நல்லூரைப் பிறப்பிடமாகவும் 122, சிவன் கோவில் றோட்
திருநெல்வேலியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் சோமசுந்தரம் பரமேஸ்வரி

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

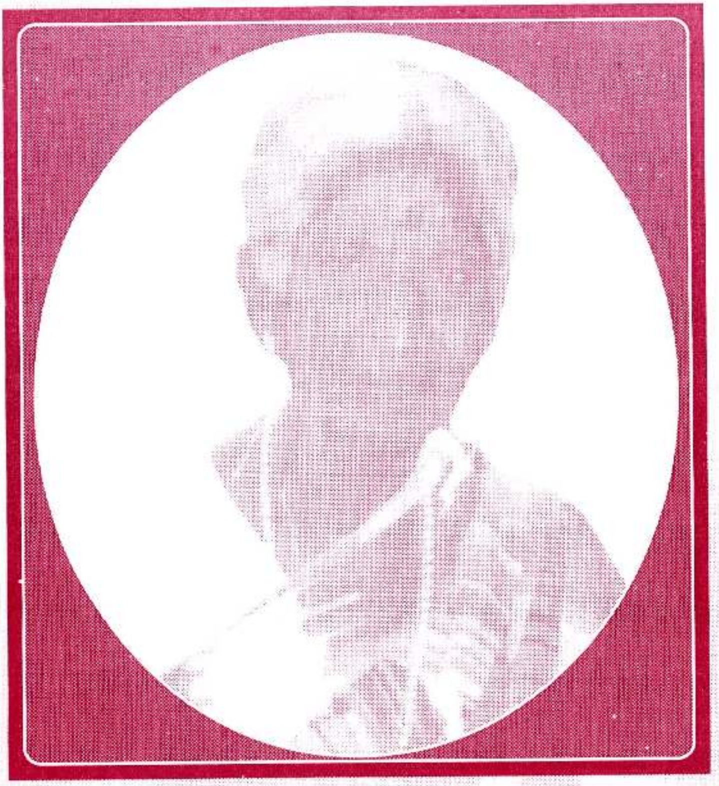
நினைவு சுடர்

14.02.2012

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

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

உ
சிவமயம்



தோற்றம்
24.04.1926

மறைவு
15.01.2012

அமரர்
சோமசுந்தரம் பரமேஸ்வரி

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

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

உ

சிவமயம்

நல்லூரைப் பிறப்பிடமாகவும் 122 சிவன் கோவில் றோட்
திருநெல்வேலியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

சோமசுந்தரம் பரமேஸ்வரி

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு சுடர்

14.02.2012

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

உ

சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் குல தெய்வமாய்
அன்புடனும் பண்புடனும்
எம்மை பேணிக்காத்து
அனைவருடனும் இன் சொல் பேசி
பாசத்தின் இல்லமாய் பண்புக்க இலக்கணமாய்
பொறுமையின் திருவிளக்காய்
இறக்கும் வரை இன்முகத்துடன்
வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து இன்று
வானுறையும் தெய்வமாகி விட்ட
எங்கள் அன்புத் தெய்வத்தின்
பாதக் கமலங்களுக்கு
இம்மலர் சமர்ப்பணம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

மகள்,
மருமகன், பேரப்பிள்ளைகள்
பூட்டப்பிள்ளைகள்

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

உ
சிவமயம்

திருமுறை அமிர்தம்

விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

திருவும் கல்வியும் சீரும் தழைக்கவும்
கருணை பூக்கவும் தீமை காய்க்கவும்
பருவமாய் நமதுள்ளம் பழுக்கவும்
பெருகுமாழத்துப் பிள்ளையைப் பேணுவாம்

தேவாரம்

நிரைகழ லரவம் சிலம்பொலி யலம்பு
நிமலர்நீ றணிதிரு மேனி
வரைகெழு மகளோர் பாகமாப் புணர்ந்த
வடிவினர் கொடியணி விடையர்
கரைகெழு சந்துங் காரகிற் பிளவு
மளப்பருங் கனமணி வரன்றிக்
குரைகட லோத நித்திலங் கொழிக்குங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே

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

திருவாசகம்

மாறிநின்றென் னைமயக்கிடும் வஞ்சப்
புலனைந்தின் வழியடைத்தமுதே
யூறிநின்றென்னுள் எழுபரஞ்சோதி
யுள்ளவாகாண வந்தருளாய்
தேறலின் தெளிவே சிவபெருமானே
திருப்பெருந்துறையுனறசிவனே
ஈறிலாப் பதங்கள்யாவையுங்கடந்த
இன்பமே யென்னுடையன்பே

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியை
கரையிலாக் கருணை மா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சிவனை
திருவீழி ழிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளளம்
குளிரவென்கண்கள் குளிர்ந்தனவே

திருப்பல்லாண்டு

மீண்டு மனத்தவர் போமினகள்
மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டுங் கொடுத்துங் குடிகுடி
ஈசற்காட் செய்மின் குழாம்புகுந்
தண்டாங்கடந்த பொருள் அளவு
இல்லதோர் ஆனந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ள
பொருளொன்றோ பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

கல்லாலின் படையமர்ந்து நான்மறையா
றங்குமுதற் கற்ற வேள்வி
வல்லார்கணால்வருக்கும் வாக்கிறந்த
பீரணமாய் மறைக் கப்பாலாய்
எல்லாமா யல்லதுமா யிருந்ததனை
இருந்த படி யிருந்து காட்டிச்
சொல்லாமற் சொன்னவரை நினையாமல் நினைந்து
பவத் தொடக்கை வெல்லாம்.

திருப்புகழ்

உம்பர்தருத் தேனுமணிக் கசிவாகி
ஒண்கடலிற் றேனமுதற் துணர்வூறி
இன்பரசத் தேபருகிப் பலகாலும்
என்றனுயிர்க் காதரவுற் றருள்வாயே
தம்பிதனக் காகவனத் தணைவோனே
தந்தைவலத் தாலருள்கைக் கனியோனே
அன்பர்தமக் கானநிலைப் பொருளோனே
ஐந்துகரத் தானைமுகப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அன்னாரின் வாழ்க்கை வரலாறு

எல்லா செல்வங்களையும் தன்னகத்தே கொண்ட ஊரான நல்லூரிலே சோமசுந்தரம் அன்னலட்சுமி தம்பதிகளுக்கு மூர்த்த மகளாக பிறந்தார். இவர் தனது ஆரம்பக்கல்வியை சுண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரியில் முதன்மையுடன் கற்றுவந்தார். கல்வியை செவ்வனே முடித்து தந்தையாரின் வேலை நிமித்தம் வெளியூர்களில் வசித்து வந்தனர். பின் 1952 ஆம் ஆண்டு கோப்பாயை சேர்ந்த கூட்டுறவுப் பரிசோதகர் செல்லத்துரையை பதிவுத் திருமணம் செய்து கொண்டதன் மூலம் வாழ்க்கைத் துணையாகிக் கொண்டார். இவ் இல்வாழ்வின் பயனாக 1953ஆம் ஆண்டு மகளைப் பெற்றெடுத்தார். பின்னர் தன் மகளை பற்று டனும் பாசத்துடனும் வளர்த்து சிறந்த முறையில் கல்வி கற்பித்து திறமை யடையச் செய்தார். 1979ம் ஆண்டு தனது ஒரே மகளை திருமண பந்தத் தில் இணைத்து விட்டு செவ்வனே பேரப்பிள்ளைகளையும் பாசமுடன் வளர்த்து சிறிது காலம் செல்ல சிவதொண்டு செய்யும் பணியிலே தன்னை முற்றாக அர்ப்பணித்தார் அனைவருக்கும் சிறுவயது முதல் உதவி செய்யும் மனப்பாங்கை கொண்டவர்.

சிலர் பூமிக்கு பாரமாக பிறக்கின்றனர் ஒரு சிலரே மக்களுக்கு உதவிடும் மனித நேயப் பண்போடு புராண படனம் படிக்கும். சில தொண்டினையும் செய்து வந்தார். இவர் ஒவ்வொரு நாளும் தவறாமல் நல்லை ஆதீனம் சென்று புராணம் படித்தல், பயன் சொல்லல் போன்ற பணிகளை தனது வாழும் காலம் முழுவதும் செய்து வந்தார் பின் இறுதி ஒரு வருடமாக தனது இயலாமை காரணமாக ஆதீனம் செல்வதில்லை. அப்படி இருந்தும் அண்மையிலுள்ள சிவன் கோவில் முத்துமாரி அம்மன் கோவிலுக்கு நாள் தோறும் மாலை பொழுதில் தரிசனம் பெற்று வந்தார். இவ்வாறு இன் முகத் துடன் சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்து வந்த வேளையில் இறைவனுக்கு கூட அப்பாற்பட்ட நல்மனம் கொண்டவரை பூமியில் விட்டுவைக்க விரும் பாமையினால் இறைவன் சந்நிதியிலே விழுந்ததுதான் சாட்டாகி விட்டதோ காலனுக்கு சரியாக மாதங்கள் ஒன்றரை வருத்தமென்று இருந்தீர்களே. தான் எவர் கேட்டாலும் எனக்கொன்றுமில்லை என்று சொல்லியபடியே இருந்த அந்த அன்பு ஜீவன் தைமாதம் 15ம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு 8.30 மணிக்கு தனது இவ்வுலக வாழ்வை முடித்துக் கொண்டார்.

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

மகள் மருமகன் துயர்

தாய்க்கு தலைமகளாய் தரணியிலே வந்துதித்தேன் தங்கள்
ஊக்கத்தால் கல்வி கற்றேன் தரணியிலே எந்தக் குறையுமின்றி
தலைநிமிர வைத்தாயே எங்கு சென்றடைந்தீரோ யானறியேன்
பிறந்தோர் இறப்பது திண்ணம் எனினும் இமை பொழுதில் என்னை
விட்டு சென்றதேனோ கேட்டவுடன் எதையும் கொடுத்திடுவீர். என் ஆசை
அம்மா என்மனம் வெம்புகின்ற தென்பதை ஏன் நீங்கள் அறியவில்லை
மீண்டும் தங்களை இப்புவியில் காண்பதெப்போது யானறியேன்.

மகள் : சுலக்ஷனி தேவி
மருமகன் : சண்முகராசா
(இ.போ.ச சாலை பரிசோதகர் ஓய்வு)

பேரப்பிள்ளைகள் துயர்

அன்புள்ளங் கொண்ட எங்கள் அம்மம்மாவே எங்களையெல்லாம்
விட்டுவிட்டு எங்குதான் சென்றீரோ
பேரன் என்றதுமே ஆசையுடனும் பாசமுடனும் எதைகேட்டாலும் தந்தீரே
தங்களை காணவென வெகுவிரைவில் வரவிருந்தேன் சடுதியிலே
காலன் வென்றுவிட்டானே பேர்த்தி என்றதும் அன்னையை போல்
அரவணைத்தாய்

பூட்டப்பிள்ளையையும் பாசமுடன் வளர்த்தீரே என்று தான் எங்கள்
மனம் கேட்கிறது. காலனவன் கவர்ந்தானே உங்கள் உயிரை
உங்களைப் போல் ஒரு அம்மம்மாவை இனி எப்பிறவியில் காண்போம்.

பேரப்பிள்ளைகள்
அமிர்தவர்சினி (ஆசிரியை)
தேவநேசன் (மக்கள் வங்கி)

பேரப்பிள்ளைகள்
அனோஜன் (பிரான்ஸ்) ,
ஜெயமாலினி (பிரான்ஸ்)

பூட்டப்பிள்ளை
ஆதர்ஷனா

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

பாசமுள்ள சகோதரியே உங்களை எப்போ காண்போம்

பண்பின் தெய்வமாய் பாசத்தின் இருப்பிடமாய் இருந்த எமது மூர்த்த சகோதரியே எம்மைவிட்டு எங்கு சென்றனையோ உங்களின் இறுதி முடிவிற்காய் கோயில் வாசலில் விழுந்தது சாட்டாகியதோ எம் உள்ளத்தில் நீக்கமற நிலைத்திருக்கும் ஆசை அக்காவே காலனவன் சீக்கிரத்தில் கவருவானெ நினைக்கவில்லை நம் வாழ்வானது மாயம் இது. மண்ணாவது திண்ணம் என்பதை யாம்மறிவோம் ஆனால் பாசமெனும் பேரூற்றினால் உங்களை மறக்க முடியவில்லை யாரழைத்து நீங்கள் சென்றீர்கள். எவருடன் அன்புடனும் பழகி கோயிற் தொண்டு புரிந்து இறைவனடி சேர்ந்தீர்களோ எம் அனைவரது பிள்ளைகளையும் நாம் வேலைக்கு செல்ல உம் பிள்ளைகள் போல் வளர்த்தீரே பிறப்பும் இறப்பும் மனித நியதி என்பதை நாங்கள் அறியாமவில்லை இனி எப்பிறப்பில் காண்போம் எம் அக்காவை தங்களது ஆத்மா சாந்தியடைய நல்லூர்க் கந்தன் பாதார விந்தங்களை இறைங்சுகின்றோம்.

தடாதகை பிராட்டியர் (கனடா)
தணிகாசலம்

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

நெஞ்சின் நெருடல்களுடன் எம் பெரியம்மா எங்கே?

பெரியம்மா பெரியம்மா
எங்கு சென்றீர்கள் எம்மை விட்டு
இனி யாரை அழைப்போம் பெரியம்மா என்று
ஆசையுடன் எம் அனைவரையம் அரவணைத்தே
அப்பா அம்மா வேலைக்குப் போக
பாசமுடன் பாலும் சோறும் ஊட்டி வளர்த்தீர்கள்
எக்கணமும் நல்லவை கூறியெமை மனங்குளிர செய்திடுவீர்கள்
நேசத்தால் அனைவரையம் நெகிழ வைத்து
அன்பு வார்த்தை பேசி அன்புடனும் பண்புடனும் வாளர்த்தீரே
இறைவனது உவகையால் நாம் அனைவரும்
சிறிது காலம் முன் வந்து பார்த்தோமே உமை
நாமெல்லாம் அழுது புரள நீங்கள் சென்ற திசை எதுவோ?
நீங்கள் மிதித்த புல் கூட இன்னும் இறக்கவில்லை
எம் உயிருள்ளவரை இதயக் கோயிலில் வைத்து பூஜிப்போம்

பெரியம்மா

கணேஷன் (கனடா)
செந்தில் குமரன் (லண்டன்)
அனுஷா (கனடா)
பிரதாபன் (ஜேர்மனி)
திவாகரன் (ஜேர்மனி)

சந்திரகுப்தன் (கனடா)
பிரகாஷினி (அமெரிக்கா)
ரவீந்திரன் (அமெரிக்கா)
சங்கரன் (கனடா)
தேவராஜன் (கனடா)

நிசாகரன் (கனடா)

தயாபரன் (இலங்கை)
சேகரன் (லண்டன்)

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

இதுதான் நல்ல குடும்பம்!

1. நாம் பெற்ற ஞானத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டிய இடம் நம் குடும்பமே.
2. கணவன்-மனைவி உறவுக்கு இணையாக உலகில் வேறெந்த உறவையும் சொல்ல முடியாது.
3. குடும்ப நிர்வாகம் செய்வது உங்கள் அறிவாகத்தான் இருக்க வேண்டும். எந்தநிலையிலும் உணர்ச்சிகள் நிர்வாகம் செய்யக் கூடாது.
4. வரவுக்குள் செலவை நிறுத்துங்கள். அது குடும்ப அமைதியைக் காக்கும். வீண் செலவுகள் செய்ய வேண்டாம். அது குடும்ப அமைதியை சீர்குலைக்கும்.
5. ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள எல்லோருக்கும் பொருளீட்டும் திறன் வேண்டும். அல்லது, பெரும்பாலானோர் பொருளீட்டும் திறன் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். சிலர் அதிகமாக சம்பாதிக்கலாம். சிலர் குறைவாக சம்பாதிக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும் அதை காப்பது, கவர்வது, பிறருக்கு இடுவது ஆகிய செயல்களில் சமமான பொறுப்பு வேண்டும்.
6. கணவனுக்குத் தெரியாமல் மனைவியோ, மனைவிக்குத் தெரியாமல் கணவனோ சம்பாதிப்பதும், செலவு செய்வதும், சேமிப்பதும் சரியாக இருக்காது. அது பிரச்சினைகளுக்கு இடம்தரும். மனதில் ஒளிவு மறைவு வைத்துக்கொண்டிருந்தால் தெய்வீக உறவு இருக்காது.
7. குடும்பத்தில் அமைதி நிலவ வேண்டும் என்றால் சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் ஆகிய ஒவ்வொ ன்றையும் கடைப்பிடித்து வரவேண்டும்.
8. பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமல் பொறுத்தலும், மறத்தலும் அமைதிக்கு வழி வகுக்கும்.
9. தனக்கு கிடைத்த வாழ்க்கைத் துணையைப் பற்றி யாரும் குறை கொள்ளத் தேவையில்லை. அவரவர் அடிமனமே இதை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும்.
10. நல்ல குடும்பத்தில் நன்மக்கள் தழைப்பார்கள். பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவதற்கும் குடும்ப அமைதி அவசியம்.

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

உள்ளம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது

கடவுளை வணங்கிடு
அன்னை தந்தைக்கு அன்புடையவனாய் இருந்திடு
இனிதாகப் பேசிடு
உண்மையே பேசிடு
அன்பாகப் பேசிடு
நல்லதையே பேசிடு
மென்மையாய் பேசிடு
சிந்தித்துப் பேசிடு
இடம் அறிந்து பேசிடு
சமயம் பாத்துப் பேசிடு
சொல்வதையே செய்திடு
சோம்பலைத் தவிர்திடு
கோபத்தை நீக்கிடு
செருக்கை அடக்கிடு
இளமையில் கற்றிடு
ஏழ்மையிலும் நேர்மையாய் இருந்திடு
தோல்வியிலும் விடாமுயற்சியாய் இருந்திடு
துன்பத்தில் துணிவுடன் இருந்திடு
செல்வத்தில் தியாகத்துடன் இருந்திடு
வறுமையிலும் உதவி செய்திடு
பதவியில் பணிவுடன் இருந்திடு
கோபத்தில் பொறுமையுடன் இருந்திடு
அன்பில் தூய்மையாய் இருந்திடு
நட்பில் நட்பாக மட்டும் இருந்திடு
அடக்கத்தில் எளிமையாக இருந்திடு
பேச்சில் நிதானத்துடன் இருந்திடு
கல்வியில் ஆர்வத்துடன் இருந்திடு
கடமையில் பொறுப்புடன் இருந்திடு
யோசித்து செயல் செய்திடு
பெரியாருக்கு மதிப்பளித்திடு
இவை அனைத்தையும்
உன் உள்ளத்தினில் எடுத்திடு
இந்த உலகமே உன்னிடம் என்று நினைத்திடு.

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

வெற்றியின் ரகசியம்

1. அன்பு காட்டு ஆனால் அடிமையாகி விடாதே.
2. இரக்கங் காட்டு ஆனால் ஏமாந்து போகாதே.
3. பணிவாய் இரு ஆனால் கோழையாய் இராதே.
4. கண்டிப்பாய் இரு ஆனால் கோபப்படாதே.
5. சிக்கனமாய் இரு ஆனால் கஞ்சனாய் இராதே.
6. சுறுசுறுப்பாய் இரு ஆனால் பதட்டப்படாதே.
7. தர்மம் செய் ஆனால் ஆண்டியாகி விடாதே.
8. பொருளைத் தேடு ஆனால் பேராசைப்படாதே.
9. உழைப்பை நம்பு ஆனால் கடவுளை மறந்து விடாதே.

நேரம் ஒதுக்குங்கள்

சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது இதயத்தின் இசை
சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது சக்தியின் பிறப்பிடம்
விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது இளமையின் இரகசியம்
படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது அறிவின் ஊற்று
நட்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது மகிழ்ச்சியின் வழி
உழைக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது வெற்றியின் விலை

தப்பு செய்யாதவர் யாருமில்லை

* குழந்தை குறும்பு செய்தால் பெற்றவர்கள் கட்டிப் போடுகிறார்கள். நம்மிடம் ஆசை என்னும் குறும்பு இருப்பதால் நம்மை இறைவன் கட்டிப் போடுகிறான்.
* எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டுமானால் உண்மையாக இருப்பவனை.

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

* கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். உண்மையாக இருப்பவன் இறைவன் மட்டுமே.
* நம் சொந்த கஷ்டத்திற்கு நடுவில் சமூகசேவையெல்லாம் தேவையா என்ற எண்ணம் கூடாது.
* சேவை செய்வதால் சொந்தக் கஷ்டத்தை மறக்க வழி உண்டாகும்.
* நெருப்பில் விட்ட நெய் தீயை அணைக்காமல் மேலும் வளர்க்கவே செய்யும். அதுபோல மனதில் எழும் ஆசையும் மேலும் வளரவே செய்கிறது.
* தர்மவழியில் நடப்பவனை பிராணிகள் கூட ஆதரிக்கும்.
அதர்ம வழியில் நடப்பவனுக்கு உலகமே எதிரி தான்.
* நம்முடைய துன்பத்தையே நாம் பெரிதாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறோம். நம்மை விட துன்பப்படுபவர்கள் எத்தனையோ பேர் உலகில் இருக்கிறார்கள்.
* யார்மீதும் கோப்பட நமக்கு தகுதி இல்லை.
ஏனென்றால், உலகில் தப்பே செய்யாதவர் என்று ஒருவர் கூட இல்லை.

பின்பற்றக் கூடாதவை

* அம்மாவாசை பௌர்ணமி மாதப்பிறப்பு, ஜன்ம நட்சத்திரம்அகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க கூடாது.
* தலையில் தேய்த்த எண்ணெயை வழித்து உடம்பில் பிறப்பகுதியில் தேய்க்க கூடாது.
* ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க கூடாது.
* உறவினர்களை ஊருக்கு அனுப்பி விட்டு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க கூடாது.
* விடியற் காலையிலும், மாலையிலும், பிறந்த, திருமண நாள், உபவாசம் இருக்கும் நாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க கூடாது.
* தீபாவளி அன்று விடியற்காலை எண்ணைய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது கங்கையில் குளிப்பதற்கு சமமாகும்.
* உணவு உண்ட பின் குளிக்க கூடாது.
* நள்ளிரவில் குளிக்கக் கூடாது.
* நாளெல்லாம் உடுத்தியிருக்கும் வேட்டியொடு, புடைவையோடு குளிக்கக் கூடாது.

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

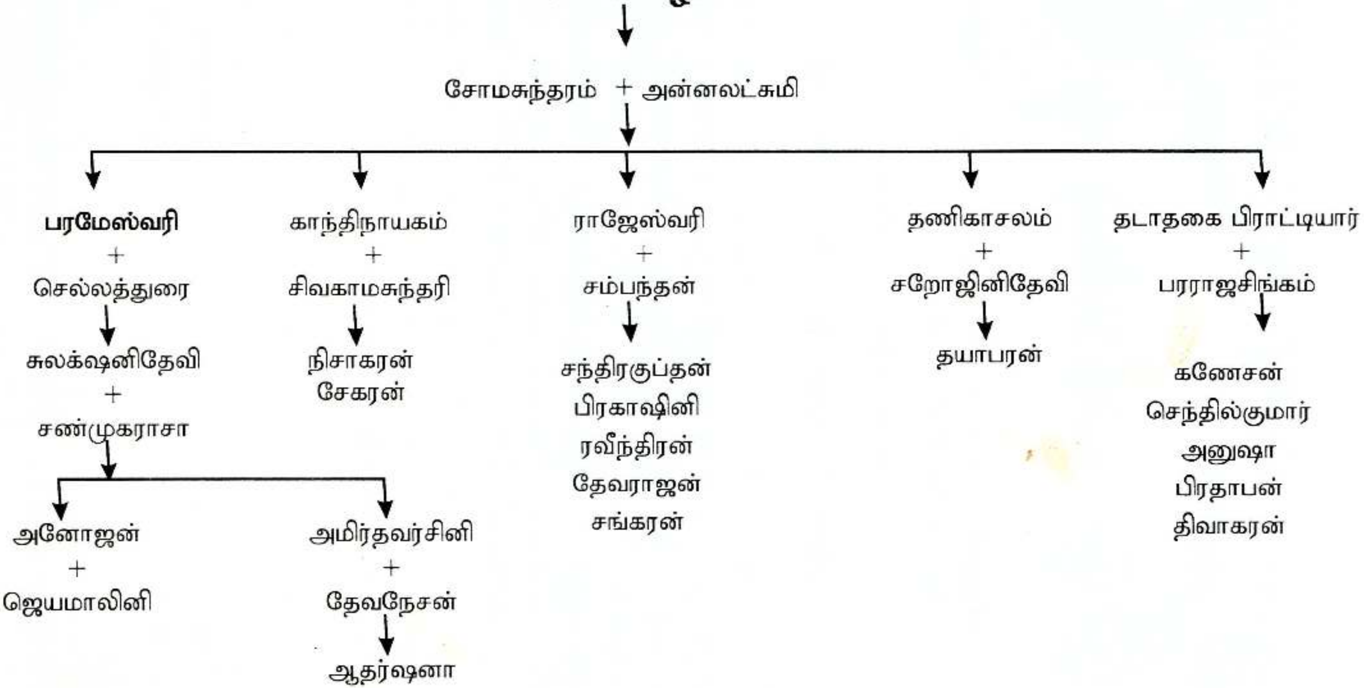
* சூடான தண்ணீரை தலையில் ஊற்ற வேண்டாம் இதனால் தலையில் உள்ள நரம்புகள் பலவீனம் அடைகின்றன.
* குளிக்கும் பொழுது உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.
* அதிக சூடான நீரில் ஆண்கள் தொடர்ந்து குளித்தால் அவர்களது உயிர்ச்சத்தி பாதிக்கப்படும். எனவே அதிக சூடான நீரில் குளிக்க கூடாது.
* அதுபோல மிகவும் குளிர்ந்த நீரிலும் குளிக்க கூடாது மிகவும் குளிர்த்த நீர் நமது தோலுக்கு அடியில் உள்ள இரத்தக் குழாயை இறுக்குகிறது. இதனால் அந்தப் பகுதிக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்வது குறையும். இதனால் விரைவில் தோல் சுருங்கிவிடும். எனவே வெதுவெதுப்பான நீரில் கிளிப்பது நல்லது.
* முடி வெட்டிக் கொண்ட நாட்களிலும், முகச்சவரம் செய்த நாட்களிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் கூடாது.
* அமாவாசை பௌர்ணமி தவிர பிற நாட்களில் கடலில் நீராடக் கூடாது.
* மனைவி கர்பிணியாக இருக்கும் பொழுதும் கடலில் நீராடக் கூடாது.
* பிறப்பு, இறப்பு தீட்டுகளில் வெந்நீரில் குளிக்கக் கூடாது.

மகிழ்ச்சியின் ரகசியம்!

1. வளவளவென்று பேசாமல், மிதமாகப் பேசு.
2. எவர் எது சொன்னாலும் கேட்டு உனக்கு சரியென்று தோன்றுவதைச் செய்.
3. ஒவ்வொரு நிமிஷத்தையும் வீணாக்காமல் வேலை செய்.
4. ஏழை போல் வாழ் செல்வத்தில் பெருமை கொள்ளாதே.
5. நீ செய்யும் அத்தனை செலவிற்கும் கணக்கெழுது.
6. எதையும் மனம் ஒன்றிக் கற்றுக்கொள்.
7. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்.
8. அளவோடு சாப்பிடு.
9. நாள் தவறாமல் நாட்குறிப்பெழுது.

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

வம்சவழி



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

நன்றி நவிலல்

"எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

எங்கள் குடும்ப ஒளிவிக்கு

அமரர் சோமசுந்தரம் பரமேஸ்வரி

அவர்கள் 05.01.2012 இல் சிவபதம் அடைந்த செய்தி கேட்டு உடன் வந்து எம் துக்கத்தில் கலந்து கொண்ட உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அனைவருக்கும் தொலைபேசி மூலம் எமது துயரில் கலந்து கொண்ட அன்பு உள்ளங்களுக்கும் இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டோருக்கும் அந்தியேட்டிக் கிரியைகளிலும், வீட்டுக்கிருத்திய கிரியைகளிலும் மதிய போசனத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தோர்க்கும் மற்றும் பல வழிகளிலும் உதவியோர்க்கும் இம்மலரினை உரிய நேரத்தில் அச்சிட்டு உதவிய அச்சகத்தினருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றி நவிலல்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி

இல 122, சிவன் கோவில் றோட்,
திருநெல்வேலி.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

Guru Printers, 39/2, Adiyapatham Road, Thirunelvely.

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

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு?

எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.

**"அதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்"**

**பகவான்
ஸ்ரீ கிருஸ்ணர்**

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