கரை தெரியாத கடலில்
திசை தெரியாத பயணம்
ஓட்டுபவன் இல்லை - இந்த
ஓடம் எங்கே செல்லும்?

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

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

உ

சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

தான் எரிந்துருகித் தன்னைச் சார்ந்தோருக்கு
ஒளிகொடுத் தணைந்த மெழுகுவர்த்தி
எம் அன்புத் தெய்வம்
திருமதி. கிருஷ்ணதேவி (மாலா)
சிவராசாவின்
திருப்பாத கமலங்களில்
இந்நினைவு மலரைச்
சமர்ப்பித்து
ஆத்ம திருப்தி அடைகின்றோம்.

கணவன், மக்கள்,
உடன்பிறந்தோர்,
உறவினர்.

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

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

மானுடம் போற்ற மனையறம் காத்து
மாண்பு மிக்க பெண்ணாக வாழ்ந்து
அமரத்துவமடைந்த

திருமதி.
கிருஸ்ணதேவி சிவராசா

அன்னை மடியில்	இறைவன் அடியில்
14~12~1955	**06~05~2004**

திதி நிர்ணயம்

ஆண்டாகும் தாரணத்தில் ஆனதோர் சித்திரையில்
பூண்ட அபரத் துதிதையே - நீண்டபுகழ்
அன்னை கிருஷ்ணதேவி அம்பலக் கூத்தனடி
சென்று பேரின்ப முற்ற நாள்.

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

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

உ

சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் வணக்கம்

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் – விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம் தன்மையினாற்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

மற்றுப் பற்றெனக் கின்றி நின்திருப்
பாதமே மனம் பாவித்தேன்
பெற்றலும் பிறந்தேன் இனி பிற
வாத தன்மை வந்தெய்தினேன்
கற்றவர் தொழுதேத்துஞ் சீர்க்கறை
யூரிற் பாண்டிக்கொடு முடி
நற்றவா உனை நான் மறக்கினுஞ்
சொல்லு நாநமச்சி வாயவே.

திருமதி. மாலா சிவராசா அவர்களின் நினைவு மலர்

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

திருவாசகம்

பால் நினைந் தூட்டுந் தாயினுஞ் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரமன்று அருள்
செய்தவன் மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
சிற்றம் பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல்
லானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருமதி. பாலா சிவராசா அவர்களின் நினைவு மலர்

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்பு அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகிறார்
"பிறவாமை வேண்டும்; மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும்; இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீஆடும் போதுன் அடியின் கீழ் இருக்க" என்றார்.

திருப்புகழ்

இயலிசையி லுசித வஞ்சிக் கயர்வாகி
இரவு பகல் மனது சிந்தித் துழலாதே
உயர்கருணை புரியு மின்பக் கடல்மூழ்கி
உனையெனதுள் அறியு மன்பைத் தருவாயே
மயில் தகர்க விடையரந்த தினைகாவல்
வனசகுற மகளை வந்தித் தனை வோனே
கயிலை மலையனைய செந்திற் பதிவாழ்வே
கரிமுகவன் இளைய கந்தப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.
திருச்சிற்றம்பலம்.

ஐயையோ! காலமே
ஆண்டவனே! எங்கள் துயர்
ஆறாதே ஆறாதே
அழுதாலும் தீராதே!

திருமதி. மாலா சிவராசா அவர்களின் நினைவு மலர்

பிள்ளைகள் தந்தாயின் கடைவழிக்கு நற்கதி அருளுமாறு அவரின் வழிபடு தெய்வங்களை வேண்டிப் பாரவியவை.

நெல்லையம்பதி கொட்டிற் பிள்ளையார்

பிரணவத்தைப் பரப்பிரம்மத்திற்கு உபதேசித்த
பின்னவர்க்குப் பிரபஞ்ச தத்துவத்தின்
பொருள் தெரித்துக் கனி வென்ற வேத முதலே
பொருப்பினிலே மருப்பொடித்துப் பாரதத்தின்
கருப்பொருளை எழுதுவித்த ஓங்கார கலைவடிவே
தெருவோரக் கொட்டில் தன்னில்
திருக்கோயில் கொண்டவனே பொய்யாம் மெய்யை
துறந்துவரும் அன்னையை நீ ஆண்டு கொள்ளே!

நெல்லைத் தடங்கன் புளியடி முருகன்

நன்மக்கள் வாழ்கின்ற நெல்லைப் பதியின்
நடுவண் உறை நாயகமே தடங்கன் வாழ்வே
சின்னஞ் சிறியவளாய் தாய் தந்தையோடு
சிற்றடி எடுத்து உந்தன் கோயில் வீதி
பன்முறை சுற்றி வந்து முருகா உந்தன்
பாதங்கள் கண்ணீரால் கழுவி நின்ற
எம்மருமைத் தாயார் பொய் உடலை நீத்து உன்
இணையடிக்கே வரும்வரை அணைப்பாய் ஐயா!

திருமதி. மாலா சிவராசா அவர்களின் நினைவு மலர்

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

நெல்லை மகா காளியம்மன்

பண்டொருநாள் வைதேகி யாகி வந்து
பிறர்மனை விரும்புவோர்க்கு கூற்றமாகி
பின்னொருகால் பாஞ்சாலியாய் பிறப்பெடுத்து
பாரதத்தால் தர்மமதை உலகோர்க்குணர்த்தி
மண்ணினிலே கண்ணகியாய் உருவெடுத்து
மதுரை தனை எரித்து நீதி நாட்டி
அன்னை மகா காளியாய் நெல்லை தன்னில்
அருள்பவளே எம் தாய்க்கு உன் அடிகள் தாராய்.

வதிரி காளையந் தோட்டத்து ஸ்ரீ முத்துக்குமாரசாமி

பெற்றவர்கள் இரத்த வெறிக் குண்டுகளால்
போன பின்பு போக்கற்று எம்மைப் பெற்ற
நற்றவத்தால் குடிபெயர்ந்து உந்தன் கோயில்
நண்ணித்தாய் வாழ்ந்திட்ட நாள் முதலாய்
சிற்பரனே சிவபாலா காளையந் தோட்ட
சண்முகனே முத்துக்குமார சாமியுன்னில்
பெற்றவரைக் காண்பது போல் சாந்தி கண்ட
பெருமகளாம் எம் தாய்க்கு இரங்குவாயே.

துன்னையூர் வல்லிபுர ஆழ்வார்

நந்தாரும் பழனஞ்சூழ் வல்லிபுரத்து
நாரணனே நம்பினோர் துயர் துடைக்கும்
நந்த கோபாலனே உலகம் உய்ய
நவிலரிய கீதைதனைத் தந்தகோவே
பந்தமறுத்த தன் வழியே வாழ்ந்த எம் தாய்
பார் நீத்து உன் பாதமே சதமாய்க்கொண்டு
தன்பெயரில் உன் நாமம் தாங்கி வரும் எம்
தாய்க்கு உந்தன் சாயுச்யம் அளிப்பாய் ஐயா!

திருமதி. மாலா சிவராசா அவர்களின் நினைவு மலர்

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

அன்புக்குப் பொருள் சொன்ன அகல் உளத்தாள்

பெற்றவரைத் தெய்வமாய்க் கண்ட பெண்ணாள்
பேர் படைத்த கணவனையே குழந்தையாக்கி
வற்றாத வாஞ்சையுடன் அணைத்தவரை
வான் மழைபோல் மகிழ வைக்கும் அன்பு மேகம்
குற்றாலத்தருவியெனப் பெற்றெடுத்த
குலவிளக்காம் குழந்தைகட்கு தேன் ஊராறு
உற்றதோர் உதரத்தில் பிறந்தவர்க்கு
உயிரான மாலா விண்ணடைந்தாளோ!

சுற்றமயல் நண்பரெனும் அகன்ற வானில்
சுடர்விட்ட விடிவெள்ளி எங்கே!
உற்றவர்கள் உறவினர்கள் தம்மைக் கண்டால்
உதிர்க்கின்ற புன்முறுவல் முல்லை எங்கே!
பெற்றபிள்ளை வாழ்வதற்குப் பிறர் பிள்ளைக்குப்
பசிதீர உணவூட்டும் பொன்னின் கரம் எங்கே!
பெற்றம் என இன்சொல் பேசி பெண்மை காத்த
பெருமகளாம் கிருஷ்ணதேவி எங்கே! எங்கே!

அன்புக்குப் பொருள் சொன்ன அகலுளத்தாள்
அறத்திற்குச் சொல்வடிவம் தந்த அன்னை
வன்புக்கு வருவோரும் வணங்கிச் செல்லும்
வதன வசீகரமுடைய பெண்மை நல்லாள்
துன்புற்று வாசல் வரும் ஏழைகட்கு
துயர்தீர அள்ளியிடும் திருமகள் யாரின்
கண்பட்டழிந்தாளோ கடவுளுக்கும்
கண் இல்லையோ!

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

கண்ணீராறு

கணவன் உளம் வெடித்து குளறி அழுத கண்ணீர்

உலகம் விழிக்கு முன்பே விழித்தெழுந்து
உள்ளத்துடிப்போடு கடமையெலாம்
கலகல வெனப்பேசி முறுவல் பூத்து
கண்முன்னே நீ செய்யும் காட்சியெலாம்
நிலவினிலே தனித்திருந்து மனத்தால் கண்டு
நெஞ்சு இடிந்து உளம் வெதும்பி எனை மறந்து
நிலத்தினிலே உதைந்து ஐயோ மாலா என்று
நிசமான பைத்தியம் போல் குளறுகிறேன் அம்மா.

அன்னை சுகம் தனையிழந்த என்னை உந்தன்
அன்புமடி விளையாடும் குழந்தையாக்கி
என்னென்னவோ இன்பமொழி பேசி என்னை
உறங்க வைக்கும் தாயுமாய் வாழ்ந்ததெய்வம்
கன்னல் மொழி கேட்டு எந்தன் ஆவிதுடிக்க
கலாப மயில் நடை கண்டு என் கண்கள் பனிக்க
மின்னலென நீ மறைந்தாய் நியாயமாசொல் மாலா!
மண்ணிலே என் வாழ்வு மண்ணாகியதே.

தலைமகள் தலையடித்துக் கதறிய கண்ணீர்

ஆசைக்கோர் மகளென்று என்னைப் பெற்று
அன்புப் பாலூட்டிக் கல்வி நகையணிந்து
வாசமலர்ப் படுக்கையிலே படுக்க வைத்து
வருங்காலக் கனவுபல கண்ட அம்மா
ஓசைபடாமல் நீ கண்ணை மூடி
ஓடிவிட்டாய் அம்மா நான் இனியிந்த
நேசமில்லா மக்கள் வாழ் சமூகந் தன்னில்
நடைப்பிணமாய் அலைவதல்லால் வேறு என்செய்வேன்.

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

அப்பாவுடன் ஆயிரம் பேர்
அன்புத்தேன் சொரிந்தென்ன உடன்பிறந்தார்
எப்போதும் எனையணைத்துக் கேட்டதெல்லாம்
எள்ளளவும் குறையாமல் தந்துமென்ன
முப்போதும் சுற்றத்தார் வந்தென்னை
மகிழ வைக்கப் பணமலைமேல் இருத்தியென்ன
ஒப்பேதும் இல்லாத உந்தன் முத்தம்
ஒன்றிற்கு இணையாமோ! இழந்தேன் அம்மா.

தனிமகன் உளமுடைந்து உகுத்த கண்ணீர

கொள்ளிக்கொருபிள்ளை வேண்டுமென்று
கோடி தவஞ் செய்தென்னைப் பெற்றதாயே
பள்ளியிட்டுப் படிக்க வைத்துப் பாரோர் போற்றும்
கல்வியாளனாய் எனைக்காண கனவு கண்டாய்
தெள்ளமுதே என் தெய்வமே அதை நீ காணும்
தருணம் இன்றி மறைந்தாயே அதை நான் எண்ணி
உள்ளமுடைந்தேங்குகின்றேன் எனினும் தாயே
உன் கனவை நனவாக்கி வைப்பேன் திண்ணம்.

அண்ணன்மார் அலறி அழுத கண்ணீர

பாரதத்தில் இராமாயணந் தன்னில்
பாசமுள்ள சகோதரரைப் படித்ததுண்டு
நேராக உம்மைத்தான் காண்கிறேன் என்று
நயனங்கள் பனித்திடவே சொல்வாய் அம்மா!
ஆரமுதத்தேன் இந்த அண்ணாவென்று
அழைக்கையிலே துவண்டு உந்தன் தம்பியாவோம்
கொடிய காலன் உனைப்பறித்தான் உன்னோடு இனிநாம்
கோடி தவஞ்செய்தாலும் பிறக்கலாமோ!

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

தம்பிமார் தேம்பி அழுத கண்ணீர்

தந்தை தாய் இருவரையும் குண்டு உண்டு
தம் வீட்டு வாசலிலே பிணமாய்க் கண்டு
முந்தநாட் குழந்தைகள் போல் கீச்சிட்டலற
முந்தானையால் அணைத்து அழுது தேற்றி
சொந்த தாய்போல எமை வளர்த்துக் காத்த
சோதரியே! அக்காவே நீயுமின்று
வந்த வழி போய் விட்டாய் யாரோ இங்கு
வாவென்றழைத்து எம்மை ஆதரிப்பார்

மைத்துனர்மார் உளமுடைந்து உருகிய வெங்கணீர்

சீதையை நிமிர்ந்து பாரா இலக்குவன் போல்
சிந்தையிலே உனைத்தெய்வமாய் மதித்து வந்தோம்
ராதையுடன் கண்ணன்வரும் காட்சிபோல
அண்ணனுடன் நீவரும் தெய்வக்காட்சி
ஏதையர் எம் உள்ளத்தை உடைத்து
உயிர் பதைக்க வாட்டுதம்மா!
காதைச் செவிடாக்கும் அச்செய்தி கேட்டு
கரம் தலைமேல் குவித்து ஐயோ என்று வீழ்ந்தோம்.

மைத்துனிமார் சிந்திய கண்ணீர்

ஊராரின் கண்ணுக்கு மைத்துனியே யானாலும்
உண்மையிலே நீ எங்கள் உடன் பிறப்பே
நேரான பேச்சழகும் நித்திலச் சிரிப்பும்
நெகிழ்ந்த மனப்பாங்கும் எமக்கு எல்லாம்
சீரான வாழ்வு தந்த செம்மல்களின் தங்கையே
சிந்தைச் சிம்மாசனத்தில் வீற்றிருக்கும் ராணியே
வாராமல் வந்த வினை உன்னை பறித்தது அந்தோ!
வாழ்வினில் உன்போல் ஓர் மைத்துனியைக்
காண்போமோ!

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

மருமக்கள் விம்மி அழுத கண்ணீர்

அன்னையிடத்தில்லாத அன்பால் எம்மை
அணைத்தின்பம் கண்டவரே தாயே உன்னைக்
கண்டவுடன் கார் கண்டமயிலே ஆகி
களி நடன மாடிடுவோம் கட்டியணைத்து
இன்பமுத்தம் ஆயிரமாய்த் தந்து எங்கள்
இன்ப துன்பம் யாவுமே கேட்டறிவாய்
பெண்மைக்கோர் நிதர்சனமாய் வாழ்ந்த மாமியே
போய்விட்டீர் உன்பிரிவால் தேம்புகின்றோம்.

பெறாமக்கள் நினைந்துருகிய புன்கணீர்

பெற்றால்தான் பிள்ளையென்ற பேச்சுத் தவறென்று
முற்றாக உணர்த்திடவே முன்னின்று வாழ்ந்தவரே
வற்றாத வாஞ்சையுடன் வாரியணைத்து எம்மை
பேணி வளர்த்தீர் அம்மா
உற்றதுயர் யாதெனவே உசாவ இனியார் உளர்
வற்றாத அருவியும் குன்றி வரண்டதோ
பற்றிய பெருமரத்து படர்ந்தகொடி வீழ்ந்தது ஐயோ
பற்றுமிகு உள்ளத்தில்பெருநெருப்பே எரியுதம்மா.

சிற்றன்னை சொரிந்த கண்ணீர்

அன்னையை இறைவன் அடிசேர்த்தபின் உன்னை
என்பிள்ளையென்று அணைத்து – அன்பூட்டி
கண்ணாகக் காத்து வந்தேன் கண்மணியே என்னைவிட்டு
விண்ணடைந்தனையோ விளம்பு.

உன்னை நினைந்துருகி உள்ளம் இடிந்து நிற்கும்
என்னை இங்கு தேற்ற எவருமில்லை – பொன்மயிலே
கண்கள் குளமாகி கலங்குகின்றேன் நீயொருக்கால்
வண்ணமுகம் சொப்பனத்தில் காட்டு.

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

உடன்பிறவாச் சகோதரிகள் உயிர் பதைத்து அழுத கண்ணீர்

உடன்பிறந்தார்க்கு இல்லாத பாசத்தோடு
உத்தமியே எமை யணைத்து இன்பங்கண்டாய்
உடலில் உனக்கேற்பட்ட நோயைக் கண்டு
உளங்கலங்கி உயிர்கொடுத்து உனை மீட்க
கடவுளரை வேண்டி வைத்திய நிபுணர்க்குங்காட்டி
கடமையெலாம் செய்து உனைக் காத்திட
விடம்போல விதி குறுக்கே நின்றதம்மா
வேதனைக்கடலில் எமை மூழ்கவிட்டாய்.

உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் கலங்கிய கண்ணீர்

சுற்றத்தின் மூத்தோரை கனஞ்செய் பாங்கும்
சுகதுக்க வேளைகளில் பங்கு பற்றி
பற்றுடனே உணவுண்டு பாசங்கொட்டும்
பக்குவமும் இனத்தோடு கூடி வாழும்
நற்குணமும் விருந்தோம்பும் புன்முறுவலும்
கிருஷ்ணதேவியின் தனித்த பண்பு
வற்றாத வாஞ்சையுடன் அழைக்க வாழ்ந்தாள்
வாழ்வினிலே அவளையினிக் காண்பதெப்போ?

தேற்றம்

குடம்பை தனைவிட்டு குஞ்சு பறந்தன்ன
உடம்போடு உயிர்க்குள்ள உறவு என்று உணர்வீர்
விடமுண்ட கண்டனடி சேர்ந்த கிருஷ்ணதேவிக்காய்
உடம்பெல்லாம் வாயாக அழுவதை விடுமின்.

ஆக்கம்:- யதார்த்தன்

மாயையை வெல்லலாம் மாநிலத்தை வெல்லலாம்
மரணத்தை எவராலும் வெல்ல முடியாது.

உதாரணமான இல்லத்தலைவி

மனைமாட்சி என்பதைத் தனதாக்கிக் கொண்டு இல்லத் தலைவியாக தனது கணவருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமாக வாழ்ந்து இறைபதம் எய்திய திருமதி.கிருஷ்ணதேவி சிவராசாவின் இழப்பு; அவர்தம் குடும்பத்தினருக்கு மட்டுமல்லாது எமக்கும் பேரிழப்பாகும். விருந்தோம்பல் என்பது நண்பர் சிவராசாவின் மாலாவிடமிருந்தே கற்கவேண்டும். அவரது நண்பர்களை வாசலிற் கண்டதும் தேநீர் அருந்தாமற் செல்லவிடமாட்டார். எல்லாமே மாலாவாக வாழ்ந்துவிட்ட நண்பர் சிவராசாவிற்கு இனி எதுவும் மாலாவாக ஆக முடியாது. வள்ளுவர் வாக்கிற்கிணங்க நன்மக்களைப் பெற்று அவர்களையும் வாசல் வரை வந்து வழியனுப்பி அவர்கள் உருவம் மறைந்தபின்னே வீட்டினுள் செல்லும் மாலா இன்றும் மறைந்துவிட்டார் என்பதை அவரின் குடும்பத்தினரால் ஏற்க முடியாதுள்ளது என்பது வெள்ளிடைமலை பாசம், பண்பு என்பதைத் தனது கணவர் பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்லாது தனது சகோதரர், மாமியாருக்கும் காட்டி வாழ்ந்துள்ளார். இடைக்கொள்ளை தான் கொண்டுபோனதோ என்று எமது கிராமத்தவர்களாற் கூறப்படுவது மலாவில் நடந்து விட்டது. காலனவனுக்கு இக்குடும்பப் பிணைப்பைப் பார்த்தும் கவரமனம் வந்ததுவோ.

நண்பன் சிவராசாவிற்கும் அவரது பிள்ளைகளுக்கும், சகோதரர்களுக்கும் ஆறுதலை வழங்க இறைவனை இறைஞ்சுகின்றேன். வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வத்திடம் சேர்ந்துவிட்ட மாலா அவர்களின் ஆன்மா சாந்தியடைய எனது பிரார்த்தனைகள்.

வே.தி.செல்வரத்தினம்,
வலயக்கல்விப்பணிப்பாளர்,
28.05.2004. **வடமராட்சி.**

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

தோற்றமும் மறைவும் உலக உண்மை

அமரர்.திருமதி சிவராசா கிருஷ்ணதேவி அவர்களின் வாழ்வின் இந்த நியதி ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது. ஈடுசெய்ய முடியாதது ஆனால் அது ஆண்டவனுடைய விருப்பு.

குடும்பப் பணிகளை மகிழ்வோடு ஏற்று மெய் வருத்தம் பாராது அல்லும் பகலும் உழைத்த நல்லன்னை இன்று இவ்வுலகில் இல்லை.

"நின்றது போல் நின்று நெடுந் தூரம் சென்றுவிட்டார்"

அவரது இலட்சியங்கள், எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றுவதனூடாகவும் அவரது நற்குண நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவதனூடாகவும் மறைந்தும் மறையாத நிலையை அவரது குடும்பத்தினரும் உறவினர்களும் அவருக்கு நல்க வேண்டும்.

அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல முருகப் பெருமானைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

கலாநிதி.திருநாவுக்கரவு – கமலநாதன்
பீடாதிபதி,
யாழ்ப்பாணம் தேசியற்கல்விக் கல்லூரி.

30.05.2004.

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

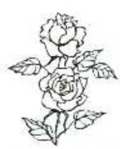
எங்கள் நினைவை விட்டகலா மாலா....

மிகுந்த சோகத்துடன் இச்செய்தியை வரைகின்றேன் கேட்பதற்கு கொடுமையான செய்தி எம் உள்ளத்தை உறைய வைத்த செய்தி. அமரரின் கணவர் கணித ஆசிரிய ஆலோசகர். அவர் பணி சிறக்க முக்கிய காரணம் அமரர் மாலாவே.

புன்முறுவல் பூத்த முகம், அமைதியும் அடக்கமும் உருவானவர். விருந்தினரை வரவேற்கும் இன்முகம். மனையறத்தின் மாண்புதனை விளங்கிக் கொண்டவர். அவரின் பிரிவு தாங்க முடியாதது.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வத்துள் அடி சேர்ந்த திருமதி கிருஷ்ணதேவி சிவராசாவின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திப்போம்

வி.அருளானந்தம்.
பிரதிக் கல்விப்பணிப்பாளர்,
வடமராட்சி வலயம்.



சாவே உனக்கொரு நாள்
சாவு வந்து சேராதோ!
சஞ்சலமே நீயுமொரு
சஞ்சலத்தைக் காணாயோ!

குடும்பத்தின் குலவிளக்கு
அமரர். கிருஷ்ணதேவி சிவராசா

அமரர் திருமதி. சி. சிவராசா அவர்களை 1999இல் இருந்து அறிவேன். இவர் அமைதியும் சாந்தமும் நிறைந்த கணவனையும், அன்பும், பண்பும், ஆற்றலும் நிறைந்த இரு பிள்ளைகளையும் கொண்ட குடும்பத்தின் குலவிளக்காகவும், தலைவியுமாக வாழ்ந்து வந்தார். விருந்தோம்பலில் தனக்கென்று தனியான ஓர் இடத்தைப் பெற்றிருந்ததன் மூலம் கல்வி நிர்வாகிகள், அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள் மனதில் நின்ற ஒருவராவர்.

அமரர் அவர்கள் தனது சகோதரர்களுடனும் உறவினர்கள் அயலவர்களுடனும், மிகவும் அன்னியோன்னியமாகவும் நட்புடனும் வாழ்ந்து வந்ததைக் காணமுடிந்தது. திரு. சி. சிவராசா அவர்கள் தனது மனைவி சுகயீனம் அடைந்த அன்று என்னுடன் தாயாரைப் பற்றியும், மனைவி பற்றியும் அதிகநேரம் கதைத்துக் கொண்டு இருந்தார். அன்றே சுகயீனம் அடைந்த செய்திகேட்டு அதிர்ச்சியடைந்தேன். மேலும் சில நாட்களின் பின் அவர் அமரர் ஆகிவிட்டார் என்ற செய்தி வேதனையையும், அதிர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தியது. "எல்லாம் அவன் செயல்" என்ற கூற்றுக்கு அமைய அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி அடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

மனைவியையும், தாயையும் இழந்து பரிதவிக்கும் அன்னாரின் கணவனுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும், குடும்பத்தாரிற்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பருத்தித்துறை.
2004.05.06

சி. புஸ்பலிங்கம்,
கோட்டக்கல்விப்பணிப்பாளர்.

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

இல்லறமே நல்லறமாகக் கொண்டு வாழ்ந்தவர்

இன்சொல்லோடு கூடிய விருந்தோம்பல் இல்வாழ்க்கையின் நல்லறமாகும். இந்த நல்லறத்தை சிறிதும் வழுவாது இறுதிவரை கடைப்பிடித்து வாழ்ந்தவர் அமரர் கிருஷ்ணதேவி (மாலா) சிவராசா. கணித ஆசான் திரு. சிவராசாவுடன் 1989ஆம் ஆண்டிலிருந்து யா/விக்கினேஸ்வராக் கல்லூரியின் சக ஆசிரியர் என்ற வகையிலும் உறவினர் என்ற முறையிலும் நெருங்கிப்பழகும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. சிவராசா குடும்பத்தினர் நெல்லியடி நகரத்தைச் சார்ந்து வசித்து வந்ததனால் அடிக்கடி அவர்கள் வீட்டுக்குச் செல்லுவது வழக்கம். சென்ற நேரத்தில் எல்லாம் இன்முகத்தோடு இன்சொல்லால் வரவேற்று உபகாரம் செய்வது மனதை நெகிழவைக்கும். நெல்லியடி மத்திய மகாவித்தியாலயத்திற்கு அண்மையில் வசிக்கத் தொடங்கியதும் மேலும் நெருக்கமான தொடர்புகள் ஏற்பட்டன. கோட்டக் கல்வி அலுவலகம் சிறிதுகாலம் ஆசிரியர் பயிற்சி நிலையத்தில் இயங்கியது அப்போது அலுவலகத்திறப்புக்களைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது, எதிர்பாராது வரும் விருந்தினர்களை உபசரிப்பது ஆகிய விடயங்களில் திருமதி. மாலா சிவராசா அவர்கள் செய்த உதவிகளை நன்றியுடன் நினைவு கூருகின்றேன்.

கணவனின் முகத்தில் எப்போதும் மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் தோன்றும் வண்ணம் தனது குடும்பத்தை நிருவகித்தது மட்டுமன்றி தாய் தந்தையாரை இழந்த சகோதரர்களுக்கும் நல்லவழிகாட்டியாக இருந்து அவர்களது நல்வாழ்க்கையையும் நெறிப்படுத்தியிருக்கின்றார். குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்கு அணைந்தவுடன் கணவனின் முகமும் பிள்ளைகளின் முகமும், சகோதரர்களின் முகமும், உறவினர்களின் முகமும், ஒளியிழந்து காணப்படுகின்றது. கலகலப்பு மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வீட்டில் இன்று சொல்ல முடியாத சோகம் குடி கொண்டிருக்கிறது பெற்றவர்கள் செய்த அறம் பிள்ளைகளைச் சேரும் என்பார். மாலா செய்த நல்லறம் அவர்களின் பிள்ளைகளின் நல்வாழ்க்கைக்கு என்றென்றும் உதவும் அவரது குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து அவரது ஆன்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

திரு. க. அம்பலவாணர்,
கோட்டக்கல்விப் பணிப்பாளர்,
கரவெட்டி.

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

மாலா ஒரு நற்பெருந் தவத்தாய்

அதிர்ச்சி அலைகளை அள்ளித் தெளித்த அமரர் மாலாவின் பிரிவுத்துன்பம், என்னை எனது துணைவியாரை, எனது பிள்ளைகளை, அவரை அறிந்த உலகத்தைப் பொறுத்த வரையிலும் தாங்கொணாதது. எவ்வுயிரும் தன்னுயிர் போல் எண்ணிப் பாங்குடன் பழகத்தெரிந்த பவளம், அன்பும் அரவணைப்பும் ஆன்றோரை மதிக்கும் அருங்குணமும் என்றும் உரிய இவர் என்றும் இருப்பார். இவர் பதித்த சுவடுகள் அழியுந் தன்மை வாய்ந்ததல்ல.

அன்புக்குப் பாத்திகள் கட்டி பழகும் உலகில் இவர் வித்தியாசமானவர், வியக்கத்தக்கவர்.

தாய்க்கு சிறந்த பிள்ளையாக;
கணவனுக்கு ஏற்ற மனைவியாக
விருந்தோம்பலுக்கு சிறந்த இல்லாளாக
மக்களுக்குச் சிறந்த தாயாக.

வாழ்ந்து காட்டியவர் மனிதம் இன்று மண்ணுலகில் வாழ்வதென்றால் அது மாலா போன்ற மாண்புடையவர் இருந்ததனால்தான்.

உற்றவர் நாட்டவர் ஊரவர் இவர்க்கு
உண்மைகள் கூறி இனியன செய்தல்
நற்றவமாவது கண்டோம் - அதில்
நல்ல பெருந்தவம் வேறொன்றுமில்லை.

என்ற பாரதி கூற்றுக்கேற்ப வாழ்ந்து காட்டிய நற்பெருந்தவத் தாயே சாந்தியடைக!

கி.நடராசா,
அதிபர், உடுப்பிட்டி அ.மி.கல்லூரி.

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

மாலா பதித்த சுவடுகள்

- அன்புதேசத்தின் அரசி
- இன்சொல்லின் முகவரி
- இறையாய் வாழ்ந்த மனித சக்தி
- பாசமாய்ப் பெருகிய கடல்
- பழகத்தெரிந்த பவளம்
- இசையாய் நடந்த மனித வீணை...
- விருந்து செய்த வியப்புறுதாய்
- அழியா நினைவின் முதல் அத்தியாயம்
- மனிதம் போற்றும் மஹாத்மா.

பழகிய மக்களின் உணர்வு வெளிப்பாடு.

மாதர்கள் அழுத கண்ணீர்
மழை எனப் பொழிந்ததையா
மாணவர் வடித்த கண்ணீர்த்
துளியெலாம் வெள்ளம் ஐயா
பாதையில் உன் உடலைப் பார்த்து
படைபோல நின்ற கூட்டம்
வேதனையாலே நெஞ்சம்
வெடித்திட அழுததையா

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

இதயம் இன்னும் கனக்கின்றது

நீங்கள் மறைந்து மாதமொன்று கடந்து விட்டது மண்ணிற் பிறப்பவர்கள் என்றோ ஒரு நாள் மரணிப்பது நியதிதான். ஆனால் உங்கள் சாவு மூப்பினால் ஏற்படவில்லை உங்கள் பயணத்தை பாதியில் விட்டு நெடும் பயணம் சென்று விட்டீர்கள். உங்களுடன் உறவாடிய நாட்கள் என் மனதை நெருடுகின்றன. இடப்பெயர்வுக் காலங்களில் துன்பங்கள் துயரங்கள் எம் குடும்பத்திற்கு ஏற்பட்டபோது நீங்கள் காட்டிய அனுதாபம் உதவிகளை இலகுவில் மறந்துவிட முடியுமா?

காலையில் உங்கள் கணவனை வழியனுப்ப வரும்போதெல்லாம் என்னுடன் கதைக்காது எவரும் செல்ல மாட்டீர்கள் இப்போது உங்கள் இல்லத்தைப் பார்க்கும் போது எனது நெஞ்சு வெடித்து விடுவது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றது. உங்கள் இல்லம் பாலைவனம்போல் அல்லவா தெரிகின்றது. மாலையில் சோர்வடைந்து நான் வரும் போது இருவரும் சேர்ந்து சிரிக்க வைத்து அனுப்புவீர்கள் ஏக்கத்துடன் இருக்கும் உங்கள் கணவரையும் பிள்ளைகளையும் காணும்போது எனது நெஞ்சு கனக்கின்றது.

உடன்பிறவாத சகோதரன்
திரு.வ. செல்வராசா
வலயக் கல்விப்பணிப்பாளர்,
தென்மராட்சி.

நீரோடும் கண்களுக்கு
நிம்மதியை யார் தருவார்?
மாலா இல்லா வீட்டினை
நினைவில் யார் வைத்திருப்பார்?

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

இறுதி ஊர்வல நேரத்தில் உதிர்ந்து விட்ட ஆறாத் துயர்த் துளிகளில் சில...

காலமெலாம் நாம் கதறியழ
கல்லறையில் உன்னை வைத்து
கண்ணீரால் மூடிவிட்டோமே
காலனவன் விண்ணுலகு எடுத்துச்செல்ல – நாம்
கதறி அழுகின்றோமம்மா!

துன்பத்திற் பங்குகொண்ட
மட்டக்களப்பு நண்பர்கள்.

இல்லறத்தில் ஓர் நல்லறம் கண்டு
பெருமை சேர் மகவுகளில் ஒன்றை
உரிமையாய் ஆசிரியத்துவத்துக்காய் ஈய்ந்து
பெருவாழ்வு வாழ்ந்திட்ட பெருந்தகை அம்மா நீ.

உள்ளகப் பயிற்சி ஆசிரியர்
யாழ் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

அன்பே உருவாய் பாசமே உறைவிடமாயிருக்கும்
மாலா, தேடி நாம் வந்த பொழுது
முகமலர புன்னகைத்து முத்தான வார்த்தைபேசி
அன்பை பொலிந்து எம்மை அரவணைத்த
அன்புத் தெய்வம் பிரிந்து சென்றது எங்கே!

கரணவாய் மகா வித்தியாலய
கல்விச் சமூகம்.

வேலைக்குச் சென்று வேளைக்கு வந்து தன்
சோலைக்குள் புகுந்து சுகம் கண்ட
சிவாவின் தேவைக் கேற்ப பணிவிடை தெவிட்டாமல் செய்து
மாலா என்று கனிவுடன் அழைக்க
வருகைக்காக காத்திருந்த வண்ணமகள் நீ
புது உலகம் சென்றது ஏனம்மா
பாவிகள் நாம் பகல் இரவாய் பரிதவிக்கின்றோம்.

கலைவாணி கல்விநிலையம்,
கரவெட்டி.

இலட்சிய வாழ்வுப் பூங்கா இன்னலாய் இருண்டதம்மா!
கன்னலாய் அமைந்த வாழ்வு கானல் நீராய் ஆனதம்மா!
பசுந்தரை பூத்த வாழ்வு பாலைவனமாய் ஆனதம்மா!
அன்புயர் மாலா ஆண்டவன் பதமலர் இணைக சாந்தி!

சயன்ஸ் சென்ரர், மொடோன்
எடியுகேஷன் சென்ரர்.
கரவெட்டி.

விண்ணழிந்து போனதுவோ! வீசியதென்றல் ஓய்ந்ததுவோ!
வானத்து நிலவொன்று வாழ்விழந்து போனதுவோ!
கண்ணில்லா காலனவன் கருணையின்றி எடுத்தானோ!
கலங்கிப் புலம்ப வைத்து ஏன் பிரிந்து சென்றாய்!

MATHS CENTRE
நெல்லியடி.

பெண்ணொன்று பிறந்தும் பெருமையால் வாழ்ந்தும்
பெருங்குணம் மிகுந்தும் பெருமை மிகு தாயானால்
ஊருக்குள் உத்தமியாய் உரியவர் போற்றி வாழ்ந்த
உத்தமியே நீ எங்கு சென்றாய்.

மகன் இராகுல கீதானின் சகபாடிகள்,
9ம் வகுப்பு.

உங்கள் உறவுகள் கண்ணீரில் மூழ்க
உயிரைத் தொலைத்தது ஏன்?
பிஞ்சுகள் வெம்பி அழுகின்றன
உங்கள் பிரிவு ஜீரணிக்க முடியாதது.

றெனோ வெல்டிங் சென்ரர்,
ஆட்டோ மெக்கானிக் வேக்சொப்,
நெல்லியடி.

யாரிடத்துப் போயுரைப்போம்
யார்மொழியில் அமைதி கொள்வோம்?
யார் துணையில் வாழ்ந்திருப்போம்?
யார் நிழலில் குடியிருப்போம்?

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

பகவத்கீதை

சொல்லும்

வாழ்க்கை

- வாழ்க்கை ஒரு சவால் - **அதனை சந்தியுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு பரிசு - **அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு சாகசப் பயணம் - **அதனை மேற்கொள்ளுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு சோகம் - **அதனை கடந்து வாருங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு துயரம் - **அதனை தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு கடமை - **அதனை நிறைவேற்றுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு - **அதனை விளையாடுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு வினோதம் - **அதனை கண்டறியுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு பாடல் - **அதனை பாடுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம் - **அதனைப் பயன்படுத்தி கொள்ளுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு பயணம் - **அதனை புகழுடன் முடித்துவிடுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு உறுதிமொழி - **அதனை நிறைவேற்றுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு காதல் - **அதனை அனுபவியுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு அழகு - **அதனை ஆராதியுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு உணர்வு - **அதனை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் - **அதனை எதிர்கொள்ளுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு குழப்பம் - **அதனை விடைகாணுங்கள்**
- வாழ்க்கை ஒரு இலக்கு - **அதனை எட்டிப் பிடியுங்கள்**

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

உளமார்ந்த நன்றிகள்

எமது குடும்பத்தின் குலவிளக்கு உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்ட காலத்திலிருந்து இவ்வுலகை நீத்து பரம பதம் அடைந்த நாள் வரையிலும் அன்னாரது அந்திமக் கிரியைகளிலும், இறுதி ஊர்வலத்திலும், இன்று நடைபெறும் முப்பத்தோராம் நாள் ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையிலும் கலந்து கொண்ட பின்வருவோர்க்கு எமது உளமார்ந்த நன்றிகள்.

- **வடமராட்சி கல்வி வலய அலுவலகச் சமூகம்**
- **வடமராட்சிப் பாடசாலைச் சமூகம்**
- **மட்டக்களப்பு நண்பர்கள்**
- **தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள்**
- **யாழ் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரிச் சமூகம்**
- **இலங்கை மின்சாரசபை அலுவலகர்கள்**
- **தேசிய பயிலுநர் கைத்தொழிற் பயிற்சி அதிகாரசபைச் சமூகம்**
- **தமிழீழ மாணவர் கல்வி மேம்பாட்டுப் பேரவையினர்**
- **உதவிக் கரம் நீட்டிய றெனோ வெல்டிங் சென்ரர், ஆட்டோ மெக்கானிக் வேக்சொப் ஊழியர்**
- **வெளிநாட்டிலிருந்தும் உள்நாட்டிலிருந்தும் தொலைபேசி, கடிதம், தந்தி போன்றவற்றின் மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்கள்**
- **உடனிருந்து உதவியோர்**
- **யாழ்ப்பாணம், கொழும்பு போன்ற மாநகரங்களில் உள்ள வைத்தியசாலையில் உதவியோர்**
- **மகன் இராகுலகீதனின் நண்பர்கள்**
- **இறுதி ஊர்வல நேரத்தில் இரங்கலுரை ஆற்றியோர்**
- **நினைவு மலரை வெளியிட உதவிய அச்சகத்தார், ஆக்கம் தந்தோர், ஓவியம் வரைந்தோர்.**
- **அனைத்து உள்ளங்களுக்கும்.**

குடும்பத்தினர்.

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

எம் அன்புத் தென்றல்

மாலா அன்ரியின் நினைவாக...

மருத்துவக் குறிப்புக்கள்

- இப்போதும் நீங்கள் இப்படியா........? (i) - (ii)
- இனிமேலும் வேண்டாம்..... Please! (iii) - (v)
- எமது உடலிலே... - (vi)
- ஏன்...... இதற்கு இப்படி? (vii) - (ix)
- நம்பினால் நம்புங்கள்!! (x) - (xi)

தொகுப்பாக்கம்

முகிழ் நிலை ஆசிரியர்கள்

விஞ்ஞான நெறி (2002/2004)

யாழ் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

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

இப்போதும் நீங்கள் இப்படியா?

- கண்கள் சிவந்து காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதைப்போக்குவதற்காக தாய்ப் பாலை கண்ணின் மீது விடுபவர்களும் உள்ளனர். இது மிகத்தவறானதாகும். தாய்ப்பாலுக்கும் கண்ணின் சிவப்புக்கும் எதுவிதமான தொடர்புமில்லை.

- அடிக்கடி காதுக்குள் எண்ணையோ, சொட்டு மருந்துகளோ விட்டுக் கொண்டிருந்தால் பூஞ்சைபடர்ந்து வலி அதிகமாகிவிடும். செவிப்பறை ஓட்டையாகியிருந்தால் உள்ளேயெல்லாம் பூஞ்சையின் ஆதிக்கம் அதிகமாகி சீழ்வடிய ஆரம்பிக்கும். காதுகேட்பது படிப்படியாக குறைந்து விடும்.

- நிறம் குறைவாக இருப்பவர்களில் பலர் பலவிதமான சோப்புக்களையும், கிறீம்களையும் உபயோகித்து நிறத்தை அதிகரிக்க முயற்சிப்பார்கள் என்னதான் செய்தாலும் எம்தோலின் நிறம் மாறாது என்பதே உண்மையாகும்.

- சராசரியாக மனிதன் ஒருவனுக்கு 0.5mm நீளம் தினமும் தலைமுடி வளர்கிறது. அடிக்கடி "சேவ்" செய்தால் முடி அடர்த்தியாக வளரும் என்பதிலும் மொட்டை அடித்தால் முடி கருகருவென்று வளரும் என்பதிலும் உண்மையே இல்லை.

- தொழுநோயினை ஏற்படுத்துவது Leprabacilli எனும் பற்றீரியா. இது மிகச்சிறியது என்றாலும் இதை அழிப்பதற்கு பலமுனைத் தாக்குதல் தேவை. இவ்வாறான சிகிச்சை Multi drug therapy எனப்படுகிறது. சிலரது கூற்றுப் போல் பாவ புண்ணியத்திற்கும் தொழுநோய்க்கும் எதுவித தொடர்புமில்லை.

- இரத்தக்கொதிப்புடையவர்கள் (High Blood Pressure) பொதுவாக ரொம்பக் கோபப்படுவார்கள், எதற்கெடுத்தாலும் கத்துவார்கள், என்று பேசப்படுவதில் துளியும் உண்மை இல்லை. கோபம் இரத்தக் கொதிப்பின் ஓர் அடையாளமே இல்லை.

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

- காக்கைவலிப்பு நோய் ஏற்படுபவர்களுக்கு வலிப்பைக் கட்டுப் படுத்துவதற்கு அநேகமானோர் இரும்புப் பொருட்களை கையில் கொடுப்பார்கள். இது ஒரு மூடத்தனமான நம்பிக்கை.

- குறட்டைவிடும் போது சுவாசம் தடைப்படுவதால், இரத்தத்தில் ஒட்சிசன் அளவு குறைகின்றது. இப்படியே தொடர்ந்து குறட்டை விட்டுக்கொண்டிருந்தால் குறைவான ஒட்சிசனால் மூளையின் செயல் திறன் குறைந்து மறதி, எரிச்சல், கோபம் என்று பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதுதவிர இரத்தக்கொதிப்பு நெஞ்சுவலி, பக்கவாதம் போன்றவை உண்டாகலாம். இது குறட்டை விட்டு தூங்கி நிம்மதி அடைய எண்ணுவேரின் கவனத்திற்கு!

சுகதேகியொருவரின் சாதாரண நிலையின் போது,

- ❖ சுவாச வீதம் - 12 -14 தடவைகள் / நிமிடம்
- ❖ இதயத்துடிப்பு வீதம் - 72 துடிப்புக்கள் / நிமிடம்
- ❖ குருதியமுக்கம் - 120/ 80mmHg
- ❖ குருதியிலுள்ள யூரியாவின் அளவு - 30mg/ 100ml
  (இது 180mg/100ml இலும் அதிகமாகும் போது வெல்ல நீரிழிவு ஏற்படுகின்றது)
- ❖ நாளொன்றுக்கு வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு - 1.5 லீற்றர்
  (இதில் 30 g யூரியா காணப்படும்)
- ❖ உடல் வெப்பநிலை - 98.4°F (36.9°C)

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

இனிமேலும் வேண்டாம்... Please!

- காதில் இருக்கும் குரும்பியை வெளியேற்றுவதற்காக அநேகமானோர் பலவிதமான முயற்சிகளையும் எடுத்துக்கொண்டிருப்பர். ஆனால் உண்மையில் குரும்பி என்பது செவிப்பறையை பாதுகாப்பதற்காக உள்ள ஒரு பதார்த்தமாகும் செரமினஸ் சுரப்பியால் சுரக்கப்படும் இக்குரும்பி தூசுகளோ வேறு அழுக்குகளோ செவிப்பறையை அடையாது தடுத்து நிறுத்துகின்றது. அத்துடன் இது தானாகவே வெளியேறிவிடும் இயல்புடையது.

- காதுவலி என்றாலோ, காதுக்குள் ஏதாவது பிரச்சினை என்றாலோ நாம் தொடவே கூடாத பொருள் "பட்ஸ்" (earbuds) ஆகும் காதுக்குரும்பியை எடுப்பதற்காக பட்ஸ் பயன்படுத்தும் போது குரும்பியை இன்னும் உள்ளே தள்ளி விடுகின்றோம். இதனால் செவிப்பறை பாதிப்படையும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

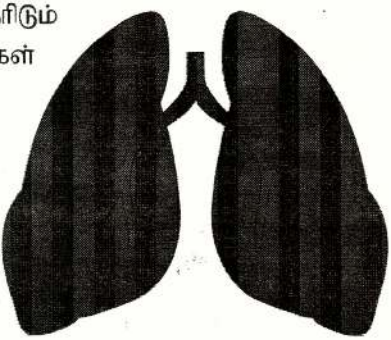
- பெரும் சத்தமும் இரைச்சலும் மனோரீதியாக நமக்குப் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துவதோடு வயிற்றில் புண், அஜீரணக்கோளாறு, இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றிற்கும் காரணமாக அமையும் கண்ணின் பார்வையைக்கூட சத்தம் பாதிக்கலாம் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். எனவே இனியாவது இவற்றை இயன்றவரை குறைப்போமா?

- சிலர் குழந்தைகளை உயரே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்கும் போது குழந்தை சிரிப்பதைக் கண்டு சந்தோசப்பட்டுக் கொள்வர். ஆனால் அந்த மழலையின் சிரிப்பிற்குப் பின்னால் "தலைக்குலுக்ககாயம் (Shaking Head Injury) எனும் உயிராபத்து இருப்பது அவர்களுக்கு தெரிவதில்லை. இதனால் மூளை கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும் குழந்தை சிறிதுநேரம் கழித்து அழும் பின்பு தூங்கும். சிலநேரம்... விழிக்காமலே போய்விடும்.

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

❀ சிலவேளைகளில் முக்கியமான இடங்களில் நிற்கும் போது தும்மல் வந்தால் நாகரீகம் கருதி அதை அடக்க முயற்சிப்போம். ஆனால் இதனால் பலவிதமான ஆபத்துக்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. தும்மும் போது சுமார் 100 மைல் வேகத்தில் காற்று உள்ளேயிருந்து வெளிவருகின்றது. எனவே இதை அடக்கும் போது இக்காற்று எங்கெல்லாம் புகமுடியுமோ அங்கெல்லாம் நுழைந்து ஆபத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

❀ புகைப்பவர்களினை அது 75% பாதிக்கின்றது என்றால் அந்தப்புகைகளை சுவாசிக்க நேரிடும் ஒருபாவமும் அறியாத அப்பாவிகள் இதனால் 25% பாதிப்புக்குள்ளாகின்றார்கள். எனவே தயவு செய்து புகைத்தலைத் தவிர்த்து அதனால் நீங்களும் வாழ்ந்து மற்றோரையும் வாழவிடுங்களேன்!



❀ மூக்கினுள் அதிகமான இரத்தக்குழாய்கள் செல்கின்றன. மூக்கை நோண்டும் போது இவை சேதமடைவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு மூளைவரை கூட சென்றுவிடும். எனவே இதைத் தவிர்க்கவேண்டியது அவசியமாகின்றது. எனவே பொழுது போகாதவிடின் இத்தகைய முயற்சியில் இறங்கிவிடாதீர்கள்.

❀ முறையான உடற்பயிற்சிகள் இதயத்தின் பாதுகாப்பில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன என்பது உண்மை தான். அதேநேரம் சிலபயிற்சிகள் இதயத்துக்கு எதிரானதாகவும் காணப்படுகின்றன. போட்டிகளில் பங்குபற்றுபவர்களை விட ஏனையோர் பளுதூக்குதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவது ஆரோக்கியமானதல்ல. பளுதூக்கும் வீரர்களை ஹார்ட் அட்டாக் அதிகளவில் பாதிக்கிறன்றது என அறியப்பட்டுள்ளது. பேரழகனாக முயல்வோரே பேராபத்து புரிகிறதா?

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

அதிகமாக பேசுவது, அதிகநேரமாக பேசுவது, குரல் மாற்றி பேசுவது போன்றவற்றால் குரல்நாணில் வீக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது சிலர் இரகசியமாக மற்றவர்களுக்கு கேட்காமல் குசுகுசுவென சத்தமே இல்லாமல் பேசுவார்கள். இது தான் மற்ற எல்லாவற்றையும் விட குரல் நாணுக்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. இந்த இரகசியத்தின் இரகசியம் எப்படி இருக்கிறது!

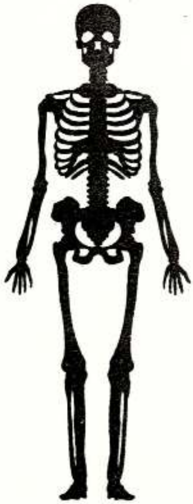
குண்டாக இருப்பதில் இரண்டுவகை உண்டு. ஒன்று முழு உடலும் குண்டாக இருப்பது. மற்றையது வயிற்றுப்பகுதி மட்டும் குண்டாக இருப்பது (தொப்பை). முதல் வகையினரோடு ஒப்பிடும் போது இந்தத் தொப்பை உள்ளவர்களுக்குத்தான் பெரும்பாலான நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். எனவே தொப்பைக்கு போடுவோம் குட்டை!

நம் ஆரோக்கியத்திற்கு அளவான எடை இவ்வளவு தான்

உயரம் (செ.மீ)	சராசரி எடை (கிலோ கிராம்)	
	ஆண்	பெண்
14.8	47.5	46.5
152	49.0	48.5
156	51.5	50.5
160	53.5	52.5
164	56.0	55.0
168	59.0	58.0
172	62.0	60.5
176	65.0	64.0
180	68.5	67.0
184	72.0	70.5
188	75.5	74.0

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

எமது உடலிலே....



- என்புகளின் எண்ணிக்கை - 206
- மிகப்பெரிய அங்கம் - தோல்
- தசைகளின் எண்ணிக்கை - 639
- மிகப்பெரிய சுரப்பி - ஈரல்
- மிகப்பெரியதும், மிக நீளமானதும், மிகப்பலம் வாய்ந்ததுமான என்பு தொடைஎன்பு ஆகும்.
- மிகச் சிறிய என்பு செவிச்சிற்றென்பு
- எமது உடலின் தலைமைச் சுரப்பி - கபச்சுரப்பி
- நீளமான என்புகளில் (Long bones) உடலச்சுக்கு கிடையாக அமைந்திருப்பது - சிறுசாவி என்பு
- மிகவும் நீளமான கலம் - நரம்புக்கலம்
- அகஞ்சுரக்கும் சுரப்பியாகவும், புறஞ்சுரக்கும் சுரப்பியாகவும் தொழிற்படுவது - சதையி
- கருத்தரித்த பின் முளையத்தில் முதல் தோன்றும் அங்கம் இதயம்
- இறந்த பின்னரும் வளர்பவை - மயிர், நகம்
- ஏழு துவாரங்கள் சந்திக்கின்ற ஓரிடம் - தொண்டை. இங்கு ஊத்தேக்கியாவின் துவாரம் 2, மூக்குத்துவாரம் 2, வாய்த்துவாரம், உணவுக்கால்வாய், குரல்வளை என்பன திறக்கின்றன.
- மிகப்பெரிய முள்ளந்தண்டென்பு - ஐந்தாம் நாரிமுள்ளந்தண்டென்பு
- ஏனையவற்றிலும் பார்க்க அதிகளவு அசைவைக் காட்டும் மூட்டு தோள் மூட்டு.

❖-❖-❖-❖

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

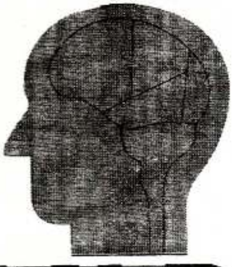
ஏன்.... இதற்கு இப்படி?

- சிறுவர்களில் சிலருக்கு வரிசையாக விரல் வைத்து வாசிப்பது, பேனாவை ஒரேயடியாகச் சாய்த்து/ நிமிர்த்திப் பிடித்து எழுதுவது, பார்த்து எழுதும் போது தப்பாக எழுதுவது போன்ற பழக்கங்கள் காணப்படும். இவை "டிஸ்லெக்ஸியா" எனும் நோய்க்கான அறிகுறிகளாகும். இது மூளையின் வலது, இடது பக்கங்களுக்கு இடையில் சரியான தொடர்பு இல்லாததால் ஏற்படுகின்றது. புகழ் பெற்ற விஞ்ஞானிகளான ஐன்ஸ்ரீன், எடிசன் போன்றோர் கூட இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

- எமது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தனக்குரிய இரத்தப்பங்கைப் பெறப் போட்டியிடுகின்றன. இதனாலேயே வயிறு நிறையச் சாப்பிடும் போது அது சமிபாடடைவதற்காக வயிற்றுப் பகுதிக்கு அதிக இரத்தம் தேவைப்பட மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவடைகிறது. இதனால் தலையினுள் நிகழும் சிறிய குழப்பத்தையே "உண்ட மயக்கம்" என்கிறோம்.

- மூக்கடைப்பு என்பது வயது வேறுபாடின்றி அனைவருக்கும் ஏற்படுகின்ற ஒரு சிக்கல் ஆகும். பொதுவாக ஜலதோஷம், அலர்ஜி போன்றவற்றாலேயே மூக்கடைப்பு ஏற்படுகின்றது. சிலருக்கு மூக்கினுள் உள்ள எலும்பு வளைந்திருப்பதாலும் சதை வளர்ச்சியாலும் இது ஏற்படுகின்றது. இச்சதை வளர்ச்சி கவனிக்கப்படாவிட்டால் ஆஸ்துமா நேரிடும் வாய்ப்புண்டு.

- நாம் கைகளையும் கால்களையும் அசைப்பது மூளையின் நரம்புக் கலங்களிலிருந்து வெளிப்படும் மின்சக்தியால் தான் நிகழ்கின்றது. இம்மின்சக்தி அசாதாரண மான அளவுக்கு அதிகரிக்கும் போது உடலுறுப்புக்கள் வழமைக்கு மாறாக கட்டுப் பாடின்றி அசையும். இதுவே பொதுவாக வலிப்பு எனப்படுகின்றது.



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

- சூரிய வெளிச்சத்தை நேரடியாகப் பார்த்தாலும் சத்துணவு குறைபாட்டினாலும் (விற்றமின் A) மாலைக்கண் நோய் ஏற்படுகின்றது. தொடர்ந்து தேவையான சத்துணவு கொடுத்துவர இந்நிலை மாறிவிடும்.

- சிலர் அருகில் வரும்போது கெட்டநாற்றம் வீசுகிறது. சிலவேளை அவர் உடற்சுத்தமற்றவரோ என நினைத்தால் அவர் ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை குளிப்பவராகக் கூட இருப்பார். உண்மையில் அந்நாற்றத்துக்கு காரணமானது பழுதுபட்டிருக்கும் சிறுநீரகம் ஆகும். சிறுநீரில் இருக்கும் யூரியா இரத்தத்தோடு கலந்து உடம்பு முழுவதும் பரவும் போதே துர்நாற்றம் வீசுகிறது.

- வயிற்றுப்புரட்டல், வாந்தி என்பன நோய் அல்ல. நோய் வருவதற்கான முன்னெச்சரிக்கையே ஆகும். வயிற்றுக்குள் மோசமான பற்றீரியாக்கள் அல்லது இரசாயனங்கள் புகுந்தால் இரைப்பைச் சுவரிலுள்ள கலங்கள் அதைக்கண்டறிந்து மூளைக்கு தகவல் அனுப்ப மூளையின் கட்டளைப்படி சிறுகுடல் உணவை மேல்நோக்கி தள்ளிவிடும். அப்போதே வாந்தி ஏற்படுகிறது.

- வாந்தி எடுப்பதற்கும் காதுக்கும் கூட சம்பந்தம் உள்ளது. காதுகளில் அரைவட்டக்கால்வாய்கள் எனும் பகுதி இருக்கிறது. எமது உடலின் சமநிலை குழம்பும் போது இது மூளையில் இருக்கும் Vomiting Centre ற்கு தகவல் சொல்ல உடனடியாக வாந்தி ஏற்படுகின்றது. இதனால் தான் கடற்பயணத்தின் போதும், சில சமயம் பேருந்துகளில் செல்லும் போதும் உடல் அசைவினால் வாந்தி ஏற்படுகின்றது.

- இரைப்பை, சிறுகுடல் பகுதிகளில் உணவிலுள்ள சத்துக்கள் உறிஞ்சப்பட்ட பின் பெருங்குடலை அடையும் உணவுச் சக்கையில் 80% நீர் காணப்படும். இதில் பெரும் பகுதியை பெருங்குடல் உறிஞ்சிக் கொள்ளும். கெட்டுப்போன உணவோ, கிருமியோ, வயிற்றுக்குள் புகுந்தால் பெருங்குடல் நீரை உறிஞ்சாமல் வேலை நிறுத்தம் செய்யும். இதனாலேயே பேதி (வயிற்றோட்டம்) ஏற்படுகின்றது.

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

■ இதயத்தசை நார்களுக்கு இரத்தத்தையும் ஒட்சிசனையும் எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில் Antherosclerosis எனும் கொழுப்பும் Fibrin எனப்படும் ஒரு பொருளும் சேர்ந்து அடைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த அடைப்பு இரத்தக்குழாயின் குறுக்குப்பரப்பில் 75% லும் மேற்பட்ட இடத்தை அடைக்கும் போது தான் Angina எனும் மார்புவலி ஏற்பட்டு ஹார்ட் அட்டாக் உண்டாகிறது.

■ எம்முடைய் தாடையிலுள்ள தசைகள் நாம் விழிப்பாக இருக்கும் போதுதான் உறுதியாக இருக்கும். தூங்கும் போது இவை தளர்வடைந்து ஆழ்ந்து தூக்கமெனின் இவை கொழகொழ வென்று சரிந்து சுவாசக்குழாயின் மேல் விழுந்து அதை அழுத்தும். இதனால் சுவாசத்தடங்கல் ஏற்பட்டு காற்றுப்போகும் போதும், வரும்போதும் இத்தசையை தள்ளுகின்ற முயற்சி நடைபெறும். இதன்போதே "கொர்ர்ர்.........." என்று குறட்டை உண்டாகிறது.

■ வயிற்றுவலி என்றாலே உடனடியாக நினைவுக்கு வருவது அல்சர் எனப்படும் வயிற்றுப்புண் ஆகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவு இரைப்பையில் அமிலங்களால் தாக்கப்படும். இந்த அமிலங்கள் அபார சக்திபடைத்தவை. ஆனால் இவற்றைச் சுரக்கும் இரைப்பையை இவ் அமிலங்கள் ஒன்றும் செய்வதில்லை. ஆனால் சுரக்கப்படும் அமிலத்தின் அளவு அதிகரிப்பதால் இரைப்பை பாதிக்கப்பட்டு உண்டாகும் புண்ணே அல்சர் ஆகும்.

⌘-⌘-⌘

18 வயதுக்குமேல் இரத்த அழுத்த அளவுகள்

பிரிவு		சுருக்க அழுத்தம் (மில்லிமீற்றர் இரசம்)	தளர்வு அழுத்தம் (மில்லிமீற்றர் இரசம்)
சாதாரணம்		130 இற்குக் கீழ்	85 இற்குக் கீழ்
அதிகபட்ச சாதாரணம்		130 - 139	85 - 89
இரத்தக்கொதிப்பு	நிலை 1	140 - 159	90 -99
	நிலை 2	160 - 170	100 - 109
	நிலை 3	180 இற்குமேல்	110 இற்குமேல்

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

நம்பினால் நம்புங்கள்!!

- மருத்துவ ரீதியாக வெள்ளைத்தோலை விட கறுப்புத்தோலே சிறந்ததாக உள்ளதாம். கறுப்பு மற்றும் பிரௌண் நிற தோல் உள்ளவர்களுக்கு பெரும்பாலும் தோல் புற்றுநோய் வருவதில்லை. வெள்ளைக்காரர்களுக்கு வரும் தோல் வியாதிகள் பலவற்றின் பெயர்கள் கூட நம்பக்கம் தலைவைத்துப் படுப்பதில்லை.

- காது கேட்காமல் போகும் ஆபத்து ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு இரண்டு மடங்கு அதிகம் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும். ஆனால் ஏன் அவ்வாறு இருக்கின்றது என்பதற்கான சரியான காரணங்கள் கண்டறியப்படவில்லை.

- எமது மனத்துக்கும் உணர்வுக்கும் இருப்பிடமாக அந்தக் காலத்தில் இருந்து இதயத்தையே குறித்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் உணர்வு, சிந்தனை, காதல் எல்லாவற்றுக்கும் தளபதியாக இருப்பது மூளைதான் மனம் என்று குறியீடாக சொல்லப்படுவதும் மூளைதான்.

- பெண்களைவிட ஆண்களின் இதயம் சற்றுப் பருமன் கூடியது ஆண்களுடைய இதயத்தின் எடை 325 - 400 கிராம் ஆக இருக்க பெண்களில் இது 275 - 350 கிராமாக உள்ளது.

- இதயம் பம்ப் செய்யும் இரத்தம் அறுபதாயிரம் மைல் தூரம் நம் உடலில் பயணிக்கின்றது. அதாவது பூமியிலிருந்து நிலவின் தூரத்தின் கால் பங்கு தூரம். நமது உடலிலுள்ள சகல இரத்தக் குழாய்களையும் இணைத்தால் பெறப்படுவதே இவ்வளவு தூரமாகும். இந்த மிகப்பெரிய தூரத்தைக் கடக்க இரத்தம் எடுக்கும் நேரம் ஒரு நிமிடம்தான்.

- எமது மூக்கின் மணத்தை உணரும் பகுதி இரண்டு சென்ரிமீற்றர் மட்டுமே நீளம் கொண்டது ஆனால் இச்சிறிய பகுதி பத்தாயிரம் வரையான வாசனைகளை உணர்வதோடு அவற்றில் ஐயாயிரம் வாசனைகளை பாகுபடுத்தியும் காட்ட முடியும்.

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

- பிறந்த இரண்டாவது நாளிலேயே வாசனையை வைத்து தன் தாயை அடையாளம் கண்டு கொள்கின்ற திறமை பச்சிளம் குழந்தைக்கு வந்துவிடுகின்றது. அவ்வளவு சக்திவாய்ந்தது நம் வாசனை அறியும் திறன். ஊசிபோட்டுக்கொள்வது, மாத்திரை விழுங்குவது போல வாசனை பிடிப்பதன் மூலமும் சில மருந்துக்களை நம் உடலுக்குள் செலுத்த முடியும்.

- அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் முக்கியமான எதிரிகள் "மைட்ஸ்" (Mites) எனப்படும் நுண்ணிய பூச்சிகளாகும். வீடுகளில் மெத்தை, தலையணை, கார்பெட் போன்றவற்றில் இவை கோடிக்கணக்கில் இருக்கின்றன. துல்லியமாகச் சுத்தம் செய்த தலையணை ஒன்றிலேயே சுமார் நாற்பதாயிரம் "மைட்ஸ்" இருக்குமாம். எமது தோலில் உள்ள இறந்த கலங்களையே இவை உணவாகப் பயன்படுத்துகின்றன.

- எமது முகத்திலே ஆபத்தான இடம் என அழைக்கப்படுவது மூக்கை உள்ளடக்கிய ஒருமுக்கோணப் பிரதேசமாகும். எனவே மூக்கு இந்த ஆபத்தான இடத்தில் இருப்பதால் மூக்கில் ஏற்படும் பாதிப்பு மற்றைய உறுப்புக்களையும் பாதித்துவிடுகின்றது. கண்கள், பல், தொண்டை, தோல் என்று பல அங்கங்களும் மூக்கினால் பாதிக்கப்படுகின்றது.

♦♦♦♦♦♦♦
♦♦♦
♦

"இறைவன் ஒவ்வொரு உயிரோடும் உடன் பிறக்க முடியாது என்பதற்காகத் தான் தாயை தன் பிரதிநிதியாக அனுப்பி வைத்திருக்கிறான்"

"தன் பிள்ளைகளின் நிழல்கூட முள்ளின் மீது விழும்போது தாயுள்ளம் அதனைச் சகித்துக்கொள்வதில்லை"

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

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

வாழ்வெனும் வண்டியதில்
அச் சொடிந்து போனதென்ன
பாதையதில் மீண்டு(ம்) செல்ல
கைத்தடியாகும் செல்வமிரண்டும்.

சதாபொன்ஸ் - அல்வாய்

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