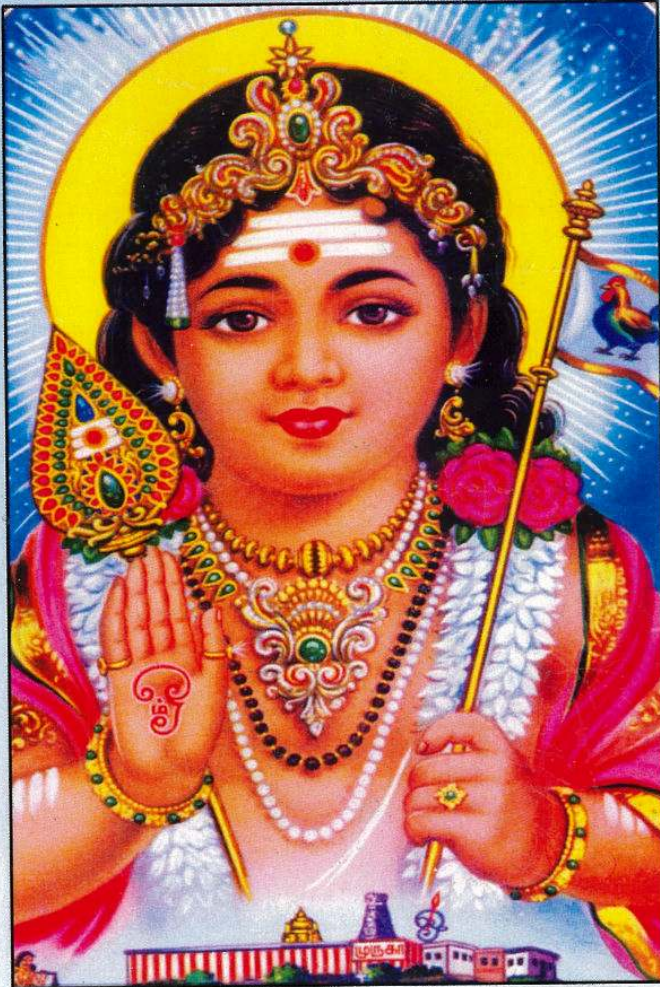


2-
சீவமயம்

கண் மலர்



யாழ்ப்பாணம் புங்குடுதீவைப் பிறப்பிடமாகவும்
வாழ்விடமாகவும் கொண்டு பின்னர்
கனடாவில் வசித்துவந்து அமரத்துவமடைந்த

அமரத்துவமாதா

கண்ணம்மா கனகசபை

அவர்களின் நினைவுச்சுடர்

11-02-2013

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

எமது ஆன்பு இவ்வத் துணவவீயீள்
பாது கமவங்களுக்கு இந்நூல்
சமர்ப்பணம்



வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
எம்மை ஆறாத்துயரில் மூழ்கவிட்டு
விண்ணுலகமெய்திய
எமதன்புத் தாயே தங்கள் அடிச்சுவட்டைப்
பின்பற்றி நாமனைவரும் தொடர்ந்து
தாங்கள் காட்டிய அறநெறிப்பாதையில்
நடப்போமென உறுதிகூறித்
தங்கள் திருவடித் தாமரையில் இக்
கண்மலரைச் சமர்ப்பித்து
ஆறுதலடைகின்றோம்

**மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்,
பூட்டப்பிள்ளைகள்**





வையத்துள்
அழீமுகம்
11-06-1928

தெய்வத்துள்
சங்கமம்
12-01-2013



அமரர்



கண்ணம்மா கனகசபை
அவர்களின்
திதி நிர்ணயம்

ஆண்டு நந்தனம் ஆனதொரு மார்கழியில்
பூண்ட பூர்வபட்ச பிரதமையில் - வீங்குபுகழ்
புங்கைநகர்ப் புனிதமகள் கண்ணம்மா
கங்கையரன் பதிபுக்காள் காண்.



வீநாயகர் துத்



மூவுக வாகன மோதக ஹஸ்த
ஸாமர கர்ண விளம்பிர சூத்ர
வாமன ரூப மகேஸ்வர புத்ர
விக்ன விநாயக பாத நமஸ்தே.

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

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணியின் கனிந்து.

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

முன்னவனே யானை முகத்தவனே முத்தி நலம்
சொன்னவனே தூய்மைச் சுகத்தவனே - மன்னவனே
சிற்பரனே ஐங்கரனே செஞ்சடையஞ் சேவகனே
தற்பரனே நின்தாள் சரண்.

கணபதியும் அணுக்கிரஹங்களும்

1. கணபதி அருள் கிடைக்க - ஏகாக்ஷர கணபதி
2. பரிபூரண சித்திக்கு - மஹா கணபதி
3. கடன் நிவர்த்தியாக - ரூண ஹரண கணபதி
4. தேவி அணுக்கிரஹம் கிடைக்க- மஹா வித்யா கணபதி
5. ஜகத்வசியம் அடைய - ஹரித்ரா கணபதி
6. அதிஷ்ட லாபம் கிடைக்க - வக்ரதுண்ட கணபதி
7. நிதிப்ராப்திக்கு - நிதி கணபதி
8. தான்ய விருத்திக்கு - புஷ்டி கணபதி
9. சந்தோஷம் பெருக - பால கணபதி
10. ஸர்வகார்யப்ரதம் அடைய- சக்தி கணபதி
11. துரித பலன் கிடைக்க - சூடிப்ரஸாத கணபதி
12. ரோக நிவர்த்தி அடைய - குக்ஷி கணபதி
13. புத்ரப்ரதம் கிடைக்க - ஸ்ரீ சந்தான கணபதி
14. ஸ்வர்ணப்ரதம் கிடைக்க - ஸ்ரீ ஸ்வர்ண கணபதி
15. மனச்சாந்தி அடைய - ஹேரம்ப கணபதி
16. ஜயம் ஏற்பட - விஜய கணபதி
17. நவக்கிரஹ சாந்திக்கு - அர்க கணபதி
18. ராஜயோகம் கிடைக்க - விக்ன ராஜ கணபதி
19. ஸங்கடங்கள் நிவர்த்தியாக- ஸங்கடஹர கணபதி
20. தைரியப்ரதம் அடைய - வீர கணபதி
21. ஸகல போகப்ராப்தம் அடைய- போக கணபதி
22. துர்க நிவாரணம் அடைய- துர்கா கணபதி
23. கலாப விருத்திக்கு - நிருத்த கணபதி
24. சர்வ கார்யம் ஜெயம் அடைய- ஸித்தி கணபதி
25. ஆபத் நிவர்த்திக்கு - ஆபத்ஸகாய கணபதி
26. விஷ்ணு பக்திக்கு - வாமன கணபதி
27. தூப நிவர்த்திக்கு - தூர்வா கணபதி
28. குரு அணுக்ரஹம் கிடைக்க- குரு கணபதி
29. மனோவச்யம் அடைய - நவநீத கணபதி
30. மேதா விருத்திக்கு - மேதா கணபதி

சுபம்

விநாயகர் அகவல்

சீதக் களபச் செந்தாமரைப் பூம்
பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாடப்
பொன்னரை ஞாணும் பூந்துகிலாடையும்
வண்ண மருங்கில் வளர்ந்தழ கெறிப்பப்
பேழை வயிறும் பெரும்பாரக் கோடும்
வேழ முகமும் விளங்கு சிந்தாரமும்
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியும் இலங்கு பொன் முடியும்
திரண்ட முப்புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதங் கடந்த தூரிய மெஞ் ஞான
அற்புதன் ஈன்ற கற்பகக் களிநே
முப்பழம் நுகரும் மூஷிக வாகன
இப்பொழு தென்னை யாட் கொள்ள வேண்டித்
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந் தருளி
மாயாப் பிறவி மயக்க மறுத்துத்
திருந்திய முதலைந் தெழுத்துந் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவே வந்தென் உளந்தனிற்புகுந்து

குருவடிவாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக்கருளி
கோடாயுதத்தாற் கொடுவினை களைந்தே
உவட்டா உபதேசம் புகட்டியென் செவியில்
தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையுங் காட்டி
ஐம்புலன் தன்னை அடக்கு முபாயம்
இன்புறு கருணையின் இனிதெனக் கருளிக்
கருவிக ளொடுங்குங் கருத்தினை யறிவித்து
இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து
தலமொரு நான்குந் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு மூன்றின் மயக்கம் அறுத்தே
ஒன்பது வாயில் ஒரு மந்திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதுங் காட்டி

ஆறா தாரத் தங்குச நிலையம்
 பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை அறுத்தே
 இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்
 கடையிற் சுழுமுனை கபாலமுங் காட்டி
 மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
 நான்றெழு பாம்பின் நாவில் உணர்த்தி

குண்டலி யதனிற் கூடிய அசபை
 விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
 மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
 காலால் எழுப்புங் கருத்தறி வித்தே
 அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
 குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி
 இடைச் சக்கரத்தின் ஈரெட்டுநிலையும்
 உடற்சக்கரத்தின் உறுப்பையும் காட்டிச்
 சண்முக தூலமுஞ் சதுர்முகச் சூட்சுமம்
 எண்முகமாக இனிதெனக் கருளிப்
 புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
 தெரியெட்டு நிலையுந் தெரிசனப்படுத்திக்
 கருத்தினிற் கபால வாயில் காட்டி
 இருத்தி முத்தி இனிதெனக் கருளி
 என்னை அறிவித் தெனக்கருள் செய்து
 முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்து
 வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயந்
 தேக்கியே யென்றன் சிந்தை தெளிவித்து
 இருள் வெளியிரண்டிற்கு ஒன்றிடம் என்ன
 அருள்தரும் ஆனந்தத் தழுத்தியென் செவியில்

எல்லை இல்லாத ஆனந்த மளித்து
 அல்லல் களைந்தே அருள் வழிகாட்டிச்
 சத்தத்தினுள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்
 சித்தத்தினுள்ளே சிவலிங்கங் காட்டி
 அணுவிற் கணுவாய் அப்பாலுக் கப்பாலாய்க்
 கணுமுற்றி நின்று கரும்புள்ளே காட்டி
 வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
 கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
 அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை
 நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறி வித்துத்
 தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை ஆண்ட
 வித்தக விநாயக விரைகழல் சரணே.

பஞ்ச புராணம்

தேவாரம்

அப்பன்நீ அம்மைநீ ஐயனும்நீ
அன்புடைய மாமனும் மாமியும்நீ
ஒப்புடைய மாதரும் ஒண் பொருளும்நீ
ஒரு குலமும் சுற்றமும் ஒருரும்நீ
துய்ப்பனவும் உய்ப்பனவும் தோற்றுவாய்நீ
துணையாயென் நெஞ்சந் துறப்பிப்பாய்நீ
இன்பொன்நீ இம்மணிநீ இம்முத்துமநீ
இறைவன் நீ ஏறார்ந்த செல்வன் நீயே.

திருவாசம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலாமணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே. - மாணிக்கவாசகர்

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக்குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயை
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப்பொருள் சோதித்த
தூய்மனத் தொண்டருள்ளீர்
சில்லாண் டிற்சிதை யும்சில தேவர்
சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்டகன கத்திரள் மேரு
விடங்கன் விடைப்பாகன்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந் தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்பு உண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாந் ஆடும் போதுஉன்
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்

திருப்புகழ்

சரணகம லால யத்தைத் அரைநிமிட நேர மட்டில்
தவமுறைதி யானம் வைக்க அறியாத
சடகசட மூட மட்டி பவவினையி லேச னித்த
தமியன்மிடி யால்ம யக்க முறுவேனோ
கருணைபுரி யாதி ருப்ப தெனகுறையி வேளை செப்பு
கயிலைமலை நாதர் பெற்ற குமரோனே
கடகபுய மீதிரத்த மணியணிபொன் மாலை செச்சை
கமமுமண மார்க டப்ப மணிவோனே
தருணமிதை யாமி குத்த கனமதுறு நீள்ச வுக்க
சகலசெல்வ யோக மிக்க பொருவாழ்வு
தகைமைசிவ ஞான முத்தி பரகதியு நீகொ டுத்து
தவிபுரிய வேணு நெய்த்த வடிவேலா
அருணதள பாத பத்ம மதுநிதமு மேது திக்க
அரியதமிழ் தான ளித்த மயில்வீரா
அதிசயம நேக முற்ற பழநிமலை மீது தித்த
அழகதிரு வேர கத்தின் முருகோனே.

மாணிக்கவாசக சுவாமிகளின் சிவபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

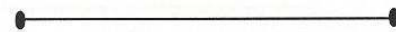
நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தான் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவ னடிவாழ்க 5

வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவார் உண்மகிமுங் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவா ரோங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க 10

ஈச னடிபோற்றி எந்தை யடிபோற்றி
தேச னடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமல னடிபோற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவ னடிபோற்றி 15

ஆராத இன்பம் அருளு மலைபோற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன்தான் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பன்யான் 20

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறந் தெல்லை இலாதானே நிற்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன் 25



புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
 பல்மிருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
 வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
 செல்லாஅ நின்றவித் தாவர சங்கமத்துள் 30

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
 மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுந்றேன்
 உள்ளவென் னுள்ளத்துள் ஓங்கார மாய் நின்ற
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
 ஐயா வெனவோங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே 35

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
 பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
 மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
 எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
 அஞ்ஞானந் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே 40

ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
 ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
 நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
 மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே 45

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்களோர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை 50

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
 மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய 55

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் உருகும்
 நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
 நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத் 60



தாயிற் சிறந்த தயவான தத்துவனே
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
 தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
 நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப் 65

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
 ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
 ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
 நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே
 இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே 70

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
 ஈர்த்தென்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
 கூர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின் 75

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
 போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
 காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய் 80

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனையுள்
 ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
 வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
 ஆற்றேனெம் ஐயா அரனேஓ என்றேன்று 85

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டடழிக்க வல்லானே
 நள்ளிருளில் நடட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே 90

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
 சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக் கீழ்ச்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக் கீழ்ப்
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து. 95

சிவன் பாடல்

சிவாய நம ஓம் சிவாய நம ஓம்
சிவாய நம ஓம் சிவாய நம ஓம்
நமசிவாய சிவாய நம ஓம்
சிவ சிவ சிவாய நம ஓம்
சிவாய சிவாய சிவாய நம ஓம்
சிவ சிவ சிவ சிவாய நம ஓம்
அரஹர சிவ சிவ சிவாய நம ஓம்
சிவ சிவ சிவ சிவாய நம ஓம்

ஓம் நமசிவாய ஓம் ஓம் நமசிவாய ஓம்
ஓம் நமசிவாய ஓம் ஓம் நமசிவாய ஓம்

மண்ணினைச் சுமந்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
நஞ்சினைக் குடித்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
கயிலையில் அமர்ந்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
கங்கையைத் தரித்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
தாண்டவம் புரிந்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
தாயுமாகி வந்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
விந்தைகள் புரிந்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்
சிந்தையள் நிறைந்தவா ஓம் நமசிவாய ஓம்

சிவாய பரமேஸ்வராய சசி சேகராய நம ஓம் -2
பவாய குணசம்பவாய சிவ தாண்டவாய நம ஓம் -2
ஸர்வாய ஸர்வேஸ்வராய விஸ்வராய நம ஓம் -2
லோகாய லோகேஸ்வராய ரிஷபத் பஜாய நம ஓம் -2

ஓம் சிவாய நமசிவாய ஓம் சிவாய சங்கரா -2
சசிகரனே சுந்தரனே ஓம் சிவாய சங்கரா -2
ஆடும்பாம்பை அணிந்தவனே ஓம் சிவாய சங்கரா -2
கங்கையை தரித்தவனே ஓம் சிவாய சங்கரா -2
(ஓம் சிவாய)

முருகன் துணை



கந்த சஷ்டி கவசம்

காப்பு

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

குறள் வெண்பா

அமரர் இடர் தீர் 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
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா வெண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக

வாசகன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீநீடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக

சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரஹண பவச ரரரர ரரர
ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரஹண 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
ஐயுங் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்
உய்யொளி செளவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்

சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாஞ்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறுமுகமும் அணிமுடி யாறும்
நீநீடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்

நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்

முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் படும்
நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்

திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செககண
மொகமொக மொகமொக மொக மொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுகு டிகுகுண டிகுண

ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடு
டகுடகு டிகுகு டங்கு டங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து

முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்

உன்திரு வடியை உறுதியென் நெண்ணும்
என்றலை வைத்துன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க

பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வே லிரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விழிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க

முப்பதிருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னமிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மாற்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க

சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிக ளிரண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
பழுபதி னாரும் பெருவேல் காக்க



வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவேல் காக்க
சிறிநிடை யழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்குறி யிரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்டமிரண்டும் பெருவேல் காக்க

வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க
பணைத்தொடை யிரண்டும் பெருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிர லடியிணை அருள்வேல் காக்க
கைக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க

முன்கை யிரண்டும் முரண்வேல் 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 புழக்கடை முனியும்

கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட்ஷதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிடக்
இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப 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
காலதூதானைக் கண்டால் கலங்கிட

அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட் டலறி மதிக்கெட் 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
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் 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

கடுவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
ஓளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
குலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு

குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்

நில்லா தோடநீ யெனக் கருள்வாய்
ஈரே முலகமும் எனக்குற வாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு மெனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரஹண 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 இனியவேல் 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 நாவிருக்க யான் உனைப் பாட
எனைத் தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்

பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் 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 துண்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவளாமே

பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து
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
அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்ன ரெண்மர் செயல தருளுவர்
மாற்றா ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்

நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமதனெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளும் ரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாம் கவசத் தடியை
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்

விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லாதவரைப் பொடி பொடியாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்காரத்து அடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்ட லட்சுமிகளில்

வீரலட்சுமிக்கு விருந்துண வாசு
குரபத்மாவைத் துணித்த கையதனால்
இருபத்தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினிலி ருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி!

எனைத்தடுத்த 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 புணையும் வேளே போற்றி
உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் அரசே
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்

சரணம் சரணம் சரவண பவ ஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!

முற்றும்.



சகலகலாவல்லி மாலை

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

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

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

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

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 தாமறையும்
 விண்ணும் புவியும் புனலுங்
 கனலும் வெங்காலுமன்பர்
 கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்
 சகல கலாவல்லியே.

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

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

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.

ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்கினையும்
 ஏய உணர்விக்கும் என்னம்மை - தாய
 உருப்பளிங்கு போல்வாள்என் உள்ளத்தி னுள்ளே
 இருப்பளிங்கு வாராது இடர்.

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

வெள்ளைக் கலையுடுத்து வெள்ளைப் பணிபூண்டு
 வெள்ளைக் கமலத்து வீற்றிருப்பாள் - வெள்ளை
 அரியா சனத்தி லரசரோ டென்னைச்
 சரியா சனம்வைத்த தாய்.

வெள்ளைத் தாமரைப் பூவில் இருப்பாள்
 வீணை செய்யும் ஒலியில் இருப்பாள்
 கொள்ளை யின்பங் குலவு கவிதை
 கூறு பாவலர் உள்ளத் திருப்பாள்
 உள்ள தாம்பொருள் தேடி யுணர்ந்தே
 ஓதம் வேதத்தின் உள்ளின் றொளிர்வாள்
 கள்ள மற்ற முனிவர்கள் கூறுங்
 கருணை வாசகத் துட்பொருளாவாள்.

அம்மன் பாடல்கள்

மாங்கல்ய பாக்கியம் பெற
பத்னாறு அம்மன்களை வழ்படும் சுலோகங்கள்

ஆதி பராசக்தி அம்மை உமையே
தீது வராமல் காக்கும் தெய்வத்தாயே
வாது வழக்கு வம்பு தும்பு இவை நீக்கி
மாது எந்தன் மாங்கல்யம் பலன்பெற
நீதி தவறாத உந்தன் பாதம் தனில்
போது நான் பூஜைகள் செய்கின்றேன்
பூமகளே பொன்மகளே அருள்வாய் அம்மா!
சங்கரி, கௌரி, கிருபாகரி, சுந்தரி, சௌந்தரி, நிரந்திரி
சொரூபிணி, ராஜேஸ்வரி, ஆதிபராசக்தி தாயே!

காமாட்சி அம்மன்

குங்குமம் சந்தனம் சவ்வாது திருநீற்றில்
துலங்கிடும் தெய்வத்தாயே
சந்ததம் மிகுந்திடும் காஞ்சியில் குடிகொண்ட
சாந்த சொரூபினியே! – எந்தன்
குங்குமம் துலங்கிட குலமகள் நீயே
அருள் மழை பொழிய வேணும்
அன்னை காமாட்சித் தாயே!
முன்வினை நீக்கி எந்தன்
முன்வந்து அருள வேணும்
என் வினை போக்கி எந்தன் பூசையை
மன்னவனருகே இடம் பெற
மாதவம் செய்யும் தாயே
உன் பதம் பணிந்தேன்
என்வரம் காக்க வேண்டும்
கண்மணி காமாட்சி கருணைக் கடலே,
பெண்மனம் கொண்டவளே பெருமை மிகுதாயே

விசாலாட்சி அம்மன்

காசியில் குடி கொண்ட விசாலாட்சி அம்மா
காரிகை உந்தன் பாதமே பணிந்தேன்
ஆதிசிவன் உடல்மீது பாதியை பகிர்ந்த தாயே
நீதி தவறாத கருணை நெறியாகக் கொண்ட
கோதை நீ என்று கூறிடக் கேட்டேன்
வேதனைகள் தீர்த்திட வேண்டும்
விரைந்தருள் புரிய வேண்டும்
சோதனைகள் இல்லாமல் சுகவாழ்வு தந்தே
தீவினைகள் அகற்ற வேண்டும்
மாதவம் செய்கின்றேன் எந்தன்
மாங்கல்யம் காத்திட வேண்டும்
ஆதிசக்தி அன்னை ஆனந்த ரூபிணி
பாவமதைப் போற்றும் புனித காசி விசாலாட்சி அம்மையே
தேவரும் தினம் துதிக்கும் தெய்வத்தாயே
தேடியுனைச் சரணடைந்தேன் அருள்வாயே.

மீனாட்சி அம்மன்

மாமதுரை நகர் சோம சுந்தரர்
மனையாட்சி புரியும் தாயே
தேன்தமிழ்ப் பாவலர்கள் சேரும்
கூடல் மாநகர் கோதை மீனாட்சி அம்மை உமையே
மேதினியில் உன்போல் கருணை கொண்டவரிலையே
மாமது நீ அருளாது தீது அகன்றிடுமோ
நீதி தவறாத நின் ஆட்சி கண்டு
தேடி வந்தேன் தாயே உன் பாதம்
நாடி வந்தேன் அம்மா எந்தன்
கோரிக்கை ஏற்றுக் கூடிகளிக்கும் எங்கள்
குடும்பம் தழைத்திட குலம் விளங்கிட
கொண்ட வரம் தரவேண்டும் அம்மா
கோடி தவம் இருந்து இருவர் பெறும்பேறு
வாடித் தவித்திடாமல் வரம் தந்தருள வேண்டும்
பாடிப் புகழ்ந்தேன் உன் பாதமே கதி என்றடைந்தேன்
கூடல்மாநகர் கோதை மீனாட்சி அம்மை உமையே!

சீவகாம் அம்மன்

ஆட்டங்கள் ஆடியே! அகிலத்தை ஆண்டிடும்
ஆனந்த வல்லி நீயே
அழகான நாட்டிய முத்திரை நாற்றெட்டு
அமைந்திட்ட அன்னை சீவகாமியே
பாட்ட ரங்கம் கொண்டு பாவலர் நாள்தோறும்
பாமாலை கோடி தருவார்
பாமாலை பாடியே பூமாலை பல சூடும்
பக்தர்கள் நாடி வருவார்
கோட்டங்கள் மண்டபம் கோபுரம் நந்தியும்
கூத்தனின் புகழ் பாடுதே
கூத்தனுடன் சக்தியும் ஆட்டும் ஆட்டத்தில்
கொடுமைகள் அழிந்தோடுதே
வாட்டங்கள் போக்கிட வந்திடும் அன்னையே
வல்லி சீவகாமி அம்மையே
வரம் வேண்டிக் கரம் கூப்பும் வறியவர் வாழ்வினை
வளமாக்கும் தேவி உமையே
அழியாத குங்குமத் திலகம் கொண்ட
அன்னை சீவகாமித் தாயே என்றும்
மகிழ்வோடு அருள்தாரும்
அம்மையே உமையே.

குமர் அம்மன்

கடல் மூன்றின் சங்கமம் கதிரவனின் பேருதயம்
கன்னி உந்தன் ஆட்சியம்மா
கன்னியவள் முக்குத்தி கப்பலையே காத்திட்ட
கதையுமே சாட்சியம்மா
உடல் எங்கும் சிங்காரம் ஓய்யரசி சிற்றாடை
உள்ளத்தில் பூக்குதம்மா
ஒப்பற்ற அமுத முகம் ஒளியூட்டும் குமுதவிதழ்
உலகத்தைக் காக்குதம்மா
இடரில்லா இன்பத்தை என்றும் தந்திடும்
இணையற்ற குமரியம்மா
என்றுமே தவக்கோலம் இருந்துமே மக்களின்
இன்னலை மாற்றும்மா
அடலேறு போலவே அனைவரும் வாழ்த்திடவே
அன்புடன் அருள்வாயே
அகிலத்தை ஆண்டிடும் கடல் கொண்ட சக்தியே
அம்மையே கன்னி உமையே!

கொப்புடை அம்மன்

மஞ்சள் முகத்தழகும் மத்தியிலே பொட்டழகும்
மங்களம் தருவதன்றோ
மாணிக்க மூக்குத்தி மரகதப் பல்லாக்க
மகிழ்வூட்டும் அலங்காரமே
அஞ்சனம் தீட்டிய அம்புவில் விழிகளில்
அகிலமே அடக்கமன்றோ
அழகான காதினில் ஆடிடும் குண்டலம்
அலைகடல் முத்து வகையோ
தஞ்சமென வந்தவரைத் தாங்கிடும் கைகளில்
தவழ்ந்திடும் தங்க வளையல்
தங்கமென நெஞ்சிலே கொஞ்சிடும் மாலைகள்
தாயவளின் பொற்குவியலாம்
கொஞ்சிடும் உதட்டிலே கூடிடும் புன்னகை
கோடிக்குக் கோடி பெறுமே
குறையாத வாழ்வினை நிறைவாகத் தந்திடும்
கொப்புடை அம்மை உமையே.

காந்திமதி அம்மன்

முல்லையுடன் மல்லிகை முத்தார அணியூட்டி
முடிசூடும் அன்னை நீயே
மோகனப் புன்னகை பூத்திடும் இதழ்களில்
முத்தமிழ் சிந்துவாயோ
கல்லையும் கனியாக்கும் கற்கண்டு மொழிதந்த
கண்கண்ட தெய்வம் நீயே
எல்லையே இல்லாத நல்லையம்பதியினில்
ஏற்றிய தீபம் நீயே!
எங்குமே இருள்நீக்கி இனியநல் அருளுட்டும்
ஈசனின் பதியும் நீயே
தொல்லைகள் மறைந்திட தொண்டுள்ளம் மலர்ந்திடத்
தூயவரம் அருளுவாயே
தும்பிக்கை கணபதி தோகையில் முருகனுடன்
தோன்றிடும் காந்திமதியே

அபிராம் அம்மன்

ஆழிகுழ் உலகத்தை அன்பாலே காத்திடும்
அன்னையே அருள் நாயகி
அமுதான கடவுரில் பட்டருக்கருள் செய்த
அம்மையே புகழ் நாயகி
வேழமாய் ஒரு பிள்ளை வேலொடு மறுபிள்ளை
மேன்மையாய் பெற்ற தாயே!
வினை தீர்க்கும் குங்குமம் மஞ்சளில் விளங்கிடும்
வேள்வியே! கோதை நீயே!
ஏழிசை நாதத்தை எழுப்பியே மகிழ்ந்திடும்
இணையற்ற இசை வல்லியே!
எங்குமே மங்கலம் பொங்கியே தங்கிட
இயங்கிடும் சக்தி நீயே!
வாழியென அன்பொடு வாழ்த்திடும் சொல்லாண்டு
வாழ்ந்திடும் தமிழ் நாயகி
வளம் கூட்டும் கரும்புவில் வழங்கிடும் காட்சியே
வள்ளல் நீ அபிராமியே!

கருமாரி அம்மன்

பூக்காட்டில் மணம் பரப்பி புகழ்க்காட்டில் வீற்றிருக்கும்
பொன்னாரம் அன்னைமாரி
புகழான திரிகுலம் புவனத்தை வாழ்விக்கும்
பொற்புடைய தேவிமாரி
வேற்காட்டில் வாழ்ந்திருந்து வேதனைகள் தீர்க்கின்ற
வெண்குடை முத்துமாரி
வித்தைபல செய்துமே சித்து விளையாடிடும்
வெற்றி நகை கொண்ட மாரி
சாக்காட்டுச் சிந்தைதனை சாகடித்து இன்பத்தைத்
தருகின்ற பொன்னிமாரி
சக்திதனை உண்டாக்கும் சக்தியிவள் என்று மனம்
சாற்றுகின்ற அன்னை மாரி
ஆக்கங்கள் பலகூட்டி ஆற்றல்கள் பலவூட்டி
அன்புதரும் சக்தி மாரி
அழகான வேற்காட்டில் சுடராக வாழ்கின்ற
அன்னை கருமாரி உமையே

மாரியம்மன்

இமயத்தில் பிறந்தாலும் இதயத்தில் வாழ்கின்ற
இணையற்ற தாயமுதமே
இல்லாமை இல்லாமல் எல்லோரும் வாழ்ந்திட
எழுந்தருளும் அருளமுதமே
சமயத்தில் வரும் இன்னல்கள் தவிர்த்திடும்
அன்னையே
சமயபுர மாரியம்மா
சஞ்சலம் நீக்கிட செஞ்சுடர் காட்டிடும்
சக்தியே தேவியம்மா
உமையவளின் மறுவுருவாய் இமயத்தைக் காக்கின்ற
ஓங்கார வல்லி நீயே
உன் அருளில் பிள்ளைகள் உயர்வோடு வாழ்ந்திட
உற்றவழி சொல்லுவாயே
அமைந்திட்ட வாழ்க்கையும் சக்கரமாய் சுற்றிட
ஆறுதல் செபுவாயே
ஆறுதல் கூறி மாறுதல் தருகின்ற
அம்மையே மாரியம்மையே

முகாம்பிகை அம்மன்

ஏகாந்த ஏட்டில் எழுத்தாக்கி ஒலித்திட்ட
இறையருள் கடல் முழக்கமே
இறவாத காவியம் இனிதான ஓவியம்
எழுதிடும் மொழி முழக்கமே
சாகாத தர்மங்கள் தருகின்ற கரங்களும்
சக்கரப் பொருள் விளக்கமே
சாந்தியும் அமைதியும் தந்திடும் மந்திரம்
சக்தியின் அருள் விளக்கமே
நோகாத உள்ளங்கள் நுண்கலை விளக்கங்கள்
நோக்கமுறத் தந்தருள்வாய்
ஆகாத செயலினால் அரும்பிடும் ஆசையை
அழித்துமே சிரித்து மகிழ்வாய்
பாங்கான சொல்லுக்கும் பண்பான செயலுக்கும்
பதியான ரதி தேவியே
பைந்தமிழ் அமுதத்தை தேனாகப் பருகிடும்
பாவையருள் முகாம்பிகையே!

பவான் அம்மன்

உள்ளத்தின் ஆசையை ஒப்பற்ற ஓசையாய்
ஒலித்திடும் ஓங்காரியே
உலகத்தின் ஆசையை உதிக்கின்ற அருளாக
ஒளிர்கின்ற ரீங்காரியே
பள்ளத்தில் வீழாமல் பாவங்கள் செய்யாமல்
பண்பாக்கும் சிங்காரியே
பாசமுடன் கருணையை பாகாக குழைத்துமே
பசி தீர்க்கும் அலங்காரியே
கொள்ளைகள் கொடுமைகள் இல்லாத வாழ்வு மழை
கொடுத்திடும் மின்னல் ஒளியே
கொஞ்சிடும் குழந்தைகள் கோரிடும் வரங்களைக்
கொடுக்கின்ற அன்னை விழியே
வெள்ளையம் பாளையம் வேப்பிலை ஆலயம்
வெகுவாகப் பெற்ற தாயே
வினைதீர்க்கும் சோலையாம் பெரிய நற்பாளையத்
வீற்றிடும் பவானி உமையே.

கொற்றைவையம்மன்

நல்லதை சொல்லென்றும் நல்லதை செய்யன்றும்
நயம்படச் சொல்லும் தாயே
நஞ்சு எண்ணம் கொண்டு இச்சையாய் அலைவாரை
நசுக்கிடும் அன்னை நீயே!
பொல்லாத செயலினைப் பொடிப் பொடியாக்கிடும்
பொன் சுடர் தீபம் நீயே
புகழுடைய வாழ்விற்கு பொன்முடி சூட்டியே
பூத்தாவி வாழ்த்துவாயே
கல்லாத மாந்தரின் கண்ணீரை நீக்கிடும்
கருவண்ண அன்னை நீயே
கற்றோரின் நெஞ்சத்தில் கலங்கரை விளக்கான
காவியச் சுடரும் நீயே
விலாலாக வேலாக வினை தீர்க்கும் மருந்தாக
விளங்கிடும் சக்தி நீயே
வேண்டிடும் நல்வரம் விரைவாகத் தந்திடும்
வெட்டுடைக் காளி உமையே.

அக்லாண்டேஸ்வர்

மலையரசி மாதரசி
மங்காத புகழரசி
மாதவத்துப் பேரரசியே
மாணிக்கத் தேரேறி
மகிழ்வாய்ப் பவனிவரும்
மங்கலத் தாயரசியே
கலையரசி கயலரசி
கனிவான மொழியரசி
காவியத் தமிழ் நெஞ்சில்
கருணையாம் நிலைதந்து
களிக்கின்ற புவரசியே

சிலையாக நின்றாலும் சீரான வாழ்வு தரும்
செம்மை சேர் எழிலரசியே
செவ்வானம் பொழிகின்ற சிங்கார அருள்முத்து
தேவியுந் தன் அருளாசியே
நிலையான வாழ்வுக்கு நீங்காத ஒளியூட்டும்
நெறியான தாயரசியே
நித்தமும் சித்தத்தில் நின்றுமே அருளுட்டும்
நீடுபுகழ் உலகரசியே
நத்திடும் நங்கையர் மாங்கல்யம் காத்திடும்
நாயகி மாதரசி நீயே!

தூர்க்கை அம்மன்

சிங்காரச் சிற்றாடை சிகப்பு நிறப் பட்டாடை
தேவியருள் திருக்காட்சியே
சிவகங்கைச் சிற்றூரில் சீரான அலங்காரம்
தெவிட்டாத கண்காட்சியே
மங்காத புகழுக்கும் மலர்கின்ற வாழ்வுக்கும்
மாயவளின் அருளாட்சியே
மருவிடும் தீவினை மாய்ந்துமே மறைந்திட
மாதவளின் அருளாட்சியே
கங்கையில் குளித்திட்டு காவேரியில் பொட்டிட்ட
காவியப் புகழரசியே
கன்னியர் மணமாலை கனிந்துமே சூட்டிடும்
கருணை மழைப் பொற்காட்சியே
மங்கள முழக்கங்கள் தங்கியே ஒலித்திடும்
மங்கையின் எழிலாட்சியே
மலர்கின்ற புகழாரம் என்றுமே தந்திடும்
மாதேவி தூர்க்கையுமையே.

தூர்க்காதேவி சரணம்

ஜெய ஜெய தேவி ஜெய ஜெய தேவி
தூர்க்காதேவி சரணம்
ஜெய ஜெய தேவி ஜெய ஜெய தேவி
தூர்க்காதேவி சரணம்

தூர்க்கை அம்மனைத் துதித்தால்
என்றும் துன்பம் பறந்தோடும்
தர்மம் காக்கும் தாயும் அவளே
தரிசனம் கண்டால் போதும்
கர்மவினைகளும் ஓடும்
சர்வ மங்களம் கூடும்
பொற்கரங்கள் பதினெட்டும்
நம்மை சுற்றிவரும் பகை விரட்டும்
நெற்றியிலே குங்குமப்பொட்டு
வெற்றிப் பாதையைக் காட்டும்
ஆயிரம் கண்கள் உடையவளே
ஆதிசக்தி அவள் பெரியவளே
ஆயிரம் நாமங்கள் கொண்டவளே
தாய்போல் நம்மைக் காப்பவளே
சங்கு சக்கரம் வில்லும் அம்பும்
மின்னும் வாளும் வேலுடன் சூலமும்
தங்கக் கைகளில் தாங்கி நிற்பவள் - அம்மா
தங்கக் கைகளில் தாங்கி நிற்பவள்
சிங்கத்தின் மேல் அவள் வீற்றிருப்பாள்
திங்களை முடிமேல் சூடிநின்றாள்
மங்கள வாழ்வும் தந்திடுவாள்
மங்கையற்கரசியும் அவளே
அங்கயற் கண்ணியும் அவளே

ஜெய ஜெய தேவி ஜெய ஜெய தேவி
தூர்க்காதேவி சரணம்
ஜெய ஜெய தேவி ஜெய ஜெய தேவி
தூர்க்காதேவி சரணம்

அபிராம் அந்தாத் (அபிராமிப்பட்டர்)

ஞானந் தழைத்துன் சொருபத்தை அறிகின்ற
நல்லோர் இடத்தி னிற்போய்
நடுவினி லிருந்துவந்து அடிமையும் பூண்டவர்
நவிற்றும் உபதேசமு முட்கொண்டு
ஈனந்தனைத் தள்ளி எனதுநா னெனுமானம்
இல்லா மலேது ரத்தி
இந்திரிய வாயில்களை இறுகப்பு தைத்து
இருளற விளக்கே றற்றியே
ஆனந்த மானவிழி அன்னமே! உன்னைஎன்
அகத்தா மரைப் போதிலே
வைத்துவே றேகலை யற்றுமே லுற்றபர
வசமாகி அழியா தோர்
ஆனந்த வாரிதியில் ஆழ்கின்ற தென்றுகாண்
ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
அருள்வாமி அபி ராமியே!

சலதியுல கத்திற் சராசரங் களையீன்ற
தாயா கினால் எனக்குந்
தாயல்லவோ? யான்உன் மைந்தன் அன்றோஎனது?
சஞ்சலம் தீர்த்து நின்றன்
முலைசுரந் தொழுகுபா லூட்டிஎன் முகத்தைஉன்
முன்தானை யால்து டைத்து
மொழிகின்ற மழலைக் குகந்து கொண் டிளநிலா
முறுவல்இன் புற்அரு கில்யான்
குலவிளையாடல் கண்டருண் மழைபொழிந்து அங்கை
கொட்டி வாவென்று அழைத்துக்
குஞ்சரமுகன் கந்தனுக்கு இளையவன் என்றெனைக்
கூறினால் ஈனம் உண்டோ?
அலைகடலிலே தோன்றும் மாறாத அமுதமே!
ஆதிகட வூரின் வாழ்வே!
அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சுகபாணி!
அருள் வாமி! அபிராமியே!

ஊஞ்சல் கல்யாணம்

மாதவாரப்பதிகம்
காப்பு

வேதராகத்தில் விளங்கும் விமலை விழைந்து தூக்கும்
பாதர் ஆகத்தில் கலந்தான் பவானி பராபரைக்கு
மாத வாரப்பதிகம் விளம்ப வரம் தருவாய்
நாத யோகத்தின் அனுபவமாம் கண நாயகனே

சீத்திரை

முத்தமிழ் போல் முக்கடல் சூழ் குமரிமுனை வளரும்
உத்தமியே ஸ்ரீசக்ரம் தன்னில உதித்தவளே
எத்தருணத்தும் எனைப்பிரியாமல் எனக்கிரங்கி
சீத்திரைத் திங்களில் வந்தருள் செய்வாய் சிவக்கொழுந்தே

வைகாசி

கை கால் நுடங்கியும் கண் பஞ்சடைந்தும் ஈ காகம் கொத்த
மெய் தான் அழுகியும் மாள்வோரைக்கண்டு மிகவும்
நொந்தேன்
உய்கேனோ ஓவென்று உழலுகின்றேன் நி உளமிரங்கி
வைகாசி எல்லாம் வருவாய் மதுரை மனேன்மணியே

ஆனி

ஊனில் உளத்தில் உணர்வில் உயிரில் உயிர்க்குயிராய்
வானில் மொழியில் கலந்து நின்றாளும் மலர்க்கொடியே
ஞானிகள் தேடும் பரஞ்சடரே உன்னை நான் பணிந்தேன்
ஆனி மாதத்தில் அருள்புரிவாய் ஐகதம்பிகையே

ஆடி

வாடி வருந்தும் மனம் தன்மையாக மழை பொழிவாய்
கோடி மார்த்தாண்ட ஸமஜோதி வீசும் குளிர் நிலவே
பாடி வந்தேன் இன்னும் பாடுகின்றேன் எங்கள் பாக்கியத்தால்
ஆடி மாதம் ஆடி வருவாய் சிவன் கொஞ்சம் அஞ்சுகமே

ஆவணி

காவணியாவது கனிமலரால் கலை காட்டுகின்றப்
பாவணியாவது அனுபூதியால் அன்பு பற்றுகின்றோம்
நாவணியாவது நாமத்தினால் அன்றோ நாடும் என் முன்
ஆவணித் திங்களில் வந்தருள்வாய் என்னை ஆண்டவளே

புரட்டாசி

இருட்டாசையும் குழி விழாமல் கா மூவிரண்டு பேய்கள்
வெருட்டாமல் கா என்று வேண்டுகின்றேன் இந்த வீணையும்
பொருட்டாக எண்ணி அருட்கோல் அளித்துநீ புன்னகைத்துப்
புரட்டாசித் திங்களில் வந்தருள்வாய் அன்னபூரணியே

ஐப்பசி

மைப்படியும் கயற்கண்ணி மதுரை மரகதத்தாள்
கைப்பிடியா எழில் மான் என்று அரன் உனைக்
கைப்பிடித்ததான்
அப்படியே மணக்கோலம் கொண்டு ஏழை அகம் மகிழ்
ஐப்பசித் திங்களில் வருவாய் அடியேன் அடைக்கலமே.

கார்த்திகை

வார்த்தை குழறிட மெய் புளகிக்க மனம் உருகித்
தீர்த்தமாம் கண்ணீரில் நின்தாள் அலம்பி தினம் தொழுதேன்
பார்த்தவை யாவும் நீ என்றுணரும் பரிபக்குவத்தால்
கார்த்திகைத் திங்களில் வருவாய் கருணைக் களஞ்சியமே

மார்கழி

சேர் சிறு காலை துயில் நீத்தெழுந்து அருட் செல்வருடன்
நீர்த்துழைந்தாடி மலர் கொய்து சன்னிதி நின்று நின்றன்
பேர்பல பாடி வணங்குகின்றேன் எம்பிழை தவிர்க்க
மார்கழி மாதம் வருவாய் அருள் ஞான மாணிக்கமே

தை

கைத்தும் கருத்தும் ஒறுக்கும் கசடரைக் கால் பணிந்து
பொய்த் துன்ப மேனியை போற்றுகின்றீர் இருள் போகஉள்ளே
வைத்தால் வரம் தருவாய் எங்கள் தாயென்று

வாக்குரைத்தேன்

தைத் திங்கள் வந்தெண்ணம் ஈடேற்ற வேண்டும் தயாநிதியே

மாசி

காசியை கயிலையைக் கண்டும் கருத்திற் களங்கம் என்னும்
பாசியை நீக்கார் பயன்பெறுவாரோ பரிந்து நன்மை
பேசி அன்புப்பணி செய்வோர் பெரியோர் மெய்ப் பேரளிக்க
மாசியில் ஆசி தருவாய் மாசில்லாத மாணிக்கமே

பங்குனி

எங்கும் நின் கண்ணுண்டு எதையும் நீ கேட்பாய் எல்லாம்
உனக்குள்

தாங்கும் நீயே தேவ தேவாதிகட்கும் பெருந்தலைவி
அன்பால்

பொங்கும் மனத்தே பூத்துத் தழைக்கின்ற பொற்கொடி
பங்குனித் திங்களில் வந்தருள் செய்வாய் பராசக்தி நீயே.

வாரப்பதிகம்

ஞாயிறு

ஆயிரம் நாமத்தால் அர்ச்சனை செய்தேன் அடிபணிந்தேன்
தாயினும் அன்பு பொழிந்து என்னைத் தாங்கும் தமிழரசி
வேயும் பிணியும் வறுமையும் நீக்கி விளக்கி விடுவாய்
ஞாயிறு தோறும் வருவாய் சிவலோக நாயகியே

திங்கள்

சங்கப் புலவர் கவிக்கு ஒளி ஊட்டும் தனிப்பொருளே
இங்கு இப்பணிக்கே என் அங்கத்தை இட்டேன் எனக்கிரங்கி
சிங்கக் குரளை வடிவேல் முருகனும் சேர்ந்திருக்க
திங்கட்கிழமை வருவாய் அருள்வாய் சிவக்கொழுந்தே.

செவ்வாய்

பங்கஜ பாதம் பணிந்தறியேன் பக்தர் பாடுகையில்
அங்கம் சிலிர்க்க அழுதறியேன் ஏழையாயினும் என்
சங்கடம் தீர்த்தருள்வாய் என்றுணையே சரண் புகுந்தேன்
மங்களவாரம் வருவாய் அம்மா ஜீவ மாணிக்கமே.

புதன்

மதமாயைச் சேற்றில் உழன்றேன் சிவாமுத வாரிதியை
இதமாகக் காட்டி நீராட்டி உள்ளத்தின் இழுக்ககற்றி
பதமான யோக சம்பத்தெல்லாம் தந்தென்னைப்
பாடவைத்தாய்
புதவாரம் தோன்றி அருள்புரிவாய் தெய்வப் பூங்குயிலே

வியாழன்

ஒருவாய் அமுதை முருகனுக்கு ஊட்டி மற்றொன்றை
முன்னோன்
பெருவாயில் ஊட்டி மகிழ்கின்ற போது பிதிரும் அன்னும்
தருவாய் எனக்காத்து நிற்கும் இவ்வேழை தவப்பயன்
போல்
குருவாரம் தன்னில் வருவாய் சிவலோக நாயகியே

வெள்ளி

துள்ளித் திரியும் மனம் உள்ளடங்க நின் தோத்திரங்கள்
அள்ளிக் குடித்தேன் உடலும் கூத்தாட அகக் கதவை
மெள்ளத் திறந்து தெளிந்து குளிர்ந்து விளக்கேற்றினேன்
வெள்ளிக் கிழமையில் வந்தருள்வாய் ஞான வித்தகியே

சனி

மனக் கவலைக்கு இங்கு இடமில்லை தாழ்வில்லை
வாட்டமில்லை
இனிக் கிரஹங்கள் கொடும் பார்வையில்லை
இடருமில்லை
எனக்கும் இரங்கி என் பாடலை ஏற்றாய் பேரின்பம்
ஈந்தாய்
சனிக்கிழமை கண் வருவாய் வஸங்கரி சங்கரியே

பயன்

திங்கள் ஈராறும் தினங்கள் ஓரேழும் நின் திருப்பெயரை
எங்கிருந்தாலும் புகல்வேன் நான் செல்லும் இடங்கள்
எல்லாம்
மங்களம் பொங்கி மரபோங்கி வாழ வரம் தருவாய்
நங்கை சிவகாமியம்மா அகிலாண்ட நாயகியே.

பரடல் 33

பல்லவி

ஆசனம் இங்கே போட்டு விட்டேன் - அதில்
அமர்ந்து நல்லதை சொல்லிடுவாய்

அனுபல்லவி

ஆனந்தத்தை அள்ளித் தந்திடுவாய்
அன்பெனும் பயிரை வளர்த்திடுவாய் - அம்மா
(ஆசனம்)

ப்ரம்ம முராரி ஸீரார்ச்சித லிங்கம்
நிர்மல பாஸித ஸோபித லிங்கம்
ஐன்மஜ துக்க விநாஸக லிங்கம்
தத் ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்
தேவ முநிப்ரப - ரார்ச்சித லிங்கம்
காம தஹம் கருணாகர லிங்கம்
ராவண தர்ப்ப விநாஸக லிங்கம்
தத்ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்
ஸர்வ ஸீகந்தி ஸீலேபித லிங்கம்
புத்தி விவர்த்தன காரண லிங்கம்
ஸித்த ஸீராஸீரவ வந்தித லிங்கம்
தத்ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்
ஸர்வ ஸீகந்தி ஸீலேபித லிங்கம்
புத்தி விவர்த்தன காரண லிங்கம்
ஸித்த ஸீராஸீரவ வந்தித லிங்கம்
தத் ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்

கனக மஹாமணி பூஷித லிங்கம்
 பணிபத வேஷ்டித ஸோபித லிங்கம்
 தக்ஷிச யக்ரு விநாஸக லிங்கம்
 தத் ப்ரணமாமி ஸதாஸிவ லிங்கம்
 குங்கும சந்தன லேபித லிங்கம்
 பங்கஜ ஹார ஸீசோபித லிங்கம்
 ஸஞ்சித பாப விநாஸக லிங்கம்
 தத் ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்
 தேவ கணார்ச்சித ஸேவித லிங்கம்
 பாவையர் பக்தி ப்ரவேசக லிங்கம்
 தினகர கோடி ப்ரபாகர லிங்கம்
 தத் ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்
 அஷ்ட தரித்ர விநாஸக லிங்கம்
 ஸர்வ ஸமுத்பவ காரண லிங்கம்
 அஷ்ட தரித்ர விநாஸக லிங்கம்
 தத் ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்
 ஸீரகுரு ஸீரவர பூஜித லிங்கம்
 ஸீரவர புஷ்ப ஸதாசிவ லிங்கம்
 பராத்பரம் பரமாத்மக லிங்கம்
 தத் ப்ரணமாமி ஸதாசிவ லிங்கம்

பாடல் 4

தக்ஷணக் கைலாச லிங்கம்
 தேவர் பாண்டிய மூர்த்தி லிங்கம்
 ஜடாமண்டல தார லிங்கம்
 சோமசுந்தர மூர்த்தி லிங்கம்

பஞ்ச ஐந்து பஜிக்கும் லிங்கம்
 பாநு பத்தரைக் காத்த லிங்கம்
 சித்தத்தில் கொண்டாடும் லிங்கம்
 சோமசுந்தர மூர்த்தி லிங்கம்

தேசமெங்கும் புகழும் லிங்கம்
சேது நாத மூர்த்தி லிங்கம்
தென் இலங்கை ஜெயித்த லிங்கம்
ஸ்ரீ ராம மூர்த்தி லிங்கம்

பக்தர்கள் பஜிக்கும் லிங்கம்
பாஸ்கர காளாஸ்தி லிங்கம்
வன்னமா வைத்திய லிங்கம்
வாஞ்சேஸ்வர மூர்த்தி லிங்கம்

எத்திசையும் புகழும் லிங்கம்
ஏகாம்பர நாத லிங்கம்
சித்தசுத்தி செய்யும் லிங்கம்
திருக்கடையூர் அமிர்த லிங்கம்

மாசிலா மாயூர லிங்கம்
மத்யார்ச்சன மாக லிங்கம்
சௌசிகனார் பூஜ்ஜ செய்யும்
கோமளவள்ளி கும்ப லிங்கம்

அஷ்ட திக்குப் பால லிங்கம்
செட்டி பெண்ணைக் காத்த லிங்கம்
மட்டில்லாது வளர்ந்த லிங்கம்
மாத்ருபூத மான லிங்கம்

துர்க்கை சீத்தர் அருளிய துக்க நிவாரண அஷ்டகம்

மங்கள ரூபினி மதியணி சூலினி மன்மத பாணியளே
சங்கடம் நீங்கிடச் சடுதியில் வந்திடும் சங்கரி செளந்தரியே
கங்கண பாணியன் கனிமுகங் கண்டநல் கற்பகக் காமினியே
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி!

கானுறு மலரெனக் கதிர் ஒளி காட்டிக் காத்திட வந்திடுவாள்
தானுறு தவஒளி தாரொளி மதியொளி தாங்கியே வீசிடுவாள்
மானுறு விழியாள் மாதவர் மொழியாள் மாலைகள் சூடிடுவாள்
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

சங்கரி செளந்தரி சதுர்முகன் போற்றிடச் சபையினில் வந்தவளே
பொங்கரி மாவினில் பொன்னடி வைத்துப் பொருந்திட வந்தவளே
எங்குலந் தழைத்திட எழில்வடிவுடனே எழுந்தநல் துர்க்கையளே
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

தணதண தந்தண தவிலொலி முழங்கிட தண்மணி நீ வருவாய்
கணகண கங்கண கதிர்ஒளி வீசிடக் கண்மணி நீ வருவாய்
பணபண பம்பண பறையொலி கூவிடப் பண்மணி நீ வருவாய்
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

பஞ்சமி பைரவி பர்வதபுத்திரி பஞ்சநல் பாணியளே!
கொஞ்சிடும் குமரனைக் குணமிகு வேழனைக் கொடுத்தநல்
குமரியளே

சங்கடம் தீர்த்திடச் சமரது செய்த நற்சக்தியெனும் மாயே
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

எண்ணிய படிநீ யருளிட வருவாய் எங்குல தேவியளே
பண்ணிய செயலின் பலனது நலமாய்ப் பல்கிட அருளிடுவாய்
கண்ணொளியதனால் கருணையே காட்டிக் கவலைகள் தீர்ப்பவளே
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

இடர்தருதொல்லை இனிமேல் இல்லை யென்று நீ சொல்லிடுவாய்
சுடர்தரு அமுதே சுருதிகள் கூறிச் சுகமது தந்திடுவாய்
படர்தரு இருளில் பரிதியாய் வந்து பழவினை ஓட்டிடுவாய்
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

ஜெயஜெய பாலா சாமுண்டேஸ்வரி ஜெயஜெய ஸ்ரீதேவி
ஜெயஜெய துர்க்கா ஸ்ரீ பரமேஸ்வரி ஜெயஜெய ஸ்ரீதேவி
ஜெயஜெய ஜெயந்தி மங்கள காளி ஜெயஜெய ஸ்ரீதேவி
ஜெயஜெய சங்கரி கௌரி க்ருபாகரி துக்க நிவாரணி காமாஶி

ஸ்ரீ காயத்ரீ மஹிமை

“ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்
ப்ரகோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோயோ ந:
ப்ரசோதாயத்///”

காயத்ரீ என்றொரு மந்திரமாம் - அது
கானம் செய்பவரை காத்திடுமாம்

ஆதிமூலா தார மந்திரமாம் - அது
ஆதித்தனை போற்றும் மந்திரமாம் (காயத்ரீ)

அந்தி சந்தி பகல் சொல்பவர்க்கு - அது
அருளும் பொருளும் தந்திடுமாம் (காயத்ரீ)

அனுதினம் அயிரம் சொல்பவர்க்கு - அது
ஆயுராரோக்கியம் தந்திடுமாம் (காயத்ரீ)

நூத்தி எட்டை தினம் சொல்பவர்க்கு - அது
நற்கதி வழி காட்டிடுமாம் (காயத்ரீ)

மங்காத செல்வமும் தந்திடுமாம் - அது
மாயப் பிறப்பையும் அழித்திடுமாம் (காயத்ரீ)

மூலராமன் சொன்ன மந்திரமாம் - அது
மூன்று வர்ணம் போற்றும் மந்திரமாம் (காயத்ரீ)

காணாமல் கோணாமல் கண்டுசொன்னால் - அது
காலமெல்லாம் துணை நின்றிடுமாம் (காயத்ரீ)

நான்கு வேத ஸாரமந்திரமாம் - அது
நாட்டினை காக்கும் மந்திரமாம் (காயத்ரீ)

ஓங்கார தத்துவ மந்திரமாம் - அது
ஓங்கும் புகழ்தரும் மந்திரமாம் (காயத்ரீ)

மாசு மறு அற்ற மந்திரமாம் - அது
மாதாவைப் போல் காக்கும் மந்திரமாம் (காயத்ரீ)

அருள் பொழியும் காயத்ரீ தேவீ

கருணைமிகும் அருள்பொழியும்
காயத்திரீதேவி!
கருதுகின்ற உள்ளமெல்லாம்
காட்சிதரும் தேவி!

அருணனவன் ஒளியுலகில்
ஆட்சி செய்யும் தேவி!
அகிலமதில் ஒலிவடிவாய்
அருள்வழங்கும் தேவி!

ஐந்துமுகம் கொண்டவளாய்
வந்தருளும் தேவி!
ஐயிரண்டு கரங்களினால்
ஆசிதரும் தேவி!

மந்திரத்தில் மனங்கனிந்து
மங்கலங்கள் தருவாள்
மறைகளிலே தனியிடத்தில்
மாண்புடனே வருவாள்!

விழிகளுக்கு ஒளி தருவாள்
வேண்டும் வரம் தருவாள்
பொழிக்கும் வலி தந்திடுவாள்
முகம் மலர ஒளிர்வாள்!

வியப்புமிகு செயல்களிலே
வெற்றிதர விரைவாள்
வேண்டுகின்ற மனங்களிலே
விருப்பமெல்லாம் அருள்வாள்!

காலச்சுவடு அமரர் திருமதி கண்ணம்மா கனகசபை

தமிழீழத் திருநாட்டின் எழில்மிகு நகரின்
 சிரமென மிளிரும் யாழ்ப்பாணத்தில்
 தென்திசை தன்னில் மேவுநற் பதியாம்
 காசினியோர் புகழ் பொன்கொடு நகராம்
 அறிவுஞ் செல்வமும் நிறைந்த பொன்னாடாம்
 திருநெறி யோங்கித் திகழும் நன்னாடில்
 செந்நெற் கழனிகள் தென்னைபனை பழமரங்கள்
 அனைத்து மடர்ந்து விளையும் நல்லூராம்
 இறையடி யார்கள் கூடிடும் சன்னிதிகள்
 அன்பும் அறமும் அடியார் பணியும்
 பொங்கித் ததும்பும் புண்ணிய பூமி
 உழு தொழிலாளர் உத்தி யோகத்தர்
 கனதனம் படைத்த கண்ணிய வான்கள்
 நலமிகு வறிஞர் நல்லா சிரியர்கள்
 வாணிபம் செய்யும் பெருவியா பாரிகள்
 தன்னுயிர் போலும் மன்னுயிர் காக்கும்
 ஆற்றல் பெற்றோர் நிறைந்த நன்னாடு
 புங்குடு தீவை மேவிய பூம்பதி
 வயலூர் முருகன் கோயில் தான்வதி
 புண்ணிய பூமி மடத்துவெளி தன்னில்

சைவா சாரத் தனிப்பெரு மொழுக்கமும்
 விருந்தினர் பேணும் வியத்தகு மன்பும்
 ஒருங்கே யமைந்த உத்தமச் செம்மல்
 பெருமை நிறைந்த புண்ணிய சீலன்
 வேளாண் குலத்து விளங்கு நற்தீபம்
 தளரா நெஞ்சன் தவவலி யுடைய
 ஈர நெஞ்சினன் சாந்த சொரூபன்
 கறுப்பாத்தை யுடையார் வழித் தோன்றலாம்

மாகோ நகரத்து மாபெரு வணிகன்
 சின்னத்தம்பியும் அவர் மனையாட்டி
 விசுவலிங்க வுடையார் குலவழிச் செல்வி
 சின்னத்தங்கமும் இயற்றிய தவத்தால்
 அவனியில் உதித்த அருமை பிள்ளைகளாய்
 முன்ன வளாக மன்னவர் போற்றும்
 ஈடிணை யற்ற அழகுச் செல்வியாம்
 மாகோநகரத்து வாணிபச்செம்மல்
 கனகசபைதனை கைப்பிடித்த
 கண்ணம்மா வெனும் கண்மணி வந்துதித்தாள்
 கற்புடைச் செல்வி யவள்தன் பின்னராய்
 வானுயர்ந்த வர்த்தகத்தில் தானுயர்ந்து நின்றவளாம்
 இராஜேஸ் வரியெனும் மங்கைதனைக் கைப்பிடித்த
 பார்புகமும் மாகோக் குமார சாமியொடு
 வர்த்தகத்து வித்தைகளை கற்றறிந்த வித்தகனாம்
 வியாங் கொடையான் வைத்திலிங்கம் கரம்பிடித்த
 நற்குணத் தரசியாம் நங்கை நற்குணவதியும்
 பண்புடைக் குமாரசாமி தான் மணந்த
 மெல்லிடையாள் பூமணியாம் புஸ்பவதி யொடும்
 புன்னகையால் பூச்சொரியும் நன் மகளாம்
 ஜெய லட்சுமியைத் தான் வரித்த
 மாகோவின் மன்னவனாம் மாசில்லாவரு ளம்பலமும்
 ஓடியோடி உழைப்பதிலும் வாழ்வுதனை ரசிப்பதிலும்
 பேர் கொண்ட லிங்க நாதனுடன்
 சீலமிகு நற்குணத்தான் தபாலதிபர் கதிர்காமு
 தேடி மணம்புரிந்த பாசத்தின் பிறப்பிடமாம்
 மங்கை நல்லாள் பாக்கிய லட்சுமியும்
 பொற்புடைய மாதரசி ஈஸ்வர தேவியினை
 துணைகொண்ட சின்னவனாம் கல்வியிலே சிறந்த
 நற்றவத்தோன் கனக லிங்கமுடன் எட்டாக
 பெற்ற பிள்ளையவர் பெருஞ் சொத்தாக
 அள்ளி அணைத்து அரும்பணி யாற்றி

தினமும் சுமந்து தண்மதி காட்டி
பால்பழ மூட்டி பக்கத் திருத்தி
பக்குவமாகப் பேணி வளர்த்தன ரேயிவர்

திருமகளின் உருவுடைய முதல்மகளாம் கண்ணம்மா
கருணையின் தெய்வம் சீதேவி கடாட்சம்
பொறுமைக் கரசி புத்தொளி விளக்கு
கைப் பிடித்தவனை தெய்வமாய் கருதும்
குறிப்பறிந் தொழுகும் குமிழநகைச் செல்வி
கணவன் துன்பம் கடிதென வறிந்து
நொடியினில் துடைக்கும் தூய சஞ்சீவி
வாடிய பயிரின் வான்மழை போன்ற
கற்புக் கரசி கண்ணம் மாவெனும்
பொன்மணி மாது பொறுமைக் கரசி
தன்னூர்ப் பெருமகன் சின்னத் தம்பியும்
அவர் மனையாட்டி சேதுப் பிள்ளையும்
இயற்றிய தவத்தால் அவனியில் உதித்த
தன்னிக ரில்லா கனக சபையாம்
கல்வியிற் சிறந்து கற்றவர் காமுறக்
களிநடம் புரிந்து தன்னூர் மக்கள்
மத்தியில் உதவி விதானையாய் ஐந்து
ஆண்டுகள் சேவை அல்லும் பகலும்
அயரா துழைத்து அரும்பணி செய்தவன்
தன்குடி மக்களும் தன்திரு நாடும்
தழைத்திட வெண்ணி தளரா துழைக்க
கிராம சபையின் உறுபின ராகி
ஆண்டுகள் மூன்று அயரா துழைத்து
தன்னலமற்ற பொது நல சேவைகள்
பற்பல வாற்றிப் பூரிப் படைந்தவன்
மாகோ நகரத்து பெருந்தன வணிகள்
இத்தகு நல்லோன் இணையில்லா வள்ளல்
பெற்றவர் உற்றவர் உடன் பிறந்தோர்கள்

மறுவிலாக் கண்டு மணம்பார்த்து வைக்க
 வேத மரபில் வேதியர் வாழ்த்த
 மங்களம் பாடி விண்ணவர் போற்ற
 வரித்தனள் வாழ்க்கையை மேலும் முயர்த்த
 இணைந்த வுள்ளம் களைந்த பகைமை
 மருவிய உறவு மறுவிலாப் புகழுடன்
 இனிதே யமைந்த காலைத் தண்மதி
 வளரும் வானம் வள்ளிய தாமரை
 பொலியும் தடாகம் எனவே பாரினில்
 தன்பொரு ளாகப் பெற்றதோர் வள்ளல்

இல்லறத் திணைந்து இன்புறு நாளில்
 அன்புடை இவர்தம் அன்பின் சேய்களாய்
 கார்த்திகேயனின் நாமம் கொண்ட
 பால சுப்பிர மணியன் தன்னை
 தலைமக னாகத் தவமக னாக
 மன்னவர் விண்ணவர் போற்றப் பெற்றனள்
 உலகைக் காக்கும் உமையவள் நாமம்
 கொண்ட லோகேஸ் வரியை யடுத்து
 அவள் துணையாக அமைதியின் உறைவிடம்
 அன்பின் செல்வி மகேஸ் வரியாளையும்
 தந்தைக்கே மகன் குருவாய் வந்ததை
 சிந்தையில் கொண்டு சிவசுப்பிர மணியனை
 ஞாலம் போற்ற பெற்றே மகிழ்ந்து
 சீலத் திருமகன் செந்தில் வேல்முரு
 கன்துணை வேண்டியே கடை மகனாக
 செல்வத் திருமகன் இன்பத் தமிழ்மகன்
 பரிஸ் நகரத்துப் பேர் பெற்ற
 வர்த்தக நிறுவன முகாமை யாளனாய்
 அருங் குணங்கள் ஒருங் கமைந்த
 றீர் முருகனே மாறுதல் பெற்று
 அவனியில் புகழுடன் அரசாண் டவனாம்

முதல்மகன் பால சுப்பிரமணியன்
 கர்ணனைப் போன்ற தர்ம தயாளன்
 சிந்தையைக் கிளறும் செயலெனப் போற்றும்
 கேளிக் கைபல செய்திடும் வீரன்
 கலசம் பாலா என்றால் தெரியா
 ஆளேயில்லை என்ற வகையில்
 நினைத்ததை முடிக்கும் வியத்தகு வேந்தன்
 நற்குணம் கொண்ட நன்மட மாது
 பொற்குடம் போன்ற தூய சஞ்சீவி
 சசிகலா வெனும் பெண்மட மாதைப்
 புவியோர் போற்றத் திருமணம் புரிந்து
 மிருணா ளினியொடு கீதன் ஜோவையும்
 தலைமகன் பெற்ற பேரன் களாக
 தாரணி போற்ற பெற்றனள் வாழ்வில்
 மண்வளம் கண்டு பயிரினம் செய்யும்
 கல்வித் துறையில் கலாநிதி யான
 கற்றவர் சபையின் முன் நிலையாளன்
 சிவநா மத்தோன் சிவகடாட் சத்தான்
 என்னும் பேரறி வாளனைத் தன்மகள்
 லேகேஸ் வரிக்கு மணமுடித் தவன்வழிப்
 பேத்திகளாக முத் தமிழ்ச் செல்விகள்
 சிவப் பிரியாவும் சிவதர் சினியொடு
 பாமினி என்னும் மூவரைப் பெற்றே
 மட்டிலாப் பெருமை கொண்டவள் பாரில்
 நீர்வளத் தாலே நின்புகழ் பெற்ற
 நெடுநதி யான மாவலி சபையில்
 நற்றொழில் புரிந்த நற்குடி மகனாம்
 குணத்தில் குன்றாம் குகதா சனையே
 அடுத்த வளான மகேஸ்வரி தனக்கு
 மணமது செய்து மனமது குளிர
 கண்ணே கண்ணு ஒண்ணே ஒண்ணாம்
 கார்த்திகா வெனும் கயல்விழி யானை
 மற்றொரு பேத்தியாய் கண்டனள் காண்க

எயர் லங்காவில் பணிபுரிந்த மைந்தன்
 பெற்றவளைப் பிள்ளையாக எப்பொழுதும் எந்நாளும்
 தப்பாமற் சீராக குளிப்பாட்டி அமுதூட்டி
 அன்னையவள் படுக்கையில் நொந் திடாவண்ணம்
 சீராட்டி பாராட்டி கண்ணெனக் காத்தவனாம்
 இத்தகைய பிள்ளையை நாம் பெற்றிலோமென
 ஊரவர்கள் மெச்சிடும் நற்றவத்தாற் பெற்றமகன்
 சிவத்தின் செல்வன் சிவசுப்பிர மணியன்
 தனக்கே துணையாய் வெற்றித் திருமகள்
 ஜெயந்தி எனும் தளிர்க் கொடியாளை
 இல்லறத் திணைந்து பேரர் களாக
 பிரவிணாவுடன் சஞ்சீவ் தன்னையும்
 செந்தில் வேலன் முருகன் நாமம்
 கொண்ட வள்ளல் அன்புக் குமரன்
 வர்த்தகத் துறையில் தந்தையின் தனயன்
 அன்னை தந்தையை தெய்வமாய் கொள்பவன்
 இல்லறத் திணைந்து இன்பம் துய்க்க
 கோமள நாயகி கோப்பொருள் தேவியை
 மருமக ளாக்கி அவள்வழி வந்த
 சாமினி சர்மிளா சபீதன் மூவரை
 பேரர் களாகக் கண்டு களித்தனர்
 பிரான்சில் பணிபுரி கடை மகனான
 அற்புதச் செல்வன் அமைதியின் இருப்பிடம்
 ஸ்ரீமுரு கன்தன் வாழ்க்கைத் துயையாய்
 இன்பத் திருமகள் அன்புக் குலமகள்
 சிவ காந்தருபியை இல்லறத் திணைந்து
 சசிகா சஞ்சய் சஜீத்தென மூன்று
 பேரப் பிள்ளைகள் இவர்வழிக் கண்டனர்

அள்ள யள்ளி கொடுத்த கொடை
 ஆண்ட வனின் அரும் பணிகள்
 நாடு விட்டு வந்த போதும்
 நற் பலன்தான் கெட்ட தில்லை

பேரமக்கள் புகழ் பூத்தார்
 பார் பேர்றறக் கற்று நின்றார்
 பல் கலைக் கழ கங்களின்
 பட்டங்களை வென்று நின்றார்
 கைப் பிடித்த துணை களோடு
 இல்லறத்தில் கால் பதித்து
 இனிய வாழ்வில் பூத்து நின்றார்
 கண் ணம்மா செய் தவத்தால்
 கொடி கிளையாய் படர்ந் திங்கே
 நறு மணம் வீச கின்ற
 நந்த வன மாகி நின்றார்
 தலை மகனின் குலக் கொழுந்தாம்
 சசியை மணம்புரிந்த மிருணா ளினிவழி
 பூஜாவும் சஹானாவும் பூக்களாய் துதித்தார்
 கீதன் துணை கிரிஷா வழி
 அருஷ்ணா அபிஷ்ணா வுடன் அஜிஷ்ணாவும்
 அழகு மயில்களா யாடி நின்றார்
 மூத்த மகளாம் லோகேஸ் வரியடியாய்
 சிவப் பிரியா தான் வரித்த
 மதி வதனன் தம் பதியர்
 சுபிக் ஷாவுடன்அர் வினையும்
 ஜெய பரணைக் காதல் கொண்ட
 சிவ தர்ஷினி அக் ஷராவையும்
 பாலசுதனைக் கரம்பிடித்த பாமினியும்
 இனிய வாழ்வில் பூத்து நின்றார்கள்.
 செல்ல மகள் மகேஸ் வரியின்
 முல்லை மலர் கார்த்திகாவும்
 கைப் பிடித்த ஆரூரனும்
 காதல் வழி பெற்ற முத்து
 ஆதன் அவன் அருங் குழந்தை
 செல்ல மகன் செந்தில் வேல்
 முருகன் வழி வந்த மகள்
 ஷாமினி அவரை மணம் புரிந்த

அழகு மகன் ராஜ் அவர்களின்
 அன்புச் செல்வர்கள் கிஷோர் ஹரிஸ்
 பூட்டிக்கு முறை கொடுத்து
 முற்ற மெல்லாம் பூப் பூத்து
 நானிலத்து வாழ்க்கை யதில்
 வாழையடி வாழை யாக
 நல்ல குலம் தழைக்க வந்தார்

தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக வென்ற
 வான்புகழ் வள்ளுவன் வையகத் துரைத்த
 பொருளுரைக் கேற்ப வாழ்வினிற் சிறந்து
 ஊரவர் போற்ற கருமம் மாற்றி
 அன்னை தந்தை சுற்றம் அனைத்தின்
 சுகமது வேண்டி நலம்பல புரிந்த
 பெரும்பணம் படைத்தும் பெருமையற் றவளாய்
 சுயநலங் கருதாத் தொண்டுசெய் வோளாய்
 விருந்து கொள்ளும் பெருந் தகையாட்டி
 வினைப்பய னகல நினைப்பெலா மொழிய
 அவர்நிலை கண்டு அலறிப் பதைத்து
 மக்கள் அருகில் மாண்டு புலம்ப
 மண்ணிய மருகர் மயங்கிக் கலங்க
 பேரர் பூட்டர் துடித்துக் கதற
 சுற்ற மனைத்தும் சோர்ந்து அரற்ற
 எத்திறத் தவநம் நித்தமும் வருந்த
 விண்ணவர் மன்னவர் கண்ணீர்உருக்க
 சென்றனள் உலகப் பற்றினைத் துறந்து
 மனங்களிற் கொள்வோம் வாழ்வினி லென்றும்.

சாந்தி சாந்தியெம் அன்புத்தாயே!



சகோதரர் கண்ணீர்!

ஒரு வயிற்றிற் பிறந்தோ மக்கா
ஒரு வீட்டில் வளர்ந்தோ மக்கா
கரு வறையின் முதற் சொந்தம்
கடவுள் நீ தந்த தக்கா
நீ யிருந்த வயி றெமக்கு
இரவ லாய் கிடைத் ததனால்
அடுத் தடுத்து அவ தரித்து
சோ தரராய் மகிழ்ந்தோ மக்கா
சோ லைக் கிளிக ளென
சுதந் திரமாய் வாழ்ந் திருந்த
வேளை யதை எண்ணி யின்று
நெட் டுயிர்த்து நிற் கின்றோம்
நீள் நிலத்தில் உங்க ளுடன்
வாழ்ந் திருந்த வாழ்வு தனை
போக் கறுத்துப் போன வழி
புரி யாது துடிக் கின்றோம்
தாய் க்குத் தா யாக
தாங்கி யெமைக் காத் தவளே
ஏங்கி நாம் அடம் பிடித்தால்
உன் னதையும் தரு வாயே
உத் தம குணங்க ளெல்லாம்
உம்மிடம் தான் நாம் கற்றோம்
தேற்ற முடியாம தேம்பு கிறோமக்காவே
மாற்றுப் பிறப்பிருந்தால் மறுபடியும் மடிகொடுப்பாய்.

★★★★★

மக்கள் துயரம்

அம்மா! அம்மா!! எம் தாயே!
தரணியில் வாழ்வு தந் தவளே
அந்தந்தோ ஆறாது இத் துயரே
எழுந்தோடி நீ இங்கு வா தாயே

நீ கொடுத்த உயிர்களிங்கு துடிக்குதம்மா
நீ வளர்த்த உடலெமக்கு கனக்குதம்மா
உயிர் இயக்கும் இதயமது அடைக்குதம்மா
ஊனுருக்கி யூட்டிவிட்ட பால் மணமோ
பாவியெங்கள் நாசி எங்கும் மணக்குதம்மா
ஓடும் எங்கள் குருதியதில் நீயிருக்கிறாய்
பேசுகின்ற பேச்சிலெல்லாம் நீ சிரிக்கிறாய்
காணுகின்ற காட்சி யெல்லாம் கலந்திருக்கிறாய்
நாம் தேடுகின்றோம் மடியிருக்க காணவில்லையே
கூடிநின்று கதறுகின்றோம் கேட்க வில்லையோ
சுற்றுகின்ற பூமியென்னநின்று விட்டதோ
சூரியனின் நெருப்புஎன்ன அணைந்து போனதோ
பஞ்சபூதம் கணத்தி னுக்குள் செயலிழந்ததோ
அன்னை யன்னை இழந்தநாம் என்னசெய்வமோ
மறுபடியும் பிறப்பிருந்தால் எங்கள் தெய்வமே
தேடியெங்கள் மடிவருவாய் அன்புத் தெய்வமே.

☆☆☆☆☆

மருமக்கள் தவ்ப்பு

தாய்த் தவத்தின் பெரும் பேறே
எம் சந்ததியின் முழு முதலே
பெற் றெடுத்த அன்னையைப் போல்
மற்று மொரு பொற் தாயே
மருக ரல்ல மக்க ளென்று
பாச மதை பகிர்ந் தவளே
யா ருக்கும் கிடைக் காத
மாமி யென்ற அருட் தாயே
ஆத ரவாய் இருப் பதிலே
ஆரு மில்லை உங்களைப் போல்
அக மலர சிரிப் பதிலே
ஆண் டவனும் பணி வானே

விதி யென்ப திது வென்று
பிரிவில் நாம் துடிக் கின்றோம்
கதி யென்ன வழி யின்றி
கண் ணீரில் துடிக் கின்றோம்
நித்தி லமாய் எம் நினைவில்
மாமி யுங்கள் நினை விருக்கும்
சாமி யவன் பாத மதில்
சாந்தி கொள்ள பிரார்த் திப்போம்.

★★★★★

பேர்ப்பீள்னைகள் தனிப்பு

அம்மாதான் பெற்றெடுத்தான்
அப்பாதான் பேருமிட்டார்
அம்மம்மா அப்பம்மா
நீயேதான் அரவணைத்தாய்
பூவுலகில் என்றுமெம்மை
இணை பிரியாதெந்நாளும்
நினைத்தவகை தின்பண்டம்
பலவகையாய் நீதந்து
நம்மையெல்லாம் காத்திருந்த
நல்லதொரு பாட்டினீயே
நாமெல்லாம் கலங்கிநிற்க
நாடினையே சொர்க்கமதை
உங்களைப்போல் இனியாரோ
எங்களுக்குத் துணையிருப்பார்
உருகிநின்று ஓலமிட்டு
உமிழ்பந்தம் பிடித்தோமே
உம்மைநாம் சீராட்டி
பிள்ளையென தாலாட்ட
எங்கள்மடி நீபிறப்பாய்
உங்கள்கடன் நாம்புரிவோம்.

☆☆☆☆☆

அம்மம்மா! அன்பின் தீருவுருவே!

உங்களுக்கென்று தனிப்பட்ட ஆசைகள் எதுவேனும்
இருந்ததாய் இன்றுவரை நாம் அறிந்ததில்லை
எமக்காக! இரங்குவோர்க்காக! அக்கம் பக்கம்
இருப்போர்க்காக!
இப்படி எல்லோருக்குமாய் இருப்பதையெல்லாம்
அள்ளிக்கொடுத்து வாழ்ந்தீர்களே!

கட்டிய கணவனை அவர்தம் பெற்றோரை
உடன்பிறந்த உறவுகளை பெற்றெடுத்த பிள்ளைகளை -
அவர்தம்
பிள்ளைகளாம் பேரர் எமை - நாம் பெற்றெடுத்த உம்
பூட்டர்தமை
இப்படி அத்தனை சொந்தங்களையும் - உங்கள் அன்பால்
கட்டிப் போட்டுக் காத்தீர்களே!

ஆலமரமாய் வளர்ந்து நிற்கும் உங்கள் வம்சத்தின்
ஆணி வேராய் இருந்து அத்தனை கடமைகளையும் செய்து
எம் காலில் நாம் நிற்க வழிகாட்டி!
என்றென்றும் உம்பேர் சொல்லும் வாழ்வும் தந்து
இனிக்கடமை முடிந்ததென்று இறைவனடி சென்றீர்களோ?

அம்மம்மா! அப்பம்மா! என ஆசையோடு நாம் அழைக்க
இனியவளே நீங்கள் இங்கில்லை - ஆனால்
எம் நெஞ்சமதில் நீக்கமற நிறைந்திருப்பீர்கள் என்றென்றும்!!!

**பேரப்பிள்ளைகள்
சிவதர்ஷினி ஜெயபரன்**

★★★★★

அம்மம்மாவின் ஒரு சில நினைவுகள்

அன்பான அம்மம்மா அவனிதனில் உதித்து,
நீளும் காலப்பெருவழியில் நிற்கின்றீர்கள்
இன்னும் மாறாத நினைவுகளுடன்....
அன்று நாம் வாழ வழிவகுத்த நீங்கள்
இன்று எமக்கு தெய்வமாகி துணை நிற்கின்றீர்கள்!
நீங்கள் பேசிய செல்லக்கதைகள் இன்றும்
எம் காதுகளில் ஒலிக்கின்றன!
உங்கள் சிரித்த முகம் இன்றும்
எம் கண் முன்னே நிற்கின்றன!

நாமும் மெய் மறந்து கடந்தகாலத்தை
தேடுகின்றோம் அம்மம்மா!
ஊர் இருந்தும் பெயர் இருந்தும் உங்களைப் போல்
யாரும் இல்லையே அம்மம்மா!
எம்மை விட்டு நீங்கள் உடலால் பிரிந்தாலும்
எம் நினைவுகளுடன் கூடி வாழ்கின்றீர்கள்!
எமக்கும் எமது சந்ததிக்கும் கடவுளாகி என்றென்றும்
துணை நின்றிடுவீர்கள் அம்மம்மா!
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனை வேண்டுகின்றோம்

உங்களின் பிரிவால் வாடிநிற்கும்

**அன்புப் பேத்தி
கார்த்திகா ஆருரன்**

☆☆☆☆☆

APPAMMA

Like the saying goes, "you never quite know what you have until you don't have it anymore," this speaks to the relationship I had with my grandmother. Like all grandchildren I had a relationship with my grandmother; one filled with respect and love.. I knew as my grandmother, she had my undying respect and my unconditional love, but at times, especially at this moment, I realize I took that for granted. I leaned on this bedrock of our relationship so much so, that I now realize what I took for granted.

However, what I do know now of my grandmother is few and far between but speaks volumes in and of itself. She had six children, fourteen grandchildren and eleven great-grandchildren. From what I have been told, as a lady dedicated to her family, this genuinely was her greatest accomplishment. She truly loved her family, and was always happy to see her grandchildren. Even when she made food for me, I knew it was the best food she could make. She always had a smile on her face, and always made an effort with me. Although, there was an obvious language barrier to go along with the culture and age gap, she never let that stand in the way. She never made fun of me for not knowing Tamil, never condemned me for it or thought any less of me as a grandson of hers. And I guess that's what a grandmother is supposed to be; a person who accepts the faults of others, but accepts them none the less and treats everyone the same. And for that I will be eternally grateful.

While I may not have gotten to know her as much as I would have liked, the outpouring of love and affection I see from others

toward her, is a testament to her. To many people the effort my dad put forth in the latter stages of my grandmother's life (going every other day to see her, feed her and be with her) was indicative of how great a son he was. But to me it wasn't about that. It was about the love/devotion this woman had on her children. It was about the sacrifices that a parent makes for her children, often at her expense, and how children will always be in their parents debt. And how at a later time in one's life; when the roles change, the debt needs to be repaid. She grew up helping others and when the time came the love others had for her compelled them to want to help her.

She will leave us with a legacy full of love and admiration. Her family, her children, her grand children and her great grand children will continue that legacy in the hopes of one day being able to show the traits that made her so loved. She will be missed, but never forgotten.

Grandchildren

Sanjeev Siva & Piravena Siva



Grandma

My Appamma had so many fine qualities of which I will name a few,
she had a generous caring nature and a loving heart too.

My Appamma always saw the good in everyone,
no matter what they had done, a bad word she would speak of no one.

My Appamma will always be there for me no matter where she is,
she was a best friend who shared with everyone a special bond.

Appamma the last time I saw you, you recognized me not,
but in my heart I hope you have not forget.

Appamma as we all say our goodbyes, tears are falling from my eyes,
and how my heart hurts so.

Appamma you will always be in our memories and hearts,
so Appamma remember how much we love you so and that you are one of a kind

sharmila senthilvelmurugan

☆☆☆☆☆

மைத்துனர் மைத்துனிமார் துயர்

உத்தம குணங்களெல்லாம்
ஒருவடிவெடுத்தாற் போன்ற
உம்மைநாம் மைத்துனியாய்
பெற்ற பேறு
சித்தமே மலர்ந்து நாளும்
சீருடன் வாழ்ந்துவந்தோம்
சீக்கிரமாய் எம்மைவிட்டு
பிரிந்துதான் சென்றதேனோ
புத்தியே பேதலித்துன்
மக்களும் பேரர் பூட்டர்
புத்தியே நொந்து சோரும்
புன்மையைப் பார்த்துப் பார்த்து
மைத்துனியே ஏங்குகின்றோம்
மாறாத துயரமாயின்
மாற்றிடக் கூடுமோதான்
மனிதர்நாமென்ன செய்வோம்.

☆☆☆☆☆

சுற்றத்தார் துயரம்

நெஞ்சமதில் நிறையன்பு
நீதி நேர்மை
நெறியான உரைவாழ்வுக்
குரை கல்லாக
வஞ்சமில்லா நற்சால்புக்
கிலக்கணம் சொல்
வழுவாத உயர்நற்
பண்பு மாறாதென்றும்
இல்லை என்றசொல்
இல்லாமல் எப்போதும்
அண்டினார்க் கபயம்
அளித்தவரை யோம்பும்
நெஞ்சத்தாள் கண்ணம்மாவெனும்
கண்மலராள மாள
நீணி லத்தில் கவலையிருள்
நிறைந்ததாச்சே.

☆☆☆☆☆

பூட்டப்பிள்ளைகள் கண்ணீர்

பூட்டியம்மா சாமிகிட்ட பேயிற்றி யாமே
யாருகிட்ட நாங்கஇனி பேசற தாமே
பார்த்த கண்ணு மூடாம பார்த்து நிப்பியே
பால் பருக்கும் போதும் தலையை கோதிவிடுவியே
அழகான உங்கள் முகம் கண்ணில் நிக்ருது
கனிவான உங்கள் பார்வை நெஞ்சை நனைக்குது
இதழோரப் புன்னகையோ அள்ளியணைத்து
இதமாக நீங்கள் தரும் முத்தம் கேட்குதே
கால் முளைச்ச வந்தவுடன் உங்களினிய
கைபிடிச்ச பள்ளிக்கூடம் போக நினைச்சமே
பெரியாளா வந்தவுடன் நீங்கள் செய்த
பணிவிடையை நாங்கள் செய்ய ஆசைப்பட்டோமே
அறியாத குழந்தைகள் நாமுன் முகந்தேடுகிறோம் - நீ
தெரியாமல் பரலோகம் போன தெதற்கோ
தனியாகத் தவிக்கின்றோம் எங்கள் ஆசைப்பூட்டியே
ஓடோடி வந்தெங்கள் துயர் துடைக்காயோ

☆☆☆☆☆

அருமைத்தம்பி சூடும்பத்தின் மனத்துயரம்

மாதமென்று மணியளவில் பறந்தக்கா - ஆனால்
மனறனம் மட்டும் மாறவில்லை
முத்தவளாய் நீ பிறந்து முதுகினிலே சமந்தாய் எங்களை
நீங்கள் உண்ண மறந்தாலும் எமக்குணவூட்ட
மறந்ததில்லையே
நீங்கள் படித்திரா கல்வியெல்லாம் எங்களை படிக்க
வைத்தீர்களே
கண்கலங்கி நாம் நின்ற போதெல்லாம்
உங்கள் நலம்மறந்து கைதூக்கி விட மறந்ததில்லையே
இத்தனையும் அன்னை செய்திருந்தால் அதனை
கடமை என்றிடுவேன் - ஆனால்
அத்தனையும் அக்கா செய்திட்டதாள்
அவவையே தெய்வம் என்பேன்
ஆச்சியின் பிரிவை மீண்டும் உணர்கிறேனே - ஏனெனில்
அன்னையாய் இருந்து எம்மை வளத்திட்டதாலா?
ஆத்மா சாந்திக்காய் பிராத்திக்கிறேன்!!!

அன்புடன்
அருளம்பலம் சூடும்பம்

★★★★★

கண்ணீர் அஞ்சலி



அன்னைமரபில்
11-06-1928



இறைவனரபில்
12-01-2013

திருமதி. கண்ணம்மா கனகசபை

எம் நெஞ்சில் நிழலாடும் உங்கள் உருவம்
எம் மனதில் தவளும் உங்கள் சிரிப்பு
எம் நினைவில் நிலைத்திருக்கும் உங்கள் வார்த்தைகள்
எம் மனதை வாட்டும் உங்கள் பிரிவு
கண்ணில் நீர் பெருகுதம்மா
எண்ணம் தான் இரஞ்சுதம்மா
உங்கள் ஆத்மா சாந்தி திண்ணமம்மா

எப்படித்தான் நாம் உமை மறப்போம்,
பண்பின் சிகரமாய் பாசத்தின் இருப்பிடமாய்
எல்லோர்க்கும் நல்லவராய் வாழ்ந்து
கடவுளுக்குச் சமமான கடமைகளைச் செய்து இன்று
எம்மைத் தனியாகத் தவிக்கவிட்டு
அிக்கடவுளிடமே சென்றுவிட்ட உங்களுக்கு
எமது கண்ணீர் அஞ்சலிகள்

உங்கள் பிரிவால் நூயருறும்
பேரப்பிள்ளைகள்
முட்டப்பிள்ளைகள்

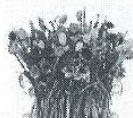
கண்ணீர் அஞ்சலி



ஆன்னைமாயில்
11-06-1928



இறைவனடியில்
12-01-2013



திருமதி. கண்ணம்மா கனகசபை

(8ம் வட்டாரம் புங்குடுதல் - ஞானானந்தோ கனடா)

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ்ந்த அன்பு அன்னைக்கு
எங்கள் கண்ணீர் அஞ்சலி

ஆக்கமும் அறிவும் ஆள்பவன் கரத்தினிலே
தோற்றமும் முடிவும் தொடர்கதை தான் பூமிப்பிலே
தோன்றுவன எல்லாம் தொடர்ந்திங்கே நிலைத்துவிட்டால்
என்றவுங்கே வரபவர்க்கு இடமில்லை என்றுதான்
ஆண்டவன் அழைக்கின்றான் அவன் பணி அதுதானே
விதைத்தவன் களைய வந்தால் விலக்கிட விதியுமுண்டோ?
நீக்குமிழி வாழ்க்கையிலே நிலைப்பது கோடி கோடி
யாருக்கும் விதி மாற்றமில்லை யதார்த்தத்தில் தோல்வி தானே?
காத்திருக்க இமை வைத்து காலவன் கவர்ந்தானே
பார்த்திருந்த பாதை நன்னிலப் பாயுதம்மா கண்ணீர் வெள்ளம்
நாயோ நீ வேர் அறுந்து சாய்ந்திட்ட இந்தவேளை
விழுதாமி நாம் இங்கு வெதும்புகின்றோம்!
வந்துவிடு எம்முன்னே எம் துயரை தீர்த்து விடு

அன்புடைமை ஆன்ற குடிப்பிறந்தல் இவ்விரண்டும்
பணிபுடமை எனும் வழக்கு என்ற தமிழ் மறைக்கு
இலக்கணமாய் அமைந்த பெருமாடி அவர்களுக்கு
எங்கள் கண்ணீரைக் காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

உம் பிழிவால் துயருறும்
மக்கள், மருமக்கள்
பேரப்பிள்ளைகள்
புட்டப் பிள்ளைகள்
உற்றார், உறவினர்.

ஓம் சாந்தி!

ஓம் சாந்தி!

ஓம் சாந்தி!

பெற்றதாய் போன்ற பெரியம்மாவிற்கு...

அன்னை
மடியில்

11
06
1928



இறைவன்
அடியில்

12
01
2013



திருமதி கண்ணம்மா கணகசபை
புங்குடுதீவு, 8ம் வட்டாரம்

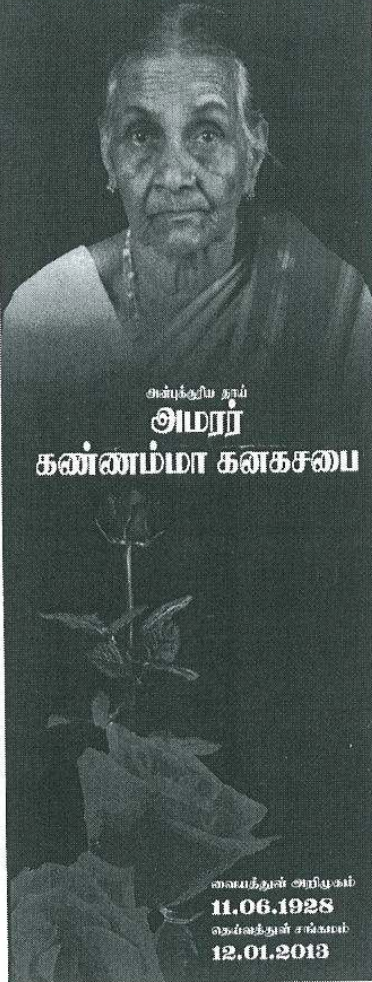
அல்லல்களால் வைத்தும் அளந்திடமுடியா அன்பு கொண்ட பெரியம்மாவே
ஆற்றிட முடியாத துயரை அடைந்தோம் நாமே கள்ளமீலா அன்புதனை கபடமின்றி அழித்திட்ட தாயே!
கற்றது குறைவாகிலும் கற்றலரை விடச் சிறந்தது உங்கள் கண்ணியமே!
பாசுபாடின்றி இன்முகத்தோடு உணவு பரிமாறிய அந்தக் கைகள் எங்கே?
உங்கள் பிரிவு கேட்டு உறைந்த பஸிடோல் ஆகிவிட்ட எம் மனத்தை உருகவைத்தாயே!
எள்ளளவும் குரையின்றி இனிதே எதிர்தோக்கும் பெரியம்மாவே! எழுந்துவாரீர் எம்மிடத்தே!
இன்பமே துன்பமே எதுவாகிலும் உறுதியோடு நிலைத்திட்ட பெரியம்மாவே!
உற்றவன் மறைந்த பின்பும் பெற்ற மக்களுக்காய் உளமாக வாந்திட்ட தாயே!
எங்கள் அண்ணையின் சகோதரியாகிலும் நீங்களும் எமக்கோர் அண்ணையே!
சென்று விட்டீர்கள் எமை விட்டு நீங்கள் சென்ற இடமே நாம் அறியாமே!
நீங்கள் மறைந்தாலும் உங்கள் நினைவுகளை என்னென்றும் நிலைத்திரும்
வந்த பணி முடித்து வந்த வழியே சென்றுவிட்டீர்கள்
ஆனால் நாங்கள் நொத்த மனத்தோடு நாம் விடை தருகிறோம்
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

உங்கள் மறைவுரால் மனம் வசும் வைத்தலிங்கம் சூடும்பம்



காணிக்தகயாகுல்



அன்புக்குரிய தாய்

அமரர்

கண்ணம்மா கனகசபை

வாழ்க்துள் அழியுதல்

11.06.1928

தொடங்க்துள் சங்ககயம்

12.01.2013

எங்கள்

கண்ணீர் பூக்கள்

துன்பங்களைத்
தோன்றாய் பொருளாககி
அன்புக்குப் பொருளாய்
அக்கா என்ற சொல்லின்
அர்த்தமளவவள்

"தாய்க்குப் பின் தமக்கை" என்று
புத்த தமிழில் புரிதல் சொல்லி
உடன்பிறவா உணர்வேயில்லா
உயர்வான உறவாளவள்

எனக்குள்ளான உடன்
உறவையுடம் தானடி
என் பிள்ளைகளுக்கு
கீன்றுபொரு அம்மாவாக
நிறைய சந்திப்பங்களில் நீ..

பல சம்பங்களில்
எங்கள்
குடும்பக் குழலுக்கு
கவலாயாககடி..
என் பிள்ளைகள்
நடக்கத் தொய்யிப காதைதே
கீழுண்டிலி ந்த
வீதிகளுக்கான விளக்ககடி..

தேற்றுவரை
எங்களின்
தாய் கிருப்பதான
தேறியபம்
கீன்று எங்கள்
கண்ணீரில்
கரைந்திருக்கிறது.

நாமளைய எங்கள்
நாட்களுக்காக
தொக்சம் நிறைந்த
உன் நினைவுகளேனோடு..

ஆயுள் காலத்தின்
வாழ்ந்தவள் நீ
அடுத்த காலத்துள்
ஆணைகள் அடியில்
நச்சகமாய் நீ கிருப்பாய்
எங்கள் திரைத்தலைகனோடும்.

திருமதி மா. சிவாக்கியம் குடும்பம்



கண்ணீர் அஞ்சல்



தோற்றம்
11-06-1928



மறைவு
12-01-2013

தீருமதி கண்ணம்மா கனகசபை

காற்றின் விசே இரண்டுபக்கம் நானம்மா உன்
கற்றோ நான்குபக்கமும் நிறைந்து நிற்குதாய்
கொற்றவனுக்கோ வம்சம் என்று ஏதாடில்லை
பித்தறுக்கோ பிறைதவிர் பேறேதுயில்லை

தேற்று இன்றாவதில்லை நினைவுகள் என்றும் அழிவதில்லை
நிறைவான வாழ்வை தீற்றுரை வாழ்த்தாய்
குறைகாணா குணமும் குற்றம் சொல்லா மனமும்
கொண்டாய் நிலையாய் பெற்றவள் நீயம்மா

துணையை இளமையில் நீ இழந்து நீன்றாய்
துயரைத் தடைத்து வம்சம் காத்தாய்
வாழ்க்கை ஏதென்று போரடி புரிந்தாய் நீ
வரலாறாய் வாழ்வாய் எவையகம் உள்ளவரை

எனின் வளர்ச்சியிலே முன் நிற்கும் உன்மக்கள்
உறவுகளுக்கெல்லாம் இவியவளாய் நீ இருந்தாய்
பெருமை கொள் பிள்ளைகளை பேறாய் பெற்றாய் அம்மா
பெருமை கொள்ளுநம்மா உந்தன் உனும் உறவும்



வாழ்த்து நிறைவேற்று நினைத்தாயோ
வாழ்வை வாழ்வு நிலை என உணர்ந்தாயோ
நாகதம்பிரான் கரம் பற்றி வாழ்த்தாய்
முழுமை பெறவாயம்மா அவன் மாதம் தனில்

கனடா புய்குத்திவு பழைய மாணவர் சங்கம்.

தைரோய்ட் (Thyroid)

ஹோர்மோன்கள் (Hormones) எனப்படும் குறிப்பிட்ட சில இரசாயனப் பொருட்களை தைரோய்ட் சுரப்பி உற்பத்தி செய்கின்றது. இந்த ஹோர்மோன்கள் இரத்தச் சுற்றோட்டத்தில் கலந்து உடலின் ஏனைய பகுதிகளில் உள்ள உயிர்கலங்களிலும் இழையங்களிலும் செயற்படுகின்றன.

தைரோய்ட் இரண்டு வகையான ஹோர்மன்களை உற்பத்தி செய்கின்றது. ஒன்றின் பெயர் “தைரொக்சின்” (Thyroxine) நான்கு அயோடின் அணுக்களைக் கொண்ட இந்த ஹோர்மோனை T4 என்று குறிப்பிடுவர். இரண்டாவது ஹோர்மோன் மூன்று அயோடின் அணுக்களைக் கொண்டது. இதனை T3 என்று குறிப்பிடுவர். T4 எனப்படும் தைரொக்சின் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து உடலின் பிற உறுப்புகளைச் சென்றடைந்தவுடன் அங்கு T3யாக மாற்றப்பட்டுச் செயற்படுகின்றது.

உடலின் சகல உயிர்க்கலங்களும் செயற்படும் வேகத்தைக் கூடிக்குறையாமல் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதே ரைரோய்ட் ஹோர்மன்களின் முக்கிய பணியாகும். உதாரணமாக மாச்சத்து புரதம், கொழுப்பு போன்ற உணவுகள் எமது உடலில் முறையாகச் சமிபாடு அடைவதற்கு இந்த ரைரோய்ட் ஹோர்மன்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் இருத்தல் அவசியம். தைரோய்ட் கூடினாலும் பிரச்சனை உதாரணமாக தைரோய்ட் இருக்க வேண்டிய அளவிலும் குறைவாக இருக்கும் போது “கொலஸ்ரோல்” கூடுகிறது.

ஒரு குழந்தையின் முறையான உடல்மற்றும் உள்ள வளர்ச்சி தைரொய்ட் ஹோர்மோன்களின் சரியான அளவிலே தங்கியுள்ளது. விலங்குகளுக்கும் இது பொருந்தும். உதாரணமாக தைரொய்ட் ஹோர்மோன் இல்லாமல் ஒரு வாற்பேத்தை (Tadpole) தவளையாக முடியாது. அவ்வாறே தைரொய்ட் ஹோர்மன்கள் சரியான அளவில் இல்லாதிருக்கும் ஒரு குழந்தையின் உடலும் முளையும் முறையாக வளர்ச்சியடைய முடியாது.

தைரொய்ட்

உலகின் மக்கள் தொகையில் ஏறத்தாழ 5 சதவீதமானோர் தைரொய்ட் வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். பாலகர்கள், சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், பருவப் பெண்கள், தாய்மார்கள், முதியவர்கள் என்று வயது வித்தியாசம் இன்றி எவருக்கும் வரக்கூடிய இந்த வியாதி கருப்பையில் வளரும் குழந்தைகளையும் பாதிக்கக் கூடியது. எனினும் தைரொய்ட் பிரச்சனையால் அவதிப்படுவோரில் பெரும்பாலானோர் பெண்களாவர். 60 வயதை எட்டிய ஆண்களில் 9 சதவீதமானோருக்கும் பெண்களில் 17 சதவீதமானோருக்கும் தைரொய்ட் பற்றாக்குறை காணப்படுகின்றது. தைரொய்ட் பிரச்சனை பெண்களுக்கு எந்த வயதிலும் ஏற்படக்கூடுமாயினும் பருவ வயதையடைந்த பெண்கள் மற்றும் தாய்மார்கள் மத்தியிலேயே இது பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. தாய் வழியில் பரம்பரையாக வரக்கூடியது இந்த வியாதி என்ற கருத்து உள்ளது. எனினும் சூழல் காரணிகளே இந்த வியாதியை விருத்தியடைய வைக்கின்றன.

தைரொய்ட் சுரப்பு:

கழுத்தின் முன்பக்கமாக குரல்வளை முடிச்சின் கீழ் தோலுக்கும் தசைநார்களுக்கும் உள்ளே ஒரு வண்ணத்துப் பூச்சியின் வடிவில் உள்ளது இந்த தைரொய்ட் சுரப்பி. சுரப்பியின் வலது சோணையும் இடது சோணையும் மெல்லிய தைரொய்ட் இழையத்தினால் தொடுக்கப்பட்டு இருக்கும்.

சாதாரணமாக ஆண்களில் இந்த தைரொய்ட் சுரப்பி வெளியே பார்வைக்குப் புலப்படுவதில்லை. எனினும் மெல்லிய கழுத்துடைய இளம் பெண்களில் குறிப்பாக அண்ணார்ந்து பார்க்கும் பொழுது பார்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

கழுத்தின் முன்பக்கமாக ஒரு கழலை!

கழுத்தடியில் உள்ள தைரொய்ட் சுரப்பிகள் வீங்குவதால் கழுத்தின் முன்பக்கமாக ஒரு வீக்கம் காணப்படும். இந்த வீக்கம் ஒரு சிலருக்கு குறைவாக தொட்டுப் பார்த்தால் மட்டுமே உணரக்கூடியதாக இருக்கும். வேறு சிலருக்கோ ஒரு தோடம்பழத்தின் அளவிலும் மிகப்பெரிதாகக் காணப்படும். எனினும் தைரொய்ட் ஹோர்மோன்கள் சுரப்புக்கும் கழுத்தடியில் தோன்றும் வீக்கத்தின் அளவுக்கும் பெரிய தொடர்பு இருப்பதாகக் கூறமுடியாது.

ஒரு சிலருக்கு தைரொய்ட் சுரப்பி வீங்கினாலும் சுரப்பிகள் வீங்கினாலும் சுரக்கப்படும் ஹோர்மோன்களின் அளவு சாதாரணமாக இருக்கும். வேறு சிலருக்கு ஹோர்மோன்களின் அளவு குறையும் போது இந்த வீக்கம் ஏற்படுகிறது. அதே சமயம் வேறு சிலருக்கு தைரொய்ட் ஹோர்மோன்கள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரப்பதால் இந்த வீக்கம் ஏற்படுகின்றது. ஒரு சிறிய கழலை அளவுக்கு அதிகமாகக் ஹோர்மோன்களைச் சுரக்கக்கூடும். மிகப்பெரிய கழலை ஹோர்மோன் பற்றாக்குறையுடன் தொடர்பு உடையதாகவும் இருக்கலாம்.

தைரொய்ட் பற்றாக்குறை! (HYPOTHYROIDISM)

தைரொய்ட் கூடினாலும் பிரச்சனை, குறைந்தாலும் பிரச்சனை என்று குறிப்பிட்டிருந்தேன். தைரொய்ட் ஹோர்மோன்களின் சுரப்பி அளவில் குறைவதால் ஏற்படும் வியாதியினை ஹைப்போ தைரொயிடீசம் என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

தைரொய்ட் பற்றாக் குறையினால் ஆண்களிலும் பார்க்கப் பெண்களே கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆயிரம் ஆண்களில் ஒரு ஆணுக்கு தைரொய்ட் பற்றாக்குறை காணப்படும் போது பெண்களில் ஆயிரம் பேரில் 19 பேருக்கு இந்த வியாதி காணப்படுகின்றது. தைரொய்ட் பற்றாக்குறையினால் ஏற்படும் குறி குணங்களுள் உளச்சோர்வு (Depression) முக்கியமானதாகும். இதனால் வியாதியின் காரணத்தை அறிந்து கொள்ளாமல் தைரொய்ட் பற்றாக்குறைக்கு மருந்து செய்யாமல் மனோவியாதிக்கு சிகிச்சைக்கு அனுப்பப்பட்டவர்கள் உண்டு. (ஆதாரம்: Dr.Frank, British Journal of Clinical psychology, 1993).

தைரொய்ட் பற்றாக்குறை உடையவர்களுக்கு உளச்சோர்வும் தான் கைவிடப்பட்டது போன்ற உணர்வும் ஏற்படுவதுண்டு.

மனோவியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடல் நிறை குறையும். அதிகாலை துயிலெழுந்து விடும் போக்கு காணப்படும். தைரொய்ட் பற்றாக்குறை உடையவர்களுக்கு உடல் நிறை அதிகரிக்கும். பசியின்மை ஏற்படும். தூக்கம் கூடும், எப்பொழுதும் களைப்பு காணப்படும். ஞாபகசக்தி குறையும், எண்ணங்கள் மெதுவாகவும் குழம்பியதாகவும் இருக்கும். பாலுறவில் நாட்டம் குறையும்.

தைரொய்ட் பற்றாக்குறையின் குறிகுணங்கள்!

1. தோல் குளிர்ந்து தடித்து வியர்வை இன்றி உலர்ந்து வெளிறிக் காணப்படும். புண்கள் மெதுவாக ஆறும். எப்போதும் குளிர்வது போல் இருக்கும்.
2. உடல் வெப்பநிலை சாதாரண நிலையிலும் குறைவாகக் காணப்படும். கைகளும் முகமும் குறிப்பாக கண்களின் கீழ்ப்புறமும் கண்ணிமைகளும் புடைத்துக் காணப்படும்.

3. தலை புருவங்களின் புறப்பகுதிகளில் இருந்து உரோமங்கள் உதிரும்.
4. மலர்சிக்கல் ஏற்படும். உடல் நிறை கூடி ஊதினமாதிரி இருக்கும்.
5. கொலெஸ்றோல் கூடும்.
6. மிகுந்த களைப்பு இருக்கும். மந்தமான செய்பாடு காணப்படும்.
7. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள், இரத்தம் கூடுதலாக வெளியேறுதல், மலட்டுத்தன்மை.
8. நாடித்துடிப்பு குறைதல், நெஞ்சுவலி, மூச்சு முட்டுதல்
9. நீண்டநேரம் தூங்குதல் தூங்கி எழுந்த பின்னரும் களைப்பாகவும், அசதியாகவும் இருப்பது போன்ற உணர்வு.
10. தசைகளில் நோவும் பலவீனமும் தலைவாரும் போது கூட கைகளை மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்க முடியாமை.
11. இரத்த அழுத்தம் கூடுதல் அல்லது குறைதல்.
12. எந்த விடயத்திலும் துரிதமாகத் தீர்மானம் எடுக்க முடியாது, தடுமாறுதல், சிந்தித்துச் செயலாற்ற முடியாத மந்தநிலை.
13. உரையாடல்களைத் தெளிவாகக் கேட்க முடியாமல் செவிப்பலன் குன்றுதல்.
14. குரல் கரகரப்பாகவும் தடித்தும் இருத்தல். குறட்டை விடுதல், வார்த்தைகள் இடையிடையே தடைப்படுதல்.
15. கழுத்தின் முன் பக்கமாக வீக்கம் காணப்படுதல், விழுங்கும் போது தொண்டையில் அழுத்தம் உணரப்படல்.
16. அடிக்கடி தடுமல் போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகுதல். தைரொய்ட் பற்றாக்குறை உள்ள ஒருவருக்கு மேற்கூறப்பட்ட குறிகுணங்கள் அனைத்தும் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எனினும் இந்தக் குறிகுணங்களின் பெரும்பாலானவை காணப்பட்டால் குறிப்பாக வீக்கம், முகமாற்றங்கள் போன்ற தெளிவாகப் பார்க்கக்கூடிய குறிகுணங்கள் காணப்பட்டால் உங்களது தைரொய்ட் பிரச்சனையும் கடுமையானதாக இருத்தல் கூடும்.

அளவறிந்து உண்க

ஆயுள் வேத மருத்துவ முறையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமானதோர் அங்கம். சைவ நாயன்மார்களான அப்பர், சம்பந்தர் ஆகியோர் வாழ்ந்த காலப் பகுதியில் இந்தியாவுக்கு வருகை தந்தவர் யுவான் சுவாங் (கி.பி. 630 -643) என்ற சீன யாத்திரீகர். அக்கால இந்திய மருத்துவம் பற்றி இவர் எழுதி வைத்த குறிப்பு இது.

“நோயாளி ஒருவனுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு முன்னர் ஏழு நாட்களுக்கு விரதம் அனுட்டிக்கும்படி அந்நோயாளி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றான். அவ்வேழு நாட்களுக்குப் பின்னரும் நோய் நீடிக்குமாயின் நோயாளிக்கு மருந்து கொடுக்கப்படுகின்றது. அநேகமாக நோயாளி பட்டினி இருக்கும் ஏழு நாட்களுக்குள் நோய் தானாகவே மாறிவிடுவதுமுண்டு”.

மனிதருக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான நோய்கள் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினால் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன என்ற உண்மையைப் பண்டைய இந்திய மருத்துவர்கள் நன்றாகவே அறிந்து வைத்திருந்தார்கள் என்பதற்கு யுவான் சுவாங்கின் அவதானிப்புதக்க சான்று பகருகின்றது.

வறிய நாடுகளைச் சேர்ந்த மக்கள் சத்துணவுக் குறைவினால் பலவிதமான நோய்களுக்கும் உட்படுகையில் செல்வந்த நாடுகளில் வாழும் மக்களோ அளவுக்கு மீறிய உணவினால் நோய்க்கு ஆளாகின்றார்கள். சத்துணவின் அளவு குறையும் போது நோய்களை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் குறைகின்றது. அதே சமயம் குறிப்பிட்ட சில உணவுகளை அளவுக்கு மீறி உண்ணும் போது இருதயநோய், பாரிசுவாதம், நீர்ழிவு, புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகள் தோன்றுகின்றன அல்லது தீவிரமடைகின்றன.

தேவைக்கு மேலதிகமாக உள்கொள்ளப்படும் உணவு உடல் பருமனைக் கூட்டுகின்றது. அளவுக்கு மீறிய உடல் பருமன் உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதி, பாரியவாதம், நீர்ழிவு, புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகளுக்கு

அடிகோலுகிறது. உதாரணமாக தேவைக்கு மேலதிகமாக சோறு, பாண், உருளைக்கிழங்கு போன்ற மாச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது மேலதிகமான உள்ள மாச்சத்து கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு அடிவயிறு, பின்பக்கம் போன்ற இடங்களில் சேர்த்து வைக்கப்படுகிறது. எலும்பு, தசைகள் பெருப்பதினால் ஒருவரது உடல் நிறை கூடுமானால் ஆபத்து இல்லை. உடல் நிறை கொழுப்பின் காரணமாக அதிகரிப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லதன்று.

உயரம்	19க்கும் 34க்கும் இடைப்பட்ட வயது உடையவர்களுக்கும்	35ம் அதற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவர்களுக்கும்
	இறாத்தல் (Kg)	இறாத்தல் (Kg)
5'0"	97 - 128 (44 - 58)	108 - 138 (49 - 63)
5'1"	101 - 132 (46 - 60)	111 - 143 (50 - 65)
5'2"	104 - 137 (47 - 62)	115 - 148 (52 - 67)
5'3"	107 - 141 (48 - 64)	119 - 152 (54 - 69)
5'4"	111 - 146 (50 - 66)	122 - 157 (55 - 71)
5'5"	114 - 150 (52 - 68)	126 - 162 (57 - 73)
5'6"	118 - 155 (53 - 70)	130 - 167 (59 - 76)
5'7"	121 - 160 (55 - 73)	134 - 172 (61 - 78)
5'8"	125 - 164 (57 - 74)	138 - 172 (63 - 81)
5'9"	129 - 169 (58 - 77)	142 - 183 (64 - 83)
5'10"	132 - 174 (60 - 79)	146 - 188 (64 - 83)
5'11"	136 - 179 (62 - 81)	151 - 194 (66 - 85)
6'0"	140 - 184 (63 - 83)	155 - 199 (68 - 88)
6'1"	144 - 189 (65 - 86)	159 - 205 (70 - 90)
6'2"	148 - 195 (67 - 88)	164 - 210 (74 - 95)
6'3"	152 - 200 (69 - 91)	168 - 216 (76 - 98)
6'4"	156 - 205 (71 - 93)	173 - 222 (78 - 102)
6'5"	160 - 211 (73 - 96)	177 - 228 (80 - 103)
6'6"	164 - 216 (74 - 98)	182 - 234 (82 - 106)

தரப்பட்டுள்ள அட்டவணை உயரத்தையும் ஒருவரது வயதையும் பொறுத்து ஆரோக்கியமான அளவைத் தந்துள்ளது. ஆரோக்கியமான உடல் நிறையின் கூடிய எல்லை எலும்பு, தசைகள் பெருத்தவர்களுக்கு (குறிப்பாக ஆண்களுக்கு) உரியது. குறைந்த எல்லை, சிறிய எலும்பு உடையவர்களுக்கு (குறிப்பாக பெண்களுக்கு) உரியது.

ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு கலோரி எனும் வெப்ப சக்தியில் அளக்கப்படுகிறது. கடுமையான வேலை எதுவும் செய்யாத நபர் ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 1200 கலோரிகள் பெறுமானமுள்ள உணவு போதுமானது. உடலுழைப்பு கூடிய ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 1800 கலோரிகள் பெறுமானமுள்ள உணவு தேவைப்படுகின்றது.

மேற்காணும் தரவுகளை அடிப்படையாக வைத்து ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் கலோரிப் பெறுமானத்தை அண்ணளவாகக் கணிக்க முடியும். வயதுக்கும் உழைப்பிற்கும் மேலதிகமான கலோரிப் பெறுமானமுள்ள உணவை உட்கொள்வதை உணர்ந்து கொண்டால் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

தேவைக்கு மேலதிகமாகப் பெறப்படும் உணவுச் சக்தியை (கலோரிகளை) தேகாப்பியாசங்கள் மூலம் எரித்து விடலாம். உதாரணமாக 1 மைல் தூரத்தைக்கடக்கப் 15 நிமிடங்கள் என்ற வேகத்தில் நடந்தால் 225 தொடக்கம் 300 கலோரி உணவுச்சக்தி எரிந்து விடுகிறது. மணிக்கு 6 மைல் வேகத்தில் ஒருவர் சைக்கிள் ஓட்டும் போது 1 மணித்தியாலத்தில் 250 தொடக்கம் 325 கலோரிகள் செலவழிகின்றன. வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் போது மணிக்கு 175 தொடக்கம் 250 கலோரி வரை செலவாகின்றது. உணவின் அளவு மட்டுமல்ல உணவின் மூலம் ஒருவர் பெறும் மாச்சத்து கொழுப்புச்சத்து, புரதச்சத்து, வைட்டமின்கள் கனிமங்கள் என்பனவும் அவற்றுக்கு உரிய அளவுடன் இருக்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமை முதலான தானிய உணவுகள், பால் உணவுகள், மாமிச உணவுகள், கொழுப்பு, எண்ணெய், இனிப்பு வகைகள் அனைத்தையும் அவற்றுக்குரிய அளவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளும் போதே தேவையான போசாக்குச் சத்துக்கள் அனைத்தையும் ஒருவர் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். நாற்பதுக்கும் மேலான ஊட்டச் சத்துக்களை ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு வகையின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. சாப்பாட்டில் தானிய உணவின் பங்கு கூடுதலாகவும் கொழுப்பு, எண்ணெய், இனிப்பு வகைகளின் பங்கு மிகக் குறைவாகவும் இருப்பது நல்லது.

தானிய உணவுகள்

கொழுப்புச் சத்துக் குறைவாகவும் மாப்பொருள் மற்றும் நார்ச்சத்து கூடுதலாகவும் உள்ள தானிய உணவுகள் எமது சாப்பாட்டில் பிரதானம் இடம் பெற வேண்டும். அன்றாட உணவின் கலோரிப் பெறுமானத்தில் 60

உணவுகளின் கலோரிப் பெறுமானம்

உணவு	அளவு	கலோரிப் பெறுமானம்
வெள்ளைப்பான்	1 துண்டு	70
தவிட்டுப்பான்	1 துண்டு	80
வெள்ளை அரிசிச் சோறு	1 கப்	217
கறுப்பரிசிச் போறு	1 கப்	222
உருளைக்கிழங்கு	1 (125g)	119
ஜாம்	1 மேசைக்கரண்டி	48
பீற்றாட் (அவித்தது)	1 கப்	73
கரட்	1 (நடுத்தரம்)	31
கோவா (அவித்தது)	1 கப்	33
கோழிக்கால்	1	110
ஆட்டிறைச்சி (துடை)	3 அவுன்ஸ்	159
முட்டை	1	79
மாம்பழம்	1 (சிறியது)	135
வாழைப்பழம்	1 (நடுத்தரம்)	105
அப்பிள் (தோலுடன்)	1 (நடுத்தரம்)	82
தோம்பழம்	1	62
தயிரி (Yogurt)	1 கப்	138
பால் (3.3% கொழுப்பு)	1 கப்	484
பால் 2%	1 கப்	122
பால் 1%	1 கப்	102
பால்(கொழுப்பு நீக்கியது Skim)	1 கப்	86
தாவர எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி	119
ஒலிவ் எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி	119
சோள எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி	119
நிலக்கடலை	1 அவுன்ஸ்	163
Potato Chips (உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்)	1 அவுன்ஸ்	153
கேக்	1 துண்டு	310
பிஸ்கட்	2	190
சொக்கேற்	1	72
Colas (கோலா)	1/2 அவுன்ஸ்	152
Fruit Punch	1/2 அவுன்ஸ்	195
தோடம்பழச்சாறு	1 கப்	113

சதவீதம் மாப்பொருள் கூடிய தானிய உணவுகளான பாண், சோறு, தானியங்கள், சோளம் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு போன்ற காய்கறிகள் மூலம் வந்ததாக இருக்க வேண்டும். தானிய உணவுகள் மாச்சத்துடன் கூடவே வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் போன்ற ஊட்டச்சக்திகளையும் தருகின்றன.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறி உணவுகள்

நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறி உணவுகள் குறைவான கலோரிப் பெறுமானம் உடையவை. இவற்றில் கொழுப்பு குறைவு. காய்கறிகளை எண்ணெயில் சமைக்காமல் அவித்து அல்லது பச்சையாக சாப்பிடுவது நல்லது. தோலுடன் கூடிய பழங்கள் நார்ச்சத்து கூடியவை. பழச்சாற்றில் நார்ச்சத்து குறைவு. தனிப் பழச்சாற்றில் சீனியின் அளவும் குறைவாகக் காணப்படும்.

மாமிச உணவு

ஒருவரது அன்றாட உணவின் கலோரிப் பெறுமானத்தில் 12 தொடக்கம் 20 சதவீதம் புரதச்சத்து நிறைந்த மாமிச உணவின் மூலம் பெறப்படுவது நல்லது. உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதச்சத்து அவசியமானது. அதே சமயம் அளவுக்கு மீறிய மாமிச உணவு தேவையில்லாத ஒன்று. இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற புரதம் நிறைந்த மாமிச உணவுகள் இரும்புச்சத்து, சிங் (Zinc), மற்றும் 12 விற்றமின்கள் என்பனவற்றை தருகின்றன. எனினும் இவ்வணவுகளில் நிறை கொழுப்புக்களும் கொலெஸ்ட்ரோலும் கூடுதலாக உண்டு என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தோல் நீக்கிய கோழி, இறைச்சி, மீன் மற்றும் தொடை, விலா, இடுப்பு போன்ற பகுதிகளில் இருந்து பெறப்படும் இறைச்சிகளில் கொழுப்புச்சத்து குறைவாக உண்டு. போஞ்சி வகைகளில் புரதச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் கூடுதலாக உண்டு. அதே சமயம் இவற்றில் நிறை கொழுப்போ, கொலெஸ்ட்ரோலோ

கிடையாது. ஒரு நாளைக்கு சமைத்த இறைச்சி அல்லது மீன் 5 தொடக்கம் 7 அவுன்சு வரை சாப்பிடலாம்.

பால் உணவுகள்

ஒருவருக்குத் தேவையான கல்சியம் (Calcium) பெரும்பாலும் பால், தயிர், சீஸ் போன்ற இருந்தே பெறப்படுகின்றது. எனினும் பால் உணவுகள் கொழுப்புச் சத்துக்கூடியவை. கொழுப்பு நீக்கிய பால் (Skim Milk) அல்லது 1மு பால் அல்லது தயிர் தேக நலத்திற்கு நல்லது. ஐஸ்கிரீம், ஐஸ்பால், உறைந்த தயிர் (குசுழணநெ லுழபரசவ) என்பற்றில் சீனி கூடுதலாகவும், கொழுப்பு, கல்சியம் என்பன குறைவாகவும் உள்ளன.

கொழுப்பு உணவு வகைகள்

பட்டர், மாஜரின் வகைகள், மேனேஸ் (Mayonaise), சலாட் சுவையூட்டி (ஸூயடயன னுசநளளபெள) எண்ணெய்கள் போன்ற கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைந்த அளவிலேயே சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு வியாதிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

உடலுழைப்புக்கூடிய ஒருவருக்கு மேலதிகக் கலோரிகள் தேவைப்படும் பட்சத்தில் கொழுப்புணவுகள் அதனை வழங்குகின்றன. எனினும் நிறைகொழுப்பு கூடிய பட்டர், தேங்காய் மற்றும் பாம் எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

வைட்டமின் A

கண்பார்வை, இனப்பெருக்கம், வளர்ச்சி, நோயெதிர்ப்புச் செயற்பாடுகளுக்கு வைட்டமின் ஏ அவசிமானதொன்று. எலும்பு, தோல், கேசம், பற்கள் என்பவை முறையாக வளர்ச்சி அடைவதற்கும் இந்த வைட்டமின் அவசியமாகும். வைட்டமின் ஏயின் முன்னோடியாக உள்ள பீற்றாகரோட்டின்

என்னும் இரசாயனம் இருதய வியாதியிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது. பழங்கள் குறிப்பாக மாம்பழம், பீச், அப்ரிகோட், கன்ரலோப் போன்றவற்றிலும் மற்றும் புறோக்கோல், கரட், பூசணி, பசளி, மிளகாய், வத்தாளைக்கிழங்கு, முட்டை, பால் மாஜரின், ஈரல், கல்லீரல் என்பவற்றிலும் வைட்டமின் A கூடுதலாக உண்டு.

வைட்டமின் B கொம்பிளெக்ஸ் (Vitamin B - Complex)

தயமின் B1, றிபோ பிளேவின் (B2), நியோசின், (B3), பிரிடொகட்சின் (B6), கோபலமின் (B12), பன்ரோதெனிக் அசிட், போலேற், பயோரின் என்னும் வைட்டமின்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து தான் வைட்டமின் B கொம்பிளெக்ஸ் ஆகும். மாச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து அனைத்தும் முறையாக அனுசேபம் அடைவதற்கு இந்த வைட்டமின்கள் அவசியமாகும். நரம்பு, தசைநார் மற்றும் இருதயத் தொகுதிகள் சாதரணமாகச் செயற்படுவதற்கும், தோல் நகங்கள், கேசம் என்பனவற்றைப் பேணுவதற்கும் வைட்டமின் B கொம்பிளெக்ஸ் என்று கூறப்படுகின்ற வைட்டமின்கள் அவசியமாகும். மாட்டிறைச்சி, முட்டை, மீன், கோழி, பால் போன்ற விலங்கின உணவுகளில் மேற்படி வைட்டமின்களில் பெரும்பாலானவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

வைட்டமின் - C

புண்கள் ஆறுவதற்கும் ஆரோக்கியமான எலும்பு, தோல், பற்கள் என்பற்றுக்கும் வைட்டமின் ஊ அவசியமாகும். சிவப்பு இரத்தக் கலங்கள் உருவாகுவதற்கும் வைட்டமின் C தேவைப்படுகின்றது. பழங்கள், பழச்சாறுகள் குறிப்பாக தோடம்பழம், கிரேப்புறுட், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம் ஸ்றோபெரீஸ் போன்றவற்றில் வைட்டமின் C கூடுதலாக உண்டு. காய்கறிகள், புரோக்கொலி, தக்காளி, கோவா,

போலிபிளவர், மிளகாய் என்பவற்றில் இந்த வைட்டமின் காணப்படுகின்றது. குறைந்த அளவு நீரில் அல்லது நீராவியில் காய்கறிகளைச் சமைப்பதன் மூலம் வைட்டமின் ஊ விரயமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

வைட்டமின் - D

முறையான எலும்பு வளர்ச்சிக்கு இந்த வைட்டமின் அவசியம். கல்சியம், பொசுபரசு போன்ற கனிமங்களை உடல் உறிஞ்சுவதற்கும் வைட்டமின் D உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு பதினைந்து நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் நிற்பதன் மூலம் எமது உடல் இந்த வைட்டமினைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். முட்டை, மீன், ஈரல், இறால், மட்டி, பன்றி போன்றவற்றில் இந்த வைட்டமின் கூடுதலாக உண்டு.

வைட்டமின் - E

எமது உடல் இழையங்களைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவும் இந்த வைட்டமின் இருதய வியாதிகளில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.

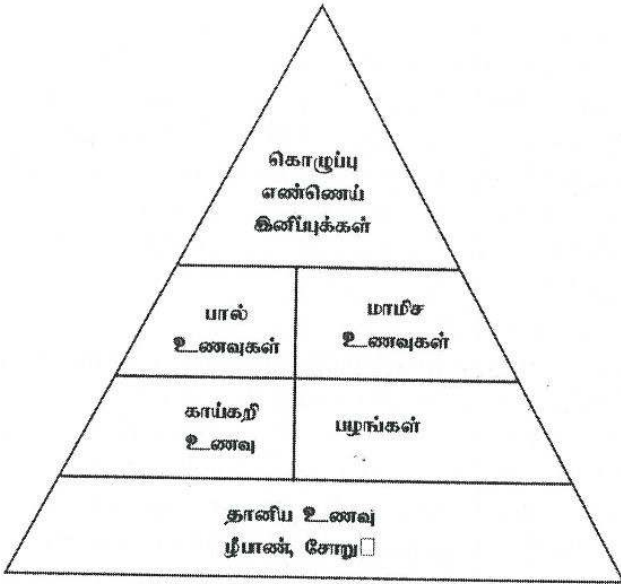
மீன் வகையான மக்கரல், சமன் மற்றும் மாஜரின், மேனேஸ், காய்கறி, எண்ணெய் என்பவற்றில் கூடுதலாக உள்ளது இந்த வைட்டமின்.

வைட்டமின் - K

இரத்தம் உறைவதில் இந்த வைட்டமின் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. புறொக்கோலி, கோவா, லெற்றியூஸ் போன்ற கீரை வகைகளில் இந்த வைட்டமின் உண்டு. பச்சைத் தேயிலை (பசநநடு வநய) யிலும் இது கூடுதலாக உண்டு.

ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 2000 கலோரிகள் பெறுமானமுள்ள உணவு தேவைப்படின இதில் 60 வீதம் கலோரிகள் மாப்பொருள் உணவுகள் மூலமும் 10வீதம் புரத

உணவுகள் மூலமும் பெறப்படுவது நல்லது. கொழுப்பு உணவுகள் மூலம் பெறப்படும் கலோரி 30 சதவீதத்திற்கு மேற்படாமல் இருக்க வேண்டும். இதில் நிறைகொழுப்பு 10 வீதத்திற்கு மேற்படாமல் இருப்பது நல்லது. ஒருவரது உணவில் கொலெஸ்ட்ரோல் 30 சதவீதத்திற்கு மேற்படாமல் இருத்தல் அவசியம். சாப்பாட்டில் நார்ப்பொருளின் அளவு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 25கிராம் இருத்தல் வேண்டும்.



தேன்

பல்லாண்டு காலம் அனைவரும் நோய் நொடியின்றி நீடுழி வாழ இயற்கையில் கிடைக்கும் தேன் பற்றிய மருத்துவப் பயனை அறிந்து உங்கள் வாழ்க்கை சிறக்கவும் பயன் பெறவும் விரும்புகிறேன்.

நாவிற்று சுவைதரும் தேனைப் பற்றி அறியாதவர் எவரும் இல்லை இவ்வையத்தில். நமது முன்னோர்கள் பண்டைய காலங்களிலேயே தேனின் அற்புத மருத்துவ குணங்களையும் பயன்படுத்தும் வழி வகைகளையும் கண்டறிந்து பல்வேறு குறிப்புகளை பதிவு செய்து தந்துள்ளனர். மலை வாழ் மக்கள் தேனும் தினனமாவும் கலந்து தினைமா எனும் சிற்றுண்டியை தயாரித்து தங்கள் நீண்ட நடை பயணத்திற்கு பசியைப் போக்க உணவாக பாவித்து வந்துள்ளதை, ஸ்ரீ முருகப் பெருமானின் வரலாற்றில் அறியலாம்.

நீண்ட ஆயுளையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக் கூடிய தேனின் மகத்துவம் மிகவும் பிரபல்யமாகும். நமது ஆலயங்களில் கூட இறைவனுக்கு நடத்தப்படும் பல்வேறு திரவிய அபிசேக ஆராதனைகளில் தேனுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. தேன் என்பது தேனீக்களால் முன்பே சீரணிக்கப்பட்ட ஒரு பொருள். இதனை உண்டால் அது எளிதில் இரத்தத்துடன் கலந்து சக்தியை தருகிறது. உடலின் வெப்பத்தையும் ஒரே சீராக வைத்து உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கிறது. தேனில் சக்தியை தருகின்ற சர்க்கரைச் சத்து இயற்கையாக இருப்பதால் தேன் மிகச் சிறந்த உணவாகிறது.

தேனில் வைட்டமின்களும் மற்றும் பிற தாதுப்பொருட்களும் அதிகம் உள்ளன. தேனில் உள்ள ஒரு வித அமிலம் அதில் உள்ள பாக்டீரியாக்களை அழித்து விடுகிறது. அதனால் தான் தேன் சீக்கிரம் கெட்டுப் போவதில்லை.

உடலை வருத்தி வேலை செய்பவர்கள் சற்று அதிக அளவில் தேனை உண்ணலாம். மற்றவர்கள் அந்த அளவிற்கு இல்லாமல் குறைத்தே பயன்படுத்த வேண்டும். தேன் வேலை செய்யும் திறனை அதிகமாக்குவதோடு அதிக வேலை செய்ததால் ஏற்படும் களைப்பையும் போக்கி புத்துணர்ச்சியையும் தருகிறது. உடனே இரத்தத்தில் கலக்கும் தன்மை, எளிதில் ஈரத்தை உறிஞ்சும் குணம் முதலியவை தேனின் சிறப்பு. குழந்தைகள் தொடர்ந்து தேனை உட்கொண்டால் அதன் உடல் வளர்ச்சிக்கான சுண்ணாம்புச் சத்தும் மக்னீசியமும் அதிகரிக்கிறது. உடல்இளைத்து சருகு போல் ஆகிவிட்ட எத்தனையோ குழந்தைகள் பாலுடன் சேர்த்து உண்ணும் ஒரு அம்புத சஞ்சீவியாகும். சிறுநீர் கோளாறுகளுக்கும் தேனை தொடர்ந்து அருந்தி நல்ல பயன் பெறலாம். நாள்பட்ட ஆறாத ரணங்களின் மேல் தேனை தடவி வந்தால் காற்றில் கலந்து இருக்கும் கண்ணுக்கு தெரியாத பாக்டீரியாக்களை உள்ளே செல்ல விடாமல் தடுத்துப் புண்ணை விரைவில் ஆற்றிவிடும். நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து தேனை உட்கொண்டு வந்தால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். பருமனாய் இருப்பவர்கள் தேனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பருமனும் எடையும் குறையும். தண்ணீரில் ஒரு சொட்டு தேனை விட்டுப் பார்க்கும் போது அது தண்ணீரில் பரவாமல் நேராக இறங்கினால் அது நல்ல தேன். இருதயம் பலவீனமாய் உள்ளவர்களும், நீரழிவு நேர்ய உள்ளவர்களும் தேனைப் பயன்படுத்தலாம். மற்றும் இருமலுக்கும் தொண்டைப் புண்ணிற்கும் தேன் மிகவும் நல்லது.

சிறுவர்கள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அவர்களுக்கு தேசிக்காயுடன் தேனை கலந்து கொடுத்தால் இந்தப் பழக்கம் நிற்கும்.

தேனின் இத்தகைய சிறப்புகளைப் பார்க்கும் போது நம் முன்னோர் மூவா மருந்தென்றும் சவா மருந்தென்றும் குறிப்பிட்டுள்ள அமிர்தம் என்பது தேனாகத்தான் இருக்க முடியும் என்று தோன்றுகிறது.

இவ்வகையில் நீங்கள் அனைவரும் தேனின் மகிமையை அறிந்து அன்றாடம் பயன்படுத்தி பலவகைகளில் வளம்பெற வாழ்த்துகிறேன்.

உணவில் தாராளமாக பூண்டை இடம்பெறச் செய்யும்போது குடலில் சேரும் வாயு அகலும். உடல் வலியைப் போக்கும். இரைப்பையில் அமிலச் சுரப்பை மட்டுப்படுத்தும். கபத்தைக் குறைக்கும். சிறுநீர் தாராளமாக வெளியேற உதவும். ஜீரண ரசங்களைப் பெருக்கி ஜீரண சக்தியை மேம்படையச் செய்யும்.

ஜலதோஷம், இருமல், காய்ச்சல் போன்ற பிணிகளை அகற்றும். இருதய இயக்கத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக, வலிமை தரக்கூடியதாக, பிரஷரை கட்டுப்படுத்தவும் பூண்டு பிரதான இடம் பெறுவதோடு முக்கியமாக வாயுத் தொல்லைகளுக்கும் வலியையும், களைப்பையும் போக்குவதற்கும் மிகவும் சிறந்த உணவுப் பொருளாகும். அது போன்றே நோய் அணுகாமல் தற்காப்பு செய்து கொள்ள பூண்டு அவசியம் நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆயர்வேதம், யூனானி மற்றும் சீன இயற்கை மூலிகை வைத்திய சிகிச்சையில் பூண்டிற்கு பிரதான இடம் உண்டு.

பாட்டி வைத்தியம் என்று சொல்லக்கூடிய வீட்டு வைத்தியத்திற்கு பூண்டு மிகவும் சாதாரணமாகப் பயன்படும். அவசர மருத்துவத் தேவைக்கு பூண்டை மிகவும் எளிதாக உபயோகப்படுத்துவதின் மூலம் சிறு சிறு உபாதைகளுக்கு நிவாரணம் பெற முடியும்.

வெறும் பூண்டை ஒரு பல் எடுத்து மென்று தின்றாலே அஜீரணம் மற்றும் வாயுத்தொல்லைகளுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். பூண்டை நசுக்கிக் போட்டு கஷாயம் வைத்து சாப்பிடுவதின் மூலம் பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்க முடியும்.

மஞ்சளின் மகிமை மங்களத்தில் மட்டுமா? அன்றேல் மருத்துவத்திலும் கீட்டுமா?

உள்ளத் தூய்மைக்கும், உடல் தூய்மைக்கும், மற்றும் மங்களச் சிறப்புகளுக்கும் நன்கு பயன்பட்டு வரும் அரும்பொருள் மஞ்சள். மருத்துவக் கண்ணோட்டத்துடன் மஞ்சளின் குணாதிசயங்களைச் சிந்திக்க, இது நம் நல்வாழ்க்கைக்கு சொல்வதற்கரிய பயனுள்ளதாய் இருக்கிறது.

குழந்தைகளின் கல்லீரல் நோய்களுக்கும், பாண்டுவுக்கும், பசும்பாலில் மஞ்சளைத் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சிய கசாயத்தைக் கொடுத்துவர குணமாகும். மஞ்சளையும் மிளகையும் சரிசமமாக எடுத்து அரைத்து விழுஐத மோரில் கரைத்து சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலங்களில் வரும் தலைவலி, வயிற்றுவலி எல்லாம் குணமாகும்.

இரத்தக்கட்டை அதாவது இரத்தம் கண்டினால் அதை நீக்குவதில் மஞ்சளுக்கு நிகரான மருந்து இல்லையென்றே சொல்லலாம். டிஞ்சர் அயோடின், டிஞ்சர் பென்சாயினைக் காட்டிலும் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது என்றால் மஞ்சளின் பெருமையை என்னவென்று சொல்வது.

சில சமயங்களில் உடலில் குத்தல் வலிகள் தோன்றும். அநேகமாக வாத மேலீட்டால் அப்படி ஏற்படும். அதற்கு மஞ்சளை 50கிராம் அளவிற்கு எடுத்து சற்று நசுக்கி அரை லீட்டர் நீர் விட்டு கால் லீட்டராக சுண்டும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட குணம் தெரியும். இதே பிணிக்கு மற்றொரு மருத்துவமும் உண்டு. மஞ்சளையம் ஓமத்தையும் சமஅளவு எடுத்து நசுக்கி அரை லீட்டர் அளவு நீர் விட்டு கால் லீட்டர் அளவு வரும்வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். அதில் 100 கிராம் நல்லெண்ணெய் விட்டு சேர்த்துக் காய்ச்சவும். அது இறுகித் தேன் பதமாகும் போது 10 கிராம் கற்பூரத்தை அதில் பொடித்துப் போட்டு இறக்கி ஆறவைத்து உடலில் வாத வலியுள்ள இடங்களில்

நன்றாக அழுத்தித் தடவித் தேய்த்து வர உடல் வலி மறையும்.

மரமஞ்சளை அரைத்து நீரில் கலந்து உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டால் மூல நோய்க்கு சொல்லப்பட்ட அருமருந்தாகும். இதைச் சாப்பிடுவதுடன் ஆசன வாய்ப்பகுதியிலும் தாராளமாகத் தடவலாம். எந்த வகையான மூல நோயும் உடன் சரியாகும்.

மரமஞ்சளை 100 கிராம் அளவிற்கு எடுத்து விழுதாக அரைத்து அரைலீட்டர் நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி தைலமாக தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் இதை புரையோடிப் போன புண்கள், கிரந்திப் புண்கள், கறுப்பு பருக்கள் மற்றும் சரும நோய்கள் அனைத்திற்கும் தடவி வர உடனே குணமாகும்.

ஆஸ்த்மா நோயின் காரணமாக மூச்சிழுப்பும் இரைப்பும் அதிகமாக இருக்கும் போது கஸ்தூரி மஞ்சளை தீயில் சுட்டு புகையை மூக்கின் வழியாக உள்ளிழுத்தால் உடனே இரைப்ப நிற்கும். இதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பிறகு அந்தப் பொல்லாத மூச்சுத்திணறல் வரவே வராது. அத்துடன் அதி போதையில் இருப்பவரது போதையை அகற்றவும் இதே முறையைக் கையாள்வதன் மூலம் போதையை அகற்றலாம். இது மட்டுமன்றி இப்புக்கை காச நோய்க்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்து அதன் கடுமையைத் தடுக்கிறது. இதே மஞ்சள் புகையை நாசியின் வழியாக உள்ளிழுத்தால் தலைவலி, ஜலதோஷம் என்பன சரியாவதுடன் விஷத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் மாறுகிறது.

குழந்தைகள் அவ்வப்பொழுது இருமிக் கொண்டு சிரமப்பட்டால் அதற்கு ஒரு மிளகு அளவு பெருங்காயத்தை வெந்நீரில் கரைத்து அதில் சிறிது மஞ்சள் பொடியைத் தூவி நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுத்து வந்தால் போதும் இருமல் உடனே நின்று விடும். மற்றும் இந்த மருத்துவத்தினால் தொண்டைப் புண், சளியடைப்பு போன்ற குறைபாடுகளும் நீங்குகிறது.

வெங்காயம்

வெங்காயம் அற்புதமான ஊட்டச்சத்துள்ளதாகவும், உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சத்துகள் தாது உப்புகள் கணிசமான அளவில் நிரம்பப் பெற்றது. முக்கியமாக விட்டமின் சி சத்து அதிகம் பெற்றதோடு, கொழுப்பு சத்து மிக மிகக் குறைவு என்பதால் உடல் பருமனைக் குறைக்க தாராளமாக வெங்காயத்தை பயன்படுத்தலாம்.

இரத்த விருத்திக்கும், இரத்த சுத்தத்திற்கும், எளிதான ஜீரணத்திற்கும் இது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

பல்வேறு காரணங்களால் உஷண்ம் அதிகரிக்கும் போது வெங்காயம் உடல் உஷண்த்தை சமனப்படுத்துகிறது. நாடித் துடிப்பை சீராக வைத்திருக்கவும், சாதாரண தலைவலி, கட்டிகள் உடைய இருமலுக்கு, மூளையின் ஆற்றலை வலுப்படுத்துவதற்கும், குழந்தைகளுக்கு கணைச்சூடு நோய் காரணமாக பேதி ஏற்படும் போதும், பல்வலி, ஈறுவலி போன்றவற்றிற்கும், நீரிழிவு மற்றும் மூலம், மலச்சிக்கல், கல்லடைப்பு, தாது விருத்திக்கு, தொண்டைப்புண், நரம்பு தளர்ச்சி, கண்கள் பாதுகாக்க என எண்ணற்ற மருத்துவப் பலன்கள் கொண்ட வெங்காயத்தைப் பற்றி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். வெங்காயச் சாற்றுடன் சமஅளவு காடி சேர்த்து சர்ப்பிட காமாலை நோய் அகலும். திடீரென்று மூர்ச்சையைடைந்து விழுந்து விட்டவர்களுக்கு வெங்காய சாற்றின் நெடியை முகரச் செய்ய வேண்டும்.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் அவதிப்படுவோர் வெங்காயத்தை வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வெள்ளை வெங்காயத்தை சாறு பிழிந்து, சமன் அளவு தேன் சேர்த்து கண்களுக்கு மையிடுவது போன்று தீட்டி வந்தால் கண்களில் தோன்றக்கூடிய இலேசான குறைபாடுகள் அகலும். பார்வையில் தெளிவு ஏற்படும்.

சரும நோய்களான படை, தேமல் போன்றவற்றிற்கு பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்தில் வெங்காயச் சாற்றை தினமும் தொடர்ந்து பூசிவர குணம் பெறலாம்.

எலுமிச்சம் பழம்

உடல் நலம் பேண என்னென்ன பொருட்கள் அவசியமாகத் தேவையோ அவையனைத்தும் இந்த எலுமிச்சம் பழத்திலிருந்து நாம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பது வியப்பூட்டும் செய்தியாயினும் இது விந்தையல்ல முற்றிலும் உண்மையாகும். இரத்தத்தை தூய்மைப் படுத்துவதில் எலுமிச்சம் பழத்தைக் காட்டிலும் சிறந்த மருந்து வேறு ஒன்றும் இல்லை. எலுமிச்சை பழத்தோலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் கூட மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. வாசனை மிகுந்தது. அதனால் அநேக வாசனைத்திரவிய தயாரிப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எலுமிச்சம் பழத்திலுள்ள சித்திரிக்கமில்ம் கிருமிகளை எளிதில் கொன்று தொற்றகற்றக் கூடியது.

உடம்பில் கால்சியம் குறைந்தவர்களுக்கு எலுமிச்சம் பழரசத்தை எவ்வகையிலும் தயாரித்துக் கொடுக்கப் பலன் கிடைக்கும். அத்துடன் இதில் விட்டமின் “சி”யும் காணப்படுகிறது. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை உடலில் தேய்த்து ஊறவிட்டு குளித்துவர சருமப்பிணிகளாகிய நமைச்சல், அரிப்ப, சொறி, சிரங்கு, கரப்பன், படை என்பற்றிலிருந்து விடுதலை கிடைப்பதுடன் உடல் பளபளப்பும் பெறும். காயம் ஏற்படும் பட்சத்தில் ஒழுகும் இரத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வல்லமையும் இப்பழத்திற்கு உண்டு.

தக்காளி

தக்காளியில் வைட்டமின் ஏ, பி, பி2 மற்றும் சி ஆகிய உயிர்சத்தும் தவிர சுண்ணாம்பு சத்துமும் உள்ளது. உடலில் புதிய இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் ஆசுற்றல் இதற்குண்டு. அதனால் இப்பழத்தை ஒருடானிக் போல அன்றாடம் எந்த வகையிலாவது சாப்பிட்டு வந்தால் களைப்பையும் நா வறட்சியையும் போக்கி நல்ல பலனளிக்கும். உடல் வளர்ச்சியை அளிப்பதோடு தோலையும் மிருதுப்படுத்தி

மினுமினுப்பை அளித்து உடல் அழகை பராமரிக்க வைக்கும். அது போன்றே நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கி தேகத்தில் பலம் பெற வைப்பதோடு மூளையின் ஆற்றலை சீராக வைத்திருக்க உதவி செய்கிறது. கண் பார்வையில் தெளிவு ஏற்படுத்தி கண் தொடர்பான பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்கவும் குணப்படுத்தும் குணம் தக்காளிக்கு உண்டு. பற்களுக்கும், ஈறுகளுக்கும் பலத்தை அளித்து வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும் தன்மை இதற்கு உண்டு. கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்கள் தக்காளிப் பழத்தை அதிக அளவில் தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்க்கும், குழந்தை வளர்ச்சிக்கும் கருவிற்கும் சிறந்த தேக ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

கரட்

கரட்டை பச்சையாகச் சாப்பிடும் போது அது உடலில் தீங்கிழைக்கும் கொழுப்பைக் குறைத்து உடலுக்கு நன்மைதரும் கொழுப்பை உருவாக்கிறது. இது அமெரிக்க ஈஸ்டேர்ன் ரீஜனல் ரிசர்ச் சென்டர் மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்களான டாக்டர் பிலிப் பிலி.பர் மற்றும் டாக்டர் ஹேக் லாண்ட் என்பவர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இது மட்டுமன்றி கரட்டில் கொழுப்பைக் கரைக்கப் பெக்டின் இருப்பதால் தினமும் 2 கரட் சாப்பிடும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளின் கொழுப்பில் 10 முதல் 20 சதவிகிதம் குறைகிறது எனவும் இதனால் இரத்த அழுத்தம் சமநிலைக்கு வருகிறது எனவும் டாக்டர் வெப்பர் என்பர் தனது ஆதாரபூர்வமான ஆராய்ச்சி மூலம் நிரூபித்துள்ளார்.

ஹார்வார்ட்டு மருத்துவ பல்கலைக் கழகத்தில் 8 வருடங்களாக 90,000 பெண்களை ஆராய்ந்ததில் தெரிய வந்த உண்மை இது. மாதத்தில் ஒரு முறை கரட் சாப்பிடுபவர்களிலும் பார்க்க வாரத்திற்கு ஐந்து முறை அல்லது அதற்கு மேலும் கரட் சாப்பிடுபவர்களுக்கு நோய்கள் வரும் அபாயம் மூன்றில் இரண்டு விகிதம் குறைவதாக கண்டறிந்தார்கள்.

மூளைநோய் (டிமென்டியா)

மனதின் செயலற்ற தன்மை என்பது தான் டிமென்சியா எனப்படும். அனைத்து வகையான நோய்களும் முற்றியநிலையில் மூளை பணிசெய்ய முடியாத நிலையை அடையும். இது பெரியவர்களைத் தாக்கும். ஆனால் வயது முதிர்ந்தவர்களை அதிகம் தாக்குகிறது. இது மூளை சம்மந்தப்பட்ட குறைபாடாகும். இந்த நோயாளிகள் தெளிவாகவும் நல்ல நிலையிலும் இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்களின் நினைவாற்றலும் முடிவுகளும் சரியாக இருக்காது. இந்த நோயாளிகளின் செய்கைகளும் தனித்தன்மையும் கூட மாறுபடுகிறது. மனதின் செயலற்ற தன்மைக்கும், வயதினால் வரும் தளர்ச்சிக்கும் வேறுபாடு நிறைய உண்டு. வயதினால் வரும் தளர்ச்சியில் கூட மூளையின் ஆற்றலும் தனித்தன்மையும் பாதுகாக்கப்படும். சில நினைவுகள் தப்பாது வயதானவர்களுக்கு வருவது இயற்கையே. ஆனால் வயதினால் வரும் இந்த தளர்ச்சியை அவர்கள் சுலபமாக ஈடுகட்ட கற்றுக்கொள்வார்கள். வயது முதிர்ந்த அனைவருக்கும் இது வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. 50 வயதுக்குக் கீழே உள்ளவர்களில் ஆயிரத்தில் ஒருவரை இந்த நோய் வசப்படுத்துகிறது. 65 வயதுக்கு மேல் உள்ள மக்களை இது தாக்கிறது. 20% மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அலைக்கைமயர் - நோய்

மனதின் செயலற்ற தன்மை தோன்ற இந்த நோய் தான் ஒரு மூல காரணம். ஒரு ஜேர்மன் மருத்துவரின் பெயரால் அழைக்கப்படும் நோய். 1907ம் ஆண்டு அவரே மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைச் சரியாகக் கூறியவர்.

ஆனால் சரியான காரணம் இன்னும் தெரியாமலேயே இருக்கிறது. சில ஆராச்சியாளர்களின் கணிப்புப்படி மூளையில் சில இரசாயன தட்டுப்பாடு ஏற்படுவதால் தேவையில்லாத இரசாயனங்கள் மூளையை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. இந்த இரசாயனங்கள் மூளையின் செயலற்ற தன்மைக்குக் காரணமாகிறது. இந்த மாற்றம் மூளையின் நினைவுகளைப் பதிவு செய்யும் பகுதியில் ஏற்படுகிறது. ஆராச்சியாளர்களால் இந்த நிலை சிலவித கிருமியினாலா? அல்லது வைட்டமின் சத்து குறைவாலா என்று நிரூபிக்க முடியவில்லை. இந்த நோய்க்கான சிகிச்சை சரியாக இன்னும் வரவில்லை. இது பெண்களை அதிகம் தாக்குகிறது. காரணம் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் அதிக நாட்கள் வாழ்வதால் இந்த நோய் மெதுவாக வந்து வேகமாகப் பரவுகிறது.

பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் இம் முதுமை நோய் இரத்தக் கட்டியினால் ஏற்படுகின்றது. இந்த வகையான மூளையின் செயலற்ற தன்மை இரத்தத்தில் ஏற்படும் சின்ன இரத்தக் கட்டியினால் ஏற்படுகிறது. இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கும் நீரழி நோயாளிகளுக்கும் இது வரும். இந்த நோய் திடீர் என்று வருகிறது. வரும் போது மிகவும் மோசமான நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. அதன் பிறகு இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளிவாகிறது. இரத்த அழுத்த நோயையும் நீரழிவு நோயையும் சரியான முறையில் சிகிச்சை பெற்று, உடல் ஆரோக்கியம் நல்ல முறையில் இருந்தால் இந்த நோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு மிகவும் குறைவு.

அறிகுறிகள்

இதன் அறிகுறிகள் மிக எளிதாக வெளிப்படுத்தப்படும். மிகவும் சமீபத்தில் நடந்த நிகழ்சியை மறந்து விடுதல். பழைய நினைவுகளில் மூழ்கியிருத்தல், மற்றும் இப்போது நடந்த நிகழ்சிக்கான நண்பரின் வருகைகளையும் சமீபத்தில் நடந்த செய்திகளையும் மறந்து விடுதல். இது

நோயாளிகளுக்கு பல விதத்தில் தொல்லையைத் தரும். மின்சார சாதனத்தை நிறுத்தாமல் இருப்பதும் பொருளை எங்கே வைத்தோம் என்று ஞாபகம் இல்லாமலும் கடமையை மறந்து விடுவதும் இதனால் ஏற்படுகிறது. இவர்களின் மூளையின் ஆற்றல் குறைந்து விடுவதாலும் மற்றவர்கள் பேசுவதில் கலந்து கொள்வதிலும் புரிந்து கொள்வதிலும் மிகவும் கஸ்ரப்படுவார்கள். காரணங்கள் குழந்தைத்தனமான காரணங்களையும் கொண்டதாகவும் இருக்கும். இவர்களால் உலக நடப்புகளையும் நினைவில் கொள்வதும் கடினமாகி விடும். இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முதலில் இதை பொதுவிடத்தில் இருந்து மறைப்பதற்காக கடினமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லாமல் இருந்து விடுவார்கள்.

மூளையின் ஆற்றல் தன்மையும் நினைவாற்றலும் குறைவதனால் அவர்களின் தனித் தன்மையிலும் செய்கையிலும் மாற்றம் ஏற்படும். அவர்களின் செய்கைகள் பழைய செய்கைகள் போல் இல்லாமல் இதைவிட வேறு விதமாகவும் இருக்கும். எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்புடன் இருப்பவர்கள் சோர்ந்தும் அனைவர் இடத்தில் இருந்தும் ஒதுங்கியும் இருப்பர். அவர்கள் வெகு குறைந்த வட்டத்துள் காலத்தைக் கழிப்பார்கள். அவர்களுடைய தனித்தன்மையை இழந்து விடுவார்கள். அவர்களை மற்றவர்கள் எப்படி இருந்தவன் எப்படி மாறிவிட்டான் என்று கூறும் நிலைக்கு வந்து விடுவார்கள். நல்ல உடையும் நேரந்தவறாமையும் மேற்கொண்டவர்கள் உடை மற்றும் நேரத்தைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பார்கள். சில நோயாளிகள் அவர்களின் தனித்தன்மையை விடாமல் நல்ல உடையையும் சுத்தத்தையும் எதிர்பார்ப்பவர்கள். இன்னும் நல்ல உடையும் இன்னும் சுத்தமாகவும் இருப்பார்கள். சந்தேகம் கொள்பவர்களும் இதே நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

எல்லாவற்றுக்கும் எரிச்சல்படுவது இந்த நோயின் முக்கிய விளைவாகும். முடிவு எடுப்பதில் இவர்கள் திறமை

குறைந்து விடுகிறது. செய்கைகளையும் இவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. கெட்ட வார்த்தைகளைப் பேசுவதும் தங்களின் தோற்றத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருப்பது மற்றும் சமுதாயக் கட்டுப்பாட்டை மீறுவது இதற்கு உதாரணம். திருமணம் ஆகாத ஒரு வயதான பெண்மணி முன் பின் தெரியாதவரிடம் உறவாடுவது, நல்ல வியாபாரத் திறன் உள்ளவர் நட்டத்தைதரும் வியாபாரத்தை ஆரம்பித்தல் போன்றவற்றையும் மற்றும் மசில உதாரணங்களாகும்.

அவர்களால் அவர்களைச் சரியாகப் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது. சரியாக உணவு சமைக்கத் தெரியாது. வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதிலும் குழப்பமடைவார்கள். அவர்கள் சுத்தத்தைப் பற்றி கவலையும் படமாட்டார்கள். அவர்கள் வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்தால் அவர்கள் வேலை நல்ல படியாக இருக்காது. இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல உறக்கம் வராது. வீட்டைச் சுற்றித் திரிவதும் மற்றவர்களுடைய அறைகளுக்குச் செல்வதுமாக இருப்பார்கள். தனியாக இருந்தால் அவர்கள் சாலைக்குச் சென்று விடுவார்கள். திரும்பி வருவதற்கு வழி தெரியாமல் தொலைந்து விடுவார்கள். ஓடும் காரின் முன்பு அவர்கள் ரோட்டைக் கடப்பார்கள். இவர்களின் மனதின் செயலற்ற தன்மை மேலும் வலுவடையும் போது இவர்கள் மனோநிலையில் கோபமும் மனத்தளர்ச்சியும் பதற்றமும் மாற்றமும் எதிர்ப்பதும் அடங்குவதுமான நிலை மாறி மாறிவரும். தேவையில்லாமல் சிரிப்பது அழுவதுமாக இருப்பார்கள்.

இவர்கள் சில சமயம் மிகுந்த கோபமடைவார்கள். அந்தக் கோபத்திற்குச் சரியான காரணமும் இருக்காது. அந்தக் கோபம் தேவையற்றதாகவும் இருக்கும். அதே சமயம் அந்த கோபம் யார் மீது வரவேண்டுமோ அவர்கள் மீது அல்லாமல் வேறு ஒருவர் மீது இருக்கும். எல்லா விதமான மன செயலற்ற தன்மையிலும் அவர்களுடைய நினைவாற்றலிலும் மூளையின் ஆற்றலிலும் செய்கையிலும் தனித்தன்மையிலும் மாறுபாடு தெரியும்.

சிகிச்சை

எவர் ஒருவர் இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் கொண்டு இருந்தாலும் அவர்கள் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. அந்த மருத்துவர் இந்த நோயில் தேர்ச்சி பெற்றவராக இருப்பது நல்லது. இந்த நோய் ஒரு வித கஸ்ரமான நோய். அதனால் நோயின் தன்மையை சரியாகக் கண்டு பிடித்தல் அவசியமாகும். இந்த நோய்க்கு இது தான் சிகிச்சை என்று எதுவும் சரியாக இல்லை என்றாலும் அறிகுறிகளையும் கஸ்ரத்தையும் குறைப்பதற்கு நிறைய வழிகளும் சிகிச்சைகளும் உள்ளன. தூக்கமின் மையாலும் அதிக உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களுக்கும் ஏற்ற மாத்திரை கொடுத்தால் அதனால் அவர்கள் மிகுந்த பயனடைவார்கள். அவர்களின் உடம்பில் ஏற்பட்டிருக்கும் மற்ற நோய்க்கான மருந்தை உட்கொள்ளாதல் அவர்களின் மனநிலையில் நல்ல மாற்றத்தை உண்டு செய்யும். மார்பு வலியும் மற்ற நோயும் அதற்கேற்ற மருந்துகளும் இருக்கும் இடத்தை விட்டு வேறு இடம் செல்லுதலும் அவர்களுடைய நிலைமையை மோசமாக்க வாய்ப்பு உண்டு.

20 Painkillers in Your Kitchen

Make muscle pain a memory with ginger When Danish researchers asked achy people to jazz up their diets with ginger, it eased muscle and joint pain, swelling and stiffness for up to 63 percent of them within two months. Experts credit ginger's potent compounds called gingerols, which prevent the production of pain-triggering hormones. The study-recommended dose: Add at least 1 teaspoon of dried ginger or 2 teaspoons of chopped ginger to meals daily.



Cure a toothache with cloves

Got a toothache and can't get to the dentist? Gently chewing on a clove can ease tooth pain and gum inflammation for two hours straight, say UCLA researchers. Experts point to a natural compound in

cloves called eugenol, a powerful, natural anesthetic. Bonus: Sprinkling a $\frac{1}{4}$ teaspoon of ground cloves on meals daily may also protect your ticker. Scientists say this simple action helps stabilize blood sugar, plus dampen production of artery-clogging cholesterol in as little as three weeks.



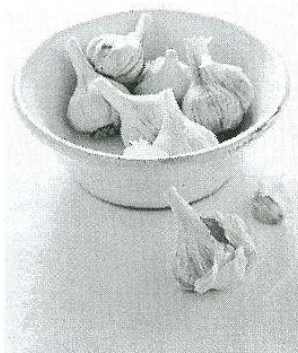
Heal heartburn with cider vinegar

Sip 1 tablespoon of apple cider vinegar mixed with 8 ounces of water before every meal, and experts say you could shut down painful bouts of heartburn in as little as 24 hours. "Cider vinegar is rich in malic and tartaric acids, powerful digestive aids that speed the breakdown of fats and proteins so your stomach can empty quickly, before food washes up into the esophagus, triggering heartburn pain," explains Joseph Brasco, M.D., a gastroenterologist at the Center for Colon and Digestive Diseases in Huntsville, AL.



Erase earaches with garlic

Painful ear infections drive millions of Americans to doctors' offices every year. To cure one fast, just place two drops of warm garlic oil into your aching ear twice daily for five days. This simple treatment can clear up ear infections faster than prescription meds, say experts at the University of New Mexico School of Medicine. Scientists say garlic's active ingredients (germanium, selenium, and sulfur compounds) are naturally toxic to dozens of different pain-causing bacteria. To whip up your own garlic oil gently simmer three cloves of crushed garlic in a half a cup of extra virgin olive oil for two minutes, strain, then refrigerate for up to two weeks, suggests Teresa Graedon, Ph.D., co-author of the book, *Best Choices From The People's Pharmacy*. For an optimal experience, warm this mix slightly before using so the liquid will feel soothing in your ear canal.



Chase away joint and headache pain with cherries

Latest studies show that at least one in four women is struggling with arthritis, gout or chronic headaches. If you're one of them, a daily bowl of cherries could ease your ache, without the stomach upset so often triggered by today's painkillers, say researchers at East Lansing's Michigan State University. Their research reveals that anthocyanins, the compounds that give cherries their brilliant red color, are anti-inflammatories 10 times stronger than ibuprofen and aspirin. "Anthocyanins help shut down the powerful enzymes that kick-start tissue inflammation, so they can prevent, as well as treat, many different kinds of pain," explains Muraleedharan Nair, Ph.D., professor of food science at Michigan State University. His advice: Enjoy 20 cherries (fresh, frozen or dried) daily, then continue until your pain disappears.



Fight tummy troubles with fish

Indigestion, irritable bowel syndrome, inflammatory bowel diseases...if your belly always seems to be in an uproar, try munching 18 ounces of fish weekly to ease your misery. Repeated studies show that the fatty acids in fish, called EPA and DHA, can significantly reduce intestinal inflammation, cramping and belly pain and, in some cases, provide as much relief as corticosteroids and other prescription meds. "EPA and DHA are powerful, natural, side effect-free anti-inflammatories, that can dramatically improve the function of the entire gastrointestinal tract," explains biological chemist Barry Sears, Ph.D., president of the Inflammation Research Foundation in Marblehead, MA. For best results, look for oily fish like salmon, sardines, tuna, mackerel, trout and herring.



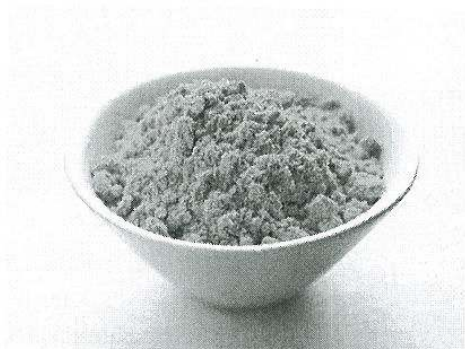
Prevent PMS with yogurt

Up to 80 percent of women will struggle with premenstrual syndrome and its uncomfortable symptoms, report Yale researchers. The reason: Their nervous systems are sensitive to the ups and downs in estrogen and progesterone that occur naturally every month. But snacking on 2 cups of yogurt a day can slash these symptoms by 48 percent, say researchers at New York's Columbia University. "Yogurt is rich in calcium, a mineral that naturally calms the nervous system, preventing painful symptoms even when hormones are in flux," explains Mary Jane Minkin, M.D., a professor of gynecology at Yale University.



Tame chronic pain with turmeric

Studies show turmeric, a popular East Indian spice, is actually three times more effective at easing pain than aspirin, ibuprofen or naproxen, plus it can help relieve chronic pain for 50 percent of people struggling with arthritis and even fibromyalgia, according to Cornell researchers. That's because turmeric's active ingredient, curcumin, naturally shuts down cyclooxygenase 2, an enzyme that churns out a stream of pain-producing hormones, explains nutrition researcher Julian Whitaker, M.D. and author of the book, *Reversing Diabetes*. The study-recommended dose: Sprinkle 1/4 teaspoon of this spice daily onto any rice, poultry, meat or vegetable dish.



End endometrial pain with oats

The ticket to soothing endometriosis pain could be a daily bowl of oatmeal. Endometriosis occurs when little bits of the uterine lining detach and grow outside of the uterus. Experts say these migrating cells can turn menstruation into a misery, causing so much inflammation that they trigger severe

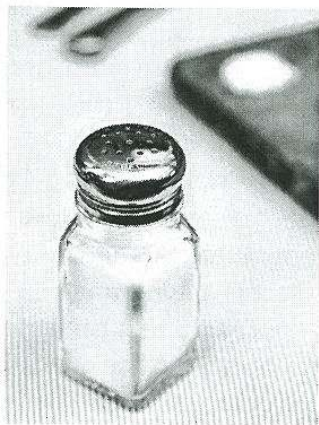
cramping during your period, plus a heavy ache that drags on all month long. Fortunately, scientists say opting for a diet rich in oats can help reduce endometrial pain for up to 60 percent of women within six months. That's because oats don't contain gluten, a trouble-making protein that triggers inflammation in many women, making endometriosis difficult to bear, explains Peter Green, M.D., professor of medicine at Columbia University .



Soothe foot pain with salt

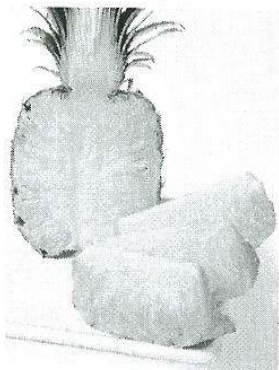
Experts say at least six million Americans develop painful ingrown toenails each year. But regularly soaking ingrown nails in warm salt water baths can cure these painful infections within four days, say scientists at California 's Stanford University . The salt in the mix naturally nixes inflammation, plus it's anti-bacterial, so it quickly destroys the germs that cause swelling and pain. Just mix 1 teaspoon of salt into each cup of water, heat to the warmest temperature that you can comfortably stand, and then soak

the affected foot area for 20 minutes twice daily, until your infection subsides.



Prevent digestive upsets with pineapple

Got gas? One cup of fresh pineapple daily can cut painful bloating within 72 hours, say researchers at California 's Stanford University . That's because pineapple is naturally packed with proteolytic enzymes, digestive aids that help speed the breakdown of pain-causing proteins in the stomach and small intestine, say USDA researchers.



Relax painful muscles with peppermint

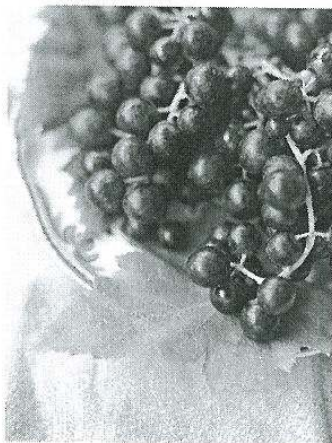
Suffering from tight, sore muscles? Stubborn knots can hang around for months if they aren't properly treated, says naturopath Mark Stengler, N.D., author of the book, *The Natural Physician's Healing Therapies*. His advice: Three times each week, soak in a warm tub scented with 10 drops of peppermint oil. The warm water will relax your muscles, while the peppermint oil will naturally soothe your nerves -- a combo that can ease muscle cramping 25 percent more effectively than over-the-counter painkillers, and cut the frequency of future flare-ups in half, says Stengler.



Give your back some TLC with grapes

Got an achy back? Grapes could be the ticket to a speedy recovery. Recent studies at Ohio State University suggest eating a heaping cup of grapes daily can relax tight blood

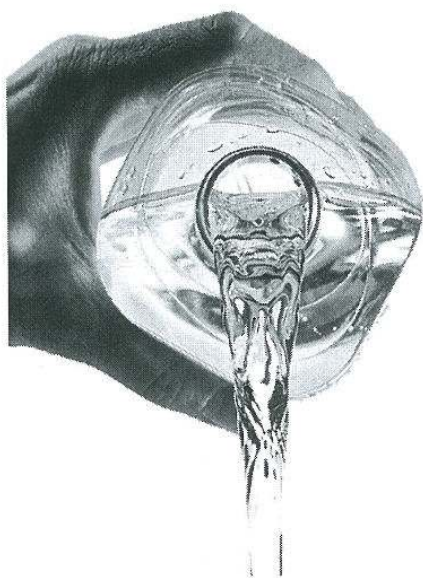
vessels, significantly improving blood flow to damaged back tissues (and often within three hours of enjoying the first bowl). That's great news because your back's vertebrae and shock-absorbing discs are completely dependent on nearby blood vessels to bring them healing nutrients and oxygen, so improving blood flow is essential for healing damaged back tissue, says Stengler.



Wash away pain injuries with water

Whether it's your feet, your knees or your shoulders that are throbbing, experts at New York's Manhattan College, say you could kick-start your recovery in one week just by drinking eight 8-ounce glasses of water daily. Why? Experts say water dilutes, and then helps flush out, histamine, a pain-triggering compound produced by injured tissues. "Plus water is a key building block of the cartilage that cushions the ends of your bones, your joints' lubricating fluid, and the soft discs in your spine," adds Susan M. Kleiner, Ph.D., author of the book, *The*

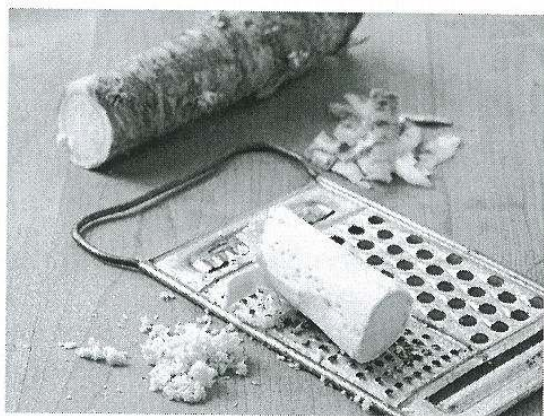
Good Mood Diet. "And when these tissues are well-hydrated, they can move and glide over each other without causing pain." One caveat: Be sure to measure your drinking glasses to find out how large they really are before you start sipping, she says. Today's juice glasses often hold more than 12 ounces, which means five servings could be enough to meet your daily goal.



Heal sinus problems with horseradish

Latest studies show sinusitis is the nation's number one chronic health problem. And this condition doesn't just spur congestion and facial pain, it also makes sufferers six times more likely to feel achy all-over. Horseradish to the rescue! According to German researchers, this eye-watering

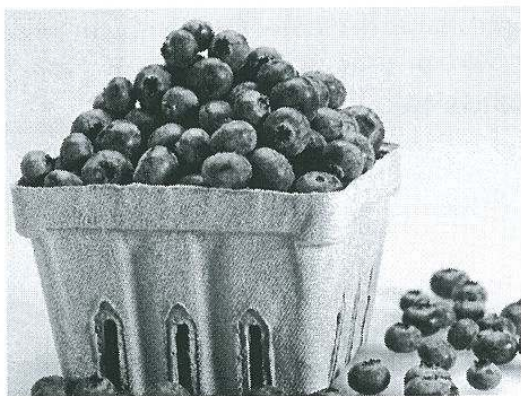
condiment naturally revs up blood flow to the sinus cavities, helping to open and drain clogged sinuses and heal sinus infections more quickly than decongestant sprays do. The study-recommended dose: One teaspoon twice daily (either on its own, or used as a sandwich or meat topping) until symptoms clear.



Beat bladder infections with blueberries

Eating 1 cup of blueberries daily, whether you opt for them fresh, frozen or in juice form, can cut your risk of a urinary tract infection (UTIs) by 60 percent, according to researchers at New Jersey's Rutgers University. That's because blueberries are loaded with tannins, plant compounds that

wrap around problem-causing bacteria in the bladder, so they can't get a toehold and create an infection, explains Amy Howell, Ph.D. a scientist at Rutgers University .



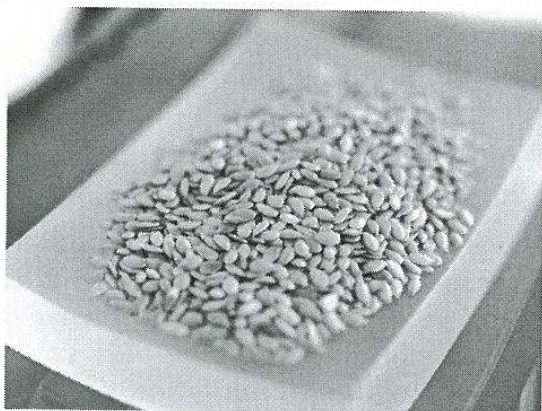
Heal mouth sores with honey

Dab painful canker and cold sores with unpasteurized honey four times daily until these skin woes disappear, and they'll heal 43 percent faster than if you use a prescription cream, say researchers at the Dubai Specialized Medical Center in the United Arab Emirates . Raw honey's natural enzymes zap inflammation, destroy invading viruses and speed the healing of damaged tissues, say the study authors.



Fight breast pain with flax

In one recent study, adding 3 tablespoons of ground flax to their daily diet eased breast soreness for one in three women within 12 weeks. Scientists credit flax's phytoestrogens, natural plant compounds that prevent the estrogen spikes that can trigger breast pain. More good news: You don't have to be a master baker to sneak this healthy seed into your diet. Just sprinkle ground flax on oatmeal, yogurt, applesauce or add it to smoothies and veggie dips.



Cure migraines with coffee

Prone to migraines? Try muscling-up your painkiller with a coffee chaser. Whatever over-the-counter pain med you prefer, researchers at the National Headache Foundation say washing it down with a strong 12- ounce cup of coffee will

boost the effectiveness of your medication by 40 percent or more. Experts say caffeine stimulates the stomach lining to absorb painkillers more quickly and more effectively.



Tame leg cramps with tomato juice

At least one in five people regularly struggle with leg cramps. The culprit? Potassium deficiencies, which occur when this mineral is flushed out by diuretics, caffeinated beverages or heavy perspiration during exercise.. But sip 10 ounces of potassium-rich tomato juice daily and you'll not only speed your recovery, you'll reduce your risk of painful cramp flare-ups in as little as 10 days, say UCLA researchers.



தேற்றம்

மாநிலத்தில் உயிரொன்றும் அழிவதில்லை
இறப்பதென்ப தான்மாவின் சட்டைம ாற்றம்
ஏனென்றால் இவ்வுடம்பு பூதச்சேர்க்கை
இனமினமாய் இவை பிரிந்தே இளைதல்சாவு
ஆளவுயிர் இருவினையுஞ் சுமந்து கொண்டு
அப்பயனை அநுபவிக்கு மிடத்திற் றோன்றும்
ஆனபொருள் அத்தனைக்கும் அவனையென்று
சித்தத்தில் கொண்டவர்கள் தியங்கமாட்டார்கள்.

நன்றி நவிலல்

நம்மையெல்லாம் இவ்வுலகிற்கு கொண்டு
வந்து நல்லறிவு புகட்டி எம்மை ஆளாக்கி
வைத்த எமது அன்புத்தாயை இழந்து
எல்லையற்ற துன்பத்தில் தவிக்கும் எங்கள்
குடும்பத்திற்கு உடன் வந்து பலவகை
உதவிகள் புரிந்தும், ஆறுதல்
வார்த்தைகளை கூறியும் தேற்றுதற்
செய்திகள் அனுப்பியும் அன்னாரின் மரணக்
கிரிகைகளிலும், அந்திக் கிரிகைகளிலும்
கலந்து கொண்டு ஒத்தாசை அளித்த எமது
உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கும்,
குறுகிய நேரத்தில் இக் கண்மலரை
அச்சிட்டுத்தந்த JJ அச்சகத்தாருக்கும்,
ஊடகத்துறைக்கும் எமது இதயபூர்வமான
நன்றிகளை பணிவன்புடன் நவில்கின்றோம்.

இங்ஙனம்

மக்கள், மருமக்கள்,

பேரப்பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகள்



குடும்ப விருட்சம்

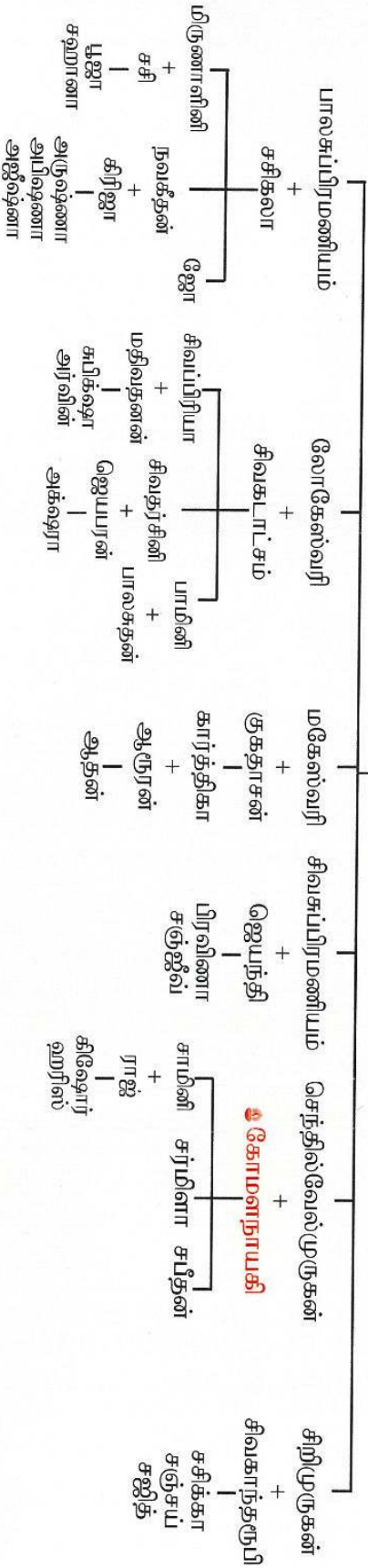
சின்னத்தம்பி + சின்னத்தங்கம்

கண்ணம்மா

குமாரசாமி + ராஜேஸ்வரி
 குணவதி + வைத்திலிங்கம்
 புஷ்பவதி + குமாரசாமி
 அருளம்பலம் + ஜெயலட்சுமி
 விங்கநாதன்
 பாக்கியலட்சுமி + கதிர்காமு
 கனகலிங்கம் + ஈஸ்வரிதேவி

சின்னத்தம்பி + சேதுப்பிள்ளை

இராசம்மா + சின்னத்துரை
 பொன்னையா + செல்லம்மா
 இராமலிங்கம் + பாலசரஸ்வதிதேவி
 செல்லம்மா + அம்பலவானார்
 கனகசபை



கீதாசாரம்

போவதைக் கண்டு கலங்காமல் வருவதைக் கண்டு மயங்காமல் பயந்து பயந்து நடுங்காமல் கோபத்தால் குதிக்காமல் இருக்கிறானோ அந்த மனிதன் தான் உறுதியான அறிவு வாய்ந்தவன்.

விளைந்து வரும் உள்ளமதில் விருப்பங்களை துறந்தவன் தன்னுள்ளே தானாகி தனக்குள்ளே மகிழ்ச்சி பெற்றால் அப்போது அவன் நிலையான புத்தி உடையவன் என அழைக்கப்படுகிறான்.

ஒருபக்கம் நன்மை ஒருபக்கம் தீமை இரண்டிலும் வீழ்ச்சி அடையாதவனாய் என்ன என்னவென்று ஆவல் அடையாதவனாய் வெறுப்பில்லாதவனாய் எவன் இருக்கிறானோ அவன் அறிவே நிலையானது

தேவை ஏற்படும்போது ஆமை தான் உடம்பை ஓட்டுக்குள் இழுத்துக் கொள்கின்றது, அதுபோல எப்போதும் தன் ஐம்புலன்களையும் உணர்சிகள் தாக்காமல் எவன் மீட்டுக் கொள்கின்றானோ அவன் அறிவே நிலையானது

