

விவரம்



வெள்ளமலர்

பிஸ்கையர் கோவிலடி,
சித்தநக்கேணி.

ஸிவமுயம்



சித்தன்கேணி - ரீன்களையர் கோவீஸ்தயைச் சேர்ந்தவரும்
கன்றாகம் அகற்றிக்கொ மின்சூற்பத்தி நிலையத்தின்
பார்வீஸ்தருமான

ஓமார்
அஞ்சாசலம் பிஜயகுமாரன்

அவர்களைக்
சிவபதப்பேறு குறித்த

நணைவு மலர்

04.05.2004



१
சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் தூதி

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எழிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் ரேனே.

தேவாரம்

அங்கத்தை மண்ணுக் காக்கி ஆர்வத்தை உனக்கே தந்து
பங்கத்தைப் போக மாற்றிப் பாவித்தேன் பரமா நின்னைச்
சங்கொத்த மேனிச் செல்வா காதல்நாள் நாயேன் உன்னை
எங்குற்றாய் என்ற போதா விங்குற்றேன் என்கண் டாயே.

திருவாசகம்

புன்புலால் யாக்கை புரைபுரை கனியப்
பொன்னெடுங் கோயிலாப் புகுந்தென்
என்பெலாம் உருக்கி எளியையாய் ஆண்ட
ஈசனே மாசிலா மணியே

துன்பமே பிறப்பே இறப்பொடு மயக்காந்
 தொடங்கெலாம் அறத்தநற் சோதீ
 இன்பமே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
 எங்கெழுந் தருஞுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

ஏக நாயகனை இமயவரக் கரசை
 என் உயிர்க் கழுதினை எதிரில்
 போக நாயகனை புயல்வணங்கு அருளிப்
 பொன்நெடும் கீவகையா யூந்த
 மேக நாயகனை மிகு திருவீழி
 மிழலைவின் ணீழிசெழுங் கோயில்
 யோக நாயகனை யன்றிமற் றொன்றும்
 உண்டென உணர்கிலேன் யானே!

திருப்பஸ்ஸாக்ஞா

மன்னுக தில்லை ! வளர்க நம்
 பக்தர்கள்! வஞ்சகர் போய் அகல
 பொன்னின் செய் மண்டத்துள்ளே புகுந்து
 புவனி யெல்லாம் விளங்க
 அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
 அடியோ முக்கருள் புரிந்து
 பின்னைப்பிறவி யறுக்க நெறிதந்த
 பித்தற்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராகாம்

மண்ணி னிற்பிறந் தாங்பெறும் பயண்மதி குடும்
 அண்ண லார் அடியார்த்தமை அழுதுசெய் வித்தல்
 கண்ணி னால் அவர் நல்விழாப் பொலிவுகண் டார்தல்
 உண்மை யாமெனில் உலகவர் முன்வருகென உரைப்பார்.

திருப்புதழு

இசைந்த ஏறும் கரியுரி போர்வையும் எழில் நீறும்
 இலங்கு நாலும் புலியதளாடையு மழுமானும்
 அசைந்த தோடும் சிரமணிமாலையு முடிமீதே
 அணிந்த ஈசன் பரிவுடன் மேவிய குருநாதா
 உசந்த குரன் கிளையுடன் வேறு முனிவோனே
 உகந்த பாசக் கமிறோடு தூதுவர் நலியாதே
 அசைந்த போதென் துய்கெட மாமயில் வர்வேணும்
 அமைந்த வேலும் புயமிசை மேவிய பெருமானே.

வாழ்த்து

வான் முகில் வழாது பெய்க
 மலிவளஞ் சூரக்க மன்னன்
 கோன் முறை அரசு செய்க
 குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
 நான் முறை அறங்கள் ஒங்க
 நற்றவம் வேள்வி மல்க
 மேன்மை கொள் சைவ நீதி
 விளங்குக உலகமெல்லாம்.

உ
வியமயம்

ஸ்ரீ குமாரகுந்பூர சுவாமிகள் அறையிய
சகல கலாவல்லி மாலை



வெண்டாமரைக் கன்றி நின்பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டாமரைக்குத் தகாதுகொ
லோசக மேழுமளித்
துண்டானுறங்க வொழித்தான்பித்
தாகவுண் டாக்கும் வண்ணங்
கண்டான் கவைகொள் கரும்பே
சகல கலா வல்லியே.

1

நாடும் பொருட்சவை சொற்சவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்
வாய்பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பசும்பொற் கொடியே
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்
காடும் சுமக்கும் கரும்பே
சகல கலா வல்லியே.

2

அளிக்கும் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளாமு
தாங்த்துன் னருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கோ
லோவளங் கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவேர்
கவிமழை சிந்தக் கண்டு
களிக்கும் கலாப மயிலே
சகல கலா வல்லியே.

3

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த
கல்வியுஞ் சொற்சவைதோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்
வாய்வட நாற்கடலுந்
தேக்கும் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்
தொண்டர்செந் நாவினின்றும்
காக்கும் கருணைக் கடலே
சகல கலா வல்லியே.

4

மஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
பாதபாய் கேருகமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்
னேநெடுந் தாட்கமலத்(து)
அஞ்சத் துவச முயாத்தோன் செந்
நாவு மகழும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
சகல கலா வல்லியே.

5

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்
 தீஞ்சொற் பனுவரும்யான்
 எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
 காயெழு தாமறையும்
 விண்ணும் புவியும் புனலுங்
 கனலும் வெங் காலுமன்பா
 கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்
 சகல கலா வல்லியே.

6

பாட்டும் பொருஞும் பொருளாற்
 பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
 கூட்டும் படிநின் கடைக்கணல்
 காயுளங் கொண்டு தொண்டர்
 தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பா
 ஸமுதந் தெளிக்கும் வண்ணங்
 கட்டும்வெள் ளோதிமப் பேலே
 சகல கலா வல்லியே.

7

சொல்லிற் பனமு மவதான
 முங்கல்வி சொல்லவல்ல
 நல்வித் தையுந்தந் தடிமைகொள்
 வாய் நளினா சனஞ்சேர்
 செல்விக் கரிதென் றொருகால
 முஞ்சிதை யாமைநல்குங்
 கல்விப் பெருஞ் செல்வப் பேறே
 சகல கலா வல்லியே.

8

சொற்கும் பொருட்கு முமிராமெய்ஞ்
 ஞானத்தின் தோற்றுமென்ன
 நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்
 யார்நிலங் தோய்புழைக்கை
 நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ
 டரசன்ன நான்னை
 கற்கும் பதாம்புயத் தாளே
 சகல கலா வல்லியே.

9

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
 மேற்பட்ட மன்னருமென்
 பண்கண் டளவிற் பணியச்செய்
 வாய்ப்படைப் போன்முதலாம்
 விண்கண்ட தெய்வம் பல்கோடியுண்
 டேனும் விளம்பிலுண்போற்
 கண்கண்ட தெய்வ முனதோ
 சகல கலா வல்லியே.

10

குடம்பை தனித்தொழியப் புப்பறந் தற்றே
 உடம்போ(டு) உயிரிடை நட்பு
 - திருவள்ளுவ தேவர்

2
சிவமயம்

அருள்மிகு

அபிராமிப்பட்டர்

அருளிய

அபிராமி அந்தாதீ**கணவதி காஸ்பு**

தாரமர் கொன்றறையும் சண்பகமாலையும் சாத்தும்தில்லை
ஊர்தம் பாகத்(து) உடைமைமெந்தனேஒல(கு) ஏழும்பெற்ற
சீர்பி ராமிஅந் தாதிளப்போதும்என் சிந்தையுள்ளே
காரமர் மேனிக் கணபதியேநிற்கக் கட்டுரையே.

நால்**யேரகத்தின் முதற்பஷ்டக்கு**

உதிக்கின்ற செங்கதீர் உச்சித்திலகம் உணர்வுடையோர்
மதிக்கின்ற மாணிக்கம் மாதுளம்போது மலர்க்கமலை
துதிக்கின்ற மின்கொடி மென்கடிக்குங்கும தோயமென்ன
விதிக்கின்ற மேனி அபிராமின்றன் விழுத்துணையே.

முக்கால ஞானமும் முழுமையாகப்பெற

துணையும் தொழுந்தெய்வ மும்பெற்றதாயும் சுருதிகளின்
பணையும் கொழுந்தும் பதிகொண்டவேரும் பனிமலர்ப்பூங்
கணையும் கருப்புச் சிலையுமென்பாசாங் குசமும்கையில்
அணையும் திரிபுர சுந்தரியாவ(து) அறிந்தனமே.

1

2

தனையறங்க

அறிந்தேன் எவரும் அறியாமறையை அறிந்துகொண்டு
செறிந்தேன் உனது திருவடிக்கேதிரு வேவெருவிப்
பிறிந்தேன் நின்அன்ப் பெருமைள்ளாத கருமநெஞ்சால்
மறிந்தே விழும்நர குக்குறவாய மனிதரையே.

3

ஞானம் பெறுவதற்கு

மனிதரும் தேவரும் மாயாமுனிவரும் வந்துசென்னி
குனிதரும் சேவடிக் கோமளமேகான்றை வார்சடைமேல்
பனிதரும் திங்களும் பாம்பும்பகீர்தி யும்படைத்த
புனிதரும் நீயும்என் புந்தின்நாஞும் பொருந்துகவே.

4

கெஷடிய துண்பங்கள் நீங்க

பொருந்திய முப்புரை செப்புரைசெய்யும் புணர்முலையாள்
வருந்திய வஞ்சி மருங்குல்ம் னோன்மணி வார்சடையோன்
அருந்திய நன்சு(சு)அமு தாக்கியஅம்பிகை அம்புயமேல்
திருந்திய சுந்தரி அந்தபொதம்என் சென்னியதே.

5

பெறுற்காசிய கீர்த்திகளைப் பெற

சென்னிய(து) உன்பொன் திருவடித்தாமரை சிந்தையுள்ளே
மன்னிய(து) உன்திரு மந்திரம்சிந்துர வண்ணப்பெண்ணே
முன்னிய நின்அடி யாருடன்கூடி முறை முறையே
பன்னிய(து) என்றும்என் றன்பரமாகம பத்ததியே.

6

சித்தம் சபலமடையாதிருக்க

ததியுறு மத்திற் சுழலும்என் ஆவி தளர்விலதோர்
கதியுறு வண்ணம் கருதுகண்டாய்கம லாலயனும்
மதியுறு வேணி மகிழ்நனும்மாலும் வணங்கிளன்றும்
துதியுறு சேவடி யாய்சிந்துரானன கந்தரியே.

7

மிருக இச்சைகளினின்றும் விருப்பட

கந்தரி எந்தை துணைவி என்பாசத் தொடரைஎல்லாம்
வந்தரி சிந்துர வண்ணத்தினாள்மகி டன்தலைமேல்
அந்தரி நீலி அழியாதகன்னிகை ஆரணத்தோன்
கந்தரி கைத்தலத் தாள்மலர்த்தாள்ளன் கருத்தனவே.

8

பசிர்பிணி பேரக்க

கருத்தன எந்தைதன் கண்ணனவண்ணக் கனகவெற்பிற்
பொருத்தன பால் அழும் பிள்ளைக்கு நல்கின பேருருள்கூர்
திருத்தன பாரமும் ஆரமும்செங்கைச் சிலையும்அம்பும்
முருத்தன மூரலும் நீயும் அம்மேவந்தென் முன்றிர்கவே.

9

முத்திநிலை அறிய

நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் நடந்தும் நினைப்ப (து) உன்னை
என்றும் வணங்குவ (து) உன்மலர்த்தாள்ளழு தாமறையின்
ஒன்றும் அரும்பொருளே அருளே உமையே இமயத் (து)
அன்றும் பிறந்தவளே அழியாமுத்தி ஆனந்தமே

10

என்றும் இன்பங்கள் தழைக்க

ஆனந்தமாய் என்அறிவாய் நிறைந்த அமுதமுமாய்
வானந்தமான வடி(வு) உடையாள் மறை நான்கினுக்கும்
தானந்த மானசாணார விந்தம் தவளநிறக்
கானந்தம் ஆடரங்காம் எம்பிரான்முடிக் கண்ணியதே.

11

தியானயோகத்தில் வெற்றியடைய

கண்ணிய (து) உன்புகழ்கற்ப (து) உன்னாமம் கசிந்துபத்தி
பண்ணிய (து) உன் இருபாதாம் புயத்தில் பகல்இரவா
நண்ணிய (து) உன்னைநயந்தோர் அவையத்து நான்முகன் செய்த
புண்ணியம் ஏ (து) என் அம்மே புவினழையும் பூத்தவளே.

12

தரயைச் சரணடைய

பூத்தவ ளேபுவ னம்பதினான்கையும் பூத்தவண்ணம்
காத்தவ ளேபின் கரந்தவளே கறைக்கண்டனுக்கு
மூத்தவ ளேன்றும் மூவாமுகுந்தற் (கு) இளையவளே
மாத்தவளே உன்னை அன்றி மற்றோர்தெய்வம் வந்திப்பதே.

13

பரமரணந்த சுகம் பெற

வந்திப் பவர்உன்னை வானவர்தானவர் ஆனவர்கள்
சிந்திப் பவர்நல் திசைமுகர்நாரணர் சிந்தையுள்ளே
பந்திப் பவர்அழி யாப்பரமானந்தர் பாளில்உன்னைச்
சந்திப் பவர்க் (கு)ளி தாம்மெபிராட்டி நின்தண்ணளியே.

14

இம்மையிலும் மற்றமையிலும் இன்பம் பெற

தண்ணளிக் கென்றுமுன் னேபலகோடி தவங்கள் செய்வார் மண்ணளிக்கும் செல்வமோ பெறுவார்மதி வாணவர்தம் விண்ணனளிக்கும் செல்வமும் அழியாமுத்தி வீடுமன்றோ பண்ணளிக் கும்சொல் பரிமளாயாமளைப் பைங்கிளியே.

15

அனைத்தையும் அறியும் அற்றல் பெற

கிளியே கிளைஞர் மனத்தேகிடந்து கிளர்ந்தொளிரும் ஒளியே ஒளிரும் ஒளிக்கிடமேளன்னில் ஒன்றுமில்லா வெளியே வெளிமுதல் பூதங்களாகி விரிந்தஅம்மே அளியேன் அறிவளவிற் (கு) அளவானது அதிசயமே.

16

மங்கையர் அழகு நலன்பெற

அதிசய மான வடி(வு) உடையாள்அர விந்தமெல்லாம் துதிசய ஆனா சுந்தரவல்லி துணைஇரதி பதிசய மான (து) அபசயமாகமுன் பார்த்தவர்தம் மதிசய மாகவன் றோவாமபாகத்தை வெவ்வியதே.

17

மரணத்தை வெல்ல

வவ்விய பாகத்(து) இறைவரும்நீயும் மகிழ்ந்திருக்கும் செல்வியும் உங்கள் திருமணக்கோலமும் சிந்தையுள்ளே அவ்வியம் தீர்த்தென்னை ஆண்டபொற்பாதமும் ஆகிவந்து வெவ்விய காலன்னன் மேல்வரும்போது வெளிநிற்கவே.

18

ஷ்ரீசக்ர வழிபரட்டின் பேரு

வெளிநின்ற நின்தரு மேனியைப் பார்த்தென் விழியும் நெஞ்சும் களிநின்ற வெள்ளம் கரைகண்டதில்லை கருத்தினுள்ளே தெளிநின்ற ஞானம் திகழ்கின்ற தென்ன திருவளமோ ஒளிநின்ற கோணங்கள் ஒன்பதும் மேவி உறைபவளே.

19

கபால்லர நண்பர்களைப் பெற

உறைகின்ற நின்திருக் கோயில்நின்கேள்வர் ஒருபக்கமோ அறைகின்ற நான்மறையின் அடியோ அமுதம் நிறைகின்ற வெண்திங்களோ கஞ்சமோன்றன் நெஞ்சமோ மறைகின்ற வாரிதியோ பூரணாசல மங்கலையே.

20

பெண்மை நலன்கள் சிறக்க

மங்கலை செங்கலசம் முனையாள் மலையாள் வருணச் சங்கலை செங்கைச் சகலகலாமயில் தாவுகங்கை பொங்கலை தங்கும் புரிசடையோன் புடையாளங்டையாள் பிங்கலை நீலிசெய்யாள் வெளியாள் பகும் பெண்கொடியே.

21

பிறவர வரம்பெற

கொடியே இளவஞ்சிக் கொம்பே எனக்குவம்பே பழுத்த படியே மறையின் பரிமளமேபனி மால்லிமயப் பிடியே பிரமன் முதலாயதேவரைப் பெற்றஅம்மீ அடியேன் இறந் (து) இங் (கு) இனிப்பிறவாமல் வந் (து) ஆண்டுகொள்ளே.

22

சத்திய உறவுகளைக் கரண

கொள்ளேன் மனத்தில்நின் கோலம் அல்லா (து) அன்பர்
கூட்டத்தன்னை
விள்ளேன் பரசமயம் விரும்பேன் வியன் மூலகுக் (கு)
உள்ளே அனைத்தினுக்கும் புறம்பே உள்ளத்தே விளைந்த
கன்ளோ களிக்கும் களியே அளியன் கண்மணியே.

23

தீரத நோய்கள்தீர

மணியே மணியின் ஒளியேலூளிரும் மணிபுனைந்த
அணியே அணியும் அணிக்கழகே அனுகாதவர்க்குப்
பிணியே பிணிக்கு மருந்தேஅமர் பெருவிருந்தே
பணியேன் ஒருவரை நின்பத்மாதம் பணிந்தபின்னே.

24

எண்ணியவை எண்ணியபடி எய்த

பின்னே திரிந்(து) உன் அடியாரைப்பேணிப் பிறப்பறுக்க
முன்னே தவங்கள் முயன்றுகொண்டேன்முதல் மூவருக்கும்
அன்னே உலகுக் (கு) அபிராமின்னும் அருமருந்தே
என்னே இனிஉன்னை யான்மறவாமல்நின்(ரு) ஏத்துவனே.

25

நவங்கை பெற

ஏத்தும் அடியவர் சாரேமூலகினையும் படைத்தும்
காத்தும் அழித்தும் திரிபவராம்கழழ் பூங்கடம்பு
சாத்தும் குழல் அணங்கே மணம் நாறும் நின்தாள் இணைக் (கு) என்
நாத்தங்கு புன்மொழி ஏறியவாறு நகையுடைத்தே.

26

மனமயக்கம் மறற

உடைத்தனை வஞ்சப் பிறவியை உள்ளம் உருகும்அன்பு
படைத்தனை பத்ம பதயகம்குடும் பணினனக்கே
அடைத்தனை நெஞ்சத் (து) அழுக்கைள்ளாம் நின்அருட்புனலால்
துடைத்தனை சுந்தரி நின்னருள்ளதென்று சொல்லுவதே.

27

ஞரனமும் முத்தியும் கைகூட

சொல்லும் பொருஞும் எணநடமாடும் துணைவருடன்
புல்லும் பரிமளப் பூங்கொடி யேனின் புதுமலர்த்தாள்
அல்லும் பகலும் தொழும்அவர்க்கே அழியாஅரசும்
செல்லும் தவநெறியும் சிவலோகமும் சித்திக்குமே.

28

அஷ்டமா சித்திகளை அடைய

சித்தியும் சித்தி தருந்தெய்வமாகித் திகழும்பரா
சத்தியும் சத்தி தழைக்கும்சிவமும் தவம்முயல்வார்
முத்தியும் முத்திக்கு வித்தும்வித்தாகி முளைத்தெழுந்த
புத்தியும் புத்திமின் உள்ளேபுரக்கும் புரத்தையன்றே.

29

அச்சம் அகற்ற

அன்றே தடுத் (து) எ (ன்)னை ஆண்டுகொண்டாய் கொண்டது
அல்லவென்கை
நன்றே உனக் (கு) இனி நான் என்செயினும் நடுக்கடலுள்
சென்றே விழினும் கரையேற்றுகைநின் திருவளமே
ஓன்றே பலவருவே அருவேன் உமையவளே.

30

மேரக மரங்ய விலக

உமையும் உமையொரு பாகனும்ஏக உருவில்வந்தின்கு
எமையும் தமக்கன்பு செய்யவைத்தார்இனி எண்ணுதற்குச்
சமையங் கருமில்லை ஈன்றெடுப்பாள்ளூரு தாயுமில்லை
அமையும் அமையறு தோளியர்மேல்வைத்த ஆசையுமே.

31

விபத்துக்கன் நேரதிருக்க

ஆசைக் கடலில் அகப்பட் (டி) அருளற் அந்தகன்கைப்
பாசத்தில் அல்லப்பட இருந்தேனைநின் பாதம்என்னும்
வாசக்கமலம் தலைமேல் வலியவைத் (து) ஆண்டுகொண்ட
நேசத்தை என்சொல்லுவேன் ஈச்பாகத்து நேரிழையே.

32

எப்பொழுதும் தாயின்துணை கிடைக்க

இழைக்கும் வினைவழியே அடும்காலன் எனைநடுங்க
அழைக்கும் பொழுதுவந் (து) அஞ்சல் என்பாய் அத்தர் சித்தம்
எல்லாம்
குழைக்கும் களபக் குவிமுலையாமளக் கோமளமே
உழைக்கும் பொழு (து) உ (ன்)னையே அன்னையே என்பன்
ஒடிவந்தே.

33

பயிர் வளர, பெறன் கொழிக்க

வந்தே சரணம் புகும்அடியாருக்கு வான்டுலகம்
தந்தே பரிவோடு தான்போய்இருக்கும் சதுர்முகமும்
பைந்தேள் அலங்கல் பருமணிஆகமும் பாகமும்பொன்
செந்தேன் மலரும் அலர்கதிர் ஞாயிறும் திங்கனுமே.

34

வரனேர் அடையாப் பேருபெற

திங்கட் பசுவின் மணம்நாறும் சீறடி சென்னிவைக்க
எங்கட்(கு) ஓருதவம் எய்தியவா என்னிறந்த விண்ணேர்
தங்கட்கும் இந்தத் தவமெய்துமோ தரங்கக்கடலுள்
வெங்கட் பணியணை மேல்துமில்கூரும் விழுப்பொருளே.

35

வரணிபத்திலே வளங் காண

பொருளே பொருள் முடிக்கும் போகமே அரும்போகம் செய்யும்
மருளே மருளில் வருந்தெருளே என்மனத்து வஞ்சத்(து)
இருளேதும் இன்றி ஒளிவெளியாகி இருக்கும் உன்றன்
அருளே(து) அறிகின்றிலேன் அம்புயாதனத்(து) அம்பிகையே.

36

ஆடை அணிகலன்கன் கிடைக்க

கைக்கே அணிவது கன்னலும்பூவும் கமலம் அன்ன
மெய்க்கே அணிவது வென்முத்துமாலை விடஅரவின்
பைக்கே அணிவது பன்மணிக் கோவையும்பட்டும் எட்டுத்
திக்கே அணியும் திருவுடையன் இடம் சேர்பவளே.

37

இந்திர போகம் அடைய

பவளக் கொடியில் பழுத்தசெவ்வாயும் பனிமுறுவல்
ததளத் திருநகையும் துணையாளங்கள் சங்கரனைத்
துவளப் பொருது துடியிடைசாய்க்கும் துணைமுலையாள்
அவளைப்பட பணிமின் கண்டீர்அமராவதி ஆளுகைக்கே.

38

அகல மரணத்தைத் தவிர்க்க

ஆனுகைக் (கு) உன்றன் அடித்தாமரைகள் உண் (டு) அந்த கன்பால்

மீனுகைக் (கு) உன்றன் விழியின் கடையுண்டு மேல் இவற்றின்

மூனுகைக் (கு) ஏன் குறை நின்குறையே அன்று முப்புறங்கள்

மானுகைக் (கு) அம்புதொடுத்த வில்லான் பங்கில் வாண்நுதலே. 39

நல்வினைப் பயன்கள் முழுமைப்பை

வானுதல் கண்ணியை விண்ணவர்யாவரும் வந்திறைஞ்சிப்

பேணுதற் (கு) எண்ணிய எம்பெருமாட்டியைப் பேதைநெஞ்சில்

கானுதற் (கு) அண்ணியள் அல்லாதகன்னியைக் கானும் அன்பு

பூனுதற் (கு) எண்ணிய எண்ணம் அன்றோமுன்செய் புண்ணியமே. 40

கணவன் மனைவி உறவுகளிய

புண்ணியம் செய்தனமே மனமேபுதுப் பூங்குவளைக்

கண்ணியும் செய்ய கணவரும்கூடிதநம் காரணத்தால்

நண்ணி இந்கேவந்து தம்மடியார்கள் நடுவிருக்கப்

பண்ணிநம் சென்னியின் மேல்பத்மபாதம் பதித்திடவே. 41

பெரதுமக்கள் ஆதரவைப்பை

இடங்கொண்டு விம்மிஇனை கொண் (டு) இறுகி இளமுத்து

வடங்கொண்ட கொங்கை மலைகொண் (டு) இறைவர் வலிய

நெஞ்சை

நடங்கொண்ட கொள்கை நலங்கொண்டநாயகி நல்லரவின்

படங்கொண்ட அல்குல் பணிமொழி வேதப்பரிபுரையே. 42

பகை நீங்க

பரிபுரச் சீறுடி பாசாங்குசை பஞ்சபாணி இன்சொல்
திரிபுர சுந்தரி சிந்துரமேனியள் தீமைநெஞ்சில்
பரிபுர வஞ்சரை அஞ்சக் குனிபொருப்புச் சிலைக்கை
எரிபுரை மேனிஇறைவர் செம்பாகத் (து) இருந்தவளே.

மனைமரட்சி பை

தவளே இவள்ளங்கள் சங்கரனார்மனை மங்கலமாம்
அவளே அவர்தமக் (கு) அன்னையும் ஆயினள் ஆகையினால்
இவளே கடவுளர் யாவர்க்கும்மேலை இறைவியும் ஆம்
துவளேன் இனியொரு தெய்வமுண்டாகமெய்த் தொண்டு

பரவவினைகள் பற்றாதிருக்க

தொண்டு செய்யாது நின்பதம் தொழாது துணிந்திச்சையே
பண்டுசெய்தார் உள்ளே இல்லோ அப்பிசிடியேன்
கண்டுசெய்தால் அதுகைதவமோ அன்றிச் செய்தவமோ
மின்டுசெய்தாலும் பெறுக்கைநன்றே பின்வெறுக்கையன்றே. 45

எந்நிலையிலும் இறையருள்கூட

வெறுக்கும் தகைமைகள் செய்யினும்தம்மடி யாரைமிக்கோர்

பொறுக்கும் தகைமை புதியதன்றே புதுநஞ்சையுண்டு

கறுக்கும் திருமிடற்றான் இடப்பாகம் கலந்தபொன்னே

மறுக்கும் தகைமைகள் செய்யினும்யான்உன்னை வாழ்த்துவனே. 46

யோகத்தில் உயர

வாழும் படியொன்று கண்டுகொண்டேன் மனத்தேயொருவர்
வீழும் படியென்று விள்ளும்படியென்று வேலைநிலம்
ஏழும் பருவரைள்டும் எட்டாமல் இரவுபகல்
குழும் சுடர்க்கு நடுவேகிடந்து சுடர்கின்றதே.

47

உடல் பற்றினைவிட

சுடரும் கலைமதிதுற்றும் சடைமுடிக்குன்றில் ஒன்றிப்
படரும் பரிமளப்பசைக் கொடியைப்பதித்து நெஞ்சில்
இடரும் தவிர்த்திமைப் போதிருப்பார் பின்னும் எய்துவரோ
குடரும் கொழுவும் குருதியும்நோயும் குரம்பையிலே.

48

மரணபயத்தினின்றும் வீருபா

குரம்பை அடுத்துக் குடிபுக்கஆவிவெங் கூற்றுக்கிட்ட
வரம்பை அடுத்துமறுகும் அப்போது வளைக்கை அமைத்து(து)
அரம்பை அடுத்த அரிவையர் குழவந் (து) அஞ்சல் என்பாய்
நரம்பை அடுத்த இசைவடிவாய்நின்ற நாயகியே.

49

இறையருள் கைகூட

நாயகி நான்முகி நாராயணி கைநளினபஞ்ச
சாயகி சாம்பவி சங்கரிசாமலை சாதிந்ச்ச
வாயகி மாலினி வராகிகுலினி மாதந்கிளன் (ரு)
ஆயகி யாதி உடையாள் சரணம் அரண்நமக்கே.

50

பிறப்பு இறப்பில்லாப் பெருவரழ்வு பெற

அரணம் பொருள்ளன்று அருள்ளன்றிலாத அகர்தங்கள்
முரண்அன் (ரு) அழியமுனிந்த பெம்மானும் முகுந்தனுமே
சரணம் சரணம் எனநின்ற நாயகி தன்னடியார்
மரணம் பிறவி இரண்டும்எய்தார் இந்தவையகத்தே.

51

வரழக்கைச் செல்வங்கள் சிறக்க

வையம் துரகம் மதகரி மாமகுடம் சிவிகை
பெய்யும் கனகம் பெருவிலைஆரம் பிறைமுடித்த
ஜயன் திருமனையாள் அடித்தாமரைக்கு) அன்புமுன்பு
செய்யும் தவம் உடையார்க் குளவாகிய சின்னங்களே.

52

தவத்தின் உயர்வுகாண

சின்னஞ் சிறிய மருங்கினில் சாத்திய செய்யட்டும்
பென்னம் பெரியமுலையும் முத்தாரும் பிச்சிமொய்த்த
கன்னங் கரியகுழலும் கண்மூன்றும் கருத்தில்வைத்துத்
தன்னந் தனிமிருப்பார்க் கிதுபோலும் தவமில்லையே.

53

வறுமை நீங்க

இல்லாமை சொல்லி ஒருவர்தம்பால்சென் (ரு) இழிவுபட்டு
நில்லாமை நெஞ்சில் நினைகுவிரேல் நித்தம் நீடுதவம்
கல்லாமை கற்ற கயவர்தம்பால் ஒருகாலத்திலும்
செல்லாமை வைத்த திரிபுரைபாதங்கள் சேர்மின்களே.

54

பற்ற நிலையடைய

மின்னாயிரம் ஒருமெய் வடிவாகி விளங்குகின்ற (து) அன்னாள் அகமகிழ் ஆண்தவல்லி அருமறைக்கு முன்னாய் நடுவெங்குவமாய் முடிவாய முதல்விதன்னை உன்னா (து) ஓழியினும் உன்னினும் வேண்டுவது ஒன்றிலையே.

55

அனைவரையும் தண்பால் சர்க்க

ஓன்றாய் அரும்பிப் பலவாய்விரிந் (து) இவ்வல கெங்குமாய் நின்றாள் அனைத்தையும் நீக்கிநிற்பாள் என்றன் நெஞ்சினுள்ளே பொன்றாது நின்று புரிகின்றவா இப்பொருள் அறிவார் அன்றா(ல்) இலையில் துயின்ற பெம்மானும் என்ஜைனுமே.

56

பெருங்தேழுப் பிறரைச் சாராதிருக்க

ஜயன் அன்தபடி இருநாழிகொண்(டு) அண்டம்ளஸ்லாம் உய்ய அறம்செயும் உன்னையும்போற்றி ஒருவர்தம்பால் செய்ய பகந்தமிழ்ப் பாமாலையும் கொண்டு சென்றுபொய்யும் மெய்யும் இயம்பவைத்தாய் இதுவோ உன்றன் மெய்யருளே.

57

மனம் அமைதிப்பற

அருணாம் புயத்துமன் சித்தாம்புயத்தும் அமர்ந்திருக்கும் தருணாம் புயமுலைத் தையல் நல்லாள் தகைசேர் நயனக் கருணாம் புயமும்வதனாம் புயமும் கராம்புயமும் சரணாம்புயமும் அல்லாற் கண்டிலேன்ஒரு தஞ்சமுமே.

58

நல்லெலரழுக்கம் உடைய மக்களைப் பெற

தஞ்சம் பிறிதில்லை ஈதல்லதென்றுன் தவநெறிக்கே நெஞ்சம் பயிலநினைக் கிண்றிலேன் ஒன்றை நீள்சிலையும் அஞ்சம்பும் இக(கு)அலர் ஆகநின்றாய் அறியார் எனினும் பஞ்சஞ்சும் மெல்லடியார் அடியார்பெற்ற பாலரையே.

59

மெய்யறிவு விளங்க

பாலினும் சொல்லினியாய் பனிமாமலர்ப் பாதம்வைக்க மாலினும் தேவர்வணங்க நின்றோன் கொன்றைவர்சடையின் மேலினும் கீழ்நின்று வேதங்கள்பாடும் மெய்ப்பீடுமொரு நாலினும் சாலநன்றோ அடியேன்முடை நாய்த்தலையே.

60

நம்மை நாமே அறிந்துஉய்ய

நாயேனையும் இங(கு) ஒருபொருளாக நயந்துவந்து நீயே நினைவின்றி ஆண்டுகொண்டாய் நின்னைஉள்ள வண்ணம் பேயேன் அறியும் அறிவுதந்தாய் என்னபேறு பெற்றேன் தாயே மலைமகளே செங்கண்மால் திருத்தங் கைச்சியே.

61

அச்ச உணர்வு நீங்க

தங்கச் சிலைகொண்டு தானவர் முப்புரம் சாய்த்துமத வெங்கண் கரியுபிபோர்த்த செஞ்சேவகன் மெய்யடையக் கொங்கைக் குரும்பைக் குறியிடெநாயகி கோகனகச் செங்கைக் குரும்பும் அலரும் எப்போதும் என்சிந்தையதே.

62

நல்லறவு பெற

தேறும் படிசில ஏதுவும்காட்டிமுன் செல்கதிக்குக்
கூறும் பொருள்குன்றில் கொட்டும்தறிகுறிக்கும் சமயம்
ஆறும் தலைவிழிவளாய் இருப்ப(து) அறிந்திருந்தும்
வேறும் சமயம் உண்டென்று கொண்டாடிய வீணருக்கே.

63

மனம் ஒருநிலைப்பட

வீணே பலிகவர் தெய்வங்கள்பாற்சென்று மிக்கஅன்பு
பூணேன் உனக்கு அன்புழன்டு கொண்டேன்னின் புகழ்ச்சியன்றிப்
பேணேன் ஒருபொழுதும் திருமேனிப் பிரகாசமன்றிக்
காணேன் இருநிலமும் திசைநான்கும் ககனமுமே.

64

மக்கட் செல்வம் விளங்க

ககனமும் வானும் புவனமும் காணவிற் காமன் அங்கம்
தகனமுன் செய்த தவப்பெருமாற்குத் தடக்கையும்செம்
முகனுமுந் நான்கிருமூன்றெனத் தோன்றிய மூதறிவின்
மகனுமுன் டாயதன்றோ வல்லிந் செய்த வல்லபமே.

65

வித்தைகள் விளங்க

வல்லபம் ஒன்றியேன் சிறியேன் நின்மலரடிசெம்
பல்லவம் அல்லது பற்றென்றிலேன் பகும்பொற் பொருப்பு
வில்லவர் தம்முடன் வீற்றிருப்பாய் விணையேன் தொடுத்த
சொல்அவ மாயினும் நின்திருநாமங்கள் தோத்திரமே.

66

குலப்பெருமை கரக்க

தோத்திரம் செய்து தொழுதுமின்போலும் நின்தோற்றும் ஒரு
மாத்திரைப் போதும் மனத்தில்வையாதவர் வன்மைகுலம்
கோத்திரம் கல்வி குணம்குன்றிநாளும் குடில்கள் தொறும்
பாத்திரம்கொண்டு பலிக்குழலாநிற்பர் பாரெங்குமே

67

இன்பங்களைத் துய்க்க

பாரும் புனலும் கனலும்வெங்காலும் படர்விசும்பும்
ஊரும் முருகுசுக்கைவயாளி யூறோளி ஒன்றுபடச்
சேரும் தலைவிசிவகாம ஈந்தரி சீரடிக்கே
சாரும் தவமுடை யார்படையாத தனமில்லையே.

68

பெற்கரிய பேறுபெறு

தனந்தரும் கல்வி தரும்ஒருநாளும் தளர்வறியா
மனந்தரும் தெய்வ வடிவந்தரும்நெஞ்சில் வஞ்சமில்லா
இனந்தரும் நல்லன எல்லாம்தரும் அன்பர் என்பவர்க்கே
கனந்தரும் பூங்குழலாள் அபிராமி கடைக்கண்களே.

69

இசையில் புலமைனய்த

கண்களிக்கும் படிகள்டு கொண்டேன் கடம்பா அடவியில்
பண்களிக்குங் குரல் வீணையும்கையும் பயோதரமும்
மண்களிக்கும் பச்சை வண்ணமுமாகி மதங்கர்குலப்
பெண்களில் தோன்றிய எம்பெருமாட்டிதன் பேரழகே.

70

மனம் உறுதியடைய

அழகுக்கு) ஒருவரும் ஓவ்வாத வல்லி அருமறைகள் பழகிச் சிவந்த பாதாம்புயத்தாள் பனிமாதியின் குழலித் திருமுடிக் கோமளை யாமளைக் கொம்பிருக்க இழவற்று நின்றநெஞ்சே இரங்கேலுனக்கு) என்குறையே.

71

பிறவித் துயர் நீங்க

என்குறை தீர்நின்று) ஏத்துகிள்ளேன் இனியான்பிறக்கின் நின்குறையே அன்றி யார்குறை காண்திரு நீள்விசும்பின் மின்குறை காட்டி மெலிகின்ற நேரிடை மெல்லியலாய் தன்குறைத்தீர எங்கோன் சடைமேல் வைத்த தாமரையே.

72

மங்கையர்க்கு மணவருஷ்வபை

தாமம் கடம்பு படைபஞ்சபாணம் தனுக்கரும்பு யாமம் வைவரவ் ஏத்தும்பொழு(து) எமக் கென்றுவைத்த சேமம் திருவடி செங்கைகள் நான்கு) ஒனி செம்மையம்மை நாமம் திரிபுரை ஒன்றோடுஇரண்டு நயனங்களே.

73

தெற்றில் சிறக்க முதன்மைபை

நயனங்கள் மூன்றுடை நாதனும்வேதமும் நாரணனும் அயனும் பரவும் அபிராமவல்லி அடியினையைப் பயன்என்று கொண்டவர் பாவையர் ஆடவும் பாடவும் பொன் சயனம் பொருந்து தமனியக் காவினில் தங்குவளே.

74

விதியை முறியடிக்க

தங்குவர் கற்பகத் தருவின்நீழலில் தாயரின்றி மங்குவர் மண்ணில் வழுவாப்பிறவியை மால்வரையும் பொங்குவர் ஆழியும் ஈரேஷ்புவனமும் பூத்தஉந்திக் கொங்கிவர் பூங்குழலாள் திருமேனி குறித்தவரே.

75

உரிமைகளை நிலைநாட்ட

குறித்தேன் மனத்தில்நின் கோலம்எல்லாம் நின்குறிப்பறிந்து மறித்தேன் மறலிவருகின்ற நேர்வழி வண்டுகிண்டி வெறித்தேன் அவிழ்கொன்றை வேணிப்பிரான் ஓரசுற்றைமெய்யில் பறித்தே குடிபுகுதும் பஞ்சபாண பைரவியே.

76

பகைக்கு அஞ்சாதிருக்க

பயிரவி பஞ்சமி பாசாங்குசை பஞ்சபாணி வஞ்சர் உயிரவி உண்ணும் உய்கண்டிகாளி ஒளிரும்கலா வயிரவி மண்டலி மாலினிகுலி வராகின்றே செமிரவி நான்மறை சேர்திருநாமங்கள் செப்புவரே.

77

அஷ்டபேரகங்களையும் அடைய

செப்பும் கனக கலசமும்போலும் திருமுலைமேல் அப்பும் களப அபிராமவல்லி அணிதரளக் கொப்பும் வயிரக்குழையும் விழியின் கொழுங்கடையும் துப்பும் நிலவும் எழுதிவைத்தேன்னள் துணைவிழிக்கே.

78

சிற்றினம் சேரத்திருக்க

விழிக்கே அருளுண்டு) அபிராமவஸ்விக்கு வேதம்சொன்ன
வழிக்கே வழிபட நெஞ்சன்(டு) எமக்(கு) அவ்வழி கிடக்கப்
பழிக்கே சமுன்றுவெம் பாவங்களேசெய்து பாழ்நரகக்
குழிக்கே அழுந்தும் கயவர்தம்மோடென்ன கூட்டினியே.

79

எல்லையில் மகிழ்ச்சி பெற

கூட்டியவா என்னைத் தன்னடியாரில் கொடியவினை
ஒட்டியவா என்கன் ஒடியவாதன்னை உள்ளவன்னைம்
காட்டியவா கண்ட கண்ணும்மனமும் களிக்கின்றவா
ஆட்டியவா நடம் ஆடகத்தாமரை ஆரணங்கே.

80

நற்பண்புகள் வரை

அணங்கே அணங்குகள் நின்பிவாரங்கள் ஆகையினால்
வணங்கேன் ஒருவரை வாழ்த்துகிலேன் நெஞ்சில் வஞ்சகரோ(டு)
இணங்கேன் என(து) உனது என்றிருப்பார் சிலர்யாவரொடும்
பினங்கேன் அறிவொன்றிலேன் என்கன் நீவைத்த பேரளியே.

81

மறதியைப் பேர்க்க

அளியார் கமலத்தில் ஆரணங்கே அகிலாண்டமும்நின்
ஒளியாக நின்ற ஒளித்திருமேனியை உள்ளுந்தொறும்
களியாகி அந்தக் கரணங்கள் விம்மிக் கரைப்புரண்டு
வெளியாய் விடின் எங்ஙனே மறப்பேன்நின் விரகினையே.

82

அடையழுத்யாதவற்றை அடைய

விரவும் புதுமலர் இட்டுநின்பாத விரைக்கமலம்
இரவும் பகலும் இறைஞ்சவல்லார் இமையோர்எவரும்
பரவும் பதமும் அயிராவதமும் பகீரதியும்
உரவும் குலிசமும் கற்பகக்காவும் உடையவளே.

83

சங்கட நிலைகளினின்றும் விருப்ப

உடையாளை ஓல்குசெம்பட்டு உடையாளை ஓளிர்மதிசெஞ்
சடையாளை வஞ்சகர் செஞ்சடையாளைத் தயங்கு நுண்ணூல்
இடையாளை எங்கள் பெம்மா னிடையாளை இங்கு(கு) என்னைஇனிப்
படையாளை உங்களையும் படையாவன்னைம் பார்த்திருமே.

84

தீவினை அகல

பார்க்கும் திசைதொறும் பாசாங்குசமும் பனிச்சிறைவன்டு
ஆர்க்கும் புதுமலர்ஜூந்தும் கரும்பும் என் அல்லல் எல்லாம்
தீர்க்கும் திரிபுரையாள் திருமேனியும் சிற்றிடையும்
வார்க்குங்கும முலையும்முலைமேல் முத்துமாலையுமே.

85

படைக்கருவிகளால் தீங்கு நேரத்திருக்க

மாலயன்தேட மறைதேட வானவர் தேடுநிற்
காலையும் சூடகக் கையையும் கொண்டு கதித்தகப்பு
வேலைவெங் காலன்என்மேல் விடும்போது வெளிநில்கண்டாய்
பாலையும் தேனையும் பாகையும்போலும் பணிமொழியே.

86

செயற்கரிய செய்ய

மொழிக்கும் நினைவுக்கும் டட்டாத நின்திரு மூர்த்தின்றன் விழிக்கும் வினைக்கும் வெளிநிற்றால் வழியால்மதனை அழிக்கும் தலைவர் அழியா விரதத்தை அண்டமெல்லாம் பழிக்கும் படியொரு பாதங்கொண்டானும் பராபரையே.

87

அம்மையின் அருள்பெற

பரமென்று உணையடைந்தேன் தமியேனும் உன்பக்தருக்குள் தரமன்று இவன் என்று தள்ளத்தகாது தரியலர்தம் புரம் அன்று எரியப் பொருப்புவில் வாங்கிய போதில் அயன் சிரம்மன்று செற்றகையான் இடப்பாகம் சிறந்தவளே.

88

யோகசித்தி அடைய

சிறக்கும் கமலத் திருவேநின்சேவடி சென்னிவைக்கத் துறக்கம் தரும்நின் துணைவரும் நீயும் துரியம் அற்ற உறக்கம் தரவந் (து) உடம்போ(டு) உமிரு-ற வற்றறிவு மறக்கும் பொழுதென் முன்னேவரல் வேண்டும் வருந்தியுமே.

89

பிரிந்தவர் கூட

வருந்தா வகைஎன் மனத்தாமரையினில் வந்துபுகுந் (து) இருந்தாள் பழைய இருப்பிடமாக இனி எனக்குப் பொருந்தா தொருபொருள் இல்லைவின்மேவும் புலவருக்கு விருந்தாக வேலை மருந்தானதை நல்கும் மெல்லியளே.

90

(சட்ட, பரரானு)மன்றத்தமர்ந்து கோலேசுச்ச

மெல்லிய நூண்ணிடை மின் அனையாளைப் விரிசடையோன் புல்லிய மென்முலை பொன் அனையாளைப் புகழ்ந்துமறை சொல்லிய வண்ணம் தொழும் அடியாரைத் தொழும் மவர்க்கு பல்லியம் ஆர்த்தெழு வெண்பக (டு) ஊரும் பதந்தருமே.

91

மனப்பக்குவம் அடைய

பதத்தே உருகினின் பரதத்திலேமனம் பற்றிஉன்றன் இதத்தே ஒழுக அடிமைகொண்டாய் இனியான்ஒருவர் மதத்தே மதியங்கேன் அவர் போனவழியும் செல்லேன் முதற்தேவர் மூவரும் யாவரும் போற்றும் முகிழ்நகையே.

92

ஞானாளி துலங்க

நகையே இஃ-திந்த ஞாலமெல்லாம் பெற்றநாயகிக்கு முகையே முகிழ்முலைமானே முதுகண் முடிவில்அந்த வகையே பிறவியும் வம்பே மலைமகள் என்பதுநாம் மிகையேஇவள்தன் தகைமையைநாடி விரும்புவதே.

93

மனநோய்கள் தீர

விரும்பித் தொழும் அடியார் விழிந்மல்கி மெய்புளகம் அரும்பித் ததும்பி ஆனந்தமாகி அறிவிழந்து துரும்பிற் களித்து மொழிந்திடும்மாநி முன்சொன்ன எல்லாம் தரும்பித்தர் ஆவரென்றால் அபிராமி சமயமங்கன்றே.

94

அங்டவணைச் சண்டைய

நன்றே வருகினும் தீதேவிளைகினும் நான் அறிவு(து)
ஒன்றேயு மில்லை உனக்கோபாரம் எனக்கு) உள்ளாம்
அன்றே உனதென்று) அளித்துவிட்டேன் அழியாத குணக்
குன்றே அருட்கடலே இமவான்பெற்ற கோமளமே.

95

தாழாத கீர்த்தி அடைய

கோமள வல்லியை அல்லியந்தாமரைக் கோமில்லைகும்
யாமள வல்லியை ஏதம்இலாளை எழுதிய
சாமள மேனிச் சகலகலாமயில் தன்னைத்தம்மால்
ஆமளவும் தொழுவார் எழுபாருக்கும் ஆதிபரே.

96

தகுமம் தழைக்க

ஆதித்தன் அம்புவி அங்கிகுபேரன் அமர்தங்கோன்
போதிற் பிரமன் புராரிமுராரி பொதியமுனி
காதிப் பொருபடைக்கந்தன் கணபதி காமன்முதல்
சாதித்த புண்ணியர் எண்ணிலர் போற்றுவர்தையலையே.

97

வஞ்சணைகளினின்றும் விஞ்சட

தைவந்து நின்னடித் தாமரைகுடிய சங்கரற்குக்
கைவந்த தீயும் தலைவந்தஆறும் கரந்ததெங்கே
மெய்வந்த நெஞ்சின் அல்லால் ஒருகாலும் விரகர்தங்கள்
பொய்வந்த நெஞ்சில் புகஅறியா மடப்புங்குமிலே.

98

பக்திப் பெருக்கில் நம்மை மறக்க

குமிலாய் இருக்கும் கடம்பாடவியிடைக் கோலலியல்
மயிலாய் இருக்கும் இமயாசலத்திடை வந்துதித்த
வெபிலாய் இருக்கும் விசும்பில்கமலத்தின் மீதன்னமாம்
கமிலா யருக்கு) அன்று) இமவான் அளித்த கனங்குழையே.

99

சரணம் அடைய வழி

குழையைத் தழுவிய கொன்றையந்தார்கமழ் கொங்கைவல்லி
கழையைப் பொருத திரு நெடுந்தோனும் கரும்புவில்லும்
விழையப் பொருத்திறல் வேரியம்பாணமும் வெண்ணைகையும்
உழையைப் பொருகண்ணும் நெஞ்சில்லெப்போதும் உதிக்கின்றவே.

100

நாற்பயன்

ஆத்தாளை எங்கள் அபிராமவல்லியை அண்டம்எல்லாம்
பூத்தாளை மாதுளம்பூ நிறத்தாளைப் புவிஅடங்கக்
காத்தாளை ஜங்கணை பாசாங்குசமும் கரும்பும் அங்கை
சேர்த்தாளை முக்கண்ணியைத் தொழுவார்க்கு) ஒருதீங்கில்லையே.



அமரர் அருணாசலம் ஜெயகுமாரன் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

இந்தமா சமுத்திரத்தின் முத்தன் இலங்கையின் முடியாக மினிர்கின்ற யாழ் மண்ணில் சித்தர்கள் வரம் பெற்ற சித்தன் கேணிப் பதிதன்னில் சீரோடும், சிறப்போடும் வாழ்ந்து இல்ல றத்தை நல்லறமாக்கியவர்கள் அருணாசலம் சிவசோதி தம்பதி யினர்.

கூட்டுறவுப் பரிசோதகர் அருணாசலத்தினதும் குடும்பத்தினி சிவசோதியினதும் தவப்பயன்களில் நகுலேஸ்வரி, விஜயகுமாரன், சிவகுமாரன், ஜெயகுமாரன், அருட்சோதி, செல்வகுமாரன், மைதிலி ஆகிய நன்மக்களும் ஆவர். இவர்களிலே இவ்வரலாற்றின் நாயகன், முத்தான் நான்கான ஜெயகுமாரன்.

1954.10.22ல் பூர் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த அன்னார் பள்ளிப் பருவத்தில் பாலப்படிப்பை பண்டத்திப்பு மகளிர் கல்லூரியிலும், ஆரம்ப தரங்களை வட்டு இந்துக்கல்லூரியிலும், சாதாரண உயர் தரத்தை ஸ்கந்தவரோதயாக கல்லூரியிலும் செவ்வனே முடித்து மட்டக்குழியிலில் 'மெராயின்' பொறியியற்கல்வியையும் முன்றாண்டு களிலே முழுவனே முடித்தார்.

பதினாறு வயதினிலே தந்தையை இழுந்த தனியனாய் இருந்தாலும் அத்தான் மணியமாஸ்ரரதும் அக்காவினதும், அன்னன் சிவகுமாரனதும் அன்புவழி நடத்தலால் செவ்வனே சென்ற பள்ளிப் பருவத்தில் படிப்பு மாத்திரமன்றி விளையாட்டிலும் வெற்றிக் கிண்ணங்களைத் தனதாக்கிய ஜெயகுமாரன் கிரிக்கெட்டில் கிரீடம் கொண்டதால் "ஜேக்கப்" என்று போற்றப்பட்டவர்.

குடும்பத்தின் சுமை தன்னைக் குறைக்குமுகமாக அறுநான்கு வயதுதன்னில் திரைகட்லோடி திரவியம் சேர்க்க கப்பலில் யப்பான் தேசத்தில் வாசம் புரிந்தவர். காளைப் பருவத்தின்

கோலத்தால் காதலெனும் சோலையுள் நுழைந்து கண்டெடுத்த பூவை சித்தன்கேணி இரத்தினம் நிற்சிங்கம் (Chairman) தம்பதி யின் செல்வமகள் நித்தியகல்யாணி வரதட்சணை என்னும் வல்லுறை நாடாமல் கௌரவமாய் மனையாள் கைப்பிடித்த நாள் 22.06.1986.

அன்றில் பறவைகளாய் வாழ்ந்த தம்பதிகளின் அன்புச் செல்வங்கள் மழுரா, ஜெயராம். பெரியவளவானில் ஆலய மனியோசையை அனுதினமும் சேவித்து மனைவிக்குக் கணவனாய், காதலனாய், மக்களுக்குத் தந்தையாய், நண்பனாய், நல்லாசிரியனுமாய் குடும்பத்தலைவனுமாய், கோலோச்சினும், மக்கள் சேவையை மகேசன் சேவையாகக் கொண்ட அன்னார் சமுக சேவைகளிலும் சளைக்கவில்லை. சித்தன்கேணி இளைஞர் டன்னேற்றக் கழகத்திலும், விளையாட்டுக் கழகங்களிலும் அங்கம் ஏ.கித்தமை மட்டுமல்லாது தனிப்பட்ட சேவைகளையும் இடைய நாது ஆற்றி வந்தார்.

துணைப்பொறியியலாளனாய் மாலைதீவுக் கப்பலில் கடைமை யாற்றி குடும்பத்தில் கொண்ட பற்றால் தாயகம் திரும்பினாலும் Koolair லும், பின் Aggreko விலும் பொறிவலராய் இறுதி முச்ச வரை கடமையாற்றினார்.

தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்து ஒக்கல் குடும்பம் என்னும் ஜம்புலமும் அவதானமாய் கடமையாற்றி வருநாளில் 04.04.2004 அன்று காலனின் கடைக்கண் பார்வை பட்டதனால் மனையாள் கதற, மக்கள் ஏங்க, உற்றார் பதற, சுற்றும் வியக்க தென்புலம் சென்ற அன்னாரின் ஆன்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

மணவி புலம்பல்

என்கிரண்டு வயதுதனில் பெற்ற அப்பாவைத் தவறவிட்டு
என்முன்று வயதுதனில் நான் தேடிய அப்பாவே!
காதலித்த நாள்முதலாய் கருத்தாய்க் கவனித்து
காலன் வரும் தடம் தெரிந்தும் என்னை சந்தோசமாய் இரு
என்றார்.

என் வாழ்வின் சந்தோசமே நீங்கள் தானே அப்பா
இறுதி முச்சிலும் அழாதே என்று விட்டு
இறுதி வரை என்னை அழ விட்டுச் சென்றதேனோ
காலன் அழைத்த கடைசி வேளையிலும் என்னை ~ பத்திரி
காளி கோவிலுக்கருத்தாய் அழைத்திரே!
கைப்பிடித்த நாள்முதலாய் நான் தலைசாய்த்த உம்பிநஞ்சு
கடுகதியில் துடிப்படங்கி காணாமல் போனதெந்கே
என்கை உணவிற்கு இன்முகமாய் வரும் நீங்கள் ~ இன்று
விடல்லாம் உணவப்பா ஏறிடுக்க முடியவில்லை
காதலுக்கு வேலியாய் தாலிகாத்த என் அப்பா
கண்முடித் திறப்பதற்குள் தாலியுடன் போனதெந்கே
பேதலித்து நிற்கின்றேன் என் அப்பா போனதெந்கே?

மக்கள் புலம்பல்

அப்பா என்ற வர்த்தைக்கு அர்த்தம்
அரியநல்நண்பனைந்று அறியவைத்த ~ அப்பா!
அக்காவும் தம்பியுமாய் ஆதரவின்றி நின்கின்றோம்
அதற்கு நீங்கள் அயலிலில்லையே.
பள்ளிக் கலைகள் பலபேச அப்பா நீங்கள் இல்லையே
தொடர்கிரிக்கெட்போட்டியின் தொகுப்புக்கள் பேசவும்
தொடர்ந்து வருகின்ற அரசியல் கூறவும் அப்பா நீங்கள் இல்லையே
உணவு வேளையில் உங்கள் இடம் சூனியம்ப்பா
எத்திட்டத்தையும் திட்டமாய் செய்யும் நீங்கள்



நாம் புத்தாண்டிற்காய் போட்ட திட்டத்தை தவிருப்பொடியாக்கினீர்கள் விடுமுறை வருகுதப்பா வீட்டிலே வெறுமை தானா?

நாம் குளிர்மையாய்ப் படிப்பதற்காய் வீட்டைச் செப்பனிட்டுச் நீங்கள் ஈமத்தீயில் வெந்துதண்ணலானதேனோ?

தாய் புலம்பல்

பெரியவளவானின் வரம்வேண்டி
பெற்றிறுத்த என் மகவே
போகநான் காத்திருக்க ~ எனக்கு
போகவிட கொடுப்பாய் என்றிண்ணிட
பேசாமல் சொல்லாமல் போன இடம் எவ்விடமோ
மழலையாய்க் கொஞ்சினாய்
மகனாய் அரவணைத்தாய் ~ இன்று
தெய்வமாய் மறைந்து விட்டாயே
மகனே ஜெயகுமாரனே
அப்பாவுடன் நீ ஜெயமாய்ச் சேர்ந்து விட்டாய்
அழனால் என் பெற்றவயிறல்லோ
பற்றி ஏரிகின்றது அழற்றவாரின்றி.

முத்த சகோதரர்கள் புலம்பல்

உடன்பிறப்பை இழந்து உடம்புபாழானோம்
தம்பி தம்பியன்று தரணியெங்கும் தேடுகின்றோம்.
மின்மினிப்புச்சிகளின் வெளிச்சம்கூடத் தெரியவில்லை
தம்பியாய் என்றும் நீ எங்களுக்குத் தெரிந்ததில்லை
நாம்பிபற்ற மைந்தனாய் அல்லவோ கருதி வளர்த்தோம்
அக்காவும் அண்ணறுமாய் புலம்புகின்றோம்
தம்பி எமக்கு அழறுதலளிக்க எப்போ வருவாய்.

இளைய சகோதரர்கள் புலம்பல்

சின்னன்னையின் மென்சிரிப்பும்
வச்கரிக்கும் உடற்தோற்றமும் ~ என்றும்
எமக்குப் பெருமை மிக்க ~ இன்றோ
சுனியவெளியிலே சுழன்று தேடுகின்றோம்
சின்னன்னையைக் காணவில்லை
அப்பாவுக்கு அப்பாவாய் அண்ணனைக்கு அண்ணனாய்
இறுதிவரை ஆதரவாய் ஒடிவந்தீர்
இன்றும் ஓடிவுடித் தேடுகின்றோம்
உங்கள் முகம் தெரியவில்லை.

பாசமிஞ் அண்ணா

சின்னான்னா என்று நான் பக்தியிடன் அழைக்கும்
என் அன்புள்ள சகோதரனே. எனது பதினொராம் வயதில்
தந்தையைப் பிரிந்து தாயின் அரவணைப்பிலும் எமது முத்து
சகோதரர்களின் வழிகாட்டலிலும் வலுக்கிளாண்டு வாழ்க்கையை
மேம்படுத்த முயன்ற நேரத்தில் நீரும் எமது குடும்பத்தின்
ஒரு ஓரி வள்க்காய் அமைந்தீர், தொடர்ந்தும் உமது
சேவை நிலைக்குமில்லை நான் இருந்தேன். மூன்று
மாதங்களின் முன்னே நீர் எம்மை விட்டுப் பிரிவதாகக்
கனவு கண்டேன். அறநால் அது வெறும் கனவு தான்
என்றிரண்ணினேன். நித்திரயிலும் உமக்கு அவ்வாறு
எதுவும் கடந்து விடக்கூடாது என்று பிரார்த்தித்தேன்.
எனது கனவு நிழுமானதையிட்டு சொல்லிலாண்டத்துயரில் ஆழந்துள்ளேன்.
காலனின் பீடியிலிருந்து எவரும் தப்ப முடியாது என்று
மனதிற் கொண்டு உமது ஆதமா சாந்தியடையைப்
பிரார்த்திக்கிறேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

தியநாக்கு
தம்பி சௌகரமாரன்

"சந்தையுள் நிறைந்த சித்தப்பா"

பாசத்தின் திருவநுவாய்
பெருமையின் உறைவிடமாய்
பண்பிலே இனியவராய்
பார்புகழி வாழ்ந்து வந்து
என்றும் அமைதி வழி நின்று
எம்நலனில் அக்கறை கொண்ட
அன்பு நிறை சித்தப்பாவின்
புன்சிரிப்பு வதனத்தை நாம்
எப்படி மறப்போம்?

பாசமிது
வெறாமக்கள்
சிரியா,
சிவஜூ.

மைத்துனர்மார் புலம்பல்

விடலைப் பருவத்தில் தோழனாய்
மணப்பருவத்தில் மைத்துனனாய்
அறிவுரை சொல்வதில் நல்லாசானாய்
தக்கதரணத்தில் ஆபத்பாந்தவனாய்
தினம் தினம் இறவிறக்கி
உத்தமனாய் இருந்த ஜேக்கப்பே!
உன்னை இழந்து தவிக்கின்றோம்
உடனடியாய் வந்திடப்பா:

மறைந்தும் மறையாத எம் இனிய மாமாவே

பொழுது பொழுதில் கண்மூடி
எம்மை கண் கலங்க வைத்து விட்டர்களே மாமாவே
இனி வரும் காலங்கள் உங்களைக் காண
என்ன தவம் செய்வோமோ?

கண்ணே மணியே என்று வாரித்தழுவி
எமை நீங்கள் அணைத்த காலங்கள்
இனியும் வராதோ இத் துயரம் தீராதோ
இதயத்தில் நீங்கள் இருந்தும் இருவிழிகள்
உங்களைத் தேடி தவிக்குதய்யா ~ ஏனோ
எமை மறந்தோடிச் சென்றிர்களோ
எம் முன்னே நீங்கள் இல்லை எம்
கண்ணுக்குள் நீரும் இல்லை.

ஒரு மாதமும் ஓடித்தான் சென்றதய்யா
மறக்கத்தான் முடியுமோ உங்கள் நினைவை
வாஞ்சை மொழி பேசி எமை
இனியும் வராதோ என்று தருவாயோ

அள்ளி முத்தமிட இனி என்று வருவீர்களே
எமைக் கட்டி அணைத்திடாமல் எங்கு தான் சென்றிர்களோ
ஒடி நீர் சென்று விட்டர் தவித்து நாம் கலங்குகிறோம்.

கண்ணெதிரே ஓடிவாங்கோ கலங்கும் எம் கண்ணீரைத் தடைத்து விட
உங்கள் பிரிவுத் துயரமதைத் தாங்காது தவிக்கும்
உங்கள் உறவோடு இந்தப் பிஞ்சுப் பூக்களும் விம்மி தவிக்குதே.

உங்கள் குடும்பத்தோடு கலங்கிற் தவிக்கும்.

உங்கள் ஆசை மருமக்கள்
நூத்திகா, மேஞ்ஜன், கஜாஜன்.

நீங்கா நினைவுகள்

அன்பு, பண்பு, கட்டுப்பாடு, கண்ணியம், தர்மம், காருணியம் கொண்ட அருணாசல குடும்பத்தினருக்கு முன்றாவது இலட்சிய புருஷராக ஜெயகுமார் அவதரித்தார். பெயருக்கு ஏற்ற குணம், பார்ப்பவர்களைக் கவர்ந்து இழுக்கும் வசீகரமான பார்வை, அஜானுபாகுவான அழகான தோற்றம், மற்றவர்களை மதிக்கும் பண்பு, எவரையும் மனம் நோகாது பழகும் பண்பு, சுருங்கக்கூறின் எல்லா சாமுத்திரிகா இலட்சணம் அமையப்பெற்ற எழில் தோற்றம் உடையவர். மைத்துரைதும், சகோதர சகோதரிகளின் ஈதும் தாயின் அரவணைப்பிலும் பூரித்து வாழ்ந்தவர்.

உமது அவலச்செய்தியைக் கேட்டதும் அத்தானும் அக்காவும் "மன் புத்த சோதரனே நீ வின் புத்துவிட்டாயே என மனம் கலங்கினோம். ஓயாத கவலைகளால் எங்கள் உள்ளங்கள் உடைந்தன. கண்பூத்து ஆறாக எங்கள் கண்கள் பாய்கின் றன. வற்ற வழி இன்றி வாடி நிற்கின்றோம்.

" உடன் பிறப்பை மறவாத உத்தமனே ஜெயகுமாரா எங்கு சென்றனன்யோ? வாடியே நிற்கின்றோம். வந்து எங்களைத் தேற்றவா என்றும் எங்கள் மனதில் மனதில் வாடா மலராக வீற்றிருக்கும் ஜெயகுமாரனே, நினைவில் குன்றாத சுடராக என்றும் நிறைந்து இருப்பீர். எங்கள் இதய தாகத்திற்கு எங்கள் கண்ணீர் அன்றி வேறு என்ன கைமாறு.

வஜயகுமாரா உங்கள் மறைவால் துயருறும்
என்றும் பாசுவிரு
சக்கா, சுத்தான்.

Our Beloved Uncle Jeyakumaran

A tribute from his Nephews. and Neices. " Lives of great men all remind us ,

We can make our lives sublime and departing leave behind us, Foot prints on the sands of time.

Foot prints of great people. who have been an earth are never washed away. Men may die but there deeds are not forgotten. »

You were an Uncle that we met and lived in for many years, may a few years in some cases, How we wish that we had spent all our child hood with you.

Yet the affection you showered on us that love you bestowed on us.»

Will remain in our hearts for ever. Your generous heart, loving personality and warm nature were known to us through the wonderful actions of your life.

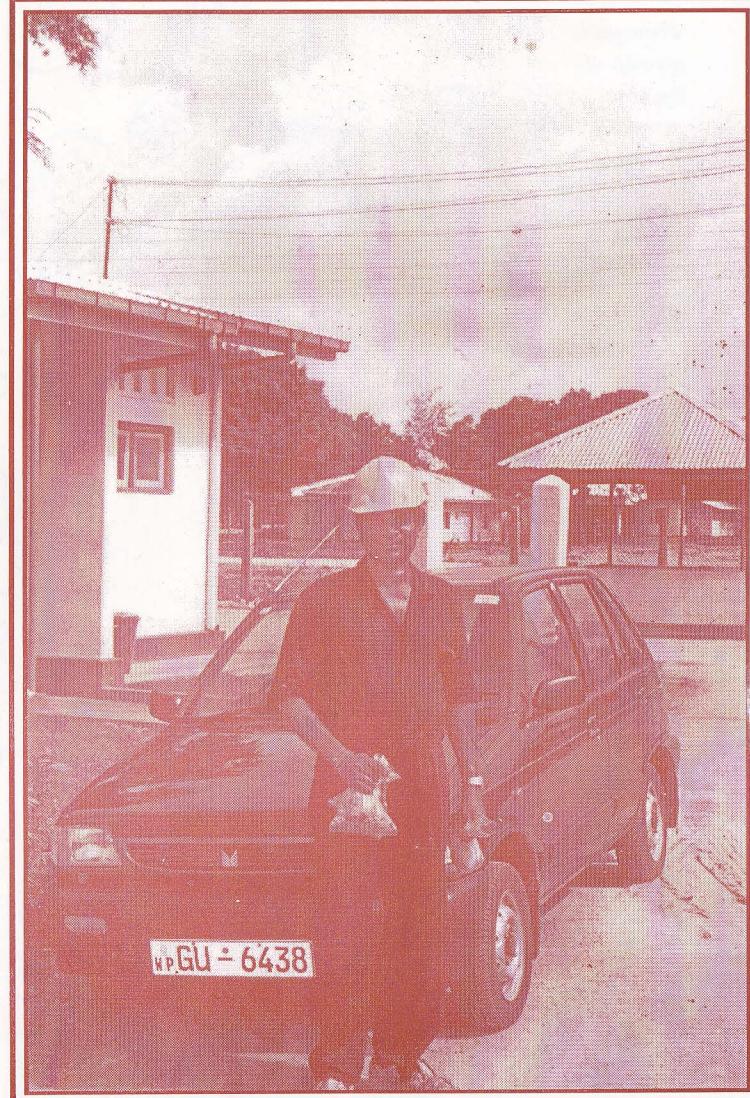
The legend you left behind will be with all those you knew you and knew of you.

You were always generous and love each and every child as of it was your own.

you loved all of us, Nephews and Neices as if were your own.

With love

*Manivannan, Ramanan, Jana,
Meera, Gopi, Sharmila, Niruparaj*



கன்னாகம். அக்ரிக்கோ மின் உற்பத்தி நிறுவன
பொறிவெல் பதவியில் மகிழ்ந்த காலை.....

**எங்களின் எண்ணீக்கையில்
ஒன்றைக் குறைத்து விட்டார்.**

"நெருநல் உள்ளொருவன் இன்றில்லை என்னும்
பெருமை உடைத்து கிட்டவில்லை"

எனக்கிறது பொய்யாமோழி. நேற்று இருந்த ஒருவன் இன்று இல்லாது ஆகிவிட்டான் என்பது இந்த உலகிற்கு பெருமை.

பிறக்கும் பொழுது எல்லோரும் மனிதர்கள்தான் . ஆனால் வாழும் பொழுது பல தவறுகளோடு வாழ்கிறார்கள். இருந்தும் ஷிம்மன்ப் தையில் மிக இனிய மனிதனாக தப்புகளற்ற சிதனாக எங்கள் மத்தியில் வாழ்ந்தவர் அமரர் அருணாசலம் ஜெயகுமாரன். 03.04.2004 இல் எம்மோடு இருந்தவர். 04.04.2004 இல் எம்மோடு இல்லை. இந்தத் துண்பத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவே முடியவில்லை. இது பெரும் அதிர்ச்சித் துன்பம்.

யாரிடமும் நட்பாகப் பழகும் பண்டு. எப்போதும் நகைச்சலை யாகப் பேசும் இயல்பு என்பவற்றோடு எங்களில் ஒருவராக இருந்த ஜெயகுமாரன் இப்பொழுது எங்களின் எண்ணீக்கையில் ஒன்றைக் குறைத்து விட்டார். ஒரு நல்ல பணியாளனை எம் நிறுவனம் இழந்து விட்டது.

எங்கள் சகாவினுடைய இழப்பு ஒரு சமுதாயத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் இழப்பு. உலக இயற்கையால் இறைவனைப் பிரார்த்தித்து ஆறுதல் அடைவோம். அவரது பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தார் உறவினர்க்கு எமது ஆழந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்து, அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி!

அக்ரிக்கோ மின் உற்பத்தி
நிலைய ஊழியர்கள்.

२
சிவமயம்

வாழ வைத்த தெய்வேம் வானம் சென்றதோ

04.04.2004 அன்று எம்மையெல்லாம் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த் திய நாள். யாழ்ப்பாணம் வைத்தியசாலை அவசர சிகிச்சைப்பிரிவு அறைக்குள் இருந்து சுகமாய் வருவார், வருவார் எனக் காத்திருந்தோம்.

காத்திருந்த கதவத் திறந்த எமக்கு கிடைத்ததோ கவலைச் செய்திதான்.

காதுகளையே நம்பமுடியவில்லை கனவோ, நனவோ எனத் துடித்தோம். மாண்டார் வருவாரோ?

அமரர் ஜெயகுமாரன் அவர்கள் எமது குடும்ப நீண்டகால அரிய நண்பர் ஆவர். அவரது பிரிவால் நமக்கு ஏற்பட்ட ஆற் றொணாத் துயரத்தை வெளிப்படுத்துவதோடு அவரது அரும்பெரும் குணநலன்களையும் நினைந்து நினைந்து இரங்குதல் கடமையாகும்.

அமரர் ஜெயகுமாரன் எவ்வளவு அன்போடு எல்லோருடும் பழகி வாழ்ந்தார் என்பதை அவரின் இறுதி நாள் பயணத்தின் போது திரண்ட மக்கள் தொகையிலிருந்தே நாம் காணக் கூடியதாக இருந்தது.

அமரர் ஜெயகுமாரனின் வாழ்க்கை பூரணமானது. அவருடைய உலக வாழ்வின் ஏடுகள் தூய்மையானவை. அவர்தம் நீண்ட நாளைய பெருவாழ்வு நிலை கொள்ளாமல் போய்விட்டதே என்று தவித்து நிற்கும் நாம் யாவும் இறைவன் நியதிப்படி அமைகின்றன என்ற பேருண்மையை மனதிற்கொண்டு அமைதி அடைய வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

அமரர் ஜெயகுமாருடன் நெருங்கிப் பழகிய உளங்கலந்த நண்பர்களுக்கு அவரது மறைவு சடுசெய்யமுடியாத இழப்பு. இவர்களுக்கு ஜெயகுமாரன் போன்ற இன்னொரு நண்பனைக் காண்பது அரிதல்ல, இயலாத காரியம்.

நண்பர்களுக்கு இவ்வாறு என்றால் அவரை ஈன்றெடுத்த தாய்க்கும், சகோதரர்களுக்கும், அவரது மனைவி மக்களுக்கும் அவரது இழப்பு எத்துணைத்து என்பதை எண்ணியும் பார்க்க முடியமா? அவரது இழப்பின் பழுவை வாழ்நாள் முழுவதும் உணர் வார்கள்.

எந்நாளும் அமுதுபுலம்பிக் கொண்டிருக்கும் அவர்தம் அருமை மனைவிக்கும், சொல்லி அழத்தெரியாது கண்ணீர் சிந்திக் கொண்டிருக்கும் பாசமலர்களாம் மக்களுக்கும், மகனுக்கும், மற்றும் தாயார், சகோதரர்கள், உறவினர்க்கும் அநுதாபங்களைத் தெரிவிப்போடு அன்னாரின் ஆத்மாசாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல ஸ்ரீமகா கணபதிப் பிள்ளையாரைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

க. சீறீகரன்.

இரு பொழுதும் வாழ்வது அறியார் கருதுப கோடியும் அல்ல பல.

நில்லாத வற்றை நிலையின என்றுணரும் புல்லறி வாண்மை கடை.

அற்கா இயல்பிற்றுச் செல்வம் அதுபெற்றால் அற்குப ஆங்கே செயல்.

புக்கில் அமைந்தின்று கொல்லோ உடம்பினுள்ள துச்சில் இருந்த உயிர்க்கு.

என் அயலவர்

அமரர் ஜெயகுமாரன் சிவபதமடைந்த செய்தி கேட்டதும் அதிர்ச்சி அடைந்தேன். இந்தச் செய்தியை அவர் சகோதரி மைதிலில் தொலைபேசியில் அழுது அழுது செரன்னதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை.

வாழ்க்கையில் உச்ச நிலையில் இருக்கும் ஒருவரை கடவுள் தன்னிடம் அழைத்ததையிட்டு மனம் நொந்தேன்.

ஜெயகுமாரன் என் இனத்தவர். அதற்கு மேலாக என் அயலவர். நான் ஏதும் அலுவல்கள் செய்ய ஒரு இளைஞர் வேண்டிய பொழுது எல்லாம் நான் அவரையே நாடுவது வழக்கம்.

அனேகமாக அந்த வேலை கோவில் சம்பந்தமாகவோ அல்லது யாருக்கும் உதவி செய்யும் வேலையாகவோ இருக்கும். அவர் மனம் கோணாமல் நான் கொடுத்த வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்து முடிபார். நீண்ட காலமாக - அவரது சிறுபிராயம் தொடக்கம் எனக்கு இப்படியாக உதவினார். ஆகவே அவர் மீடு எனக்கு பாசம் அதிகம்.

அவர் எனக்கு செய்த உதவிகளை நினைவு கூறும் பொழுது அவர் பத்து பன்னிரண்டு வயது இருக்கும் பொழுது ஒரு நாள் எங்கள் வீட்டுக்குத் திரும்பும் பொழுது எங்கள் வீட்டு வெளிவாசல் கதவுகள் இரண்டும் பூட்டப்பட்ட நிலையில் இருந்தது. கையிலே நிறைய பொருட்கள் அவற்றையாதல் எங்கேயும் வைக்கலாம் என்ற எண்ணத்துடன் அந்த ஒழுங்கை வழியாய் போன ஜெயகுமாரை நாடினேன்.

அவர் என்னுடன் ஒன்றுமே கதைக்காமல் உடனேயே மதில்மேல் ஏறிக் குதித்து உள்ளுக்கு போட்டிருந்த தாழ்ப்பாளை அழுக்கி கதவைத் திறுந்து எனது அவலத்தை நீக்கினார்.

அவர் கதைப்பது குறைவு ஆணால் உடனேயே செயலில் இறங்குவார். நான் பிள்ளையார் கோவில் தலைவராக இருந்த பொழுது, பாடசாலை அதிபராக இருந்த பொழுது பலவகையில் எனக்கு உதவினார்.

பொது சேவை என்றால் எதற்கும் பின் நிற்க மாட்டார். மற்றவர்க்கு சேவை செய்வதையே தன் தாரக மந்திரமாகக் கொண்டிருந்தார். தான் செய்த சேவையை பற்றி பிரதாபிக்க மாட்டார். அத்துடன் வீண்கதை அளப்பதில் தன் நேரத்தை செல வழிப்பதில் ஈடுபடமாட்டார்.

ஒருவருடைய கதையை மற்றவர்க்கு எடுத்துச் சொல்ல மாட்டார். தானும் தன் பாடும் என்ற மாதிரி நடந்து கொள்வார். ஆணால் பெரிய சேவையாளர்.

அவர் ஒரு கடமை வீரரும் "Fisheries Corporation" இல் Marine Engineering படித்து தேர்ச்சி பெற்றவர்.

1977 தொடக்கம் 2001 மட்டும் யப்பான் மாலைதீவில் கப்பலில் Officer தரத்தில் வேலை செய்தவர். அப்பொழுது அவரது மேலதிகாரிகளின் பாராட்டைப் பெற்றவர்.

2001 இங்கு வந்து சுன்னாகம் Koolair Aggreko Power Station இல் கடமையாற்றினார். அவர் கடமை உணர்ச்சி வெளிப்படுத்தும் ஒரு செயலைப்பற்றி இங்கு குறிப்பிட வேண்டியவனாகிறேன்.

அவர் மறைவதற்கு முதல் நாள் வைத்தியரிடம் சென்ற பொழுது, அவரை வீட்டிலிருந்து ஓய்வெடுக்கும்படி (Bed Rest) ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது. ஆணால் ஜெயகுமார் தனது அலுவலகத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள ஊழியர்க்கு வேலை பகிர்ந்து கொடுத்து தான் ஜந்து நாள் லீவு எடுப்பதாகக் கூறிய பின்புதான் வீடு வந்தார். இப்படியான கடமை உணர்வை சிலரிடம் காணமுடியும்.

தன் குடுப்தின் நலத்திற்கு உழைத்தவர். தன் பெற்றாருக்கு வேண்டிய மதிப்புக்கொடுத்து வந்ததுடன், தன் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் அவர்கள் வாழ்க்கையை உயர்த்து வதற்கு உபயோகமான ஆலோசனை கூறிவந்தார்.

தனது மனைவி கல்யாணியுடனும், இரண்டு பிள்ளைகளுடனும் இலட்சிய வாழ்வு வாழ்ந்தார். சென்ற இரண்டு வருடங்களாக நாங்கள் சித்தன்கேணிக்கு அடிக்கடி போன்பொழுதெல்லாம் அவர்கள் சிறந்த வாழ்க்கை முறைகளைக் கண்ணாரக் கண்டோம். எங்களை தங்கள் பெற்றோர் போல் கவனித்தார்கள்.

இப்படியான குடும்பத்தினர்க்கு இப்படியான துயரம் வந்ததையிட்டு எங்களுக்கு பெரும்பாதிப்பு. கல்யாணிக்கும், பிள்ளைகளுக்கும், மற்றும் அவர் குடும்பத்தவர்க்கும் என்ன ஆறுதல் சொல்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. "Those whom God love diecarly" கடவுள் தன்னை நேசிப்பவரை இளவுயதிலே தன்பால் இழுப்பார் என்று வாக்கியத்தில் தான் அவர்கள் ஆறுதல் அடையலாம்.

க. சிருங்காசலர்

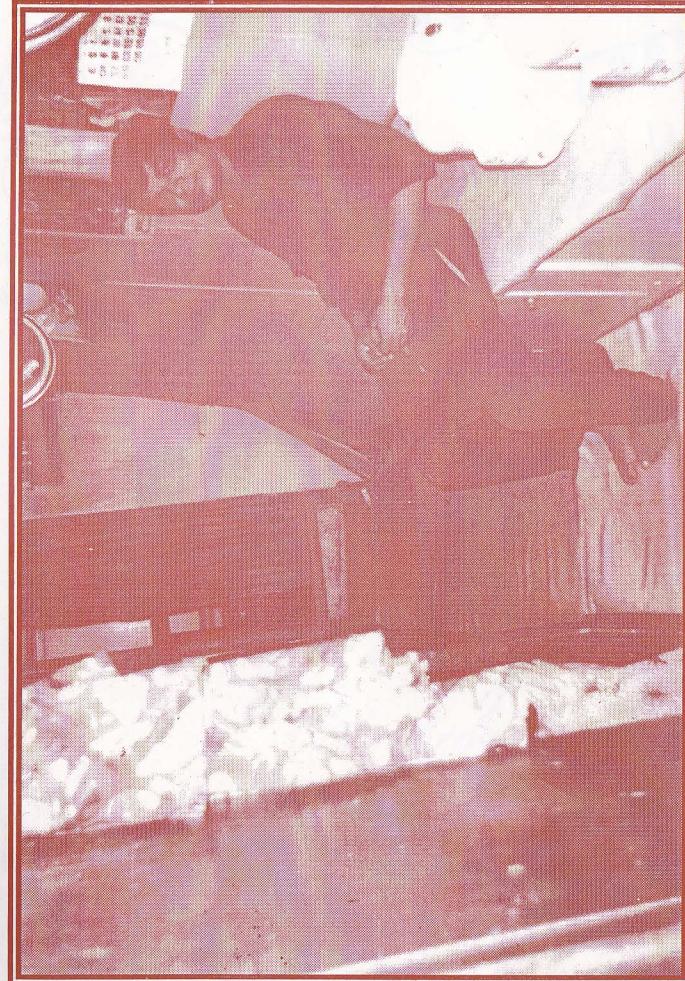
முன்னாள் அதிகாரி

சிற்றன்கேணி

மகா கணவதியின்ஸ்டெவ்யார் கோவில்
முன்னாள் பரியாலனசபைத் தலைவர்.

வையத்துள் வாழ்வாக்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிமுக்கா இல்வாழ்க்கை
நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து.



கப்பல் பணியில் மேற்போறிவலூராக் கட்டுமையாற்றிய பொழுது
அமரா கப்பலில் ஒய்வு எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் காட்சி.

மாரடைப்புப் பற்றி தொந்துகொள்ள வேண்டியவை

இன்றைய மனிதனின் உடலுழைப்பற்ற தொழில்முறை, மற்றும் மனஅழுத்தங்கள் கொண்ட வாழ்வுமுறை என்பவற்றி னால் மாரடைப்பினை மிக முக்கியமான நோயாகக் கருத வேண்டியுள்ளது. நவீன உணவு வகைகள், அவற்றை உட்கொள்ளும் விதம் என்பவையும் இதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன.

திடீரென மரணம் சம்பவிக்கக் காரணமாக அமைகின்ற நோய்களில் ஒன்றாக மாரடைப்பு நோய் உள்ளது. அத்துடன் இது நீண்டகாலத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருப்ப பால் இதன் முக்கியத்துவம் மேலும் அதிகரித்திருக்கின்றது. மாரடைப்பினை நோக்கி மனிதனைத் தள்ளும் காரணிகளாக பரம் பரைத்தன்மை, முதுமை, உயர்குருதியமுக்கம், நீரிழிவு நோய், உணவுப்பழக்கம், உடலுழைப்பற்ற தொழில், மனநெருக்கீடு என்பன கருதப்படுகின்றன.

பெருமளவில் நடுத்தர வயதினருக்கும், முதியோருக்கும் மாரடைப்பு ஏற்படக்கூடும் நிலையிலிருந்தாலும் தற்போது இளைஞர்களும் சிறுவர்களும் கூட இந்நோய்க்கு இலக்காகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயம் என்பது உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் தேவையான குருதியினை குருதிக்கலன்கள் மூலம் உடல் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக இறைத்துவிடும் ஓர் பம்பியாகும். இதயத்தை இயக்குவதற்குத் தேவையான ஒட்சிசன் மற்றைய போசணைப் பொருட்கள் இதயத்தின் வெளிப்புறமாகச் செல்லும் குருதிக் கலன்களினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. குருதிக் கலன்களில் திடீரெனத் தடையேற்படும்போது இதயத்திற்குத்

தேவையான ஓட்சிசன், மற்றைய போசனைப் பொருட்களுக்கும் தடை ஏற்படுவதால் இப்பகுதி பாதிப்புக்குள்ளாகி தசைகள் இறந்து விடுகின்றன.

இதயத்திற்குத் தேவையான குருதி ஓட்டத்தின் தடையை தொடர்ந்து ஏற்படும் பாதிப்பினால் இதயப்பகுதியில் கடும் நெஞ்சுவலி ஏற்படுகின்றது. இதனாலேயே மாரடைப்பு என்கிறோம். இந்த இரத்த ஓட்டத்தடை சிறிய அளவில் இருப்பின் இதயத் தசைப்பகுதி சீர்கேடு அடையும். தடையானது பெரிய அளவிலும் முழுமையாகவும் இருப்பின் பாதிப்பும் தாக்கமும் பெரிதாக அமைந்து மரணம் கூட நிகழலாம்.

இதயமும் குருதிக் கலன்களும்

இதயம் மார்புக் கூட்டின் மையப்பகுதியில் சற்றே இடப் பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. இதன் பருமன் சாதாரண மளிதனின் இறுகழுடிய கையளவானது இதயத்தின் உட்பகுதி தசைநார்களினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இது நான்கு அறைகள் கொண்டது. அறைகளுக்கு இடையில் வாஸ்வுகள் காணப்படுகின்றன. இதயத் திலிருந்து உடலின் பகுதிகளுக்கு குருதியைக்கொண்டு செல்லும் பிரதான நாடி மற்றும் குருதியை இதயத்திற்குக் கொண்டுவரும் நாளம் என்பன காணப்படுகின்றன.

இவை அனைத்தையும் விட இதயச் சுவர்களுக்குக் குருதி யைப் பாய்ச்சும் மூன்று முக்கிய இதயநாடிகள் எனப்படும் குருதிக் கலன்கள் காணப்படுகின்றன. இவை இதயத் தசை களின்மேல் பரவிச் சென்று இதயத்தசைக்கு குருதியைச் செலுத்துகின்றன. இதயத் தசைகளின் தொழிற்பாட்டிற்கு இத்தகைய குருதிக் கலன்களில் தங்குதடையற்ற குருதிப்பாய்ச்சல் மிக முக்கியமாக அமைகின்றது.

குருதிக் கலன்களில் தடை ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள்.

* இதயத்தசைகளுக்கான குருதிக்கலன்களில் கொழுப்புப் படிமங்கள் ஏற்படின் அவை திடீரென பெயர்ச்சியற்று கலன்களை அடைக்கலாம். இத்தகைய பெயர்ச்சியின்போது

ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு, மற்றும் இரத்தம் உறைதல் போன்ற வற்றினால் குருதிக்கலன்கள் அடைத்துக் கொள்ளும்.

* குருதிக்கலன்களில் ஏற்படும் தீவர் சுருக்கம்.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களில் முதலாவது காரணத்தாலேயே பெரும்பாலும் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது.

மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள்.

1. மார்பின் மையப்பகுதியில் கடுமையான நெஞ்சுவலி.
2. நெஞ்சுவலியானது தோள்பட்டை, தொண்டைப்பகுதி, மற்றும் வயிற்றுப்பகுதிக்குப் பரவக்கூடியது.
3. வியர்த்துக் கொட்டுதல், இதயப்படப்படப்படும்.
4. மயக்கம், தலைச்சுற்றல், உணர்விழுத்தல், வாந்தி.
5. அசைவியக்கத்தின்போது தீடீரென இத்தகைய வலிஏற்படல் மிக முக்கியமானது.

மாரடைப்பினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்:

மாரடைப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்பது இதயத்தின் சிறிய பகுதியில் இதயத்தசை இறப்பிற்கு உள்ளாவதாகவும் இருக்கலாம் அல்லது மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

மாரடைப்பின்போது பெரும்பாலும் இதய இயக்கம் நின்று விடுவதாலேயே மரணம் ஏற்படுகின்றது. மாரடைப்பை அடுத்து மரணமானது உடனடியாகவோ, சிலமணி நேரங்களிலோ, பல நாட்களின் பின்னரோ ஏற்படலாம். இதயத்துடிப்பின் விபரீத மான நிலை, சுடுகொடுக்கமுடியாத இதயத்தசையின் பாதிப்பு, இதயத்தசை கிழிந்துபோதல், இதய மேலுறைகளிடையே ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு, இதய அதிர்ச்சி போன்றவை மாரடைப்பின் பாரதாரமான விளைவுகள் ஆகும்.

மாரடைப்பின் பின் விளைவாக பாதிக்கப்பட்ட இதயத்தசை செயலிழந்த நிலையில் விரிவடைதல், இதய மேலுறைகளுக்கிடையில் நீர்ச்சர்த்தல் என்பவை ஏற்பட்டு முச்சுத்திணறல், உடல் தள்ளச்சி, சோர்வு போன்றவை ஏற்படலாம்.

எல்லா நெஞ்சுவலிகளும் மாரடைப்பை ஏற்படுத்துவன அல்ல.

நெஞ்சுப் பகுதி இதயம் என்னும் உடலுறுப்பை மாத்திரம் கொண்டதல்ல. வேறுபல உடலுறுப்புகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்கூட மார்பு அல்லது நெஞ்சுவலியினைத் தரலாம்.

நெஞ்சுவலிகள் எல்லாம் இதயவலிகள் என எண்ணி பயப் பீதியுடன் வாழ்பவர்கள் அதிகமாக உள்ளனர். ஆனால் ஒரு சிலர் இதயவலியைக்கூட சாதாரண நெஞ்சுவலியெனப் பறக்கணித்து இதனால் விபரீத விளைவுகளுக்கு உள்ளாகிய அபாயமும் உண்டு.

நெஞ்சுவலியும் மாரடைப்பும்:

அஞ்ஜெஜா (Angina) எனப்படும் ஒரு நோயின் வெளிப் பாடானது மாரடைப்பிற்கான முன்னெச்சரிக்கை எனலாம்.

அஞ்ஜெஜா எனப்படும் நிலையானது குருதிக்கலன்கள் இதயத்தொழிற்பாடு அதிகரிக்குமிடத்து அதற்கேற்றவாறு குருதியை இறைத்தலில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது நோயறி குறிகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆனால் இந்நிலை ஓய்க், மாத்திரைகளை உபயோகித்தல் என்பன மூலம் குணப்படுத்தக் கூடியது.

ஆனால் நெஞ்சுவலியானது மாத்திரைகளுக்கோ அல்லது ஓய்வெடுத்தபோதோ நிற்காததோடு அரைமணி நேரத்திற்கு மேலாக நீடிக்க வல்லதாக இருப்பின் அதுவே மாரடைப்பு எனப் படுகின்றது. இந்நிலையில் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சையினைப் பெறவேண்டியது மிகவும் அவசியமானது.

நெஞ்சுவலியானது மார்பின் மையப்பகுதியிலிருந்து இடது தோன்பட்டைக்கு பரவக்கூடியது. மேலும் நெஞ்சின் இடவைப் பக்கம், கழுத்துப்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி, முதுகு, வலது தோன்பட்டை போன்ற இடங்களுக்கும் பரவக்கூடியது. நெஞ்சுவலியுடன் வியர்த்தல், அமைத்தியின்மை, பீதி நிரம்பிய நிலை போன்றவை மாரடைப்பின்போது தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகளாகும்.

கடுமையான நெஞ்சுவலியைத் தொடர்ந்து அதிகளவில் வியர்த்தல், உடல் சில்லிட்டுப்போதல், தலைசுற்றல், மயக்கம், மார்பில் படபடப்பு, முச்சுத்தினரால், சுயநினைவிழுத்தல் போன்றவை மாரடைப்பின் விபரீத விளைவுகளால் தோன்றக் கூடிய அறிகுறிகளாகும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எல்லா அறிகுறிகளும் மாரடைப்பினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவருக்கு இருக்கவேண்டிய அவசிய மில்லை. அவ்வாறு எதிர்பார்ப்பது விபரீத விளைவைத் தரும். சில நோயாளிகளில் வயிற்றுநோ மட்டுமே மாரடைப்பின் அறிகுறியாகக் காணப்படும். நெஞ்செரிவு மற்றும் மேல் வயிற்றுநோவுடன் மாரடைப்பு ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்குட்பட்ட மற்றும் குருதியமுக்க நோயினையும் மெலதிகமாகக் கொண்டுள்ள ஒரு நடுத்தர வயதுடையவர் இந்நூய்க்கு ஆளாகும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. அதனால் அவர் தனக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகளை உதாசீனம் செய்தல் நல்லதல்ல. பொருத்தமான சில பரிசோதனைகளைச் செய்வதன்மூலம் அத்தகைய நோய் தனக்கு ஏற்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மாரடைப்பிற்கான சீகிச்சை முறைகள்:

மாரடைப்பு ஏற்பட்ட சிலமணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை பெறுவதன் நோக்கம் இதயத்தசைகளின் சிதைவினைத் தடுத்தல், விபரீத விளைவுகளைத் தடுத்தல், மற்றும் மரணத்தைத் தடுத்து நிறுத்துதலாகும். இவற்றைத் தடுப்பதற்குரிய சிகிச்சை முறைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

1. தொடர்ச்சியாக ஓட்சிசனைச் செலுத்துதல்.
2. அஸ்பிரின் மாத்திரையை உட்கொள்ளல்
3. மாரடைப்பு ஏற்பட்ட ஊறு மணி நேரத்திற்குள் (Strepprokinase) எனும் மருந்தினைச் செலுத்தி குருதி உறைதலைக் கரைத் தல்.
4. நெட்ரோகிளிசரின் மருந்தின்மூலம் குருதிக்கலன்களை விரிவ டையச் செய்தல்.

மாரடைப்பினைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்:

1. உடல் பருமனைக் குறைத்தல்.

கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்தல், ஆடை எடுக்கப்பட்ட பால், தயிர் பாவித்தல், அதிகளவு தேநீரை தவிர்த்தல், உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் என்பவற்றால் உடற் பருமனைக் குறைக்கலாம்.

2. புகைத்தலைத் தவிர்த்தல்.

புகைப்பிடிப்பவர்களில் மாரடைப்பினால் மரணமடைபவர்கள் என்னிக்கை மூன்றுமடங்காக அதிகரித்துள்ளது. உடலில் கொழுப்பின் அளவைக் கூட்டி அதனை இரத்தநாள் உட்பகுதி யில் படியச் செய்வதால் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

3. மதுவினைத் தவிர்த்தல்:

மது மற்றைய உறுப்புக்களைப் பாதிப்பதோடு இதயத்தையும் மிக மோசமாகப் பாதிக்கச் செய்கிறது. இதயத் துடிப்பினைப் பாதிப்பதையச் செய்வதுடன் இரத்தநாடி உட்கவர்களில் கொழுப்பு படிவதற்கும் காரணமாக அமைகின்றது.

4. மாரடைப்பிற்கு காரணமாகவுள்ள நோய்களைக் கட்டுப் படுத்தல்:

உயர்குருதியமுக்கம், குருதியில்மிகை, கொழுப்பு ஆகிய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதால் மாரடைப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

5. மனநெருக்கீடுகளைத் தவிர்த்தல்:

கடுமையான மன அழுத்தங்கள் உடல் நலத்தினைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. உளநெருக்கடிகளுடன் மாரடைப்பு நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. மனதிறைவையும், மகிழ்ச்சிதரும் நிகழ்ச்சிகளையும் தொலைக்காட்சி, வாணோலி மூலம் பார்த்து கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி உடல்-உள் நெருக்கீடுகள் தொடர்ச்சியாக ஏற்படாமல் பாதுகாத்தல் வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத தாகும்.

When you get a heart attack....

A heart attack can strike anyone, anywhere, anytime. And when a heart attack occurs there is no time for delay.

The symptoms of a heart attack vary, but the usual warning signs are:

1. Uncomfortable pressure, fullness, squeezing, burning sensation or pain in the center of the chest lasting five minutes or more.
2. Pain spreading to the shoulders, neck, jaw, arms or back.
3. Dizziness, fainting, sweating, nausea and/or shortness of breath.

These signs are not always present. Many times a heart attack victim will experience some but not all of these symptoms. And in some cases, the symptoms subside and then return.

In some cases a heart attack victim may get only pain in upper abdomen with associated nausea and vomiting and there is no response to antacids and garlic.

Denial

It is very common for heart attack victims to deny they are having a heart attack. In fact you are with someone showing signs of a heart attack, expect a denial. The thought of having a heart attack is scary and many people do not want to face that possibility. Also they may be afraid to risk the embarrassment of a 'false alarm'. As a result, they delay getting help by ignoring the symptoms or rationalizing that it is just indigestion.

As mentioned earlier, many Sri Lankans with above symptoms swallow antacids like aluminium hydroxide, or garlic or apply oils and certain ointments on the chest before contacting a doctor.

Any chest discomfort or so-called indigestion occurring in a middle -aged person in the night or early morning should be diagnosed as a heart attack unless otherwise proved, especially in middle - aged persons with coronary risk factors such as smoking, hypertension, diabetes, obesity, high blood cholesterol, family history of heart attacks or severe stress.

Fear and lack of knowledge compound the problem.

If you or someone close to you, shows signs of a heart attack, get help or go to hospital immediately and find out what is really wrong. **Before going to hospital swallow a tablet of soluble aspirin and take one or**

two tablets of nitroglycerin (GTN) under the tongue. It is by responding promptly that you will dramatically increase the chances of survival and recovery. In fact new therapies such as streptokinase have been developed that can dissolve the clot and minimise the heart muscle damage and even save lives if the treatments is given within the first few hours after symptoms start.

Soluble aspirin (300mg) and thrombolytic agents (e.g. streptokinase) administered to the patient as soon as the heart attack victim is taken to hospital, can save the lives of thousands of heart attack patients.

If you think that you or someone else is having a heart attack, don't wait. Get help or get to hospital immediately. do not wait in your house expecting a doctor to visit you, as you may be wasting precious time. If you have a telephone, contact your family physician immediately and get his advice.

The signs listed earlier are the body's way of telling you that something is happening - that part of the heart muscle is not getting its blood supply and that the heart needs help. Be acting quickly you can increase the odds of a speedy recovery. You might save a life.

If you or someone you know shows the symptoms of a heart attack, take the following steps:

1. Call the emergency medical service system in your area is such a system exists. Don't forget to keep your family physician informed if he can be contacted urgently.

2. Get the victim to the nearest hospital as quickly as possible after administering a tablet of soluble aspirin and a tablet of nitroglycerin if this is available, if you have a vehicle, drive yourself. You can call a taxi or arrange for a three-wheeler.

If you have symptoms of a heart attack don't drive. Ask someone else to drive you. Go to the nearest hospital preferably one with 24 hour emergency services.

If there are more than one hospital in your area take the patient to the hospital which has intensive care facilities.

Cardio - Pulmonary Resuscitation

Perform CPR (mouth to mouth or mouth to nose breathing and chest compression) for a victim whose pulse and/or respiration has stopped while you are waiting for an emergency vehicle to arrive.

What is a Stroke?

It is disturbance of brain function due to a disruption to its blood supply. When the blood supply is disrupted, the brain cells are deprived of oxygen and other nutrients, causing some cells to become damaged and others to die. A stroke is also known as a Brain Attack.

A: Most strokes occur when a blood vessel carrying blood to the brain becomes blocked resulting in inadequate blood supply to an area of the brain (ischemic stroke).

Q: What are the warning signals of a stroke?

A: May be one or more of the following: Sudden blurring or decrease in vision in one or both eyes.

Numbness, weakness or paralysis of the face, or in either an arm or a leg on one or both sides of the body.

Difficulty in speaking or understanding.

Dizziness, loss of balance or an unexplained fall.

Difficulty in swallowing.

Headache (usually severe and abrupt in onset) or unexplained change in the pattern of headaches.

Sometimes such episodes may last only a few minutes to a few hours. Such symptoms should never be ignored, as they indicate that a part of the brain is not receiving enough blood. Such a condition, if neglected, may lead to a stroke.

If you or someone you know experience any of the above warning signals, seek medical attention immediately.

Q: What are the effects of a stroke?

A: Some strokes are fatal while others may cause permanent or temporary disability. As a result of a stroke certain areas of the brain are damaged and functions normally controlled by these brain areas become impaired. The most common effects of a stroke are paralysis on one side of the body and loss of ability to speak/language skills.

How are strokes treated?

In general, treatment for people affected by strokes are of three types:

Drug Treatment: aims at reducing the extent of brain damage and thereby increasing the likelihood of a good recovery.

General Care: aims at helping with swallowing difficulties and bladder and bowel control, and minimizing the complications of a stroke.

Rehabilitation: aims at maximizing recovery from stroke, so that patient could become as independent as possible and regain his/her normal life style.

Q: Can a stroke be cured?

A: There is no known drug that can completely eliminate the possibility of a stroke or offer a guaranteed 'cure'. However, early diagnosis and quick action can reduce the severity of a stroke.

Q: How can the risk of having a stroke be minimized?

The risk can be reduced by:

Seeking immediate medical attention if you experience any of the warning signals.

Controlling high blood pressure. For this you need to have your blood pressure checked and treated if necessary.

Controlling high bloodsugar (diabetes).

Controlling excess fats in your body such as cholesterol.

A healthy diet low in fat and salt but high in fibre (Fruits and vegetables)

Giving up smoking.

Avoiding drinking excessively.

Regular exercise

More about Strokes

A Stroke is a Sudden illness of the brain

Signs of a stroke are:

1. Numbness or weakness of one side of the body.
2. Difficulty in speaking or difficulty in understanding something.
3. Sudden reduction in vision (blurring).
4. Dizziness or sudden falls without a cause.
5. Difficulty in swallowing or drinking.
6. Sudden onset of severe headache.

To reduce the risk:

1. As soon as danger signals appear get medical attention immediately.
2. Good control of high blood pressure. Frequently check BP and take treatment in necessary.
3. Stop smoking.
4. Good control of diabetes.
5. Proper control of high lipid (cholesterol) levels.
6. Take food favorable for health.
Take a low fat, low salt diet.
Take fresh fruits and vegetables in large amounts.
7. Refrain from taking high levels of alcohol.
8. Frequently take physical exercise.

Normal coronary angiogram in patients with chest pain

Coronary angiography (coronary arteriography) is the study of the anatomy of the coronary arteries which are visualized by x-ray by injecting contrast material (dye) into the coronary arteries. It is common knowledge that coronary arteries supply oxygen and other nutrients to the heart muscle.

Sending a catheter to coronary arteries is one of the most skilled jobs in medicine and now done routinely and with little risk in most of the cardiology units in the world. The coronary catheter is passed either through the femoral artery of the lower limb or brachial artery of the upper limb by percutaneous approach under local anaesthesia and radio opaque dye is injected into each of the coronary arteries and multiple views in different projections are taken. Occlusion of coronary arteries which are nearly always caused by atherosclerosis are shown in the angiogram.

coronary angiogram is the only way of telling how great the coronary problem at present and establishes whether the patient will be best helped by medical management or by angioplasty (PTCA) or by coronary artery surgery (CABG). Coronary angiogram is thus a necessary part of the planning of coronary

angioplasty or coronary artery surgery (CABG) that significantly improves the life expectancy and quality of life for certain groups of patients.

There is a very small risk involved with the procedure of coronary angiography. That is why the doctors get the patient or patient's guardian to sign a consent form after explaining the risk of the procedure. Very rarely (one in 10000 cases) especially in cases of serious coronary artery disease the patient can get a cardiac arrest and die.

The heart develops serious rhythm disturbances such as ventricular fibrillation in one percent of patients undergoing coronary angiography and morbidity and mortality due to the procedure is very low in the hands of expert and experienced cardiologists.

When coronary angiogram is necessary

Majority of cardiologists subject patients with chest pain to coronary angiography when their exercise ECGs are abnormal. Some cardiologists subject all heart attack (myocardial infarction) patients to an exercise ECG, two to six weeks after a heart attack and if the exercise ECG is strongly positive, they are subjected to coronary angio, with a view to angioplasty or CABG if there are angiographic indications. If the patient is not willing to undergo angioplasty or CABG, coronary

angioplasty is best avoided as the above procedure is not a risk free investigation. There are some cardiologists who subject patients to coronary angio if the patient has troubling symptoms even if the exercise ECG is normal.

20 to 30 per cent of all coronary angios in patients with chest pain are normal i.e. show normal coronary anatomy. Normal coronary angiogram are more common in female patients with chest pain than male patients. The use of coronary angiography can itself contribute to symptoms in these patients and non-organic factors are often over-looked in these cases. There are rare instances where the patient with chest pain requests the cardiologist to do coronary angio.

Cardiologists should select patients for coronary angio with care and should prepare the patient for the possibility of normal finding.

The cardiologist should identify patients with high risk when they advise patients to undergo coronary angiography and in cases with severe coronary artery disease the cardiologist should request a cardiac surgeon to be on stand-by duty for surgery (CABG) if the need arises immediately after angio.

When the heart muscle ? dies.....

Myocardial Infarction (MI), more commonly known as a heart attack is the second highest killer worldwide, the first being cancer. 'Myo' means muscle; 'Cardio' deals with the heart; and 'Infarction' means death of tissue due to a lack of blood supply. **Being a condition that should be dealt with instantly, most deaths by heart attacks occur due to the lack of timeliness in which the patient is supplied with medication.** Thus it is vital to know how a Myocardial Infarction occurs and how it should be treated.

High blood pressure, diabetes and smoking are few of the many causes that lead to heart attacks. They aid the build up of Atherosclerotic

Plaques, fatty deposits that block arteries, which are blood vessels, that transport oxygen and nutrition in our body. These plaques have a hard shell, which in time ruptures and releases platelets, which aid the formation of blood clots. The heart muscle needs a constant supply of oxygen rich blood in order to function appropriately. This critical blood supply is provided by the coronary arteries. If a blood clot thus forms and completely blocks the coronary artery, the heart muscle, starved for oxygen, dies within a short period of time causing permanent damage. This is what we call a heart attack or a Myocardial Infarction.

Similarly a brain attack or stroke occurs when an artery, which supplies blood of the brain, is blocked by a thrombus. The lack of oxygen will damage the brain cells to which the artery provides blood. Such blockage would not immediately result in a massive stroke, but will lead to a 'mini stroke' where for an instant the blood flow in the vessel would stop and then continue without injuring the brain tissue.

But such initial harmless attacks are a warning sign of future massive brain attack.

Haemorrhagic strokes

Haemorrhagic strokes emerge when a blood vessel in the brain is damaged and blood is leaked. This could impose pressure upon other parts of the brain such as the brain stem and thus the patient could stop breathing. Therefore it is vital to treat a brain attack as quickly as possible and take the patient to the nearest Emergency Unit, for doctors to insert a breathing tube and place the patient on a ventilator until brain surgery is performed to remove the leaked blood and relieve pressure on the brain. When a patient suffers a stroke he may experience the following symptoms:

- * Dizziness, headache, mental confusion, and poor coordination.
- * More often there is a sudden and dramatic onset with loss of consciousness; convulsions may occur.

There are many symptoms that are visible prior to a heart attack.

Discomfort, pressure, heaviness, or pain in the chest, arm or below the breastbone.

Discomfort radiating to the back, jaw, throat or arm.

Fullness, indigestion or choking feeling (may feel like heartburn).

Sweating, nausea, vomiting or dizziness.

Extreme weakness, anxiety or shortness of breath.

Rapid or irregular heartbeats.

The time in which the symptoms will be visible prior to an attack may differ, for instance a patient can suffer a **silent heart attack** where no symptoms will be noted prior to the attack. He further pronounced this fact by stating that for symptoms of a heart attack to be visible it would take a 70% blockage of the artery whereas a heart attack could occur at a 30% blockage. "A patient with such symptoms should be dealt with least possible delay, preferably within the next 30 minutes."

Since each coronary artery supplies blood to a section of the heart muscle, the damage caused by MI would depend on the amount of muscle mass to which the artery supplies blood, and the time between the injury and treatment the most common form of treatment

is to dissolve the blood clots 'clotbusters' or Thrombolytic drugs such as streptokinase. The patient should be provided with this drug within the next 30 minutes following an attack. Therefore a patient showing symptoms of either a heart attack or stroke should be taken to the nearest Emergency Unit without delay.

When diagnosing an MI patient, he will undergo many tests prior to the diagnosis. Electrocardiogram tests, blood tests Echocardiography and Cardiac catheterisation are some of the many ways by which a heart attack is diagnosed. Following a heart attack a patient would be taken to a cardiac catheterization laboratory where the status of his heart and the damage caused to the tissue would be evaluated. In some cases, procedures such as angioplasty (more commonly known as stints) are used to open up the narrowed or blocked arteries. If necessary, bypass surgery may be performed to restore the heart muscle's supply of blood.

Factors such as smoking, elevated cholesterol, obesity and diabetes can aid the prevalence of heart and brain attacks. A complete change of lifestyle is a great necessity.

Exercising, controlling stress, avoiding saturated fats, red meats, rich food and reducing your daily intake of salt are essential. A diet free from cholesterol and high in foods such as vegetables and fruits is a must. strictly advised against the consumption of coconut oil.

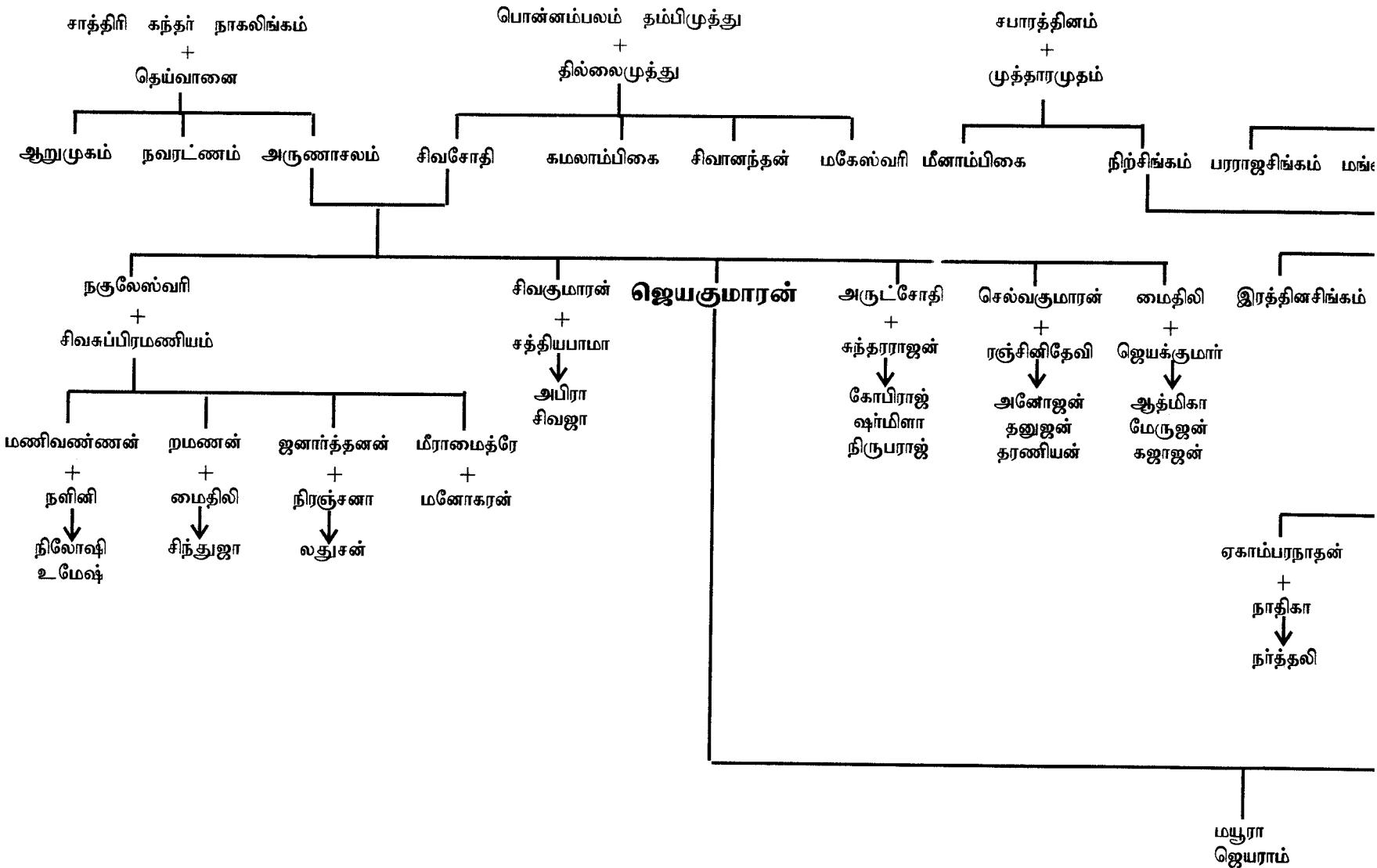
நன்றி

- ☆ எமது குடும்பத் தலைவர் திடீரென நோயுற்று வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தபோது மருத்துவ உதவி புரிந்த வைத்தியர்களுக்கும்,
- ☆ துயரச் செய்தி கேட்டு உடனே ஓடோடு வந்து உதவிபுரிந்தவர் களுக்கும்,
- ☆ திடீர் மறைவில் அன்றம் அடுத்த நாளும் நேரில் வருடை தந்து அறுவதல் கூறியவர்களுக்கும்,
- ☆ இறுதிக்கிரியைகளின் போதும்,இறுதியாத்திரயிலும் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த சகலருக்கும்,
- ☆ மலர்வளையங்கள் சாத்தி அஞ்சலி செலுத்திய சுன்னாகம் அக்னிக்கோ நிறுவன நிர்வாகிகள், ஊழியர்களுக்கும், காங்கேசந்துறை கூல்ஸயர் நிறுவன ஊழியர்களுக்கும், சித்தன்கேணி யீகணேச வித்தியாலய அதிபர், அமீரியர், மாணவர்களுக்கும்,
- ☆ கண்ணர் அஞ்சலி வெளியிட்ட இளைஞர் முன்னேற்றக்கழகம், அக்னிக்கோ மின்டிற்பத்தி நிறுவனத்தினர், கூல்ஸயர் இந்பத்தி நிலையத்தினர், சுப்ரா கல்வி நிறுவனத்தினர், யீகணேச வீத்தி யாலயத்தினர் அதிகமோருக்கும்,
- ☆ தொலைபேசி மூலமும், கடிதம் மூலமும் அநுதாபம் கூடுவிட்ட அனைவருக்கும்,
- ☆ நினைவுமலருக்கு விடயதானம் செய்த அன்பர்களுக்கும்,
- ☆ இம்மலைச் சிறந்தமுறையில் அச்சிட்ட பாரதி பதிப்பகத்தாரருக்கும்,
- ☆ அத்மசாந்தி பிரார்த்தனையிலும், மதியபோசனத்திலும் கூஷ்டு கொண்ட சிறப்பித்த அன்பர்களுக்கும்,
- ☆ இன்றம் பலவற்றாலும் உதவிகள் செய்த பேர்ன்பர்களுக்கும் மூது இதயழைவமான நன்றிகளையும், வணக்கத்தையும் அனுப்பும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

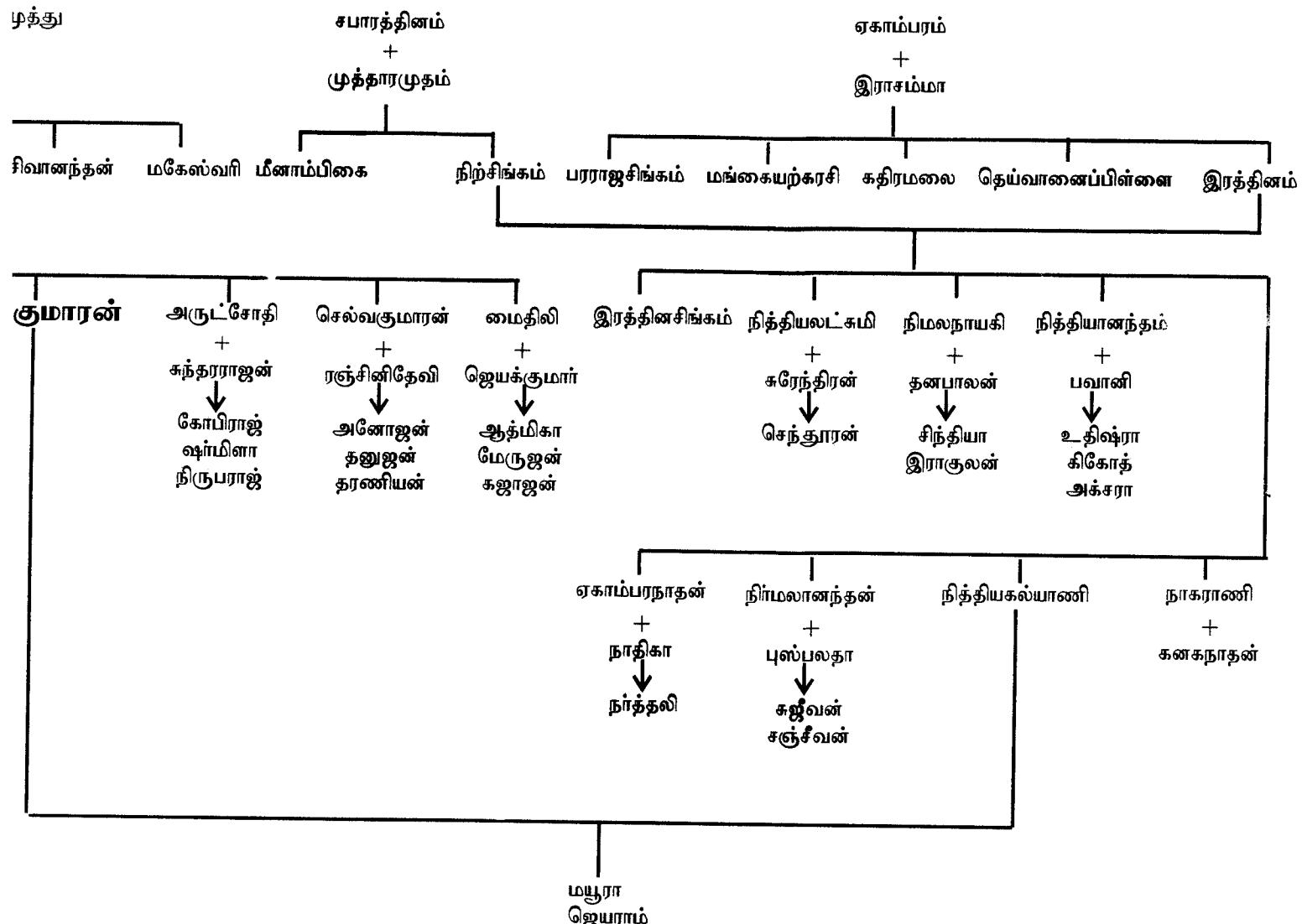
வணக்கம்

தில்வண்ணல்,
மகனவி – மக்கள்,
தாஸ் – சௌகாதரர்கள்.

வம்சவழி



வம்சவழி



இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிய
பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும்
மீண்டும் பிறப்பு உண்டேல்
உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும்
இன்னும் வேண்டும் நான்
மகிழ்ந்து பாடி அறவாறீ
அழும்போது உன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

-காரைக்கால் அம்மையார்-