உ
சிவமயம்

யாழ் . வடமராட்சி , கரவெட்டி வாசகரும்
உயர் சைவ நன்னெறியாளருமான
திருமதி நிர்மலா சிற்றம்பலம் அவர்களது

பிரிவு நினைவு மலர் .

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

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

உ
சிவமயம்

அறனும் திறனும் அமைபணி புரிந்து,
அருளின் வடிவின் அரனடியடைந்த

அமரர்
திருமதி நிர்மலா சிற்றம்பலம்

மண்ணக வாழ்வு:
20.02.1953

விண்ணமர் பேறு:
17.06.2001

திதி வெண்பா

ஆண்டுவிஷு ஆடிமதி ஆகும் அபரபக்கம்
ஈண்டுதிதி துவா தசியதுவே - பூண்டபுகழ்
மாதரசி நிர்மலா மதிசூடு மீசனெழிற்
பாதமலர்ப் பேறடைந்தார் பார்.

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

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

உ
சிவமயம்

விநாயகர் காப்பு

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றினை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்று கின்றேனே

தேவாரம்

பேயடையா பிரிவெய்தும் பிள்ளையினோ டுள்ளநினைவு
ஆயினவே வரம்பெறுவர் ஐயுற வேண்டா வொன்றும்
வேயனதோ ளுமைபங்கன் வெண்காட்டு முக்குளநீர்
தோய்வினையார் அவர்தம்மைத் தோயாவாம் தீவினையே

திருவாசகம்

பால் நினைந்தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியேன் உடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கு எழுந்தருளுவதினியே

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

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயா நீ உலாப்போந்த அன்று முதல் இன்று வரை
கையாரத் தொழு தருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள் கொடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கண்
மெய்யடி யாகள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டும் கொடுத்துங் குடிகுடி
யீசற்காட் செய்ம்மின் குழாம் புகுந்
தண்டங் கடந்த பொருளள
வில்லதோ ரானந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டு மின்று மென்றுமுள்ள
பொருளென்ற பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா வுளவுமாகிச்
சோதியா யுணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகி
பேதியா வேகமாகிப் பெண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியா நிற்கும்தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி ! போற்றி !

திருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள் சற் குருவாகி
பிறவாகி திறமான பெரு வாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகநேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

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

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்கமன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்கள்ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள்சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

இறையடி பராவல்

கரவைத் தச்சை விநாயகர்

பொன்னிற் பொதிசிற்பத் தேரை யுடைய பெருங்களிறுன்
இன்னற் புதவடி ஏத்தாத நாளுள ளோபணிந்து
உன் நல் அருளே இரந்தன னையா உலகுறவு
தன்னை விலக்கின னின்னடி தந்தெனைத் தாங்குதியே.

பாதம் அடைகிற பேறன்றி வேறு பெருமையெனும்
ஏதும் விரும்பிட வில்லைநான் என்பதா லேற்றமுறும்
பாதம் பொருந்தும் அருளைப் பொழிகுதி பூமியிலே
ஏதும் விருப்பிலை இன்னடிக் காக்கி இனிதருளே.

அத்துளு, கண்ணகை அம்பாள்

கும்ப விரதம் திங்களெல்லாம் கும்பிட்டுன்தா ளேத்தியதும்
வெம்பும் புலைவாழ் விதுநீக்கப் புரிவா யருளென் றிரந்ததுவும்
அம்பொன் வடிவே அம்பாளே அறிவா யடியேன் துதிக்கின்றேன்
நம்பும் அடியார் பிணிபோக்கி நல்லடி காண அருளுதியே.

நீற்றைப் புனைய நெஞ்சுருகும் நின்தாள் பணிய நிறைபருளாம்
பேற்றைப் பெற்ற புளகமுறும் பெய்யும் கருணைப் பேராறே
ஆற்றே னுலகத் தோடர்பிதனை அங்கை காட்டி அடியமரும்
பேற்றை ஈவாய் அத்துளுவிற் பீடு பெருக்கும் தாயாரே.

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

இரங்கற் பாக்கள்

மகன் :

பாசத்தைப் பேராறாய் பாய்ச்சி வளர்த்தீர்கள்
நேசித்த நெஞ்சமதை நெடுங்கனலோ பொசுக்கியது
வாடுமலர் என்றிருக்க வாஞ்சைமழை பொழிந்தீர்கள்
ஓடமனம் வந்ததுவோ உன்நினைவாய் தேம்புகிறேன்
அம்மாஎன் றழைக்கையிலே அடைந்தஇன்பம் கோடியம்மா
இம்மா நிலத்திலெனக் கித்துயரேன் தந்தீர்கள்
நெஞ்சம் இருக்குமட்டும் நினைத்திருப்பேன் அம்மாவே
தஞ்சம் இறையடியோ சாந்தியுனக் கங்கமைக.

சகோதரர் :

கூடிப் பிறந்ததனாற் கொண்டபெரும் பாசமது
ஓடிப் பறக்குமென்றே ஓராது சென்றதெங்கே
பற்றென்பர் பாசமென்பர் பண்புருவே உன்னிடத்தில்
பெற்று மகிழ்ந்திருக்கப் பிரிந்தாயே. பேதலித்து
கண்ணிழந்த பாவியராய்க் கலங்கவிட்டு விட்டீரே.
மெய்யென்ற பெயர்போக்கி பொய்யென்று காட்டிவிட்ட
துய்யவரே சோதரியே இறையடியின் பேறுறுக.

சுற்றம் அயல் :

ஓடித் திரிந்ததோர் பம்பரம் மண்ணில் உயிரிழந்து
வாடிக் கிடக்கின்ற தென்றா லிதுதுயர் தாங்குவதோ
தேடிச் சிவனடிக் கோடினை வாடினம் தெய்வஅடி

தேற்றம்

நேற்றிருந்தார் இன்றில்லை நெஞ்சிற் துயரமேன்
ஆற்றுமறம் செய்தமைதி காண்.

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

உயிர் காக்கும் உன்னதப்பணி இரத்ததானம்

பூமிதானம் , அன்னதானம், சிரமதானம்,சௌக்கிய தானம்

இவற்றுள் தலை சிறந்த தானம் ***இரத்ததானம்.*** விஞ்ஞான வளர்ச்சி கண்ட இந்நாட்களில் உடலில் பல உறுப்புகள் கூட தானமாக கொடுக்கப்பட்டு பல இளம் உயிர்கள் மரணத்தின் பிடியில் இருந்து வீடுவிக்கப்படுகின்றன. இவையாவற்றிலும் பழைமையானதும் தானம் கொடுப்பவருக்கும் பல நன்மைகள் பயப்பதும் என்றால் அது இரத்ததானமே.

ஒரு சில தினங்களுக்கு முன்னர் நள்ளிரவு வேளையில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் ஒரு தாய் மகப் பேற்றுக்குப்பின் ஏற்பட்ட குருதிப் பெருக்குக் காரணமாக ஆபத்தான நிலையில் அனுமதிக்கப்படுகிறாள், அவளிற்கு உடனடியாக பல பைந்துகள் O நெகடிவ் இரத்தம் தேவைப்படுகிறது. இக் குருதி வகை அரிதான தொன்றாகையால் குருதி வங்கியில் இருந்த ஓரிரு பைந் குருதி ஏற்றப்பட்டும் போதாமையால் மரணம் அடைகிறாள். இரத்தம் கொடுத்து காப்பாற்றக் கூடிய இத்தகைய உயிர்களை நாம் இழப்பதென்றால் அது நம் அறிவீன்மையையும் அலட்சியத்தையும் , தேவையற்ற அச்சத்தையுமே காட்டி நிற்கிறது. இரத்ததானத்தைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கங்களைத் தெரிந்திருப்பவர்கள் மிகச் சிலரே.

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

இரத்தம் என்பது யாது ?

இரத்தமானது இதயம் குருதிக் குழாய்கள் ஊடாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு திரவமாகும். நமது உடலில் சுமார் 5–6 லீற்றர் இரத்தம் சுற்றி ஓடுகிறது. இருதயம் ஒவ்வொரு முறை அடிக்கும் பொழுது இரத்தம் ஒட்சிசனையும் உணவுப் பொருட்களையும் உடலின் பல பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்கின்றது. இரத்தத்தின் வழியாகக் கழிவுப் பொருட்கள் சிறுநீரகங்கள் சுவாசப்பை ஆகியவற்றிற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு அவ்வுறுப்புக்களினால் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்தமானது சிசுக்களில் ஈரலினாலும் பின் என்புமச்சையில் இருந்தும் உருவாக்கப்படுகிறது. அதில் உள்ள கலங்கள் ஒரு சில மாதங்களில் மண்ணீரலால் அழிக்கப்பட்டு புதிய கலங்கள் மீண்டும் என்பு மச்சையினால் உருவாக்கப்பட்டு குருதியினுள் விடப்படுகின்றன.

யாருக்கு இரத்தம் தேவை ?

1. திடீர் விபத்துக்களில் குருதி இழந்தவர்களுக்கு.
2. போர் அனத்தங்களினால் குருதி இழந்தவர்களுக்கு
3. பிரசவத்தின் பின்னும் கருச்சிதைவின் பின்னும் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டவர்களுக்கு.
4. சிசேறியன் மூலம் குழந்தையை எடுப்பதற்கு.
5. வயிற்றில் கட்டி அல்லது கான்சர் சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுபவர்களுக்கு.
6. மித மிஞ்சிய குருதிச் சோகை உடையவர்களுக்கு.
7. இரத்தப்புற்று நோய் உடையவர்களுக்கு
8. குருதியுறையா நோய் , அல்லது பல்வேறு குருதிநோய் உள்ளவர்களுக்கு.

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

இரத்ததானம் செய்தவர் கவனத்தில் எடுக்கவேண்டியவை

1. இரத்ததானம் செய்த அன்று ஓய்வெடுத்தல்
2. சாதாரண உணவே போதுமானது, இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை (கீரை வகை)ச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
3. இரத்ததானம் வழங்கிய அடுத்த நாளில் இருந்து வேலைக்குத் திரும்பலாம் .

யார் இரத்ததானம் செய்யலாம் ?

1. 18 – 55 வயதுடைய இருபாலாரும் .
2. நிறை 45 kg ற்கு மேற்பட்டவர் .
3. செங்கண்மாரி, நெருப்புக்காய்ச்சல், மலேரியா போன்ற நோய்கள் இல்லாதவர்கள்.
4. பாலியல் துர்நடத்தை அற்றவர் .
5. எய்ட்ஸ் மற்றும் மேக நோய் அற்றவர் .
6. தோல் புண்கள், ஆறாத காயங்கள்,தோல் வியாதிகள் அற்றவர் .
7. போதை மருந்துப் பாவனை அற்றவர் மற்றும் மது வெறி அற்றவர்.
8. உணவருந்தியவராகவும் முதல் நாள் இரவு நல்ல ஓய்வெடுத்தவராகவும் இருக்க வேண்டும்.
9. கடைசியாக இரத்தம் கொடுத்ததில் இருந்து மூன்று மாதங்கள் சென்றிருக்க வேண்டும் .
10. இதய நோய் ,உயர் குருதி அமுத்தம், மூட்டு வியாதி வலிப்பு நோய் நீரிழிவு போன்ற நோயாளிகள் இரத்ததானம் செய்வது நல்லதல்ல .

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

இரத்ததானம் வழங்கியவருக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

1. அவரது குருதி பரிசோதிக்கப்பட்டு , குருதி வகை அறிவிக்கப்படும்.
2. மலேரியா , குருதிச் சோகை , செங்கண்மாரி , மேக நோய்கள், எயிட்ஸ் போன்ற நோய்கள் கண்டுபிடிக்கப் படுமிடத்து, அதற்குரிய தகுந்த சிகிச்சை வழங்கப்படும்.
3. அவரது உடலில் உள்ள குருதி புதுப்பிக்கப்படுவதுடன் குருதியை உருவாக்கும் உறுப்புக்களுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கப்படுகிறது.
4. அவரது பெயர் , முகவரி குருதிவகை போன்ற விபரங்கள் அடங்கிய அட்டை ஒன்று அளிக்கப்படுவதுடன் , அவருக்கோ அவரது குடும்பத்திற்கோ குருதி தேவையான போது இலங்கையிலுள்ள எந்தவொரு இரத்த வங்கியிலும் முன்னுருமை வழங்கப்படும்.
5. தமது சொந்த சமுதாய மக்களுக்கு உதவுகிறோம் என்ற மனத்திருப்தி உண்டாகும்.

ஆகவே மக்கள் பயப்படுவது போல் இரத்ததானம் செய்வதால் எந்த வகைப் பாதிப்பும் ஏற்படப் போவதில்லை

இரத்ததானம் செய்ய விரும்புகிறவர்கள் யாழ் வைத்திய சாலையின் இரத்த வங்கியில் காலை 8.00 மணி முதல் மாலை 4.00 மணி வரை (ஞாயிற்றுக் கிழமையில் நண்பகல் 1.00 மணி வரை) இரத்ததானம் செய்யலாம் .அல்லது 20 இற்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையானோர் ஒரே இடத்தில் (உ+ம் கல்வி நிறுவனம்) இரத்த தானம் செய்ய விரும்பி அறிவித்தால் இரத்த வங்கியினர் நேரில் வந்து எடுத்துச் செல்வார்கள். ஒரு தடவையில் ஒருவரிடமிருந்து ஒன்று அல்லது அரை பைந்து (450ml / 225ml) இரத்தம் மட்டுமே எடுக்கப்படுகிறது.

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

இக்குருதி இரு வாரங்களில் மீண்டும் உருவாக்கப்பட்டு விடும். இரத்தம் வழங்கியவர் 3 மாதங்களின் பின்பு மீண்டும் வழங்கலாம்.

எனவே நீங்கள் வழங்கும் அரை அல்லது ஒரு பைந் இரத்தம், அநாதையாகப் போகும் பிள்ளை ஒன்றின் தாயை, இயமனுடன் போராடிக் கொண்டிருக்கும் கணவனது உயிரை, மிதி வெடியில் காயமடைந்த சிறு பிள்ளையை சில வேளைகளில் உங்களையே காப்பாற்றும் !.

" செய்யாமற் செய்த உதவிக்கு வையகமும்
வானகமும் ஆற்றலரிது "

பணத்திற்காக அதிகாரிகளிடம் பொய்சொல்லி தமது இரத்தத்தை விற்கும் கூட்டங்களும் யாரையாவது கொண்டு இரத்தம் கொடுத்து தாம் பணம் பறிக்கும் தரகர்களும் தற்போது யாழ்ப்பாணத்தில் ஏராளமாக உள்ளார்கள். இவர்களால் கடுமையாக மேற்கூறிய தொற்றுநோய் உள்ளவர்களும் (AIDS) இரத்தத்தை பணத்திற்காக விற்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே பணத்தைக் கொடுத்து இரத்தத்தை பெறுவது மிகவும் ஆபத்தான விடயமாகும்.

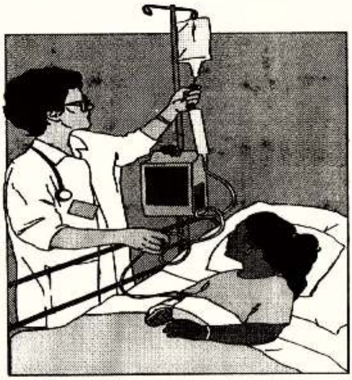
இறைவன் ஒவ்வொரு உயிரோடும் உடன்பிறக்க முடியாது என்பதற்காகத் தாயை தன் பிரதிநிதியாக அனுப்பி வைத்திருக்கிறான்

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

ஆஸ்த்மா நோயாளியும் வைத்தியரும்

மந்திகை ஆதார வைத்தியசாலையின் வெளி நோயாளர் பிரிவில், தொடர்ச்சியான இருமல், மூச்சிரைப்பு, மூச்சுஇழுப்பு போன்ற அறிகுறிகளுடன் 20 வயதுடைய ஒரு பெண் வைத்திய ஆலோசனைக்காகச் செல்கிறார்.

வைத்தியர் அப்பெண்ணைப் பரிசோதிக்கிறார்.



Dr – அம்மா உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா நோய் உள்ளது. அதற்கான சிகிச்சையைப் பெறவேண்டும்.

Pt – ஆஸ்த்மாவா ! ஐயோ எனக்கா !

Dr – பதட்டப்படாதீர்கள். இது பயப்படவேண்டிய நோய் இல்லை. ஆஸ்த்மா மூச்சுக் குழாய்கள் சுருங்குவதனால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும், இது தற்காலிகமானது. இதன் போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு, இழுப்பு, என்பன மருந்தெடுப்பதனாலோ அல்லது தானாகவே குறைந்து விடும். பெரும்பாலும் இது உயிராபத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை

Pt – அப்படியாயின் அயல் வீட்டு அன்னம்மா இழுப்பினால் இறந்ததாக கூறுகிறார்களே, அது பொய்யா ?

Dr – பயப்படாதீர்கள் இழுப்பு நோயாளி தகுந்த முறைகளை கையாளாமையாலேயே இறந்திருப்பா. மிகச் சில நோயாளிகளே இழுப்பு நோயால் இறப்பதுண்டு.

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

Pt – தகுந்த முறைகள் என்றால் என்ன ?

Dr – ஆஸ்த்மா நோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் இருவகைப்படும் புறக்காரணிகள் , அகக்காரணிகள் .

தூசு , மகரந்தமணிகள் (நெல்,புற்கள் போன்றவற்றின்) செல்லப்பிராணிகளின் மயிர், இறகுகள், எச்சங்கள், ஒவ்வாத உணவு வகைகள், குடிவகைகள், மருந்துகள் உடற்பயிற்சி, குளிர்காற்று, மற்றும் திடீர் கால நிலை மாற்றங்கள், புகைத்தல் என்பன புறக்காரணிகள் ஆகும். உளரீதியான தாக்கங்கள் அகக்காரணிகளாகும் . மேற்கூறிய காரணிகளினால் ஏற்படுகின்ற ஒவ்வாமையே இந்நோய்க்கு அடிப்படை காரணமாகும்.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் இவற்றைத் தவிர்த்துக் கொண்டால் இந்நோய்த் தாக்கத்திலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் .

Pt – நீங்கள் சொல்வதைப் பார்த்தால் நாங்கள் எதைச் சாப்பிடுவது ? வெளியே போகவே முடியாதா ? வேலை செய்யவே முடியாதா ?

Dr – இல்லை அம்மா, நோயாளிக்கேற்ப ஒவ்வாமைக்குரிய காரணிகள் வேறுபடுகின்றன . மேற்கூறிய எல்லாக் காரணிகளும் ஒருவருக்கு நோயைத் தூண்டுவதில்லை. தனக்கு எது ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்று நோயாளி அனுபவத்தில் அறிந்து கொள்ளலாம் .

Pt – இதற்கு என்ன மருந்து எடுக்க வேண்டும் ?

Dr – இழுப்பை உடனடியாக குறைப்பதற்கும் இழுப்பு மேலும் வராமல் தடுப்பதற்குமென இருவகை மருந்துகள் உண்டு. ventolin(வென்டொலின்) ஒரு பிரபல்யமான மருந்து . மேலும் இது இழுப்புத் தாக்கத்தை உடனடியாக குறைக்கும் இது இழுப்புத் தாக்கங்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு பிறிட்னிசீலோன் மருந்து பாவிக்கப்படுகிறது .

Pt – வென்டோலின் குளுசையைப் போட்டால் கைகால் நடுங்குமென்றும் பிறிட்னிஸ்லோனைப் போட்டால் சலரோகம் போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமென்று கதைக்கிறார்களே !

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

Dr – அது ஓரளவுக்குச் சரி மேற்கூறிய மருந்துகளை நீண்ட நாட்களிற்கோ அல்லது அடிக்கடி பாவிப்பதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளே அவை . இவற்றைத் தடுப்பதற்கு , சுவாசத்துடன் உள் எடுக்கக்கூடிய புதிய மருந்துகள் தற்போது பாவனையில் உள்ளன.
(வென்டோலின் பம்ப், பீகோ ரைட்பம்ப்-beclohaler சைக்கிளோ கேலர்-cyclohaler)
இவற்றைப் பாவிப்பதனால் இழுப்பிற்கு மிக விரைவான நிவாரணம் ஏற்படுவதுடன் ,பக்க விளைவுகளும் மிக குறைந்த அளவிலேயே ஏற்படுகின்றன.
வெண்டோலின் குழுசை அல்லது வெண்டோலின் பம்ப் ஐ இழுப்பு ஏற்படுவற்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன் பாவிக்க வேண்டும் . பிறிட்னிசிலோன் குழிசை அல்லது பீக்கோரைட் இன்கேலரை தொடர்ந்தும் பாவித்தல் வேண்டும் . (இழுப்பு நின்றபின்பும்).

Pt – ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் சாதாரணமானவர்கள் போல் வாழலாமா ?

Dr – நிட்சயமாய் , ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் இழுப்புத் தாக்கத்தைத் தடுக்கும் வகையில் அவர்களுடைய வாழ்கை முறையை மாற்றிக் கொண்டால் , சாதாரணமானவர்கள் போல் வாழலாம். மேற்கூறியவாறு மருந்துகளை எடுப்பதுடன் யோகாசனம் ,தியானம் சுவாசப் பயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு மனதைச் சாந்தப் படுத்துவதன் மூலம் இந்நோய் தாக்கத்தில் இருந்து பெருமளவில் விடுபட்டுக் கொள்ளலாம் அத்துடன் அவர்கள் திருமணம் செய்து குழந்தைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம் .

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

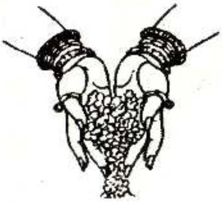
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நன்றி

எங்கள் அன்புக் கோயிலின் இறுதி நிகழ்வுகளிற் கலந்து
துயராறத் துணைநின்றோர்,
பலவகையிற் பங்களித்தோர்,
யாழ் பல்கலைக் கழக மாணவர்,
அனைவருக்கும் இதய நன்றிகள் .

"சிவகிரி",
கரவெட்டி மத்தி,
கரவெட்டி .

குடும்பத்தினர்.



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

SRI RAAM OFFSET PRINTERS,250 PALALY RD,KANDARMADAM,JAFFNA