

அமரர்
நல்லதம்பி பந்துபாலன்
(பப்பா)

அவர்களின் சிவபதப் பேறு குறித்த 31ம் நாள்

நினைவுமலர்

14.06.2015



உ
சீவமயம்



புங்குதீவு 8ம் வட்டாரத்தைப் பிறப்பிடமாகவும்,
வைரவபுளியங்குளம் வவுனியாவை வதிவிடமாகவும்
கொண்ட

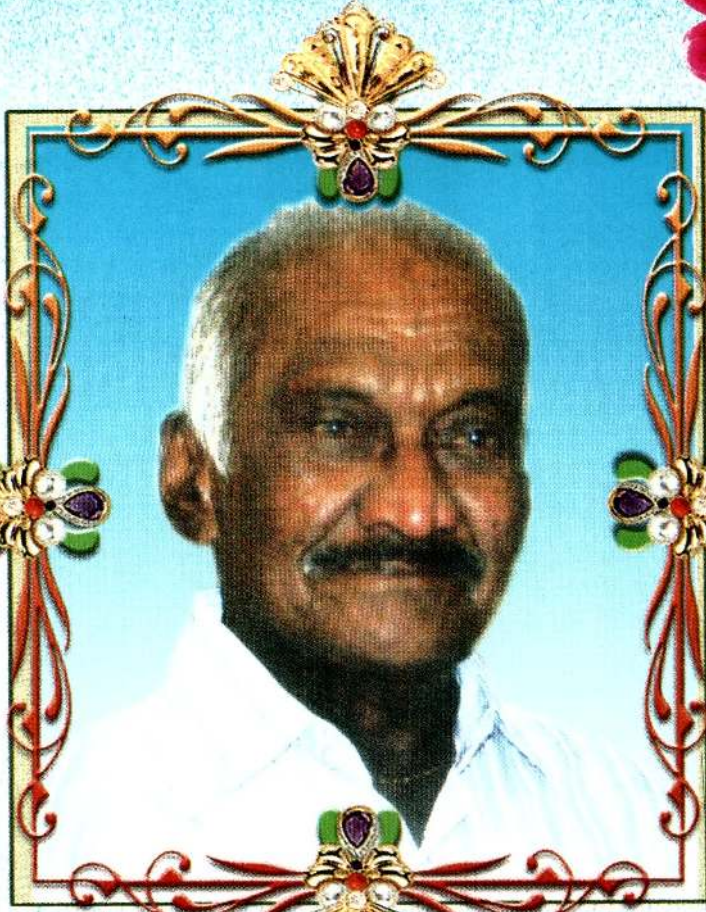
**அமரர்.
நல்லதம்பி பந்துபாலன்
(பப்பா)**

அவர்களின் 31ம் நாள் நினைவாக வெளியிடப்பட்ட

நினைவு மலர்

14.06.2015

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



வையகத்தில்
19.06.1930

வானகத்தில்
15.05.2015

அமரர் நல்லதம்பி பந்துபாலன் (பப்பா)

அவர்கள்

தீநீர்ணய வெண்பா

மன்மத வருடம் வைகாசித்திங்களில்
ரேவதி நட்சத்திர தேய்பிறை நாளில்
துவாதசி திதியில் பார் போற்றும் பந்துபாலன்
இறையடி சேர்ந்தார் இனிதே...

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

சமர்ப்பணம்

எமது குடும்பத்தில் ஒளியேற்றி
 நாம் நல்வாழ்வு வாழ வழிகாட்டி
 இன்னல்கள் மத்தியில்
 இன்பமுடன் வாழவைத்து
 ஆனந்தக் கண்ணீரில் நனைந்த எமை,
 ஆழ்கடல் துயரில் ஆழ்த்தி விட்டு,
 சொர்க்கம் அங்கே சேர்ந்து விட்டாய்,
 சொக்கி தவிக்கிறோம் நாம் இன்று
 நலமாக நீர் வாழ்ந்து
 நாள் வந்ததென சென்றாய் ஐயா
 இது ஒன்று போதாது
 உன் காலடிக்கு என்றாலும்
 சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்
 இம்மலர் தனை நாமெல்லாம்

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி

குடும்பத்தினர்

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்கும் செய்கருமங் கைகூட்டும் - செஞ்சொல்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் யானை முகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர் தம்கை.

தேவாரம்

அங்கமும் வேதமும் ஓதும் நாவர் அந்தணர் நாளும் அடி பரவ,
மங்குல்மதி தவழ் மாட வீதி மருகல் நிலாவிய மைந்த! சொல்லாய்---
செங்கயல் ஆர் புனல் செல்வம் மல்கு சீர் கொள்
செங்காட்டங்குடிஅதனுள்
கங்குல் விளக்கு எரி ஏந்தி ஆடும் கணபதியீசுரம் காமுறவே?

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தவெம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ யருளில்லையானால்
வார்கட லுலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகவென்றருள் புரியாயே!

திருவிசைப்பா

ஏகநாயகனை இமையவர்க் கரசை
என் உயிர்க் கமுதினை யெதிரில்
போக நாயகனைப் புயல் வணற்கு அருளிப்
பொன் னெடுந் சிவிகையா வூந்த
மேக நாயகனை மிகு திருவீழி
மிழலை விண்ணழி செழுங் கோயில்
யோக நாயகனை அன்றி மற்றொன்று
முண்டென உணர்கிலேன்.

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கன் மெய்யடி
 யார்கள் விரைந் தவம்மின்
 கொண்டுங் கொடுத்துங் குடிசுடி யீசற்காட்
 செய்மின் குழாம் புகுந்
 தண்டங் கடந்த பொருளள வில்லதோ
 ராந்தவெள் ளப்பொருள்
 பண்டு மின்று றுதுமுள்ள பொருளளென்றே
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

ஐந்து பேரறிவுங் கண்களே கொள்ள
 அருளப்பருங் கரணங்கள் நான்கும்
 சிந்தையே யாகக் குணமொரு மூன்று
 திருந்து சாத்விகமே யாக
 இந்து வாழ் சடையானாடு மானற்
 வெல்லையிற் தனிப் பெருங் கூத்தின்
 வந்த பேரின்ப வெள்ளத்துட் திளைத்து
 மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்.

வாழ்த்து

வான்முகில் வளாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
 கோன்முறை அரசசெய்க குறைவிலா துயிர்கள்வாழ்க
 நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
 மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலக மெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

சரஸ்வதி கவசம்

சரஸ்வதி என் தலையைக் காக்க வாக்கின்
தலைவியாம் வாத்தேவி நுதலைக் காக்க
விரச பகவதி கண்ணைக் காக்க நாசி
விமலைவாக் வாதினியாள் காக்க வித்தைக்(கு)
உரியதனித் தேவதைகள் என் உதடு காக்க
உயர்புகழ் பிராம்மிபல் வரிசை காக்க
மருவும் ஐம் என்றிடுமனு கண்டம் காக்க
வாழ் ஹ்ரீமாம் எழுதது என்றன் பிடரைக்காக்க

எழுத்தான சிரீம் எந்தோள் காக்க வித்யா
திருட்டாத்மா என்மார்பில் இருந்து காக்க
வழுத்துவித்யா ரூபினிஎன் நாபி காக்க
வாணிகரம் காக்க எல்லா எழுத்தின் தேவி
விழுத்தகஎன் அடிகாக்க வாக்கிற் சென்று
மேய அதிட்டான தேவதை தான் என்றன்
மழுத்தஉறுப் பெவற்றினையும் காக்க காக்க
முள் கிழக்கில் சர்வகண்ட நாசிகாக்க

அங்கியெனும் திசைக்கண்ணே நின்று பீஜாட்
சரிகாக்க மந்திரராஜத்தின் தேவி
பொங்கு தெற்கிலேயிருந்து காக்க காக்க
புகல்முன்றக்கர வருவாள் நிருதி திக்கில்
தங்கியெனைப் புரந்தருள்க மேற்குத் திக்கில்
சாற்றுநா நுனியுறையும் அன்னை காக்க
துங்கமிகு சர்வாம்பிகை தான் வாயு
துன்னுதிசையினின் என்னைக் காக்க காக்க

கத்திய வாகினி வடக்கில் காக்க எல்லாக்
 கலையினிலும் உறைவாள் ஈசானம் காக்க
 நத்துசர்வ பூசிதையாள் ஊர்த்துவத்தில்
 நயந்திருத்து காத்தருள்க அகோமுகத்தில்
 புத்தகவா இனியாகும் தேவி காக்க
 புகழ்கிரந்த பீஜத்தின் உருவாய் நின்றாள்
 எத்திசைகளிலும் இருந்து காக்க காக்க
 எளியேனைக் கலைமகள் தான் என்றும்.



அமரர் நல்லதம்பி பந்துபாலன்

அவர்களின்

இனிமையான வாழ்க்கை வரலாறு

வருந்தி வந்தோரை வாழவைக்கும் வளம் கொண்ட வசந்த தீவாம் புங்குடுதீவில் அலையோடு கேட்டு அன்றில் துயில் எழும்படி அமைந்த மடத்து வெளியெனும் திருவூரில் வரும் விக்கினங்கள் நெருங்கும் முன் அருகில் இருந்து அபயகரம் நீட்டும் விக் கேஸ்வரப் பெருமான் தம் அருட் கொடையால் ஏர் எடுத்துச் சோறு தரும் வேளாளர் குளத்தில் வந்துதித்த நல்லதம்பி சின்னம்மா தம்பதியினருக்கு தவப்புதல்வனாக 1930.06.19 இல் பிறந்தார்.

இவர் தனது இளமைக்கல்வியை புங்குடுதீவு கனகாம்பிகை வித்தியாசாலையிலும், தந்தையாரின் தொழில் நிமித்தம் அனூராதபுரத்தில் வசித்து வந்த வேளையில் தொடர் கல்வியை அனூராதபுரம் புனித யோசப் வித்தியாலயத்திலும் கற்றார்.

இளமைக்காலத்தில் கல்வியிலும் விளையாட்டிலும் சிறந்து விளங்கினார்.

அவரின் கல்விக்கும், திறமைக்கும் 1948ம் ஆண்டு அரச வேலை கிடைத்தது. Mail officer என்ற பதவியில் தபால் அலுவலகத்தில் வேலை செய்தார். அவர் தனது வேலையை அனூராதபுரத்திலேயே செய்தார்.

இவ்வாறு இவர் கடமை ஆற்றிய வேலையில் திருமணத்திற்கான நேரம் வந்தது. திருமணம் சொர்க்கத்தில் முடிவு செய்யப்படும் என்ற வார்த்தை உண்மையாக்கவோ, என்னவோ அவரது மனையாளியும் அமைந்தது அவருக்கு தோற்றத்திலோ குணத்திலோ எந்த ஒரு வேறுபாடும் இல்லாத மாதிரியாக, கந்தவனம் சின்னத்தங்கம் தம்பதியினரின் புதல்வி இராசம்மாவை 1956ம் ஆண்டு திருமணம் செய்து கொண்டார்.

இல் லற வாழ் க்கையில் இன் பத் துடன் வாழ் ந் து கொண்டிருக்கையில், யாழ்ப்பாண மண்ணிலே பெயர் சொல்லும் வகையில் லக்ஷ்சுமியாவே பிறந்தது போல 1957ம் ஆண்டு ஒரு பெண் பிள்ளையை பெற்றெடுத்தார். அவருக்கு இந்திராணி என்றும் பெயர் சூட்டினார். பின்பு நவரத்தினம், செல்வராணி, ஜெயராசா, யோகராணி, யோகராசா, ஜெயராணி ஆகிய பிள்ளைச் செல்வங்களை பெற்றெடுத்து பெருவாழ்வு வாழ்ந்தார்.

அதில் நவரத்தினம் என்ற புதல்வன் கல்வில் சிறந்து விளங்கி தந்தை வழி அரச தொழிலில் ஈடுபட்டு நோய் நிமித்தம் 1993ம் ஆண்டு இறைபதம் அடைந்தார்.

தனது தொழில் கடமை, கண்ணியமாக நடந்து தனது தொழிலில் பதவி உயர்வுகளையும் பெற்றார். அவரது பிள்ளைகள் இன்று நல்ல நிலையில் இருக்க அன்று அவர் மெழுகுதிரியாக வாழ்ந்தார். அவரின் வாழ்க்கை காலத்தில் பெரிதாக வசதியாக இருக்காத வேலையிலும், தனது அரச தொழிலை மட்டும் நம்பி இருக்காது தனது செல்லபிராணியாகவும், வருமானம் ஏற்படுத்தலாம் என்ற வகையிலும் ஆடு, மாடு இவற்றையும் வளர்த்தார். இவற்றைக் கொண்டு தனது செல்வந்தர்களை கல்வி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தினார். இவர் தனது வேலையில் இருந்து 1985ம் ஆண்டு ஓய்வு பெற்றார்.

தன்னை நாடி வந்தவர்களுக்கு இயன்ற உதவிகளை மனங்கோணாது செய்து கொடுப்பதில் பேரார்வம் கொண்டவர் அவர் தனது உடன் பிறந்தவர்களுடனும் ஒன்றுவிட்ட சகோதரர்கள் மீதும் மிகுந்த அக்கறையும் அளவற்ற அன்பும் கொண்டவர்.

பெற்றபிள்ளைகளை வாழ்க்கையில் இன்னொருவருக்கு கரம் பிடித்து கொடுப்பதும் பெற்றோரின் கடமை என்பதை கருத்தில் கொண்டு தனது மூத்த மகள் இந்திராணியை பத்மநாதனுக்கும், மகள் செல்வராணியை சௌந்தராஜனுக்கும், மகன் ஜெயராசாவை கேதார கௌரிக்கும், மகள் யோகராணியை புலேந்திரனுக்கும், மகன் யோகராசாவை ரஞ்சிதமலருக்கும், மகள் ஜெயராணியை ஜெயராசாவுக்கும் திருமணம் செய்து கொடுத்து பேரப்பிள்ளைகளுடனும் பூட்டப்பிள்ளைகளுடனும் வாழும் பாக்கியம் பெற்றார்.

இவர் தனது கடைசிகாலத்தில் தனது மூத்த மகளின் இல்லத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்ந்தார். பார்ப்பவர்கள் அனைவரும் கவரும் வகையில் வயதானாலும் இளமை செயற்பாடுகள் ஒன்றும் குறையாமல் வாழ்ந்தார்.

கடவுளின் அருள் செயற்பாட்டால் இறுதிகாலம் வரை நோய் இல்லாத வாழ்வு வாழ்ந்தார். இவ் வயதில் கூட சைக்கிள் ஓடுவதில் வல்லவர். இறுதி வரையிலும் அவர் தனது வேலையை தானாகவே செய்து கொள்வார்.

எங்களுக்கு விடியில் தெரிவதே பப்பா எழும்பி வீட்டு வேலை செய்யத் தொடங்குவது தான் சாமிக்கு பூ வைத்து விளக்கு ஏற்றி வீட்டுக்கு வெளிச்சம் கொடுப்பவரும் எங்கள் பப்பா இவர் முருகன் பக்தராகவே இருந்தார்.

வெளிச்சம் ஏற்றிய பப்பா தற்போது எங்கள் இதயத்தில் இருட்டினை ஏற்படுத்தி 15.05.2015 வெள்ளிக்கிழமை பகல் 12.45 மணியளவில் இவ்வுலகை விட்டு சிவபதம் அடைந்தார்.

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!



மனைவியின் ஏக்கம்...

மனைவியெனும் அந்தஸ்தை
 மண்மீதினில் நான் பெற
 மங்கள வாழ்வதனால்
 மனதார மகிழ்ந்திட
 மனிதம் புனிதராய் - நீர்
 மனதாலே திகழ்ந்தாய் - இப்போ உமை
 மனையெங்கும் தேடுதையா - உன்
 மனமென்னும் மாளிகையை
 மறந்து நீ போனாயே
 மகிழ்வெல்லாம் இனி இல்லையே
 மாங்கல்யமும் இல்லையப்பா

இந்திராணி (மகள்) மனக்கவலை...

ஆயிரம் கனவுகளுடன் - எமை நீ
 அழகாய் அலங்கரித்தாய்
 அறியாத வயதிலும்
 அன்போடு அரவணைத்தாய் - இப்போ
 ஆறாத துயரில்
 ஆழ்த்தி விட்டு எங்கு பப்பா போனீர்கள்
 பப்பா என்று உமை - இனி
 எப்போது நாமழைப்போம்

செல்வராணியின் (மகள்) இரங்கல்...

இருக்கின்ற பொழுதினில்
 இயன்றளவு எனை சுமந்தாய்
 இமைய மலை போல்
 இதயமழை நீ பெற்றாய்
 இப்போ எமை
 இன்னலிலே தள்ளிவிட்டு - நீர்
 இருக்கும் இடமென்னவோ?

ரவி (மகன்) குமுறல்...

தோளில் எம்மை தூக்கி அணைத்த
 அன்புத் தந்தை தூங்கப்பாட்டிசைத்து
 வழத்த தந்தை அழகாய் கதை பேசி
 அன்பாய் அரவணைத்து இறுதிவரை
 கூடி இருந்த அன்புத் தந்தை,
 ரவி ரவி என்று அன்பாய் அழைப்பீரே
 பப்பா என்று அழைக்க அவணியில்
 ஆகும் இல்லை தோளில்
 எமை வளர்த்து அறிவுரைகள்
 பல உரைத்து பண்பாய் எமை
 வளத்த பாசம் மிகு பப்பாவே
 பரிதவிக்க விட்டு எங்கே சென்றீர்
 ரவி என்று குரல் கேட்பது
 போல் கனவுதான் வருகுதய்யா
 கனிவான உன் பேச்சை
 எப்பொழுது எனி கேட்பேன் ஐயா

பாடசாலை விட்டு
வந்தவுடன் ராகுலன் ரஜினா
என்று பாசமாய் அழைப்பீரே
அறுசுவையும் அன்பும் சேர்த்து
நித்தம் ஊட்டுவீரே
தாத்தாவை காணாமல் துடிக்கின்றது
பேரப்பிள்ளை மனம் என்ன
செல்வி அறுவது

யோகரரணியின் (மகள்) கண்ணீர் துளிகள்...

நாமெல்லாம் பப்பா என்று
நாவினிக்க உமை அழைக்க - எம் .
நரம்பெல்லாம் - அழகழகாய்
நால்வகை பூ பூக்கும் - இனி
நாம் பப்பா என்றுமை
நாணிலத்தில் எப்போது அழைப்பதோ
நாளெல்லாம் எமக்கு
நகரமாய் போனதைய்யா...

யோகரரசரவின் துயர் (மகன்)

புன்னகையுடன் நீர் வந்து
பூரிக்கச் செய்யும் அந்த இனிய நாளும் இப்போ
பிரிந்து சென்றதையா
புரியா பொழுதினில் நீர்
புறப்பட்டதெனோ
வருவதற்கு நாள் குறித்தேன் தெரியாதையா
இறப்புக்கு வருவேன் என்று
கண்கள் தேடுதையா
மனம் மறுக்குதையா

ஜெயராணி (மகள்) புலம்பல்

கடைசி பிள்ளையென்று நீர் என்னில்
காட்டிய அன்பெல்லாம் - இன்று
கேட்க யாருமின்றி
கவலையில் வாடுதையா
நீ காட்டிட்ட பாசத்தினை - நான்
கண்டுகொள்ள எங்கே போவது

பேரப்பிள்ளைகள்

உம் பிள்ளைகளின் வாரிசுகளை
உயிராய் மதித்திட்ட
உத்தம உயிரே - எம்
உயர்வினை கண்டிடாமல் நீ
உயர்ந்த இடம் நோக்கி
துணிந்து சென்றாயே
உருக்குலைந்து வாடுதையா
உம் பேரப்பிள்ளைகளின் மனங்கள்

மருமக்கள்

மருமக்களாய் உமக்கு நாம்
வந்திட்ட போதும் - உம்
பிள்ளைபோல் எமை நீர்
மனசாலே ஏற்றது
மறக்காத பொக்கிஷமாய் - எம்
மனமதில் வாழுதையா
மாறாத உன் அன்பை
எங்கே நாம் பெறுவதோ

பூட்டப்பிள்ளைகள்

பூட்டன் உம்மை நேரில் காண
மூன்று மாதத்திற்கு முன் திட்டமிட்டோம்
திட்டம் போட்டது தெரியும் முன்
திடீர் என்று எங்கு சென்றாய்
பூட்டப்பிள்ளைகள் எமை காணாமல்
தவிர்க்கிறது எங்கள் நெஞ்சம்
துடிக்கிறது உமை காண
எங்கள் கண்கள்.

மருமகள் கௌரீ

மருமகள் மருமகள் என்று
மரியாரையோடு அழைப்பீரே
மாமா என்று அழைக்க மானிலத்தில்
ஆரும் இல்லை பெற்றமகள் நாம்
என பேணிக்காத்தவரே உற்ற
துணையாய் நின்று உயிர்த்துணையாய்
ஆனிரே நந்தவத்தின் பலனாக
சாந்தி பெற துடிக்கின்றோம்

மரணம் உன் வாழ்வின் முடிவல்ல - நீ
செய்த சாதனைகளுக்கு இயற்கை தரும் ஓய்வு



கந்தசஷ்டி கவசம்



காப்பு

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம் நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்து(து)ஓங்கும்
நிட்டையுங் கைகூடும். நிமலர் அருள்கந்தர்
சஷ்டி கவசம் தனை.

அமரர் இடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி.

ஷஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சி'டருக் குதவுஞ் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மைய நடஞ் செய்யும் மயில் வாகனனார்
கையில்வே லால் எனைக் காக்கவென் றுவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரஹண பவச ரரரர ரரர

ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
 விண்ப சரவண வீரா நமோ நம
 நிபவ சரவண வீரா நமோ நம
 வசர ஹணபவ வருக வருக
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
 என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
 பன்னிரண் டாயுதம் பாசஅங் குசமும்
 பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
 விரைந்தென்னைக் காக்க வேலோன் வருக
 ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்
 உய்யொளி செளவும் உயிரையுங் கிலியும்
 கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளி யையும்
 நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
 சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
 குண்டலியாம் சிவ குகன்தினம் வருக
 ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
 நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
 ஈறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
 ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
 பல்பூசணமும் பதக்கமும் தரித்து
 நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
 செப்பழ குடைய திருவயிறு உந்தியும்
 துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
 நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
 இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்
 திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
 செககண செககண செககண செககண
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
 நகநக நகநக நகநக நகன
 டிகுகுண டிகுகுண டிகுகுண டிகுகுண



ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
 ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
 ௫௫௫௫ ௫௫௫௫ ௫௫௫௫ ௫௫௫
 டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்கு
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
 முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
 என்னை யாளும் ஏரகச் செல்வ
 மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்
 லீலா லீலா லீலா வினோதனென்று
 உன்திரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்
 என்னை வைத்துன் இணையடி காக்க
 என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
 அடியேன் வதனம் அருள்வேல் காக்க
 பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
 கதிர்வேல் இரண்டு கண்ணினைக் காக்க
 விதிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க
 நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
 முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
 கன்ன மிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
 என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
 மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
 சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
 வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க
 பிடரிக ளிரண்டும் பெருவேல் காக்க
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
 பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க
 சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
 நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க



ஆண்பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க
 பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க
 வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க
 பணைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
 ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க
 கைக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க
 முன்னை யிரண்டும் முரண்வேல் காக்க
 பின்கை யிரண்டும் பின்னவள் இருக்க
 நாவில் சரஸ்வதி நற்றுணையாக
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
 முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
 எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க
 அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
 வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
 ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
 தாமதம் நீங்கிச் சதுர்வேல் காக்க
 காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
 நோக்க நோக்க நொடியினில் நோக்க
 தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க
 பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
 வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
 அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்
 கொள்ளி வாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராக் கதரும்
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
 இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
 கனபூசை கொள்ளும் காளியோடனைவரும்



விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
 தண்டியக் காரரும் சண்டாளர்களும்
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்
 பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
 நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
 மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
 ஒட்டிய பாவையும் ஒட்டிய செருக்கும்
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
 ஒதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
 காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
 வாய்விட் டலறி மதிகெட் டோடப்
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
 கட்டி உருட்டு கால்கை முறியக்
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
 முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்கிட
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
 பற்று பற்று பகலவன் தணலரி
 தணலெரி தணலெரி தணலதுவாக
 விடுவிடு வேலை வெருண்டது வோடப்
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
 எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்தோடத்
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
 கடுவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
 ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்



வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
 குலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரீதி
 பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
 பற்குத்து அரணை பருஅரை யாப்பும்
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
 நில்லாதோட ந்யெனக் கருள்வாய்
 ஈரேழ் உலகமும் எனக்குறவாக
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
 மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
 சரவண பவனே சைலொளி பவனே
 திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
 பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே
 அரிதிரு மருகா அமரா வதியைக்
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
 இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
 கதிர்காமத்துறை கதிர்வேல் முருகா
 பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
 செந்தின் மாமலையுறும் செங்கல்வராயா
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
 காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
 என்நா இருக்க யானுனைப் பாட
 எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக
 ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
 நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
 பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி

உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
 அன்புடன் இரி அன்னமுஞ் சொர்ணமும்
 மெத்தமெத் தாக வேலாயுதனார்
 சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
 வாழ்க வாழ்க என் வறுமைகள் நீங்க
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
 எத்தனை யடியேன் எத்தனை செயினும்
 பெற்றவன் நீ குரு பொறுப்பதுன்கடன்
 பெற்றவன் குறமகள் பெற்றவளாமே
 பிள்ளையென் றன்பாய் பிரிய மளித்து
 மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
 தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
 பாலன் தேவராயன் பகர்ந்ததை
 காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
 ஆசாரத்துடன் அங்கந் துலக்கி
 நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் மிதனைச்
 சிந்தை கலங்காது தியானிப்பவர்கள்
 ஒரு நாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
 இதியே செபித்து உகந்து நீறணிய
 அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
 திசைமன்ன ரெண்மர் செயல தருளுவர்
 மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
 நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்

எந்த நாளுமீ ரெட்டாய் வாழ்வார்
 கந்தர்கை வேலாம் கவசத் தடியை
 வழியாக் காண மெய்யாய் விளங்கும்
 விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
 பொல்லாதவரைப் பொடிபொடி யாக்கும்
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
 சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
 அறிந்தென துள்ளம் அட்டலட் சுமிகளில்
 வீரலட் சுமிக்கு விருந்துணவாகச்
 சூரபத் மாவைத் துணிந்தகை யதனால்
 இருபத் தேழ்வர்க்கு உவந்தமு தளித்த
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
 எனைத் தடுத்தாட் கொள் என்றன துள்ளம்
 மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி
 தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
 குறமகள் மனமகிழ்கோவே போற்றி
 திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
 இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
 வெட்சி புனையும் வேளே போற்றி
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே
 மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
 சரணஞ் சரணஞ் சரவண பவலும்
 சரணஞ் சரணஞ் சண்முகா சரணம்.



குருதிச்சோகை நோய் பற்றி

குருதிச்சோகை அல்லது இரத்தசோகை (Anemia) என்பது உடலில் உள்ள இரத்தத்தில் ஏற்படும் ஒரு குறைபாட்டை குறிக்கிறது. இரத்தத்தில் உள்ள குருதிச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையில் ஏற்படுகின்ற குறைபாட்டை அல்லது இரத்தத்தில் இருக்கும் குருதிச் சிவப்பணுக்களுக்குச் சிவப்பூட்டும் பொருளான ஈமோகுளோபின் (Hemoglobin) என்னும் இரத்தப் புரதத்தின் (குருதிச் சிவப்பணு நிறமி அல்லது செந்நிறக் குருதியணு உடலியின் வண்ணப்பொருள்) அளவு குறைவாக இருக்கும் நிலையே இரத்தச்சோகை எனப்படும். இந்த ஈமோகுளோபின் ஆனது இரும்புச்சத்தினால் ஆனது. இரும்புச்சத்து போதாத நிலையில் ஈமோகுளோபினின் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் அது ஆக்சிசனுடன் இணையும் திறன் குறைவதாலோ, ஈமோகுளோபின் உருவாகும் அளவில் ஏற்படும் குறைபாட்டினாலோ இந்த நிலை ஏற்படலாம்.

குருதிச் சிவப்பணுக்களின் உள்பகுதியில் ஹீமோக்ளோபின் உள்ளது. இதன் மூலமாகத்தான் சிவப்பணுக்கள் தங்களுடைய பிரதான செயல்பாடான ஆக்சிசன் அல்லது பிராணவாயுவை நுரையீரலில் இருந்து இழையும் அல்லது திசுக்களுக்கு எடுத்துச்செல்கின்றன. இரத்தசோகை உடலில் ஏற்படும் பொழுது, அத்தியாவசிய பொருளான பிராணவாயுவின் பரிமாற்றத்தில் குறைவு ஏற்படுவதால், உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

இரத்தத்தில் காணப்படுகின்ற அனைத்து ஒழுங்கின்மையிலும், இரத்தசோகை மிகவும் வழக்கமானதாகும். இரத்தசோகையில் பல வகைகள், பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகின்றது. இரத்தசோகையை பலவகையிலும் வகைப்படுத்தலாம். குருதிச் சிவப்பணுக்களின் உருவத்தில் காணப்படுகின்ற மாற்றத்தின் அடிப்படை, இரத்தசோகை ஏற்படுகின்ற காரணத்தின் அடிப்படை, நோயின் தன்மை போன்ற பல்வேறு அடிப்படையில் இரத்தச்சோகை வகைப்படுத்தலாம். அடிப்படையில் இரத்தசோகை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை மூன்று முக்கிய

பகுதிகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவையாவன: (1) குருதிப்பெருக்கினால் ஏற்படும் அதிகப்படியான இரத்த இழப்பு (2) அதிகப்படியான குருதிச் சிவப்பணுக்களின் அழிவு (3) குறைவான சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தி.

பொருளடக்கம்

- 1 குறிகளும், அறிகுறிகளும்
 - 2 நோய் நிர்ணயம்
 - 3 இரத்தசோகையின் வகையீடு
 - 4 Reticulocyte Production Index
 - 5 அடிக்குறிப்புக்கள்
- குறிகளும், அறிகுறிகளும்

குருதிச் சோகையின் அறிகுறிகள்

இரத்தசோகை உள்ளவர்களிடம், இரத்தசோகையினாலோ அல்லது இரத்தசோகை ஏற்பட காரணமான நோயினாலோ பல நோய்க்குறி (ஒரு நோய் பீடித்திருப்பதை குறிக்கும் வெளிப்படையான அறிகுறி) மற்றும் பல உணர்குறி (நோயினை உணர்த்தும் அறிகுறிகள்) இருக்கலாம். பலரில் எந்தவித நோய்க்குறியும் இல்லாமல் இருப்பதாலோ அல்லது மிகவும் குறைந்த அளவில் நோய்க்குறி இருப்பதாலோ நோய் கண்டு பிடிக்கப்படாமலே போகலாம். தளர்ச்சி, பலவீனம், உடல்சோர்வு, கவனக்குறைவு போன்ற தெளிவற்ற அல்லது வரையறுக்கப்படாத பொது குறிகளையே பலரும் கொண்டிருப்பர்.

குறைந்தளவு ஆக்சிசனே இழையங்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுவதனால், அதனை ஈடுசெய்வதற்காக, இதயம் விரைவாக இயங்கி அதிகளவு இரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்த விளையும். அதனால், இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். மனித உடலில் 5 முதல் 6 லிட்டர் வரையிலான இரத்தம் உள்ளது. இதில் 100 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் சுமார் 20 மில்லி லிட்டர் பிராணவாயுவை நுரையீரலில் இருந்து உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச்செல்கிறது. உடல் உறுப்புகளின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து மீண்டும் இதயத்தை வந்தடையும் பொழுது 100 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் சுமார் 15 மில்லி லிட்டர் பிராணவாயுவைக்

கொண்டதாக இருக்கும். அதாவது 100 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் 5 மில்லி லிட்டர் பிராணவாயுவை உடல் உறுப்புகளுக்கு அளிக்கிறது. இந்த வகையில் கணக்கிடும் பொழுது முழு உடலும் ஒரு நிமிடத்திற்கு 250 மில்லி லிட்டர் பிராணவாயுவைப் பயன்படுத்துகின்றன. இரத்தசோகை உள்ள நபர்களுக்கு பிராணவாயு பரிமாற்றத் தன்மையில் குறைபாடு ஏற்படுவதால், அவர்களின் உடலில் பல்வேறு மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக, இதயம் ஒரு முறை துடிக்கும் பொழுது சுமாராக 70 மில்லி லிட்டர் இரத்தத்தைத் தனது இடது கீழறையில் இருந்து வெளியேற்றுகிறது. ஒரு நிமிடத்தில் சுமார் 70 முறை இதயம் துடிப்பதால் $70 \times 70 = 4900$, சுமாராக 5000 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் இதயத்தை விட்டு பிராணவாயு கலக்கப்பட்ட சுத்தமான இரத்தமாக வெளியேற்றப்படுகிறது. 100 மில்லி லிட்டர் இரத்தம், அது எடுத்துச் செல்லவேண்டிய 20 மில்லி லிட்டர் பிராணவாயுவை இரத்தசோகை காரணமாக எடுத்துச் செல்லவில்லை என்றால், இதயத்தின் அருகில் உள்ள சில சிறப்பு அம்சங்களை தனது சுவற்றினுள் கொண்ட இரத்தநாளங்கள் அதனை உணர்ந்து உடனடியாக மூளைக்குத் தெரிவிக்கிறது. அதன் விளைவாக இதயத்துடிப்பின் வேகம் அதிகரிக்கப்படுகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் இதயத்துடிப்பின் அழுத்தமும் அதிகரிக்கும். இதன் விளைவாக மார்புப் படபடப்பு இதயத்தில் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு.

மருத்துவர் இரத்தசோகை உள்ள நோயாளியைக் காணுகையில் பல அறிகுறிகளை உடலில் காண்பார். ஏற்கனவே இதய நோயுள்ளவர்களில் இதயவலி ஏற்படும். தீவிரமான நோய் நிலையில் இதயத் துடிப்பு மிகவும் அதிகரித்து, இதயத் திறனிழப்பிற்கான அறிகுறிகள் ஏற்படும். மேலும், தோல், நகங்கள், கண்ணின் உள்புறம், நாக்கு போன்ற பகுதிகள் வெளிறி இருப்பினும், இவற்றை நம்பத்தகுந்த அறிகுறிகளாகக் கொள்ள முடியாது. Hemolytic anemia வில் குருதிச் சிவப்பணுக்கள் அழிவடைவதால், மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்படும். மேலும் எலும்புகளில் அமைப்பு மாற்றம், கால்களில் அழற்சிப்புண் (sickle cell disease) போன்ற நோய்களும் ஏற்படும்.

இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் உணவற்ற சில பதார்த்தங்களை உண்ண

ஆரம்பிப்பர். காகிதம், மெழுகு, சமைக்கப்படாத அரிசி, அழுக்கு, புல், தலைமுடி, கரி போன்றவற்றை உண்ணும் பழக்கத்தை அறிகுறியாகக் கொண்டிருப்பினும், இவை இரத்தச்சோகை இல்லாதவர்கள் சிலரிலும் காணப்படும். நாட்பட்ட இரத்தச்சோகை ஏற்படும்போது, குழந்தைகளின் நடத்தையில் குழப்பம் ஏற்பட்டு, சில நரம்பியல் தொடர்பான விரும்பத்தகாத விருத்தி நிலைகளால் தமது கல்வியில் பின் தங்கியவர்களாக மாறிவிடுவர். இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் வரும் இரத்தச்சோகையில் கால்களில் தளர்வும், அமைதியற்ற நிலையும் காணப்படும்.

மிகக்குறைந்த அளவிலான அறிகுறிகளாவன: கால், கைகளில் வீக்கம், தொடர்ந்த இதயவலி, வாந்தி, அதிக வியர்வை, மலத்துடன் குருதி.

நோய் நிர்ணயம் தொகுதி

இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்பட்ட இரத்தச்சோகையுள்ள ஒரு நோயாளியின், இரத்தப்பூச்சின் நுணுக்குக்காட்டிப் படம்.

பொதுவாக மருத்துவர்கள் இரத்தத்தின் முழு அமைப்புதிறன் பற்றிய ஆய்வினை செய்வார்கள், இதன் விளைவாக குருதிச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை, ஹீமோக்ளோபின் அளவு, குருதிச் சிவப்பணுக்களின் அளவு ஆகிய விபரங்களைக் கண்டறிவார்கள். இவ்வகையான சோதனை முறைகள் இலகுவில் செய்ய முடியாத இடங்களில் இரத்தப் பூச்சுக்களை நுணுக்குக்காட்டியில் பார்வையிடுதலும் நோய் நிர்ணயத்துக்கு உதவலாம்.

இரத்தசோகையின் வகையீடு

உற்பத்தி அளவு / அழிகின்ற அளவு / இழக்கின்ற வேகம் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் இரத்தசோகையை மூன்று வகையில் பிரிக்கலாம். "இயக்கம் சார்ந்த" வகையில் இரத்தசோகையின் வகையை நெருங்குவதே சரியான முறை என்று அறிஞர்கள் பலர் நம்புகிறார்கள். இம்முறை சார்ந்து இரத்தசோகையின் வகையை பிரிப்பதற்கு பலவேறு விபரங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவற்றுள் முக்கியமானது, இரத்தத்தில் குருதிச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை. இக்குருதிச் சிவப்பணுக்களின் பரிணாமத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் முழு முதிர்ச்சியை

அடைவதற்கு சற்று முன்னர் உள்ள முந்திய நிலையைத்தான் Reticulocyte என்று அழைப்பர். இந்த வகையான அணுக்களின் எண்ணிக்கையை கருத்தில் கொண்டு இரத்தசோகையின் தன்மையை உணர முடியும். ஒரு வகையான திட்டம் சார்ந்த அணுகுமுறை உள்ளது.

Reticulocyte Production Index

உற்பத்தியாகும் சூசகம் - சிவப்பணுக்களின் குறைவான உற்பத்தி இரத்தசோகைக்கு தக்க சிவப்பணுக்களின் அதிகமான சிவப்பணுக்களின் அழிவு அல்லது இரத்த இழப்பு அனால் சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியில் எந்த வித மாற்றமுமில்லை

சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தியில் குறைபாடு மாறுபாடான சிவப்பு அணுக்களின் அதிகப்படியான அழிவு, மற்றும் உற்பத்தியில் நாள்பட்ட குறைபாடு சரியான அளவு திடீரென்ற அதிகப்படியான சிவப்பு அணுக்களின் அழிவு அல்லது இழப்பு, அதனால் எலும்புமச்சையால் உடனடியாக தனது செயல் பட்டினி பாட்டினை அதிகரிக்க முடியாத நிலை

சிவப்பணுக்களின் அளவை வைத்து இரத்தசோகையை வகைப்படுத்தும் முறை சிவப்பணுக்களின் அளவு அளவை என்று பிரிக்க முடியும். சிவப்பணுக்கள் இயல்பான அளவை விட சிறியதாக இருக்குமாயின் இந்த வகை இரத்தசோகையை microcytic என அழைக்கமுடியும், சரியான கனஅளவில் இருந்தால் அதனை normocytic இரத்தசோகை என அழைக்கமுடியும் மற்றும் மிக அதிகமான கனஅளவில் இருந்தால் அதனை macrocytic இரத்தசோகை என அழைக்கமுடியும். இவ்வாறு அலகுவதன் மூலம் இரத்தசோகை ஏற்பட்ட காரணத்தை எளிதில் உணரமுடியும்.

Vavuniya District

Departments

1.	Building Department (Central)	0242222282
2.	Building Department (Province)	0242222824
3.	Labor Department	0242222316
4.	Excise Department	0242222810
5.	Forest Department	0242222381
6.	Police Office	0242222856
		0242222222(G)
7.	Meteorology office	0242222883
8.	National youth service council	0242222208
9.	Postal Department	0242222256
10.	Probation Office	0242222194
11.	Survey Department	0242222197
12.	National Equipment & Machinery org. (NEMO)	0242222501
13.	Govt. Clerical Service	0242224323
14.	Railway Station	0242222271

Agriculture/Livestock

15.	Agrarian Dev. Department	0242222362
16.	Agriculture Department (Ext)	0242222324
17.	District Agriculture Training Center	0602241596
18.	Agriculture Department (Research)	0242222124
19.	Agriculture Department (Seeds)	0242222273
20.	Agriculture seed production Farm	0242222355
21.	Animal Production & Health	0242222219
22.	Regional livestock Farm	0242223533
23.	Agriculture Insurance Board	0242222490
24.	School of Agriculture	0242222286

Co-operative

25. MPCs	0242222384
26. Asst. Commissioner of Co-op Dev	0242222874
27. Asst. Commissioner of Co-op Training Center	0242223585

Courts

28. District Court	0242222291
29. High Court	0242222877

Authorities

30. Road Development Authority	0242222321
31. Agriculture Insurance Board	0242222490
32. National Housing Dev. Authority	0242222214
33. National Water supply & Dev. Board	0242222169
34. Paddy Marketing Board	0242222283
35. Electricity Board	0242222285
36. Sri Lanka Telecom	0242222231
37. Ceylon Electricity Board	0242222379
	0242223597

Education

38. Education (Addl. Provincial Director)	0242221922
39. Zonal Director of Education Vavuniya South	0242222373
40. Zonal Director of Education Vavuniya North	0242221513
41. University of Jaffna	0242222265
42. Technical College	0242223664
43. College of Education	0242222272
44. Vavuniya Tamil Maha vidyalayam	0242222424
45. Rambaikula GMV	0242222425
46. Vipulanantha M.V	0242221988
47. Saivapiragasa Vidyalayam	0242222281

சிந்திப்பதற்கு...

வருவதும் போவதும்
வந்தால் போகாதது
போனால் வராதது
தானாக வருவது
நம்முடன் வருவது
அடக்க முடியாது
தவிர்க்க முடியாதது
பிரிக்க முடியாதது

இன்பம் துன்பம்
புகழ் பழி
உயிர் மானம்
இளமை மூப்பு
பாவம் புண்ணியம்
ஆசை துக்கம்
பசி தாகம்
பந்தம்

மிகப்பெரிய வெகுமதி
மிகக் கொடிய நோய்
செய்யக்கூடாது
செய்யவேண்டியது

மன்னிப்பு
பேராசை
தவறுகள்
உதவி

சிந்தனை துளிகள்

நாலு பிணத்திற்காவது நீ தோள்கொடுத்தாள் தான் உன்
பிணத்திற்கு நாலு தோள் கிடைக்கும்

எல்லா மனிதர்களுக்கும் இரண்டு பலவீனங்கள் உள்ளன. ஒன்று
பேசவேண்டிய சமயத்தில் மௌனமாக இருப்பது இரண்டு
மௌனமாக இருக்க வேண்டிய சமயத்தில் பேசுவது

பிறப்பால் தொடரும் உறவுகள் அல்லாமல் பிணைப்பால் தொடரும்
உறவுகளே உன்னதமானவை

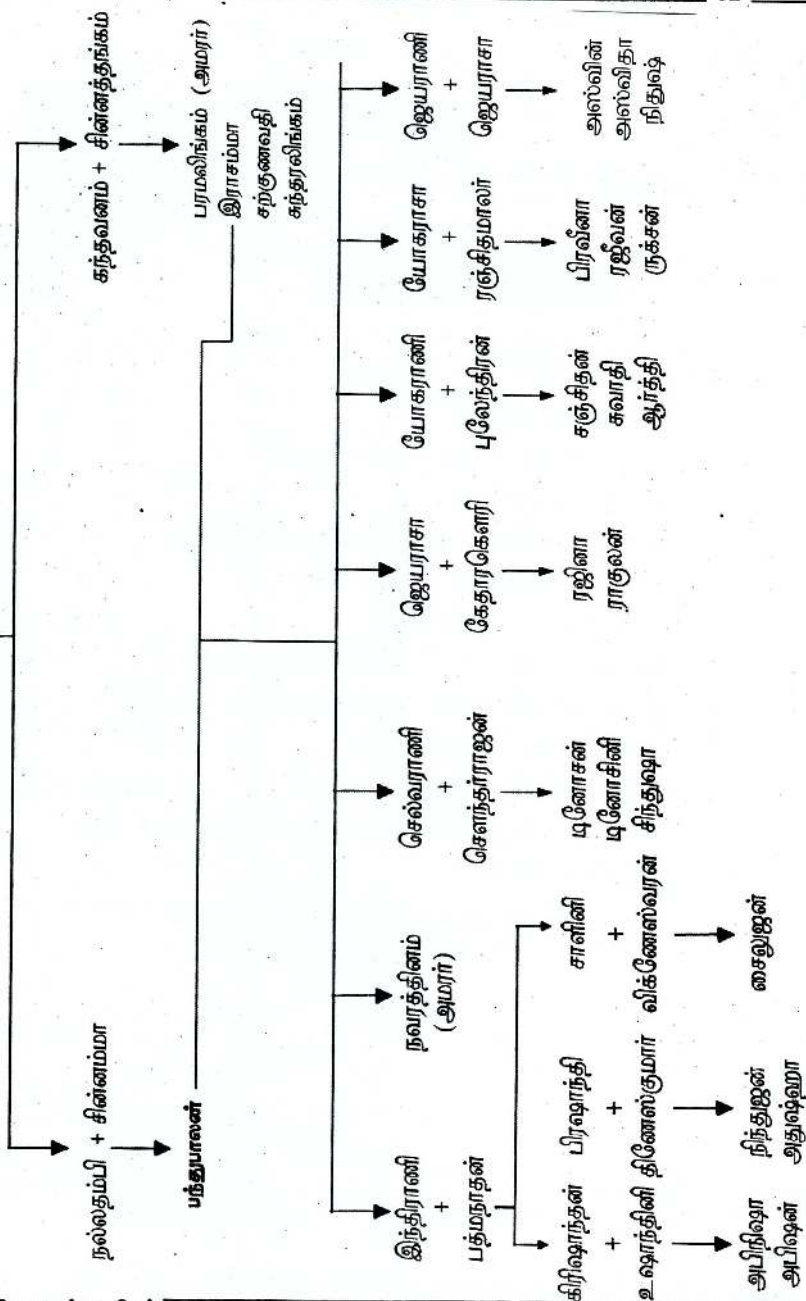
நன்றி நவிலல்

எம் குடும்பத் தலைவின்
 இறப்பிளை அறிந்து
 மார்பு கலங்க மனம் நொந்து மருவி
 எமக்கு ஆறுதலாம்
 ஆழ்ந்த அனுதாப அரவணைப்பை அறிவித்த
 உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள்
 அனுதாபச் செய்திகளை
 நேரடியாகவும் தொலைபேசி வாயிலாகவும்
 இறுதி ஊர்வலத்தில் பங்கு கொண்டோர்க்கும்
 அந்தியேட்டி கிரியைகளில்
 பங்கு கொண்ட அனைவருக்கும்
 எமது உளம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்
 கொள்கின்றோம்

நன்றி மறப்பது நன்றன்று நன்றல்லது
 அன்றே மறப்பது நன்று

நன்றி

வம்ச விருட்சம்

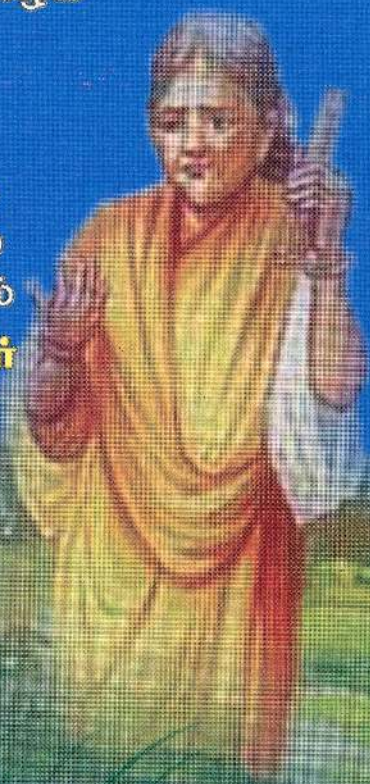




ஆத்திகூழ்

அறம் செய்ய விரும்பு
ஆறுவது சினம்
இயல்வது கரவேல்
ஈவது விளக்கேல்
உடையது விளம்பேல்
ஊக்கமது கைவிடேல்
எண் எழுத்து இகழேல்
ஏற்பது இகழ்சி
ஐயம் விட்டு
ஒப்புரவு ஒழுகு
ஒதுவது ஒளியேல்
ஒளவியம் பேசேல்
அஃகஞ் சுருக்கேல்

-ஒளவையார்



விஜய் அச்சுப் பதிப்பகம் - மின் விநியோகம்
024 222 5799 / 077 900 9491