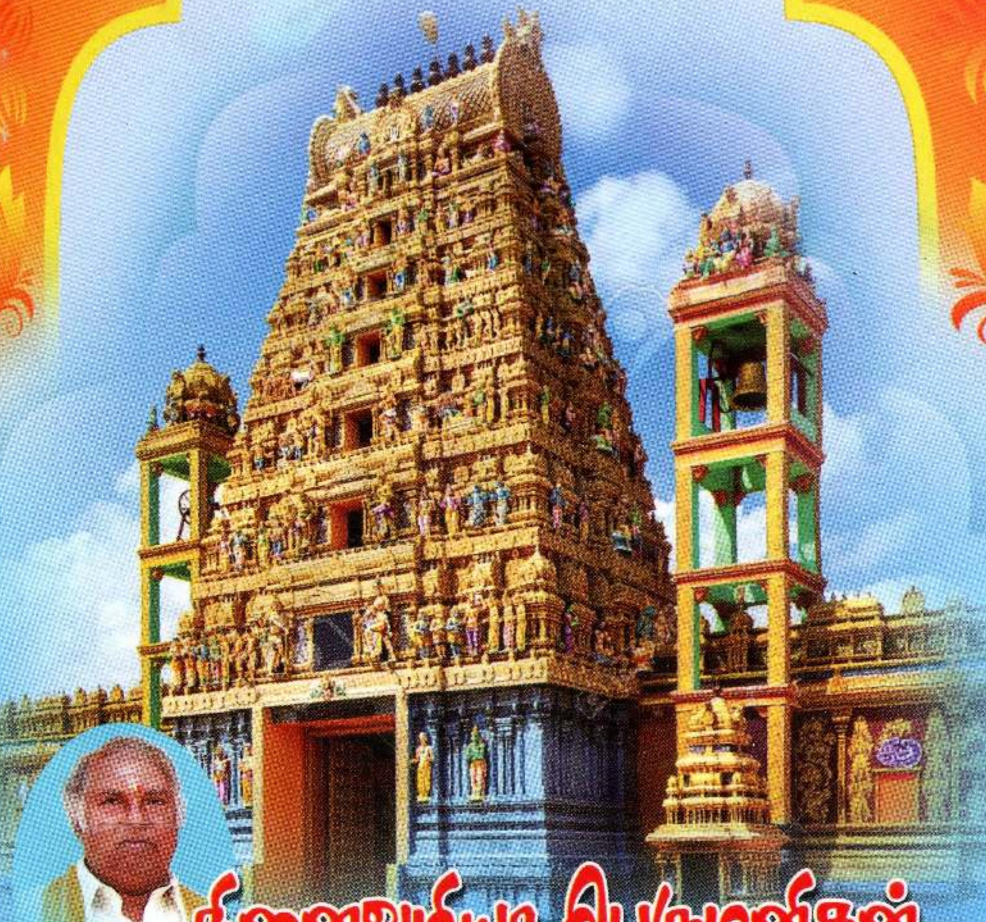


நினைவழியா பெருமனிதன்

அமரர் ஞானப்பிரகாசம்-செல்வரட்ணம்

(ஓய்வு நிலை கிராம அலுவலர்)

16-10-2021

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

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

கரவெட்டி கிழக்கைப் பிறப்பிடமாகவும்
பரவிப்பாஞ்சானை நிரந்தர வதிவிடமாகவும்
உதயநகர் கிழக்கை தற்காலிக வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் திரு ஞானப்பிரகாசம்-செல்வரட்ணம்
அவர்களின் நினைவோடு ஒளிரும்

நினைவழியா பெருமனிதன்

16-10-2021

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

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

சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய் திகழ்ந்து

அன்போடும் பண்போடும்

பாசத்தோடும் பழகி

எல்லோர் மனங்களிலும்

இடம்பிடித்து இன்று வானுறையும்

தெய்வமாகி விட்ட

எமது அன்புத் தெய்வத்தின்

பொன்னடிகளில் காணிக்கையாக

இம்

நினைவு மலரினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

உ

சிவமயம்

திருமுறைத் தோத்திரப் பாக்கள்

பஞ்ச புராணம்

தேவாரம்

அரியானை அந்தணர்தந் சிந்தையானை
 அருமறையின் அகத்தானை அவை யார்க்கும்
தெரியாத தத்துவனை தேனைப்பாலைத்
 திகவொளியை தேவர்கள் தம்சேனை மந்தை
கரியானை நான்முகனைக் கனலைக் காற்றைக்
 கனை கடலைக் குலவரையை கலந்துநின்ற
பெரியானை பெரும்பந்தம் புல!ரானைப்
 பேசாத நாளெல்லாம் பிறவா நாளே.

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

பிறப்பு:
1955
07
11

இறப்பு:
2021
09
16

அமரர் ஞானப்பிரகாசம்-செல்வரட்ணம்

அவர்கள்

திதி நிர்ணய வெண்பா

சீர் நிறைந்த செல்வரத்தினமெனும் சீராளன்
பார்புகழ வாழ்ந்தேவுயர் பண்பாளன்-பாரசன்ற
ஆண்டு பிலவமே ஆவணியாம் புர்வபக்கம்
புண்டததி ஏகாதசியாய்ப் போந்து.

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

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

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறந்திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுடைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடை தோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆரணி ரகடயெம் மற்பதக் கூத்தா
அம்பொான் யெம்பலத் தரசே
ஏறணி கொடியெம் மீரனே உன்னைத்
தொண்டனே இசையுமா றிசையே.

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

திருப்பல்லாண்டு

குழலொலி யாழொலி கூத்தொலி
யேற்றொலி யெங்கும் குழாம் பெருகி
விழவொலி விண்ணாவுஞ் றென்வ
விம்மி மிருதிழு வாரூரில்
மடிவிடை யாங்கு வழிவழி யானாய்
மணஞ் செய் குடிபிறந்த
பழவடியாரொடும் கூடி யெம்மாவர்க்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

உலகெலாம் உணர்ந்து ஓதுதற் கரியவன்
நிலபுலாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

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

திருப்புகழ்

கைத்தல நிறைகனி யப்பமொட வல்பொரி
கப்பிய கரிமுக னடிபேணிக்
கற்றிடு மடியவர் புத்தியி லுறைபவ
கற்பக மெனவினை கடிதேகும்
மத்தமு மதியமும் வைத்திடு மான்மகன்
மற்பொரு திரண்டிய மதயானை
மத்தள வயிறனை உத்தமி புதல்வனை
மட்டவிழ் மலர்கொடு பணிவேனே
முத்தமிழ் அடைவினை முற்படு கிரிதனில்
முற்பட எழுதிய முதல்வோனே
முப்புர மெரி செய்த அச்சிவ னுறைரதம்
அச்சது பொடி செய்த அதிதீரா
அத்துய ரதுகொடு சுப்பிர மணிபடும்
அப்புன மதனிடை இபமாகி
அக்குற மகளுட னச்சிறு முருகனை
அக்கண மணமருள் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது செய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான் மறை அறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலக மெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர்

ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம்

அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தெனத் திகழும் ஈழமணித் திருநாட்டின் வடபால் யாழ்ப்பாணக் குடா நாட்டில் கல்வி வளம் மிக்க சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்கும் வடமராட்சி மண்ணில் யாக்கருவான் வீற்றிருந்து அருள்பாலிக்கும் கரவெட்டி கிழக்கில் திருவாளர் ஞானப்பிரகாசம் கனகம்மா தம்பதிகளின் பூர்வ புண்ணிய பலனாக 11-07-1955இல் செல்வாக்குகள் நிறைந்த ஏக புத்திரனாக இப்பூவுலகில் அவதரித்தார். "ஒரு கொடியில் இருமலர்கள்" என்பதைப் போல ஆருயிர் தங்கையான செல்வதர்சினியை நீண்ட காலத்தின் பின் உடன்பிறப்பாகப் பெற்றார். இவர் தனது மழலைப் பருவத்திலிருந்தே பெற்றோர். அம்மம்மா மற்றும் பெரியம்மா வான செல்லமுத்துவின் அன்பிலும் அரவணைப்பிலும் பெரும் செல்லமாகவும ஒழுக்கமாகவும் வளர்ந்து வந்தார்.

தன் ஆரம்பக் கல்வியினை யா/கட்டைவேலி அ.த.க. பாடசாலையிலும் உயர் கல்வியினை யா/திரு இருதயக் கல்லூரியிலும் பயின்று வந்தார். பின்னர் தொழில் நிமித்தம் 1972இல் கிளிநொச்சியில் இயங்கிய பனை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தில் பணி

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

புரிந்துவரும் வேளையில் அவரது சிறப்பான தன்னலமற்ற சேவை தனக்கும் மக்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று கருதிய கிளிநொச்சி மண் அவருக்கு சிறந்த இல்லாளை பரிசளித்து நிரந்தரமாக தன்னுள் அரவணைத்துக் கொண்டது. 1981இல் தனது தாய்வழி மாமனாரான கிளிநொச்சி பரவிப் பாஞ்சானில் வசித்து வந்த சிறந்த சமூக சிந்தனையாளரான மாசிலாமணி வள்ளிப்பிள்ளை தம்பதிகளின் செல்வப் புதல்வி யும் யோகராசா (பிரான்ஸ்), சிவராசா (பிரபல தொழிலதிபர்), குகராசா (வைத்தியர்), தவராசா (வைத்தியர்), ஜெயராசா (வைத்தியர்) ஆகிய ஐவரின் அன்புச் சகோதரியுமாகிய கமலாவை தனது பெற்றோர்களின் விருப்பத்திற்கு இணங்க கரம்பிடித்து இல்லறம் என்னும் நல்லறம் நடாத்திவரும் காலத்தில் சோபனா, வினோஜா, வினோத், ஜியந்தரூபன், வினோடக்சலா, தவ்சிகா என்னும் ஆறு குழந்தைச் செல்வங் களைப் பெற்று ஏதுகுறையுமின்றி எழிலுடன் வளர்த்து வந்தார்.

ஆரம்பத்தில் கரைச்சி பனை தென்னைவள அபிவிருத் திக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் விற்பனை மேலாளராக தனது தொழில் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்த இவர் தனது கடின உழைப்பாலும் நம்பிக்கை நாணயமிக்க பணியினாலும் கிளை முகாமையாளராகவும் பின்னர் கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் பொது முகாமையாளராகவும் உயர்ந்து கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் வளர்ச்சிக்கு அரும்பணி புரிந்தார்.

பொது முகாமையாளராக கடமையாற்றி வரும்போதே அரசதுறைமீது கொண்ட ஈர்ப்பின்பால் 1988ஆம் ஆண்டு

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

கிராம சேவகருக்கான நேர்முகத் தேர்வில் மிகுந்த போட்டி யின் மத்தியில் கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் இருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட இருவரில் இவரும் ஒருவராகத் தெரிவு செய்யப் பட்டு அரச சேவையில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டு கிளிநொச்சி மாவட்டத்தின் பூநகரி பிரதேச செயலாளர் பிரிவின் நல்லூர் கிராம சேவகர் பிரிவில் தனது முதல் நியமனத்தைப் பெற்று மிடுக்குடன் தனது சேவையினை ஆரம்பித்தார்.

இவ்வாறு அரசதுறையில் வேலை, ஆறு செல்வக் குழந்தைகளின் தந்தை, மனைவிக்கு நல்ல கணவன், பெற்றோருக்கு நல்ல மகன், தங்கைக்கு சிறந்த அண்ணன், பெரியம்மாவிற்கு நல்ல பெறாமகன் என இன்பமாக சென்று கொண்டிருந்த இவரது வாழ்வில் பேரிடியாக 1998ஆம் ஆண்டு தனது உயர்விற்கு எல்லா வழிகளிலும் உறுதுணையாக இருந்த பெரியம்மா செல்லமுத்துவின் மறைவு பெரும் சோகத்தை ஏற்படுத்தியது. இவ்விழப்பில் இருந்து மீண்டு வருவதற்கு முன் 1999ஆம் ஆண்டு தன்னை தாலாட்டி சீராட்டி வளர்த்த அம்மாவை இழந்தார். இவ்விரு இழப்புக்களும் அவரது வாழ்வில் பெருந்துயரமாக அமைந்ததுடன் தன் வாழ்வின் இறுதிவரை இதனைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத வராகவே இருந்தார்.

இவரது வாழ்வில் இவர் மிகவும் நேசித்த உறவுகளில் ஒன்று இவரது தங்கையாவாள். தான் பிறந்து இருபது ஆண்டுகளின் பின் தனக்கென இறைவனால் வழங்கப்பட்ட உறவை தன்னைவிட உயர்வாக நேசித்தார். அவரை

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

தனது தங்கையாக அல்லாது தனது மூத்த மகளாக கருதி வளர்த்து வந்தார். தனது வாழ்வில் எடுக்கும் அனைத்து தீர்மானங்களையும் தனது தங்கையின் ஆலோசனையின்றி எடுக்காத அளவுக்கு அவரைத் தனது 'கட்டளைத் தளபதி யாகவே' கருதினார். தங்கை திருமண வயதை அடைந்ததும் அவரது நெருங்கிய உறவினரான திருகோணமலையில் வசித்து வந்த ஏகாம்பரம் செல்லப்பாக்கியம் தம்பதிகளின் ஏக புத்திரனான பரமேஸ்வரனை (லண்டன்) திருமணம் செய்து வைத்து அதன் பயனாக மிதுர்சிகா, லாதுசன், திஸ்மிகா ஆகியோருக்கு தாய்மாமனுமானார்.

"பெறுவவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த
மக்கட்பேறு அல்ல பிற"

என்ற வள்ளுவன் வாக்கிற்கு இணங்க இவ்வுலகில் அபரிமிதமான செல்வங்கள் கொட்டிக் கிடந்தாலும் அவற்றை எல்லாம் அடைவதை விட நன்மக்கள் அறுவரை இவ்வுல கிற்கு தந்ததில் இவர் எப்பொழுதும் பெருமைப்படுவதுண்டு.

மூத்தமகள் சோபனா கிளிநொச்சி கல்வி வலயத்தில் பணியாற்றிய காலத்தில் தனது உறவினரான கரவெட்டி கிழக்கைச் சேர்ந்த பகீரதனை (லண்டன்) மணம்முடித்து வைத்தார். அதன் பயனாக சப்தனி, கிருஷனா, யுதிஸ்கா என்னும் மழலைச் செல்வங்களுக்கு அம்மப்பாவாகி மகிழ்ந்தார்.

இரண்டாவது மகளான வினோஜா கிளிநொச்சி மக்கள் வங்கியில் கடமையாற்றிவரும் வேளை தனது உறவினரான

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

யாழ்ப்பாணம் அல்வாயைச் சேர்ந்த துவாரகனை(லண்டன்) மணம்முடித்து வைத்தார். அதன் பயனாக கிருஷி, ஜனர்ஷி என்னும் இரு செல்வங்களுக்கும் அம்மப்பாவாகி மகிழ்ந்தார்.

தனது மூன்றாவது பிள்ளையும் குடும்பத்தின் மூத்த ஆண் வாரிசான வினோத்தை சுவிஸ் நாட்டிற்கு அனுப்பிய துடன் அவருக்கு தனது உறவினரான யாழ்ப்பாணம் அல்வாயைச் சேர்ந்த சுஜிதாவை (யாழ். பல்கலைக்கழகம்) என்பவருடன் தனது 66வது பிறந்த நாளன்று திருமண நிச்சயம் செய்து வைத்தார்.

இவரது இளைய மகனான ஜியந்தரூபனை சமுர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தராக்கியதுடன் மாவட்டத்தில் சிறந்த உதைபந்தாட்ட வீரராகவும் உருவாக்கினார்.

ஐந்தாவது மகளான வினோடக்சலாவை ஆசிரிய ராக்கிய துடன் (கிளி / கனகபுரம் ம.வி) அவரை யாழ்ப்பாணம் புன்னாலைக்கட்டுவனைச் சேர்ந்த ராஜ்வினோத் (உதவி திட்டமிடல் பணிப்பாளர், கண்டாவளை) என்பவருக்கு திருமணம் முடித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

கடைசி மகளான தவ்சிகாவை தனது விருப்பப்படி பொறியியலாளராக்கியதுடன் அவர் தற்போது யாழ் பல்கலைக் கழகத்தின் பொறியியல் பீடத்தின் உதவி விரிவுரையாளராக கடமையாற்றி வருகிறார்.

"தந்தை மகற்காற்று நன்றி அவையத்து
முந்தி இருப்பச் செயல்"

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

என்பதற்கு இணங்க தம் மக்கள் அறுவரையும் கல்வி கேள்விகளிலும் விளையாட்டிலும் சிறக்கச் செய்து நல்லொழுக்கமுள்ளவர்களாக இவ்வுலகில் விட்டுச் சென்றுள்ளார்.

1988ஆம் ஆண்டு அரசசேவையில் இணைந்த இவர் 2015ஆம் ஆண்டு ஓய்வுபெறும் வரையான 27வருட அரச பணியில் பல்வேறு இக்கட்டான கால கட்டங்களிலும், பல்வேறு இடப்பெயர்வுகளுக்கு மத்தியிலும் நேரம், காலம், இரவு, பகல் பாராது சூழ்ச்சிகளுக்கு விலை போகாது மக்களுடன் சுடு சொல் பேசாது, எவரும் எந்நேரத்திலும் தன்னை அணுகக்கூடிய அதிகாரத் திமிரற்ற ஒரு சாதாரண கிராம அலுவலராக கடமையாற்றி தன்னால் முடிந்த அனைத்தையும் இல்லாதோருக்கு பெற்றுக் கொடுத்துத் தான் சேவையாற்றிய கிராமங்கள் அனைத்திலுமுள்ள மக்களின் மனங்களில் நன்மதிப்பைப் பெற்று நீங்கா இடம்பிடித்த பெருமைக்குரியவர்.

இவர் தனது சேவைக் காலத்தில் நல்லூர், கிளிநகர், மருதநகர், கிருஸ்ணபுரம், திருநகர் வடக்கு, பன்னங்கட்டி, உதயநகர் கிழக்கு, திருவையாறு, ஆனந்தபுரம், சாந்தபுரம், அம்பாள்நகர், இடப்பெயர்வு காலங்களில் கோணாவில், ஆனைவிழுந்தான், இராமநாதபுரம், ஆனந்தகுமாரசுவாமி இடைத்தங்கல் முகாம் மற்றும் மீள்குடியேற்ற காலத்தில் கிளிநொச்சி மத்திய கல்லூரியில் இயங்கிய இடைத்தங்கல் முகாம் என பல இடங்களில் தனது அளப்பரிய சேவையினை மக்களுக்கு ஆற்றினார். இவர் கிராம அலுவலராகப்

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

பணியினைத் தொடங்கிய காலத்திலிருந்தே சமய மற்றும் சமூகப் பணியில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் செயற்பட்டு கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் தவிர்க்க முடியாத ஆளுமையாக தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொண்டார்.

இவர் கிராம அலுவலராகக் கடமையாற்றிய 1990களின் ஆரம்ப காலத்தில் சரியான தலைமைத்துவமின்றிச் செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்த கரைச்சி பனை தென்னை வள கூட்டுறவுச் சங்கத்திற்கு நியமனத் தலைவராகப் பொறுப் பேற்றுக் கொண்ட பின்னர் குறித்த கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் வளங்களை பல மடங்காகப் பெருக்கியதுடன் வடமாகாணத தில் அதிக வருமானம் பெறுகின்ற சங்கங்களில் ஒன்றாக இதனை மாற்றிய பெருமைக்குரியவர் ஆவார். அத்துடன் உதயதாரகை விளையாட்டுக் கழகத்தை சிறப்பாக வழி நடாத்தி மாவட்டத்தின் புகழ்பெற்ற தவிர்க்கமுடியாத உதைபந்தாட்ட அணியாக வளர்த்தெடுத்த பெருமைக்குரியவ ராவதோடு மாவட்டத்தின் விளையாட்டுத் துறையில் தனது கணிசமான பங்களிப்பையும் நல்கி உள்ளனர்.

இயல்பாகவே சிறந்த ஆன்மீகவாதியாக விளங்கிய இவர் சமயப் பணியினையும் மிகச் சிறப்பாக ஆற்றியுள்ளார். கிளிநொச்சி கந்தசுவாமி ஆலய பரிபாலனசபையில் நிர்வாக உறுப்பினராக இருந்து நீண்ட காலம் செயற்பட்டதுடன் ஆலயத்தின் வளர்ச்சியிலும் பெரும் பங்காற்றியுள்ளார். ஆலயத்திற்கு புதிதாக சித்திரத்தேர் அமைக்கப்பட்டபோது தேர்த் திருப்பணிச்சபையின் செயலாளராக கடமை

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

யாற்றி முருகப் பெருமானுக்கு அழகிய சித்திரத் தேர் அமைவதற்கு தனது காத்திரமான பங்களிப்பினை வழங்கி யுள்ளார்.

அத்துடன் மருதநகர் ஐயனார் ஆலய வளர்ச்சியிலும் அரும் தொண்டாற்றியுள்ளதுடன் தனது இவ்வுலக வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளும் வரை உதயநகர் ஸ்ரீ நாகதம்பிரான் ஆலயத்தின் போசகராக இருந்து உரிய நேரத்தில் உரிய ஆலோசனைகளை வழங்கி ஆலய வளர்ச்சியில் பெரும் தொண்டாற்றியுள்ளார்.

இவ்வாறாக சமூகப்பணி ஆன்மீகப் பணி என பல்வேறு பட்ட பணிகளை நேர்மையாகவும், தைரியமாகவும் செய்து கொண்டு வரும் வேளையில் 2014ஆம் ஆண்டு தன்னை சிறந்த ஆளுமைமிக்கவராக வளர்த்தெடுத்த அப்பாவை இழந்து மனவேதனையில் துவண்டார். இவ்வேதனையில் இருந்து சிறிது சிறிதாக மீண்டெழும் வேளையில் 2019ஆம் ஆண்டு தன்னை எப்பொழுதும் அன்பால் அரவணைக்கும் மாமியாரின் (மனைவியின் தாய்) மறைவு பெரும் வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியது.

2015ஆம் ஆண்டு தான் நேசித்த கிராம அலுவலர் சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றதன் பின்னர் தன்னை முழுமையாக சமூகப் பணியில் ஈடுபடுத்திக் கொண்ட இவர் வடமாகாண பனை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் பேரிணையத் தலைவராக சிறிது காலம்

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

பணியாற்றினார். அதன் பின்னர் 2019ஆம் ஆண்டிலிருந்து இவ்வுலக வாழ்விலிருந்து விடைபெறும் வரை கிளிநொச்சி மாவட்ட நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் செயலாளராகச் செயற்பட்டு வறுமையிலும், நோயினாலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு தனது பொதுச் சேவையினை மிக விருப்பத்துடன் வழங்கி வந்த வேளையில் 2021-09-16ஆம் திகதி அன்று தனது மனைவி, பிள்ளைகள், தங்கை மற்றும் உறவினர்கள் அனைவரையும் விட்டு இவ்வுலக வாழ்விலிருந்து விடை பெற்றார்.

ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி.

01. ஒரு மனிதனை தாக்கும் மிகப்பெரிய ஆயுதம் மௌனம்.
02. வெற்றியாளனுக்கு இலக்கு தான் முக்கியம் அதில் வரும் இடைஞ்சல் அல்ல.
03. இன்னாரைப்போல் வாழ வேண்டும் என நாம் நினைப்பதை விட நம்மை போல் வாழ வேண்டும் என பிறர் எண்ணும் அளவிற்கு நாம் வாழ்ந்து காட்டுவதே சிறப்பு.
04. வெற்றியோ தோல்வியோ விருப்பமுடன் ஏற்றுக் கொள் தோல்வி கண்டு சிறிதும் கலங்காதே.
05. உன்னை அளவின்றி புகழ்கிறவன் ஏற்கனவே உன்னை ஏமாற்றி விட்டான் அல்லது ஏமாற்ற விரும்புகிறான்.
06. வாழ்க்கையில் பல பேருக்கு நன்றி சொல்
சில பேருக்கு மிகவும் நன்றி சொல்
பல பேர் நம் வாழ்க்கையில் பாடம் கற்பிக்க வந்தவர்கள்
சில பேர் பாடமாக வந்தவர்கள்
வாழ்க்கை பிடிக்கவில்லை என வெறுத்து விடாதீர்கள்

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

கடைசி மகள் பொறியலாளராக பட்டம் பெற்ற மகிழ்ச்சியில்

கடைசி மகளின் பட்டமளிப்பு விழாவின் போது குடும்பத்தாருடன்

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

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

என் கண்கண்ட தெய்வத்திற்கு

நாற்பது வருட மண வாழ்க்கையில் உங்கள்
பிரிவின் வாசல் அறியாதவள் நான்
இன்று தனிமரமாய் நின்று தவிக்கின்றேன்
நீங்கள் இன்றி நான் வாழ்வேன் என நினைத்தீர்களா
என்னைஇப்படி பாதியில் பதறவிட்டது என் தெய்வமே
எங்கு சென்று வீடு திரும்பினாலும் பிள்ளோய் பிள்ளோய் என
வாசலில் உங்கள் குரலோசை இசைக்குமே
இனி என்னை யாரழைப்பார் அப்பா
கட்டிய நாள் முதல் நான் தனியாக சென்ற இடமேயில்லை
இன்று தனித்து நின்று புலம்புகின்றேன்
என் உலகமே நீங்கள் தானே அப்பா
வாழ்ந்த வாழ்க்கை கண்முன் வந்து போகிறது
என் வாழ்க்கையில் ஒளி ஏற்றிய தெய்வமே
கணவன் மனைவி உறவு இறுதிவரும் என்றுரைப்பீர்களே
இன்று என்னை பாதியில் விட்டது ஏன் அப்பா.

கண்ணீருடன்
அன்பு மனைவி
கமலா

மனம் நம்பிக்கையை இழப்பது மரம் வேரை இழப்பது போன்றது.
வீழ்வது வெட்கமல்ல ஆனால் வீழ்ந்து கிடப்பது வெட்ககரமானது.

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

எங்கள் வாழ்வின் ஒளி அப்பா

தனித்து நின்று ஆறு விதைகளை விதைத்த
ஆறையும் நற்பயிராக்கியவரே அப்பா
இவ் உலகி நீ விரும்பிய பிள்ளைகளை
விட்டுப் போவதற்கு எப்படிஅப்பா துணிந்தீர்கள்
எத்தனை வயதானாலும் என் பிள்ளைகள் எனக்கு
குழந்தைகளே என அடிக்கடி கூறுபவரே அப்பா
குழந்தைகளை விட்டு ஏன் அப்பா சென்றீர்கள்
நாம் எங்கு செல்லக் கேட்டாலும்
ஆசையுடன் மோட்டார் சைக்கிளில் ஏற்றிச் செல்லும் அப்பா
இனி நாம் உரிமையுடன் யாரைக் கேட்போம்
எம்மை ஏற்றிச் செல்வதில் அவ்வளவு ஆனந்தம் கொள்வாய்
இன்று நாம் கண்ணீரோடு நிற்கச் சென்றுவிட்டாயே
நாம் கேட்பதை மறுத்ததே இல்லையே - அப்பா
தெய்வமே தோற்றுப் போகும் நீங்கள் எமக்களித்த வாழ்வில்
எங்களுக்குக் கல்வியோடு உலகறிவும் புகட்டிய
எங்கள் குலவிளக்கே அப்பா
இந்த மண்ணில் உம்மைப்போல் எவருமே இல்லையே
நாம் அறிந்த நாள்முதல் உமக்காக எதுவும்
நீங்கள் செய்தது நாம் அறியோம்
வாழ்க்கை முழுவதுமே எமக்காக அர்ப்பணித்த
உன்னதமான செல்வமே எங்கள் அப்பா
எந்தக் குறையுமின்றி எம்மை உருவாக்கிய
சிற்பி நீ அப்பா - இன்று நீ இல்லை என்ற
குறையில் நாம் எப்படி வாழ்வோம் - அப்பா

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

தந்தை, தங்கை, மனைவி பிள்ளைகளுடன் குடும்பமாக மகிழ்ந்திருந்தபோது

தனது மூன்றாவது மகளின் திருமண நிகழ்வின்போது

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

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

சின்ன துன்பமும் எமை நெருங்கவிடாது
காத்த எங்கள் அப்பாவே இவ்வளவு பெரிய துன்பத்தை
எப்படி அப்பா தருவதற்கு உன்னால் முடிந்தது
கடவுள் வரம் ஒன்று தந்தால் நீங்கள் எங்கள்
மகனாகப் பிறக்க வேண்டும் - அப்பா
அப்பா என்ற இடத்தை யாராலும் ஈடுசெய்யமுடியாது
எம் வாழ்நாள் முழுவதும் இத்துன்பம் நீங்காது அப்பா
தனி ஆளாக எம்மை உருவாக்கிய அப்பா
இன்று ஏன் எம்மைத்தனியாக விட்டு பிரிந்தாய்
காலங்கள் சென்றாலும் எம்முடன் எம் நெஞ்சறையில்
வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள் அப்பா.

உம் மீளாத்துயரில்
அப்பாவின் செல்வக் குழந்தைகள்

நம் துன்பங்கள் அனைத்திற்கு பெரும் காரணம் அச்சம்தான். அச்சமின்மையோ ஒரு நொடியில் சொர்க்கத்தின் அருகில் கொண்டு செல்லும்.

ஒரு மனிதன் சிந்திப்பது சிறந்தது
இன்னொரு மனிதனை சிந்திக்க வைப்பது
அதிலும் சிறந்தது.

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

அருமை அண்ணனுக்கு...

உன் எண்ணங்களோ வானளவு
உன் அன்போ அதைவிடப் பெரிது - அண்ணா
இவ்வுலகில் அண்ணன் தங்கை பாசத்திற்கு
இலக்கணமாய்த் திகழ்ந்தவரே அண்ணா
உன் உயிரில் ஒரு பாதியாக கருதியவனே
உன் இதயம் என்னும் சிம்மாசனத்தில் வைத்து
அழகுபடுத்தியவனே
தங்கச்சி தங்கச்சி என்று அழைப்பதற்கு இனி
இவ்வுலகில் யார் எனக்குண்டு அண்ணா
அண்ணனை இழந்து அந்தரத்தில் இருக்கின்றேன்
மறுஜென்மம் ஒன்றிருந்தால் அதிலும் நீயே என்
அண்ணணாக வேண்டும் இல்லையேல் நான் உன்
மடிதவழும் மகளாக வரம் வேண்டும் அண்ணனே
கடவுள் இல்லாமல் இந்த உலகம் அசையாது
என் அண்ணன் இல்லாமல் நானும் அசையேன் - அண்ணனே

நீங்கா நினைவுடன்
உயிர்த்தங்கை
செல்வதர்சினி

பணக்காரனாய் சாக வேண்டும் என்பதற்காய் வறுமையில் வாழ்வது வடிகட்டிய முட்டாள்தனம்.

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

60வது பிறந்தநாளன்று தனது கிராம அலுவலர் சேவையிலிருந்து
ஓய்வு பெறும் போது

உதயநகர் கிழக்கு கிராம அலுவலர் பிரிவில் கடமையாற்றி ஓய்வு பெற்றதையடுத்து
உதயநகர் கிழக்கு கிராம மக்களால் நடாத்தப்பட்ட சேவைநலன் பாராட்டு விழாவின் போது

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

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

கனிவான மாமாவே

எம்முடன் எப்போதும் கனிவாகவும்
பாசமாகவும் பேசும் - மாமாவே
உங்களை இழந்து மீளாத் துயரில்
செய்தறியாது திகைத்து நிற்கின்றோம்
உங்கள் பிள்ளைகளை நீங்கள் வளர்த்தவிதம்
பார்த்து வியந்திருக்கின்றோம் மாமா
நல்லமுறையில் பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்கி
எமது வாழ்வில் ஒளியேற்றிய மாமாவே
நீங்கள் இவ்வளவு விரைவாக விண்ணுலகம்
சென்றது ஏன் மாமா
ஏகாதசியில் நேராகவே சொர்க்கத்துக்கு
சென்றுவிட்டீர்களா மாமா
மறைந்தாலும் எம்முடன் வாழ்ந்து
கொண்டிருப்பீர்கள் மாமா.

என்றும் உங்கள் நினைவுடன்
மருமக்கள்
பகீரதன், துவாரகன், ராஜ்வினோத், சுஜிதா

நமது போலி நாகரீகம், பகட்டு, ஆடம்பரம் ஆகியவற்றை கைவிட்டால்தான் சூழல் கேட்டில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்ற முடியும்.
- கோவை ஞானி -

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

நினைவழியா பெருமனிதன் எங்கள் மாமா

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கை என்பது அவனது பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையே நடக்கும் சம்பவங்களின் தொகுப்பாகும். ஒருவர் வாழும் காலத்தில் என்ன செய்தார், எவ்வாறு வழிநடத்தினார், தான் சார்ந்த சமூகத்திற்கு என்ன செய்தார் என்பதிலிருந்தே அவரது பெயர் அவரது இறப்பின் பின்பும் மற்றவர் மனதில் சிரஞ்சீவியாக நிலைத்திருக்கின்றது. அத்தகைய சிறப்புக்குரிய பெருந்தகை எனது மாமா அவர்கள்.

என் துணையின் தந்தை என்றாலும் என் தந்தை என நான் உறவு கொண்ட ஓருயிர். மருமகன் என்று கருதாது மகனாக கருதிய அன்பு நெஞ்சத்தான். பெற்ற மகளை விட பெறாத இம்மகனிடம் பெரும் பாசம் வைத்த பாசக்காரர். என்னை மருமகன் என்று அழையாது "தம்பி தம்பி" என்று அழைத்து உறவு கொண்டாடியவர். தங்களுக்கும் எனக்குமான உறவு மாமனுக்கும் மருமகனுக்குமான உறவென்பதா அல்லது தந்தை மகன் உறவென்பதா அல்லது சிறந்த இரு நண்பர்களுக்கிடையிலான உறவென்பதா. எல்லா உறவுகளை யும் தங்கள்ஒருவரில் கண்டிருக்கின்றேன். முழு மரியாதையும் நிரம்பிய அதிகாரத்தையும் எனக்களித்து எவரும் குறை சொல்லாத அளவிற்கு உற்ற முறையில் வழிநடத்திய உன்னத உறவு நீங்கள்.

தங்களுடன் பழகிய இரண்டு வருடங்களில் தங்களிடம் இருக்கின்ற மேலான பண்புகளைக் கண்டு வியந்திருக் கின்றேன். அவற்றை எனக்குள் உள்வாங்கியும் உள்ளேன்.

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

"இருந்தோம்பி இல்வாழ்வதெல்லாம் விருந்தோம்பி
வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு"

என்பது போல் தாங்களும் தங்கள் மனையாளும் விருந்தோம்பல் செய்து வாழ்ந்த இல்வாழ்க்கை சிறப்புக் குரியது. வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை தாங்கள் உபசரிக் கும் பாங்கு தனித்துவமானது. எனது நண்பர்கள் வரும்போ தெல்லாம் அவர்களுடன் தாங்கள் அளவளாவும் விதம் தனித்துவமானது. தங்கள் மறைவின் பின் என் நண்பர்கள் சொன்ன ஒற்றை வார்த்தை "நல்லா கதைச்சு உபசரிக்கும் மனுசண்டா" என்பது தான். அந்தளவுக்கு அனைவரையும் வயது வித்தியாசம் பாராது அன்பான பேச்சால் தன்வசப்படுத் தும் சிறந்த பண்பாளன்.

தங்களது 27 வருட அரச சேவையில் தாங்கள் சாதித் தவையோ ஏராளம். ஏராளமான மேலதிகாரிகளுடன் நெருங்கிப் பழகியபோதும் தங்களுக்கும் அவர்களுக்குமான நட்பை தனிநபர் நலனுக்காக என்றுமே பயன்படுத்தியதில்லை. என்றுமே அவர்கள் எடுக்கின்ற எல்லா தீர்மானங்களுக்கும் உடன்பட்டதுமில்லை எனவும் தவறான தீர்மானங்களாயின் அதனை சுட்டிக் காட்ட தயங்குவதுமில்லை என தங்களுடன் பணிபுரிந்த சக உத்தியோகத்தர்கள் கூற கேட்டிருந்தேன். ஒரு கிராம சேவையாளராக மக்களுக்கு என்ன வழியாக நன்மை களை பெற்றுக் கொடுக்க முடியுமோ அவற்றையெல்லாம் பெற்றுக் கொடுத்திருக்கும் நீங்கள் சேவை நாடி வருபவர்களை நாளை வா, நாளை மறுதினம் வா என்று அங்குமிங்கும் அலைக்கழிக்காமல் தங்களைக் காணும் இடத்தில்

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

எல்லாம் மக்கள் சேவையை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வகையில் "நடமாடும் அலுவலராகவே" செயற்பட்டுள்ளீர்கள். அகில இலங்கை சமாதான நீதவானாக இருந்து மக்களுக்கு சேவையாற்றியதுடன் தங்கள் மனையாளும் மக்களுக்கு சேவையாற்ற வேண்டும் என்ற உயரிய எண்ணத்தில் தங்கள் மனையாளையும் சமாதான நீதவானாக்கி தாங்கள் வீட்டில் இல்லாத நேரத்திலும் சமாதான நீதவானை நாடிவரும் மக்கள் சேவையைப் பெறாது திரும்பி செல்ல இடமளிக்காது அவர்கள் சேவை பெறவேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கில் செயற்பட்ட சேவையாளர் நீங்கள்.

நான் தங்களுடன் பழகிய இரண்டு வருடங்களில் மறக்க முடியாத பல சம்பவங்களை விட்டுச் சென்றுள்ளீர்கள் மாமா. யாழ்ப்பாணத்திற்குச் சென்று காலை வேளையில் வரும் போது " எப்ப வந்தீங்க தம்பி" என்று ஒருபோதும் கேட்கத் தவறுவதில்லை. இன்ற அப்படி என்னைக் கேட்பதற்கு நீங்கள் இல்லை என்பதை என் மனம் ஏற்க மறுக்கிறது மாமா. வேலை நிறைவடைந்து வீட்டிற்கு வந்தவுடன் "மாமா எங்க" என்று கேட்க நானும் தவறுவதில்லை. எப்ப வந்தீங்க தம்பி என்று கேட்க நீங்களும் தவறுவதில்லை. "டக்கா தம்பி வந்திட்டார் ரீயை போட்டுக் கொடு" என்று கேட்ட குரல் இனி கேட்காதா என்று மனம் ஏங்குகிறது.

ஒவ்வொரு பண்டிகைகளுக்கும், எனது பிறந்தநாளுக்கும் புது உடுப்பு வாங்கித் தருவதற்கு ஒருபோதும் தாங்கள் மறந்ததில்லை. எனக்கு லேசான காய்ச்சல், தலையிடி

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

என்றாலே உடனடியாகவே பழங்கள் வாங்கித் தந்து என்னை ஆறுதல் படுத்தவும் தவறுவதில்லை. நீண்ட காலமாகவே வயல் செய்ய வேண்டும் என்று எனக்கிருந்த ஆசையைக் கூறியபோது முல்லைத்தீவிலுள்ள உங்களது வயலுக்குக் கூட்டிச் சென்று சிறுபோக வேளாண்மை செய்து எனக்கிருந்த ஆசையை நிறைவேற்றியதோடு மட்டுமல்லாது தங்களது உடல்நிலை ஒத்துழைக்காத போதும் அவற்றை எல்லாம் பொருட்படுத்தாது வெயில், மழை பாராது, இரவு பகல் பாராது எந்நேரமும் என்னுடன் வருகைதந்து என்னை வழிப்படுத்திய தாங்கள் இல்லாமல் வயலுக்குச் செல்ல என்மனம் இடந்தர வில்லை மாமா.

"ஆணாகப் பிறந்த எவரும் தமது மனைவியுடனும், பிள்ளைகளுடனும், பெற்றோருடனும் இணைந்து இசைந்து பெருமையுடன் வாழ்வதும் ஊருக்கு உதவியாக இருப்பதும் தான் பெரும் பாக்கியம்" அந்தப் பாக்கியம் தங்களுக்குக் கிடைத்துள்ளது.

இல்லாதவர்களுக்கு கொடுப்பதிலும் உதவி புரிவதிலும் தான் வாழ்வின் அர்த்தம் புரிகிறது. அந்த வாழ்வின் அர்த்தம் தங்களுக்கு புரிந்திருக்கின்றது. அதில் ஆனந்தமும் அடைந் துள்ளீர்கள்.

பிறர் பாராட்டையும், ஆமோதிப்பையும், அங்கீகாரத்தை யும் பற்றி அலட்சியம் செய்யாமல் தங்கள் கடமையைச் சிறப்பாக நிறைவேற்றியமையால் இன்று பாராட்டும் புகழும் அடைந்துள்ள தங்களின் புகழ் மேலும் ஓங்குக.

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

வல்லிபுர ஆழ்வாரின் பக்தரான தாங்கள் வல்லிபுர நாதரின் வருடாந்த மகோற்சவ காலத்தில் சப்பரத் திருவிழா நாளன்று ஏகாதசி திதியில் இறைபாதத்தை சரணடைந்த தங்களின் ஆத்மா சாந்தியடைவதாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பூ. ராஜ்வினோத்
(மருமகன்)

யாரேனும் குறை கூறினால் அது உண்மையாக இருந்தால் உன்னைத் திருத்திக் கொள். பொய்யாக இருந்தால் சிரித்துப் பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவிடு.

பேசாதவர்களிடம்சென்று பேசுங்கள்.

வராதவர்கள் வீட்டுக்குப் போங்கள்

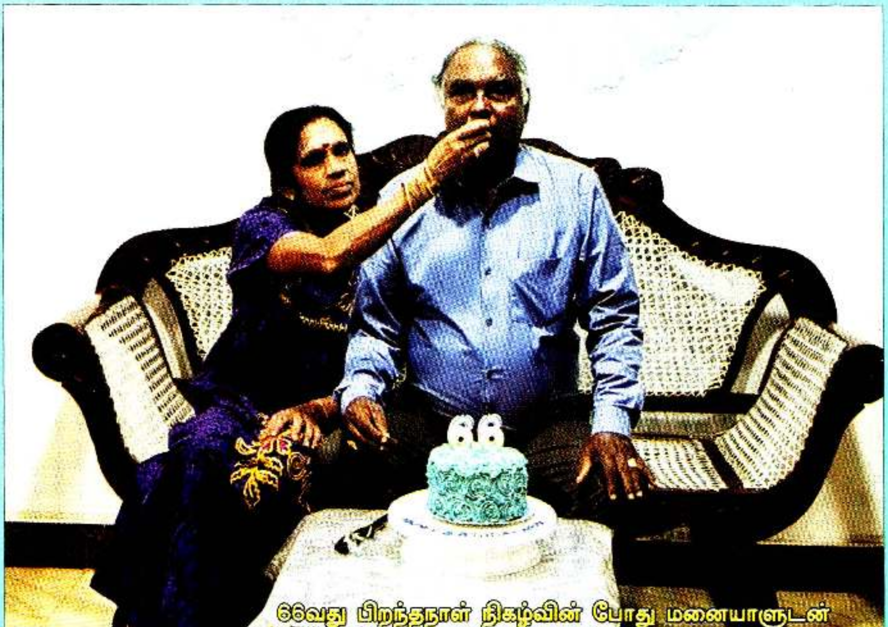
கோவித்தவர்களைச் சமாதானப்படுத்துங்கள்

இவை எல்லாம்அவர்களுடைய நலனுக்காகவே செய்ய வேண்டும்.

அவர்கள் எப்படி நடந்து கொண்டார்கள் என்று பாராதே.

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

60வது பிறந்தநாளன்று தனது கிராம அலுவலர் சேவையிலிருந்து
ஓய்வு பெறும் போது



66வது பிறந்தநாள் நிகழ்வின் போது மனையாளுடன்

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

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

செல்லங் கொஞ்சும் அம்மப்பாவே

அம்மப்பா எங்கள் அம்மப்பா
எங்களுடன் தொலைபேசியில் கொஞ்சிக் குலாவும்
எங்கள் அம்மப்பாவே...
எங்களை மயில், குயில் என்று ஆசையாய் அழைத்து
செல்லங் கொஞ்சும் அம்மப்பாவே
எங்களுடன் ஏன் இப்போது கதைப்பதில்லை
அம்மாவிடம் அம்மப்பா கதைப்பதில்லை எனகேட்டால்
நீங்கள் கடவுளிடம் சென்று விட்டீர்கள்
என்று சொல்லுகிறார்களே
இனி எப்போது எங்களிடம் கதைப்பீர்கள் அம்மப்பா
கடவுளிடமிருந்து திரும்பி எப்போது வருவீர்கள்
தொலைபேசியில் எங்களுக்கு ஆசைமுத்தம் (அவ்வா)
எப்போது தருவீர்கள்
நாங்கள் அம்மப்பா செல்லம் எனக் கூறுவதைக் கேட்டு
பேரானந்தம் கொள்வீர்களே அம்மப்பா
நாங்கள் இனி யாருடன் செல்லக்கதை கதைப்பது
அம்மப்பா எங்களை விட்டு என் கடவுளிடம் சென்றீர்கள்

செல்லப் பேரப்பிள்ளைகள்

கிருஷி. சப்தனி, ஜெனர்சி, கிருஷனளா, யுதிஸ்கா

சுயநலம் என்பது ஒரு குறுகிய குடிசை போன்றது.
பொது நலன் மாபெரும் அரண்மனையை போன்றது.

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

பாசம் நிறைந்த மாமா

தாய்வழியில் எமக்கு கிடைத்த உறவு
நீ மட்டுமே மாமா
எம் தாய் மீது நீ கொண்ட அன்பை
எமக்கும் வாரி வழங்கியவரே மாமா
எம் மூவரில் யாருக்கு முதலிடம் என கேட்டால்
மூவருமே எப்போதும் எனக்கு முதலிடம் தான்
என பாசமழை பொழியும் மாமா
ஏன் மமா எங்களை விட்டு பரிந்து சென்றுவிட்டீர்கள்
உங்களை பார்க்க வேண்டும் என்ற
ஆசையில் இருந்தோமே மாமா
இனி பார்க்கவே முடியாது எனும்போது
ஏற்க மறுக்கிறது எம் மனது
அம்மாவையும் என்னையும் போல் எப்போதும்
நீங்கள் மூவரும் ஒற்றுமையாக இருக்கவேண்டும் என்று
சொல்வீர்களே மாமா
இன்று நீங்கள் மட்டும் அம்மாவை தனியாக
தவிக்கவிட்டு ஏன் சென்றீர்கள் மாமா
உங்களை விட்டு எங்கள் அம்மா
இருப்பார்கள் என்று நினைத்தீர்களா மாமா
உங்கள் தங்கை அழுது புலம்புகிறாள்
என்ன சொல்லி ஆறுதல் படுத்துவோம் மாமா
அம்மாவையும் எங்களையும் விட்டு
சென்றாலும் மாமா என்றும் உங்கள் பாசத்திற்கு
நாங்கள் மட்டுமே சொந்தக்காரர்.

பாசம் நிறைந்த மருமக்கள்

மிதுர்ஷிகா, லாதுசன், திஸ்மிகா

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

என்றும் எம் உள்ளத்தில்

"நெருந லுளனொருவன் இன்றில்லை என்னும்

பெருமை யுடைத்திவ் வுலகு"

இந்த உலகத்திற்குரிய பெருமை யாதெனில் இங்கு எவரும் நிலையாகத் தங்கமுடியாது என்பதாகும். இது ஓர் தற்காலிக வாழிடம் என்பதே இக்குறிளின் மூலம் வள்ளுவப் பெருந்தனை எமக்கு உணர்த்தியுள்ளதாகும். எமது அத்தான் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்களும் இதற்கு விதிவிலக்கானவரல்ல என்பதை அவரது மறைவு எமக்கு உணர்த்திச் சென்றுள்ளது.

எமது அத்தான் வடமராட்சியின் கரவெட்டிப் பகுதியில் பிறந்து தனது ஆரம்பகால வாழ்க்கையை அங்கு தொடங் கியவர். எமது அக்காவான மாசிலாமணி கமலா அவர்களைத் திருமணம் முடித்ததன் மூலம் கிளிநொச்சி பரவிப்பாஞ்சானை தனது நிரந்தர வதிவிடமாக்கி இங்கு சுமார் 40 வருடங்களுக்கு மேலாக தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தை தொடர்ந்திருக்கிறார்.

அவரது குடும்ப வாழ்வில் தனது மனைவிமீது பாசம் கொண்ட ஒரு கணவராகவும் பிள்ளைகள் மீது அன்பும், அர வணைப்பும், கட்டுப்பாடும் கொண்ட ஒரு சிறந்த தந்தையாக வும் வாழ்ந்திருக்கிறார். தனது பிள்ளைகளை பல்வேறு இக்கட்டான நெருக்கடியான காலகட்டங்களிலும் காத்துநின்று நல்வழிப்படுத்தி வாழ வைத்ததில் அவரது பங்கு அளப்பரியது. தனது பிள்ளைகயை ஒவ்வொருவராக முன்னேற்றுவதிலும் அவர்கள் தங்கள் இலக்கை அடைவதிலும் மிகவும் அக்கறை யுடனும் அர்ப்பணிப்புடனும் வாழ்ந்தவர்.

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

அவரது வழிநடத்தலினால் அவர்களது நல்வாழ்க்கையை கண்முன்னே காணும் பாக்கியத்தையும் அவர் பெற்றிருக்கிறார். குழந்தைகள்மீது எப்போதும் அன்பு செலுத்தும் அவர் எமது குழந்தைகளை அரவணைப்பதிலும் வழிநடத்துவதிலும் மிகவும் அக்கறையோடு இருந்தவர். பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளில் எமக்கும் கைகொடுத்தவர்.

"அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின்
இல்வாழ்க்கை பண்பும் பயனும் அது"

எனும் பொய்யாமொழிப் புலவரின் வாக்கிற்கிணங்க அவர் தனது இல்லற வாழ்வில் தனது மனையாளுடன் இணைந்து சிறப்பான வாழ்வை நடத்தியிருக்கிறார். தங்களை நாடி வருபவர்களை வரவேற்பதிலும் அவர்களை அரவணைத்து சிறந்த விருந்தோம்பல் பண்பைக் காட்டுவதிலும் எப்போதும் தனித்தன்மையானவர்.

சமூக மட்டத்தில் ஓர் கிராம சேவையாளராகத் தன் பணியை நீண்டகாலம் ஆற்றி ஓய்வு பெற்றவர். அவரது பணியை செவ்வனே நிறைவேற்றுவதற்கு ஆளுமையும், துணிந்து முடிவெடுக்கும் பண்பும் அவருக்கு பக்கபலமாக இருந்தது. தனது சேவையை கிளிநொச்சியின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் மிகவும் இக்கட்டான நெருக்கடிமிக்க காலப் பகுதியிலும் அவர் சிறப்பாக ஆற்றியிருக்கிறார் என்பதை அவரைத் தெரிந்தவர்கள் மூலம் அறிய முடியும்.

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

கிளிநொச்சி மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையின் நோயாளர் நலன்புரிச் சங்க செயலாளராக பதவி வகித்தபோது.

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

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

கிராம சேவையாளராக அரச சேவைக்கப்பால் சமூகம் சார்ந்து பல்வேறு அமைப்புக்களிலும் நீண்ட காலமாகப் பங்கெடுத்து தனது பணியை திறம்பட ஆற்றியுள்ளார். பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கங்கள், ஆலய திருப்பணி அமைப்புக்கள், வைத்தியசாலை நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கம் எனப் பல அமைப்புக்களிலும் தானும் ஓர் உறப்பினராக தனது பணியை இறுதிவரை ஆற்றியுள்ளார்.

இறைவழிபாடுகளில் மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்ட அவர் கிளிநொச்சியில் பல்வேறு ஆலய அபிவிருத்திகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் சிறப்பான பணியை ஆற்றியிருக்கிறார். அவர் எப்போதும் தனக்கு சரியானது என்று நினைக்கின்ற முடிவுகளில் இறுதிவரை தளம்பல் இன்றி இருந்தவர்.

அவர் தனது ஓய்வுக் காலத்தை குடும்பத்தினருடன் மகிழ்ச்சியாகக் கழித்த வேளையில் உலகையே புரட்டிப் போட்ட கொரோனா பேரிடரினால் நாம் அவரை இழந்திருக் கிறோம்.

கொரோனா பாதிப்பு ஏற்படுமாயின் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பது தெரிந்தும் அவரை இழந்திருக்கிறோம் என்பது நினைவில் வரும்போது நெஞ்சம் கலங்கி நிற்கிறது.

மச்சான்மார்

யோகராசா, சிவராசா, குகராசா,
தவராசா, ஜெயராசா

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

தொட்டிலில் போட்டவரே

தொட்டிலில் போட்டவரே
இன்று தொலைதூரம் சென்றதேனோ
சிறு வயதில் தெரியாத சொந்தங்களை
பெருவயதில் தெரிந்து கொண்டேன்
போர்க்களத்தில் தொலைந்த உறவுகள் போல்
எங்கோ தனித்திருந்தோம்
சில வருடங்கள் கழித்து சந்தித்த வேளையில்
பல வருடம் உறவாட வேண்டம் என நினைத்தேனே
இன்று அனைத்தும் கலையவிட்டதேனோ

பொன் மலர்ந்த முகமும்
புன் சிரிப்பும் கொண்டவரே
எம்மை வரவேற்று பல நாட்கள் நிற்க சொல்பவரே
சொந்தங்களை பாரமாக நினைப்பவர்கள் மத்தியில்
பாசத்துடன் எம்முடன் உறவாடுபவரே
இன்று உம் பாசத்திற்காக ஏங்கி நிற்கின்றோம்

யார் அழைப்பது என்று ஏங்கும் போதெல்லாம்
எம்மை அன்போடும் அரவணைப்போடும் அழைப்பவரே
இனி எம்மை அழைப்பது யார்?
எம்மை அழைப்பதற்கு நீர் வரமாட்டீரோ
உம் அழைப்பிற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்

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

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

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

உம் பிள்ளைகளை கல்வியில் உயர்த்தியது போன்று
எம்மையும் உயர்த்த வேண்டும் என்று ஆசைப்படுபவரே
இனி எம் வெற்றியை யாரிடம் சொல்லி புலம்புவது
உம்பிறந்த தினத்தை இவ்வருடம் சந்தோசமாக
கொண்டாடினோமே
அதுதான் உமக்கும் எமக்குமான இறுதிச் சந்திப்பா
எதிர்பாரத நேரத்தில் எதிர்பாராத சந்தர்ப்பத்தில்
இறைவன் உம்மை அழைத்துக் கொண்டதேனோ
நீர் மீண்டும் பிறக்க மாட்டீரோ
உம் மறுபிறப்பிற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் நாங்கள்

விழி தாண்டி சென்றாலும்
இமை துடிக்கும் நேரத்தில் எம்மை விட்டுச் சென்றவரே
உமது ஆத்மா சாந்தியடையட்டும்.

ஸ்ரீ வல்லிபுர ஆழ்வார் துணை

மருமகன்
க. பிரவீனன்

புகழ் என்பது ஆண்டவனால் உனது செயல்களின்
களிப்பை கொண்டு கொடுக்கப்பட்டது.

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

கிளிநொச்சி பரவிப்பாஞ்சான் பகுதியைச் சேர்ந்த
அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம்
அவர்களின்
மறைவு குறித்த இரங்கல் உரை

அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள் நீண்ட காலமாக என்னுடனும் இப்பகுதி மக்களுடனும் நெருங்கிப் பழகித் தன் உத்தியோகபூர்வ கடமைகளை நிறைவேற்றிய பெருமகன். ஆலயங்களின் விழாக்களிலும் வேறு நிகழ்ச்சி களிலும் அயராது மக்களுக்கு ஊக்கம் கொடுத்து வழிநடத்து வார். பரவிப்பாஞ்சான் ஐயனார் ஆலயத்திற்கு அரும் பணி யாற்றி சேவைகள் பல புரிந்தவர்.

அவரின் மறைவு குறித்து எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத் தைத் தெரிவிப்பதுடன் அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறையடி பணிகின்றேன்.

சிவஸ்ரீ இரத்தினேஸ்வரக் குருக்கள்
(வவா ஐயா)
கந்தசுவாமி கோவில் தேவஸ்தானம்
கிளிநொச்சி.

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

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

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

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

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

மக்கள் சேவையின் மகத்தான நாயகன்

கூட்டுறவாளர், கிராம அலுவலர், சமூக சேவையாளர் எனப் பன்முக ஆற்றலும் சமூக அக்கறையும் நிரம்பிய இனிய பண்பாளரான அமரர் செல்வரத்தினம் அவர்களை கிளிநொச்சி இழந்து நிற்கிறது. யாருமே எதிர்பாராத மரணத்திடம் அன்னாரை இழந்து உற்றமும் சுற்றமும் சமூகமும் தவிக்கின்றன. கிளிநொச்சி நகரின் வளர்ச்சியும் அதன் சுற்றயலின் மேம்பாட்டிலும் செல்வரட்ணம் அவர் களின் பங்கும் பாத்திரமும் உயர்வானது. ஒரு கூட்டுற வாளராக தன்னுடைய பணிப் பயணத்தைத் தொடங்கிய செல்வரட்ணம் அவர்கள் கரைச்சி பனை தென்னை வளக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் வளர்ச்சியிலும் சமாசத்தின் உயர் விலும் பெரும் பங்காற்றினார். இதன்போது தொழிலாளர் களின் உரிமைக்கும் அவர்களுடைய மேம்பாட்டுக்குமாக அவர் ஆற்றிய சேவைகள் மகத்தானவை. போர் மற்றும் மீள்குடியேற்ற நெருக்கடிக் காலங்களிலும் விட்டுக் கொடுப் பற்ற வகையில் சங்கத்தை வழி நடாத்திச் சென்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இது ஒரு பக்கம் என்றால் மறுபுறத்தில் தான் வகித்த கிராம அலுவலர் பதவியின் மூலமாக மக்களுக்கு அர்ப் பணிப்பான சேவையை வழங்கி மக்களின் மனதில் இடம் பிடித்தார் செல்வரட்ணம் அவர்கள். கிளிநொச்சி நகர், திருநகர் வடக்கு, திருநகர் தெற்கு, மருதநகர், உதயநகர் என அவர் சேவையாற்றிய பிரதேசங்களில் அவருடைய நினைவுகளை

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

மக்கள் நன்றியுடன் நினைவு கூர்வது இதற்குச் சான்றாகும். இந்தப் பிரதேசங்களின் வளர்ச்சியில் திரு. செல்வரட்ணம் அவர்களுடைய பங்களிப்பின் அடையாளம் வரலாற்றில் அழியாது நிலைத்து நிற்கும்.

பணி ஓய்வின் பின்பு முழு நேரமாகப் பொதுப்பணியில் ஈடுபடும் ஆர்வத்தோடு இருந்தார் சகோதரர் செல்வரட்ணம். அவருடைய ஆர்வத்துக்கு இடைஞ்சலாக நின்றது அவருடைய உடல்நிலை. எனினும் அதையும் கடந்து அவர் தன்னார்வப் பணிகளில் ஈடுபட்டார். இதில் ஒன்றாக கிளிநொச்சி மாவட்ட நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் செயலாளராக இருந்து அவர் செய்த பணிகள் சான்று.

பாராளுமன்ற உறுப்பினராகவும் கிளிநொச்சியின் ஒருங்கிணைப்புக் குழுத் தலைவராகவும் நான் பதவி வகித்த காலப் பகுதியில் எம்முடன் அறிமுகமாகிய அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்கள் தான் பதவி வகித்த கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் வளர்ச்சிக்கும் தான் பணி செய்த கிராம அலுவலர் பிரிவுகளின் மேம்பாட்டுக்குமாக பல கோரிக்கைகளை முன் வைத்து அவற்றைப் பெற்றுக் கொடுத்தார். அந்த உறவு பின்னாளில் நல்லதொரு புரிதலை எமக்கும் அவருக்கு மிடையில் உருவாக்கியது. இதனால் அவர் பணி ஓய்வுபெற்ற பின் எம்முடன் இணைந்து அரசியல் பணியிலும் சமூகப் பணியிலும் தீவிரமாக ஈடுபட்டார். அவர் மட்டுமல்ல அவருடைய குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உறவினரும் எம்முடன் தம்மை முழுமையாக இணைத்து நின்றனர்.

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

அன்பாலும் பண்பாலும் அரவணைத்து நின்றனர். ஒரு பெரிய குடும்பமாக நாங்கள் மக்களுக்கான சமூகத்துக்கான சமூக சமத்துவப் பணிகளில் மக்கள் முன்னேற்றப் பணிகளில் ஈடுபட்டோம்.

எதிர்காலக் கிளிநொச்சியைப் பற்றியும் கிளிநொச்சி மக்களின் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் மிக உயர்ந்த கனவுகளைக் கொண்டிருந்த அண்ணன் செல்வரட்ணம் அவர்களை திடீரென இழந்தது எமக்குப் பேரிழப்பே. இந்த இழப்பினால் துயருறும் அவருடைய குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் நாம் இணைந்து நிற்கிறோம். அவர் கண்ட கனவை நனவாக்கும் பொறுப்பை நாம் ஏற்போம். அவருடைய பணிகளைத் தொடர்வோம். அவருடைய நினைவுகளை நெஞ்சிலேற்போம்.

இதுவே நாம் அவருக்குச் செலுத்தும் மதிப்பார்ந்த வணக்கமாகும்.

என்றும் மாறாத நினைவுகளோடு

மு. சந்திரகுமார்

முன்னைநாள் பா.உ.

(பொதுச் செயலாளர், சமத்துவக் கட்சி)

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

அரசாங்க அதிபர் / மாவட்டச் செயலாளர்
Govt.Agent / District Secretary
Telephone 021 - 228 3965
Fax 021 228 3966
E-mail gaofficekili@gmail.com

General Telephone 021 - 228 39..
Addl.District Secretary 021 - 228 54..

மாவட்டச் செயலகம், கிளிநொச்சி
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය,කිලිනොච්චි.
District Secretariat, Kilinochchi

My No KN/GA/GM/16
Your No
Date 2021.10.06

ஓய்வுநிலைக் கிராம அதிகாரியின் இழப்பு

கரைச்சி பிரதேச செயலகத்தில் நீண்ட காலம் கடமை யாற்றிய கிராம அலுவலர் திரு. செல்வரட்ணம் அவர்கள் அரச சேவையின் மதிப்பைக் கீர்த்திப்படுத்தும் வகையில் பணியாற்றிய ஒருவராவார். எமது மாவட்டத்தின் ஆரம்ப காலக் குடியேற்ற வாசிகளில் ஒருவராக இருந்து தனது சேவைப் பரப்பிற்கு வெளியிலும் பல்வேறு பொது அமைப்புக் களின் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டவர். எந்த விடயத்தை உரையாடும் போதும் துணிந்து தனது கருத்தை முன்வைப்ப திலும், மக்களின் பிரச்சினைகளை உரியவர்களின் கவனத்திற்கு எடுத்து வருவதிலும் அவருக்கே உரிய பாணியில் செயற்பட்டு வருவது இன்றும் நினைவிற்குரியது.

நல்ல பண்பான ஒரு அரச அலுவலராக செயற்பட்டு வருவது இன்றும் நினைவிற்குரியது. நல்ல பண்பான ஒரு அரச அலுவலராக செயற்பட்டு ஓய்வு பெற்று பல்வேறு சமூக அமைப்புக்களிலுமிருந்து செயற்பட்ட ஒருவர் இவ்வளவு விரைவாகத் தொற்றுநோயின் கொடூரத்திற்கு

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

ஆளானது ஆழ்ந்த வேதனை தருகிறது. அவரது இழப்பால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள் மற்றும் உறவினர்கள் ஆறுதலடையப் பிரார்த்தித்து அவரது பெயரும், சேவையும் நிலைபெறும் என அமைதி பெறுவோம்.

திருமதி.றூபவதி கேதீஸ்வரன்
மாவட்ட செயலாளர்/ அரசாங்க அதிபர்
கிளிநொச்சி மாவட்டம்

திருமதி.றூ.கேதீஸ்வரன்
அரசாங்க அதிபர்/
மாவட்டச் செயலாளர்
கிளிநொச்சி மாவட்டம்

செய்ய வேண்டியன

இறைவனை வணங்குக	பேசாதிருந்தும் பழகுக
இனிமையாகப் பேசுக	சொல்வதையே செய்க
உண்மையே பேசுக	சோம்பலை அகற்றுக
அன்பாகப் பேசுக	கோபத்தை நீக்குக
நன்மையே பேசுக	யோசித்துச் செய்க
மெதுவாக பேசுக	செருக்கை அடக்குக
சிந்தித்து பேசுக	உயர்வை எண்ணுக
சபையறிந்து பேசுக	

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

அமரர் ஞா. செல்வரட்ணம் அவர்களைப் பற்றிய எனது நினைவு பெட்டகத்திலிருந்து சில வரிகள்

அரியதோர் மானிட பிறவிதனில் ஆதரவற்ற ஏதிலிகளுக்கென தொண்டாற்றிட மண்ணிலே உதித்த மைந்தன் அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்கள் வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வாடியது அறிந்து மிகவும் ஆழ்ந்த கவலையடைந்தேன்.

நாம் எமது வாழ்நாளில் பல்லாயிரம் மக்களுடன் பழகுகிறோம். அவர்களில் பலர் அற்புதமான மனிதர்களாக அமைந்து விடுகின்றார்கள். அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்கள் அத்தகைய அற்புதமான மனிதர் தான்.

அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்களுடன் எனக்கு நீண்ட நாட்களாக பழக்கம் உண்டு. இவரது வாழ்க்கைமுறை தன்னலம் கருதாதது மக்களுக்கு சேவை செய்யும் மனப்பாங்கு கொண்டது. உண்மை, நேர்மை, அஞ்சாமை என்பன இவரது தாரக மந்திரம் ஆகும். கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் பரவிப்பாஞ்சான் கிராமத்தில் வசித்து வந்த அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்கள் சிறந்த சமூக சேவையாளர். அவர் கிராம சேவை யாளராக நீண்ட காலமாக தனது கடமையினை மிகவும் சிறப்பாகவும் மக்களின் நலன்கருதி பல சேவைகளையும் செய்து வந்தார். அது மட்டுமல்லாது அவர் கிராம சேவை யாளர் என்றதனை தாண்டியும் மக்களுக்கு சிறந்த ஆலோசகராகவும் அறிவுரை கூறுவதில் ஆசானாகவும் மக்களை வழிநடத்துவதில் சமூக சேவையாளராகவும் திகழ்ந்து வந்தார்.

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

இவர் போர்க் காலத்திலும் போருக்கு பின்னரான காலத்திலும் பொதுப் பணிகளிலும் மனித நேய பணிகளிலும் அயராது ஈடுபட்டு வந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இவரிடம் எப்போது வேண்டுமானாலும் எந்த இடத்தில் என்றாலும் யாராக இருந்தாலும் என்ன உதவி வேண்டும் என்றாலும் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். அவ்வளவு எளிமை யான மனிதர். தனது கண்முன்னே நடக்கும் அநீதிக்காக தனி மனிதனாக குரல் கொடுக்கும் பண்பு இவருக்கே உரியது. தற்போதைய நோய் இடர் காலத்தில் கிளிநொச்சி மாவட்ட வைத்தியசாலையின் நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் செயலாளராக இருந்து மக்களுக்கு தன்னாலான சேவை யினை செய்து வந்தார்.

இவ்வாறான சிறந்த சமூக சேவையாளரை கிளிநொச்சி மண் இழந்திருப்பது மிக பெரிய இழப்பாகும். இருப்பினும் மண்ணலகில் பிறப்புண்டேல் யாவருக்கும் இறப்புண்டு என்ற உலக நியதிக்கிணங்க அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திப்பதுடன் அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள் மற்றும் உறவினர்கள் நண்பர்களுக்கு எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

Dr. த. சத்தியமூர்த்தி
பணிப்பாளர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

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

நினைவுகளின் பதிவில் ஒரு சில துளிகள்

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தபின் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

என்ற வள்ளுவன் வாக்கிற்கிணங்க அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள் வாழ்ந்து காட்டியவர். அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள் கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் கரைச்சி பிரதேச செயலாளர் பிரிவில் பல ஆண்டுகளாக கிராம அலுவலராக பணிபுரிந்ததுடன் நாட்டில் ஏற்பட்ட பல அனர்த்தங்களின்போது மக்களுக்கான பணி யினை நேர்மையுட னும் பொறுப்புடனும் செய்து மக்களின் மனதில் இடம் பிடித்துள்ளார்.

இவர் அன்பாகப் பழகும் சுபாவமும் சகல மனிதர் களையும் ஏற்றத்தாழ்வுகளின்றி சமமாக மதிக்கும் தன்மையும் கொண்டவர். எமது மாவட்டத்தில் மிகவும் மதிப்பு மிக்கவராக மிளிர்ந்ததுடன் மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனம் கொண்டவ ராகவும், மிகவும் நல்லவராகவும் வாழ்ந்து காட்டியவர்.

மண்பற்றும் மொழிப்பற்றும் நிறைந்தவராக வாழ்ந்த தோடு தனது அரச பணிக்கு அப்பால் பொது அமைப்புக் களிலும் சமய, சமூகம் சார்ந்த விடயங்களிலும் ஆலய செயற்பாடுகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்தி சேவை செய்தவர். இவர் நீண்டகாலமாக கூட்டுறவுத்துறைக்குள் இணைந்து கிளி நொச்சி தென்னை வள அபிவிருத்தி கூட்டுறவுச்சங்க செயற் பாடுகளில் தலைமைப் பொறுப்புக்களை ஏற்று சங்க

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

அபிவிருத்திக்கு அயராது உழைத்துள்ளார். அத்துடன் கரைச்சி தெற்கு பலநோக்கு கூட்டுறவு சங்கத்தில் இணைந்து கிளைக்குழு உறுப்பினராகவும் பொதுச் சபை பிரதிநிதியாகவும் கிளைக்குழு தலைவராகவும் இருந்து மக்களுக்கு பணியினை செய்து வந்துள்ளார். அது மட்டுமல்லாது கிளிநொச்சி மாவட்ட பொது மருத்துவமனையின் நோயாளர் நலன்புரிச்சங்கத்தின் தற்போதய செயலாளராக செயற்பட்ட தோடு கிளிநொச்சி தொழில்நுட்பக் கல்வி நிறுவனத்தின் நிர்வாகக் குழு உறுப்பினராக செயற்பட்ட காலத்தில் பல சேவைகளை மக்களுக்கு வழங்கியவர்.

நான் மாவட்டச் செயலகத்திற்கு உதவித்திட்ட பணிப் பாளராக 2002ஆம் ஆண்டு கடமைக்கு வந்தபோது பல வழிகளிலும் எனக்கு உதவிகளும், ஆலோசனைகளும் வழங்கியவர். எனது மேலதிகாரிகள் தொடர்பிலும் எனக்கு கீழ் கடமையில் பணியாற்றும் அலுவலர்களில் நல்லவர், கெட்டவர் பற்றியும் அறிவுரை கூறி என்னை வழிப்படுத்திய பெருமனிதர். என்னுடன் ஏற்கனவே பழகிராதபோதும் என்னைப்பற்றி தெரிந்திராத போதும் என்னைப் பார்த்தவுடன் என் குணமறிந்து என்னுடன் பழகி எனக்கு வழிகாட்டத் துணிந்த அறிவுசார் பெரியவர்.

கிளிநொச்சி மாவட்டத்தின் மிகச்சிறந்த கிராமசேவை உத்தியோகத்தராக காணப்பட்ட அமரர். ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள். தனது உத்தியோகக் கடமை யினையும் தாண்டி மக்களுக்கு சேவைகளை வழங்கியவர்.

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

எந்த முடிவுகளையும் எதையும் யோசிக்காது தற்துணிவுடன் எடுப்பதோடு பின்னர் அது தொடர்பில் தனது மேலதிகாரிகளை இணங்கவும் சம்மதிக்கவும் செய்யும் திறன் கொண்டவர்.

என்னால் ஜி.எஸ் அண்ணன் என அன்பாக அழைக்கப்பட்ட அந்த நற்பண்புமிக்க அன்பான ஆளுமை எமையெல்லாம் விட்டு இவ்வுலகை நீங்கி சென்று விட்டது. இவரது இழப்பு ஈடு செய்ய முடியாத ஒன்றாக உள்ளது.

எனினும் மனிதர் எவரும் இவ்வுலகில் நிரந்தரமாக வாழமுடியாது என்ற உண்மைக் கதையை இவரது இழப்பையும் இவரது குடும்பத்தார் ஏற்க வேண்டும் என ஆறுதல் கூறுவதோடு இவரது ஆன்மா எல்லாம் வல்ல சிவனின் பாதார விந்தங்களை அடைய வேண்டும் என வேண்டி நிறைவு செய்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

சரவணபவன் மோகனபவன்
திட்டமிடல் பணிப்பாளர்,
சுகாதார அமைச்சு, வடமாகாணம்.
தலைவர், மகாதேவா சிறுவர் இல்லம்.

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

சேவைகளால் மக்கள் மனம் கவர்ந்த மனிதம்
ஞா. செல்வரட்ணம்

பிறப்பும் இறப்பும் மனித வாழ்வின் இன்றியமையாதது. பூமியில் பிறந்த எவரும் என்றாவது ஒரு நாள் இறைவனடியைச் சேர வேண்டும் என்பது உலக நியதி. ஆயினும் பிறந்தவர் தனது இறப்பு வரை உலகிற்கு நன்மையே செய்து வாழ்தல் என்பது சிறப்பாகும். அத்தகைய பெருமை பொருந்தியவர் தான் திருவாளர் ஞா. செல்வரட்ணம் அவர்கள். அவர் அன்றிலிருந்து இன்றுவரை மக்கள் மனதில் இடம் பிடித்தவர் என்பதில் ஐயமில்லை. இவரது இழப்பு என்றுமே பேரிழப்பாகும்.

1994ம் ஆண்டு பட்டதாரிப் பயிலுனராக கரைச்சி பிரதேச செயலகத்தில் நான் கடமையை பொறுப்பேற்ற நாளில் இருந்து இவரது மரணம் வரை ஒன்றாகப் பழகியவன் என்ற வகையில் இவரை நான் நன்றாக அறிவேன். இவர் கிராம சேவையாளராக பணிபுரிந்த காலத்ததின் நீண்ட காலப்பகுதி போராலும், இடப்பெயர்வுகளாலும், அவலங்களாலும் கிளிநொச்சி மாவட்டம் கலங்கி நின்ற காலப்பகுதிகளாகும். அவ்வேளைகளில் எல்லாம் அவர் ஆற்றிய பணிகள் அளப்பரியது. கடமை நேரத்துக்குள் மட்டும் தனது கடமைகளை மட்டுப்படுத்தாது மக்களுக்காக இரவும் பகலும் பணி செய்து பாடுபட்டவர்.

அருகிலே இருந்து அவரது இயல்பையும் செயற்பாடுகளையும் அவதானித்து வந்த காரணத்தினால் அவரது

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

ஆன்மீக உணர்வு, சமூக சேவை மனப்பாங்கு, பொதுப் பணிகளில் அவர் காட்டிய நேர்மை, அர்ப்பணிப்பு, சுற்றி இருப்பவர்களுக்கிடையே சுமூகமான நட்பை வளர்த்தல் என்பவற்றில் அவருக்கிருந்த ஈடுபாடு என்பவற்றை பார்த்து நான் வியந்திருக்கின்றேன்.

இத்தகைய ஒரு நல்ல நண்பர், நல்ல குடும்பத்தலைவர் , ஆன்மீகத் தொண்டர், நல்ல சேவையாளர் இன்று நம்மை விட்டு பிரிந்துவிட்டார். இது நம் எல்லோருக்கும் பேரிழப் பாகும். மரணம் என்பது உலக நியதி என மனதை தேற்றிக் கொண்டு நெஞ்சம் நிறைந்த மனிதராயும் மனிதரில் மாணிக்க மாகவும் மறைந்தாலும் எங்கள் மனங்களில் நிறைந்து நிற்கும் திருவாளர் செல்வரட்ணம் அவர்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திப்பதோடு அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும், உறவுகளுக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

ச. பி. அமலராசா
உதவித் திட்டமிடல் பணிப்பாளர்
பிரதேச செயலகம்,
கரைச்சி.

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

දිසාපති / දිස්ත්‍රික් ලේකම්
Govt.Agent / District Secretary

தொலைபேசி / දුරකථනය / Telephone } 021 - 228 3965

தொலைநகல் / ෆැක්ස් / Fax } 021 228 3966

மின்னஞ்சல் / විද්‍යුත් තැපෑල / E-mail } gaofficekili@gmail.com

පොදු දුරකථනය / General Telephone } 021 - 228 3

மேலதிக மாவட்ட செயலாளர் / අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් / Addl.District Secretary } 021 - 228 5

மாவட்டச் செயலகம், கிளிநொச்சி
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය, කිලිනොච්චිය
District Secretariat, Kilinochchi

எனது இல / මගේ අංකය / My No }

உமது இல / ඔබේ අංකය / Your No }

திகதி / දිනය / Date } *06.10.2021*

சிறந்த கூட்டுறவுத் தலைவர்.....

சிறு வயதிலிருந்து நான் அறிந்த கிராம அலுவலர்களில் ஒருவரான திரு. செல்வரட்ணம் அண்ணர் எங்கும் எந்த பொது விடயத்திலும் தனது கருத்தை ஆணித்தரமாக முன் வைக்கும் ஒருவராக செயற்பட்டு வந்தவர். அவரது முன் உதாரணம் இந்த செயற்பாட்டினால் தான் என்னை அதிகம் கவர்ந்திருந்தது. நாங்கள் பல்வேறு கருத்திட்டங்களையும் தொடங்கும்போது விளக்கமளிக்க அவர்களைச் சந்திக்கும் போது இது எவ்வாறு கொண்டு சென்றால் வெற்றி பெறும் என்பதனை அச்சொட்டாக முன் வைப்பார். நான் முதன் முதலில் 1995 காலப்பகுதியில் கிளிநொச்சி மாவட்ட கூட்டுறவுச் சபைக்கு பணிப்பாளராக நியமிக்கப்பட்டு சென்றபோது அவர் அச்சபையின் தலைவராக இருந்து பணியாற்றியதனை நான் அறிந்து கொண்டேன். கிளிநொச்சி பனை தென்னை வள கூட்டுறவுச் சங்கத்தின் பணிப்பாளராகவும் தலைவராகவும் அவர் செயற்பட்டுள்ளார். சிறந்த கூட்டுறவு அறிவும் தலைமைத்துவ உணர்வும் கொண்ட அவருடன் பின்னர் நீண்ட காலம் கூட்டுறவுத் துறையில் பயணித்துள்ளேன். அதனைவிட பொதுப்

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

பணிகள் பலவற்றிலும் தானாக முன் வந்து பங்குகொண்டு அவர் கிளிநொச்சி நகர மையமாக செயற்பட்ட கிராம அலுவலராக இருந்ததால் அவர் பல அமைப்புக்களிலும் நேரடியாக செயற்பட முடியாதிருந்தது. இருந்தும் தனது பணிப் பொறுப்பை மதித்து ஏனைய நலன் விரும்பிகளை அப்பணியில் ஈடுபடுத்திப் பணியாற்றியவர். ஓய்வுக்குப் பின்னர் நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கம் உட்பட பல்வேறு அமைப்புக்களிலும் நேரடியாகச் செயற்பட்டவர். அவரது நல் எண்ணம் அவரது பிள்ளைகள் மூலம் இன்று சமூகத்திற்கு நிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அரச அலுவலர் ஒருவர் தன் குடும்பத்தின் தேவைகளுக்காக தம்மை ஈடுபடுத்தக்கூடிய காலமான ஓய்வு காலத்தில் அவரது மரணம் நிகழ்ந்துவிட்டதால் அவரின் குடும்பத்தினர் கவலை இரட்டிப்பாகியுள்ளது. வாழும் காலத்தில் நல்லதைச் செய்பவர்கள் மரணத்தின் பின்பும் வாழ்வார் என்ற வகையில் இவரது நினைவு நீண்டு வாழும். அவரது பிள்ளைகள் அதனை முன்கொண்டு செல்வர். மரணம் தவிர்க்க முடியாது என்பதால் சாந்தியடைய வேண்டிய தேவை அவரது உறவுகளுக்கும் எமக்கும் உள்ளது. நல்ல மனிதன் நல்ல நண்பன் என்ற பெருமையோடு உங்கள் ஆன்மா சாந்தியடைவதாக.

அ.கேதீஸ்வரன்,
உதவி திட்டமிடல் பணிப்பாளர்,
தலைவர் மாவட்ட கூட்டுறவுச்சபை

.கதீஸ்வரன்
தவித் திட்டமிடல் பணிப்பாளர்.
ட்டத் திட்டமிடல் செயலகம்.
ட்டச் செயலகம்.
நொச்சி.

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

மனித நேயம் கொண்ட மண்ணின் பெருமனிதன்

"பிறப்போடு இறப்பு இணைந்ததெனினும்
இழப்பினை நெஞ்சம் ஏற்பதில்லை"

அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்களின் பிரிவு எம்மை ஆழ்ந்த துயரத்திற்குத் தள்ளியுள்ளது. மக்களுக் கான மகத்தான மனிதநேயப் பணியினை கிராம அலுவலராக பணியாற்றி மனித நேயம் கொண்ட மண்ணின் பெரு மனித னாக உயர்ந்து நிற்கின்றார். தனது குடும்ப வாழ்க்கையில் முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்து பல்துறை சேவைகளை மக்களுக்கு ஆற்றியுள்ளார் என்பது திண்ணம். அரச பணி யோடு மட்டும் நின்றுவிடாது கூட்டுறவு, சமயம், சமூகப் பணி என இவரது உழைப்புகள் அனைத்திலும் ஊடுருவி நிற்கின்றது. குறிப்பாக கிளிநொச்சி தொழில்நுட்பக் கல்வி நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியில் ஆரம்பகாலம் தொடக்கம் இறுதிவரை இவரது பங்களிப்பு இருந்து வந்துள்ளது.

நீண்டகாலம் பொதுச் சபை உறுப்பினராகவும் இரண்டு முறை பணிப்பாளர் சபை உறுப்பினராகவும் திறன்பட சேவை யாற்றியுள்ளார் என்பதனை பதிவு செய்து கொள்கின்றேன்.

"ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி"

தி. பிரபாகரன்
தலைவர்
தொழில்நுட்பக் கல்வி நிறுவனம்,
கிளிநொச்சி.

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

முன்னாள் கிராம அலுவலர்
செ. ஜோன்பப்ரிஸ் அவர்களின் இரங்கல் செய்தி

திரு. குருசுமுத்து ஞானப்பிரகாசம் மற்றும் செல்லப்பா கனகம்மா ஆகியோர்களுக்கு மூத்த புதல்வனாக பிறந்து பரவிப்பாஞ்சான் கிராமத்தை நிரந்தர வதிவிடமாகக் கொண்டு வாழ்ந்து வந்த எனது நண்பன் அமரர் ஞர்னப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள் 16-09-2021 அன்று இறைபதம் அடைந்து விட்டார் என்ற செய்தி கேட்டு பேரதிர்ச்சி அடைந்து விட்டேன். இவரும் நானும் ஒன்றாகவே கிராம அலுவலராக நியமனத்தை பொறுப்பேற்றோம். இவர் பூநகரி நல்லூர் கிராம அலுவலர் பிரிவில் தனது ஆரம்ப கடமையைப் பொறுப்பேற்று அப்பகுதி மக்களுக்கு தனது அளப்பரிய சேவையை ஆற்றி அவர்களின் நன்மதிப்பையும் நற்பெயரையும் பெற்றவராகத் திகழ்ந்தார். பின்னர் தனது நிரந்தர வதிவிடமாக பரவிப்பாஞ்சானை உள்ளடக்கிய கரைச்சி பிரதேச செயலகத்தின் கிளிநகர் கிராம அலுவலர் பிரிவிற்கு இடமாற்றம் பெற்று தனது கடமையை பொறுப்பேற்று தான் வாழ்ந்த பிரதேச மக்களுக்கு நீண்ட பல வருடங்களாக தனது உளமார்ந்த சேவையை ஆற்றி வந்துள்ளார். இவர் சேவையாற்றி வந்த காலப்பகுதி மிகவும் நெருக்கடியான காலப்பகுதியாகவும் மக்கள் இடப்பெயர்வு காரணமாக பல துன்பங்களை அனுபவித்த காலமாகவும் காணப்பட்டது. இக்காலப் பகுதியில் இடம்பெயர்ந்த மக்களது மீள்குடியமர்வு பணிகளை பொறுப்படன் நிறைவேற்றிய ஒரு கிராம அலுவலர் ஆவார்.

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

மீண்டுமொரு இடமாற்றத்தின்போது ஆனந்தபுரம் கிராம அலுவலர் பிரிவில் தனது கடமையைப் பொறுப்பேற்று இப்பகுதி மக்களை நன்கு நேசித்து அவர்களுக்கும் தனது சேவையை ஆற்றி வந்துள்ளார். இறுதியாக உதயநகர் கிழக்கு கிராம அலுவலர் பிரிவில் கடமையாற்றி பின்னர் ஓய்வு நிலையை அடைந்தார்.

இவரின் சேவைக் காலத்தின்போது எதுவித பிரதிபலனை யும் எதிர்பார்க்காது அனைத்து மக்களையும் நன்கு நேசித்து வந்ததுடன் அவர்களுக்கான சேவைகளில் தன்னை முழுமை யாக அர்ப்பணித்து செயற்பட்டமை இவரது சிறப்பான குணங் களில் ஒன்றாகும். இவர் சேவையாற்றிய அனைத்து கிராம அலுவலர் பிரிவுகளில் வாழும் மக்கள் இவரது சேவையை இன்றும் பாராட்டி வருகின்றனர். தெங்குப் பனம்பொருள் சங்கத்தில் தன் சேவையை மேற்கொண்டு அவர்களின் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்காகவும் தன்னை அர்ப்பணித்தவராவார். இவர் இறைபதம் அடையும் வரை சமூக பணியை ஆற்றியமைக்கு சான்றாக கிளிநொச்சி மாவட்ட வைத்தியசாலை நோயாளர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் செயலாளராக பதவி வகித்து இராப்பகல் பாராமல் தன் பணியை நிறைவேற்றியுள்ளார்.

இவரின் ஆன்மா சாந்தி அடைய இறைவனைப் பிரார்த்திப் பதுடன் இவரது குடும்பத்தாருக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

செ. ஜோன்பப்ரிஸ்

முன்னாள் கிராம அலுவலர்

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

ஆளுமையின் தந்தை
ஓய்வுபெற்ற கிராம சேவகர்
திரு. G. செல்வரட்ணம்

இப்பூவுலகில் பலகோடி உயிரினங்கள் தோன்றி இன்றுவரை இவை அனைத்துக்குமே ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் இறப்பு நிச்சயிக்கப்படுவது தவிர்க்கமுடியாததாகின்றது. மனிதன் பிறந்து வாழ்ந்து மடிதல் வாழ்க்கை வட்டம். இந்த வாழ்க்கை வட்டத்துள் வாழ்ந்து மடிந்தவர்கள் பல்லாயிரம் கோடி என எண்ணில் அடக்கமுடியாது. இவர்களில் எல்லோரும் எம்மனதில் நிலைப்பது கிடையாது. இவர்களில் ஒரு சிலர் மட்டும் மடிந்தும் வாழ்கின்றனர். அந்த வகையில் நான் என்றும் செல்வம் என்று அழைக்கும் செல்வரட்ணம் இப்பூவுலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்.

இவர் திருமணம் செய்து கொண்ட கமலா அவர்களும் குடியேற்றம் மேற்கொள்ளப்பட்ட கிளிநொச்சிப் பிரதேசத்தில், குடியேறிய திரு. கதிர்காமு மாசிலாமணி அவர்களின் ஏக புதல்வி. இவர்களது குடும்பம் கரவெட்டிப் பிரதேசத்தில் பாரம்பரிய வைத்தியர்களாய் வாழ்ந்தவர்கள். திரு. மாசிலாமணி அவர்கள் பரவிப்பாஞ்சான் பகுதியில் வாழ்ந்த காலத்தில் சமூக விடுதலை இயக்கங்களுடன் தொடர்பு கொண்டவர். தலைமை தாங்கியவர். இவ்வாறு அன்றைய காலத்திலேயே பொது வாழ்வில் ஈடுபாடு கொண்ட இவரை எனது மாமனார் அதிபர் மு. செல்லப்பாக்கியம் அவர்களுடன் சந்திப்பது வழமையாய் இருந்த விடயம்.

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

இவர் ஒரு கூட்டுறவாளனும், கூட்டுறவின் தலைவராக வும், அப்பணியை நேர்மையுடனும், இதய சுத்தியுடனும் மேற்கொண்டிருந்தார். எனவே தமக்குக் கிடைத்த இப்பதவி யினாலும் பொது வாழ்வின் செல்வாக்கினாலும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கே திணறியவர்களுக்கு, வேலை வழங்கினார். இதன் மூலம் இன்றும் பலர் சீர்சிறப்புடன் வாழ்கின்றனர். மூன்று புதல்வர்களும் வைத்தியராக்கியமை அவரது தன்னிக ரில்லாத சேவைக்குக் கிடைத்த பேறு என்றுதான் சொல்ல முடியும். இவ்வாறான ஓர் புகழ்பூத்த குடும்பத்தில் பிறந்த திருமதி செல்வரத்தினம் கமலா அவர்களை வாழ்க்கைத் துணைவியாகக் கொண்டமையும் போற்றுதற்குரியதே.

செல்வம் கூட்டுறவுத் துறையில் இணைக்கப்பட்டு பணியில் கால்பதித்து, பணிபுரிந்து தமது ஆளுமை, ஆற்றல், விடாமுயற்சி முதலான அணிகலன்கள் மூலம் தமது நிய மனத்தில் பல தரங்களில் உயர்ச்சி பெற்றும், இறுதியில் கிராமசேவகர் பணிக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டிருந்தார். ஏழை களின் தோழனாக, சேவை செய்யும் ஓர் நிர்வாக அதிகாரி யாக அமரர் அவர்கள் சேவையாற்றியமை மறக்கமுடியாது. இவரது சேவையில் கிராம சேவகர் பதவி சிறப்படைந்தமை யாவரும் அறிவர். இவர் தம் பதவியை எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும், துஷ்பிரயோகங்கள் எதுவும் செய்யாது தமது செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தி அவரவர் தரத்துக்கேற்ப வேலை பெற்றுக் கொடுத்தமை மறக்கமுடியாது,

அந்த வகையில் பயனடைந்தவர்களில் நானும் ஒருவன். ஆங்கிலப் பட்டதாரியான எனது மகன் ஒருவருக்கு

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

அவர் பட்டப்படிப்பு முடிந்தவுடன், அவரைத் தானாகவே அழைத்து கிளிநொச்சியில் இயங்கும் நிறுவனமொன்றில் ஆங்கிலப் போதனாசிரியராக பணிக்கமர்த்தியமை, அதுவும் நாம் கேளாமலே இப்பணியைச் செய்தவர். இவர் கிராம சேவகர் பணியின் ஆரம்பக் காலத்தில், தமது பாவிப்புக்கென புதிதாகக் கொள்வனவு செய்த யப்பான் தயாரிப்பு மோட்டார் சைக்கிள் பரந்தன் பகுதியில் பாதுகாப்புக்காக எனது வீட்டில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டதை, எனக்கே தந்து பேரம் பேசாமல் சிறுதொகைக்கு வழங்கியிருந்தார். இப்பொழுதும் இந்த சைக்கிள் ஓடிக்கொண்டுதான் இருக்கின்றது. இதுகாலவரையும் எந்தக் கவலையையும் ஏற்படுத்தாத இவரது மோட்டார் சைக்கிள் அதனைப் பார்க்கும் நேரமெல்லாம் இவரது ஞாபகம் கவலை யைத் தந்தவண்ணமுள்ளது.

தம்பி செல்வம் உதவி என்று வரும்போது உனது கரம் மடங்குவதில்லை. இரக்கம் மிகுந்த பிறவி நீ. இது உனக்கு சொல்லிக் கொடுத்ததொன்றில்லை. எல்லோரையும் நீ உயர்வாகவே நினைத்தாய். அதனாலேதான் எல்லோரும் உன்னை உயர்வாக நினைக்கின்றனர். நீர் பிரிந்து போன பின்னரும் எம் கண்களுக்குள் வந்து கொண்டுதான் இருக் கின்றாய். காலத்தால் அழியாத அமரகாவியம் படைத்த நீ, இப்பூவுலகில் என்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பாய்.

ஓம் சாந்தி.

'சமூக தீபம்' **K. சிவயோகநாதன்**

முன்னாள் பொதுமுகாமையாளர்,

கிளிநொச்சி பனை தென்னைவள கூட்டுறவுச் சங்கம்

முன்னாள் உறுப்பினர்,

இயக்குனர் சபை, யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

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

நல்ல நண்பன் செல்வரட்ணம்

அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்களை வல்லவர், விடா முயற்சியாளர், சுறுசுறுப்பான செயல்வீரன் எனப் பல சொற்களால் அழைக்கலாம். அந்தளவிற்கு அவருடைய வாழ்வு முறை கனதியானதாக இருந்தது. அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்களை 1972ம் வருடம் பனை தென்னை வளக் கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பொழுது சங்கத்தில் பணியாளராக வந்து இணைந்து கொண்டபொழுது முதன் முதலாகச் சந்தித்தேன். அன்று சந்தித்த செல்வரட்ணத்தின் தொடர்பு அவரின் இறுதிக் காலம் வரை தொடர்ந்தது.

சங்கத்தில் பணியாளராக இணைந்து தனது தொழில் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்து முகாமையாளர் வரை உயர்ந்தவர். முகாமையாளராகக் கடமையாற்றும்போதே கிராம அலுவலராக நியமனம் பெற்று சேவையாற்றும் காலத்தில் மீண்டும் இருவரும் சேர்ந்து பணியாற்றும் வாய்ப்பு மைந்தது. நான் முகாமை யாளராக கடமையாற்றும் காலத்தில் நியமனத் தலைவராக நியமனம்பெற்று தலைவராக பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார். இதன் பின்னர் இருவரும் இணைந்து அனைவரது பங்களிப்புடன் சங்கம் துரித வளர்ச்சியடைந்து வடமாகாணத் தில் குறிப்பிடத்தக்க சங்கமாக பெயரெடுத்ததுடன் இவரது சிறப்பான தலைமைத்துவம் சங்கத்தின் வளர்ச்சிக்கு பெரும் பங்காற்றியது.

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

குறித்த இலக்கை அடைவதற்காக விடாமுயற்சியுடன் செயற்படும் தன்மை, சுறுசுறுப்பான செயற்பாடு, தான் செயலாற்றும் பிரிவுகளில் சிறப்பான முறையில் மக்களிற்கு எதையாவது செய்துவிட வேண்டும் என்ற ஆவல் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் இவரைச் சிறப்பாகச் செயற்பட வைத்தது. அதனால்தான் அமரர் கடமையாற்றிய பிரிவுகளில் அவருக்கு நல்ல அபிப்பிராயத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்ததுடன் எவ்வித குறையுமின்றிப் பணியிலிருந்து அவர் ஓய்வு பெறக்கூடிய தாகவும் இருந்தது. கடமையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற செல்வரட்ணம் இவ்வளவு விரைவாக இம்மண்ணுலகத்தி லிருந்து ஓய்வு பெற்று மறைவார் என்று யாரும் எதிர்பார்க்க வில்லை.

அவருடைய மறைவுச் செய்தி கேட்டு அதிர்ந்து போனேன். எனது அடிமனதில் சோகத்துடன் கூடிய நெருடல் உணர்வு வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. நண்பர்களாகிய எமக்கே செல்வரட்ணத்தின் பிரிவைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கும்பொழுது அவரின் பிரிவால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள் உறவினர்களின் மன நிலையை எண்ணிப் பார்க்கும் பொழுது நெஞ்சம் கனக்கிறது.

என்ன செய்வது பிறக்கும் எல்லா உயிர்களும் அன்றிலிருந்து மரணத்தை நோக்கிப் பிரயாணம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுகின்றன. பிறப்பிற்கும் மரணத்திற்கும் இடைப் பட்ட காலத்தில் ஒருவன் எப்படி வாழ்ந்தான், என்ன நற்பணி களை ஆற்றினான் என்பதைப் பொறுத்துத்தான் அவன்

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

மற்றவர்களின் மனங்களில் நித்தியமாக வாழ்கின்றான். அந்த வகையில் அமரர் செல்வரட்ணம் அவர்களும் எல்லோரது மனங்களிலும் நித்தியமாக வாழ்வார் என்பது உறுதி.

அமரார் செல்வரத்தினம் அவர்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஊம் சாந்தி!!!

ம. சிவபாலன்
முன்னைநாள் பொது முகாமையாளர்,
பனை தென்னை வளக் கூட்டுறவுச் சங்கம்,
கிளிநொச்சி.

ஏழு நற்குணங்கள்

* ஏழ்மையில் நேர்மை.
* கோபத்திலும் பொறுமை.
* தோல்வியிலும் விடாமுயற்சி.
* வறுமையிலும் பரோபகாரம்.
* துன்பத்திலும் தைரியம்.
* செல்வத்திலும் எளிமை.
* பதவியிலும் பணிவு

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

எளிமையான வாழ்வு வாழ்ந்த உயர் பண்பாளர் அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள்

எம் எல்லோராலும் அன்பாக G.S. என்று அழைக்கப்படும் அமரர் ஞானப்பிரகாசம் அவர்கள் எமது பரவிப்பாஞ்சான் கிராமத்தில் எளிமையான வாழ்க்கை, எல்லோரையும் மதிக் கின்ற மாண்பு, இன்சொல் அன்றி வேறு சொல் அறியா பண்புடைமை என்பன அவரின் அணிகலன்களாயின.

எமது கிளிநொச்சி அருள்மிகு கந்தசாமி தேவஸ் தானத்தின் நீண்ட கால பரிபாலன சபை உறுப்பினராகவும் புதிய சித்திரத் தேர் திருப்பணிச் சபை செயலாளராகவும் பணிபுரிந்து முருகப் பெருமானுக்க ஒரு சித்திரத்தேர் உருவாக இரவுப்பகலாக செயற்பட்ட ஒரு தொண்டராவார்.

அன்னாரைப் பிரிந்து துயருற்றிருக்கும் அவரது குடும்பத் தினருக்கு எமது ஆலய பரிபாலன சபை சார்பாக ஆழ்ந்த இரங்கலைத் தெரிவிப்பதுடன் அவரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்பதுடன் அவரின் எளிமையான வாழ்வும், அவரிடம் மிகுந்திருந்த அன்பும் அரவணைப்பும் என்றும் நம் நினைவுகளோடு காலமெல்லாம் வாழும்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி.

ச. ஸ்ரீகௌரிபாலா

தலைவர் அருள்மிகு கந்தசாமி தேவஸ்தானம்.

கிளிநொச்சி.

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

எம் வாழ்வின் ஒளிவிளக்கு
அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம்

எனது ஊரான வடமராட்சி கரவெட்டி கிழக்கை பிறப்பிட மாகவும் கிளிநொச்சி பரவிப்பாஞ்சானை நிரந்தர வதிவிட மாகவும் வாழ்ந்து வந்த நிலையில நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக இடம்பெயர்ந்து சொல்லொனா துயரங் களைச் சுமந்து ஈற்றில் மீள்குடியேறிய பின்னர் உதயநகர் கிழக்கில் வாழ்ந்து வந்தவேளை கோரத்தாண்டவம் ஆடிய கொரோனா என் வாழ்வின் ஒளி விளக்கை காவுகொண்ட செய்திகேட்டு ஆறாத் துயரத்தில் ஆழ்ந்தேன்.

என்னை வாழவைத்த தெய்வத்தைப் பற்றிய நினைவு களை ஒரு கணம் நினைவுகூர கடமைப்பட்டுள்ளேன். கிளிநொச்சி பனை தென்னை வள அபிவிருத்திக் கூட்டுறவுச் சங்கத்தினை உருவாக்கி அன்று முதல்நிலைத் தலைவராக சேவையாற்றி மறைந்த அமரர் மாசிலாமணி என்ற பெரு மதிப்பார்ந்த மனிதரின் எச்சங்களாக கிளிநொச்சியில் பரிண மித்தவர்களில் ஒருவரான அமரர் ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் கிளிநொச்சி பனை தென்னை வள சங்கத்தின் பணியாற்றிய காலத்தில் அமரர்களான மாசிலாமணி வள்ளிப்பிள்ளையின் அருமை மகள் ஏகபுத்திரி கமலாவை திருமணம் செய்து பிள்ளை களுடன் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்து வந்தார். இந்நிலையில் தான் அவர் சங்கத்தின் பொது முகாமையாளராக பணி யாற்றியபோது எனக்கும் சங்கத்தில் வேலை பெற்றுத் தந்தார். எனக்கும் அவருக்கும் தொழில் ரீதியான நெருக்கம் ஏற்பட்டு அதன் மூலம் நல்ல உறவு ஏற்படவே அவரது வழிநடத்தலால்

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

சங்கத்தின் பொது முகாமையாளராக கடமையாற்ற எனக்கும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தித் தந்தார்.

இவர் சங்கத்தின் கௌரவ தலைவராகப் பெறுப்பேற்று வழிநடாத்ததிய காலப்பகுதியிலேயே வடமாகாணத்தில் மிகப் பெரும பலம்மிக்க சக்தியாக கிளிநொச்சி பனை தென்னை சங்கம் வளர்ந்தது. இவரது காலத்தில் சங்கம் மிகப்பெரும் சாதனை படைத்து அங்கத்தவர்களது வாழ்வாதாரம் செழிப் புற உயர்நிலையை அடைந்தது.

பனை தென்னை சங்கங்களுக்கு வாகனம் எதுவும் இல்லாத நிலையில் இரண்டு பாரவூர்திகள், ஒரு உழவு இயந்திரம் மற்றும் சாராய வடிசாலை, வெல்ல உற்பத்தி நிலையம் என பல மில்லியன் முதலீட்டின் மூலம் பெரும் பண பலத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தவர். இவரது வழிகாட்ட லின் அடிப்படையிலேயே போரால் அழிந்து சின்னாபின்ன மான எமது சங்கத்தை மீண்டும் அதே நிலைமைக்கு கொண்டு வந்தேன். இவருடன் நான் கொண்ட அன்பின் நிமிர்த்தமே என்னை தனது தம்பியாக நினைத்து நல்லதொரு வாழ்க்கை யினை அமைத்துத் தந்தார். எனது வாழ்வின் வளர்ச்சிகள் அனைத்திலும் இவரே மூலமாக இருந்தார். இவரது ஆலோ சனை வழிகாட்டல்களிலேயே எனது அனைத்து நடவடிக்கை களும் இருந்தன. இவரால்தான் நான் நல்லதோர் நிலமைக்கு வளர்ந்தேன். இவர் என்னை மட்டுமல்ல இந்த பிரதேசத்தில் கிராம அலுவலராக பணியாற்றிய பகுதியிலுள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் தனது அயராத உழைப்பின் மூலம் பல நல்லனவற்றை செய்து கொடுத்தார்.

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

மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவையென அயராது மக்களுக்கு பணி செய்தார். இவரது இழப்பு பலரை அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கியது. காலம் செய்த கோலத்தால் அன்னாரது பூதவுடலைப் பார்க்கமுடியாத இக்கட்டான சூழலால் மனம் வேதனை அடைந்தது.

மண்ணில் பிறந்த அனைத்துயிர்களும் மீண்டும் என்றோ ஒருநாள் மண்ணிற்கு போக வேண்டியது இயற்கையின் நியதியாகும். இவரது ஆத்மா சாந்தியடைய யார்க்கரு விநாயகப் பெருமானை வேண்டிக் கொள்கின்றேன். வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும் என்ற திருவள்ளுவர் கூற்றுக் கமைய வாழ்ந்து என்பணி இங்குபோதும் என்றெண்ணி இறை பணியே நிலையானது என்று சென்றவிட்டார். அமரர் அவர் களைப் பற்றி சொல்ல வார்த்தையே இல்லை. மிகச்சிறந்த பண்பாளன், இறைபக்தியுள்ளவர், தீர்க்கதரிசனமானவர், விடாமுயற்சியுடையவர் நல்லன பலவற்றை செய்தார். இவரது புகழ்நிலைத்திருக்கும். இவரது இழப்பால் வேதனைப்படும் குடும்பத்தாருக்கு எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்ப துடன் அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய யார்க்கரு விநாயகப் பெருமானை வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

சீ. துரைசிங்கம்

இல. 229, விவேகானந்த நகர்,

கிளிநொச்சி.

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

அன்புக்கும் பாசத்துக்கும் இலக்கணமான ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்களின் இரங்கல்

கிராம அலுவலராக இருந்து அளப்பெரும் சேவை யாற்றியவரும் தன்னலம் கருதாது நேரம் காலம் பாராது சேவை செய்த உன்னதமான சேவையாளர். சமூக சேவையின் சேவகனும் சிறியோர் இருந்து பெரியோர் வரை G.S. அங்கிள் என செல்லமாக அழைக்கப்படுபவரும் ஸ்ரீநாகதம்பிரான் தேவஸ்தானத்தின் போசகராகவும் இருந்து சேவையாற்றிய வரும் எமது கிராமத்துக்கு கிடைத்த பொக்கிசம். நல்ல கருத்துக்கள், அறிவுரைகள் எனக்கு வழங்கிய மதிப்புக்குரிய ஆசானின் மறைவு எனக்கு அளப்பெரும் துயரத்தைத் தந்ததோடு இவரின் இழப்பு யாராலும் ஈடு செய்யமுடியாது.

இவரின் இழப்பால் துயர் உற்றிருக்கும் குடும்பத்தின ருக்கு ஆழ்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவிப்பதோடு இவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல ஸ்ரீநாகதம்பிரான் துணை புரிவாராக.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி.

தருமராசா ஸ்ரீதரன்

ஸ்ரீ நாகதம்பிரான் தேவஸ்தான தலைவரும்

கிளிநொச்சி வாடகை வாகன

உரிமையாளர் சங்க செயலாளரும்

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

தொற்றா நோய்களும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தலும்

ஒரு நோயாளியிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவாத நோய்கள் தொற்றா நோய்கள் என அழைக்கப்படும். இவை நீண்ட காலமாக நிலைத்திருந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியன. எனவே தொடர்ச்சியான நோய் கண்காணிப்பின் மூலமும் தகுந்த தொடர்ச்சியான சிகிச்சை மூலமும் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியது நீண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு அவசியமான தாகும்.

தொற்றா நோய்கள் எவை?

நீரிழிவு நோய் (சலரோகம்), அதிகரித்டத குருதியமுக்கம், இதய நோய்கள்,(மாரடைப்பு), பக்கவாதம், நாட்பட்ட சிறுநீரகக் கோளாறு, புற்று நோய்கள் ஆகியன இவற்றில் அடங்கும்.

தொற்றா நோய்கள் ஏற்பட ஏதுவான ஆபத்துக் காரணிகள் எவை?

தொற்றா நோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக் காரணிகளாக பின்வருவன காணப்படுகின்றன.

01. பரம்பரைக் காரணிகள்

02. அதிகரித்த உடல்நிறை

03. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

04. உடற்பயிற்சியின்மை

05. அதிகரித்த மன அழுத்தம்

06. புகைத்தல், மதுபாவனை, வெற்றிலை மெல்லுதல்

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

தொற்றா நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது எப்படி?

ஒருவரது வயது 35 வயதிற்கு மேற்பட்டதாகும்போது அவர் ஆரோக்கியமான வாழ்விலிருந்தாலும் ஆறு மாதம் தொடக்கம் ஒரு வருட இடைவெளியில் தனது உடல் நிலையைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். இதன் போது உடல்நிறை, குருதியமுக்கம், குருதியில் வெல்ல அளவு, குருதியில் கொலஸ் ரோலின் அளவு போன்றவற்றை சீரான இடைவெளியில் பரிசோதித்து இவை இருக்க வேண்டிய நியம அளவுகளில் உள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பெண்களில் ஏற்படக்கூடிய புற்றுநோய் வகைகளில் அதிமாக ஏற்படக்கூடிய மார்பகப் புற்றுநோயையும், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயையும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து முற்றாகக் குணமாக்குவதற்கு அவற்றிற்கான சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இப்பரிசோதனைகளை அருகிலுள்ள அரசாங்க வைத்தியசாலைகளிலும், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவுகளிலும், தனியார் வைத்தியசாலைகளிலும் மேற்கொள்ள முடியும்.

தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதற்கு செய்ய வேண்டியவை எவை?

01) ஒருவரது உடல் நிறையை அவரது உயரத்திற்கேற்ப இருக்க வேண்டிய அளவில் சரியாகப் பேணுதல்.

02) ஆராக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை கைக் கொள்ளுதல்

நாம் உண்ணும் உணவு அனைத்துப் போசனைப்

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

பதார்த்தங்களையும் ஏற்றளவுகளில் உள்ளடக்கிய சம நிலை உணவாகக் காணப்படுதல் வேண்டும். (காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டுக்கள், கனியுப்புகள், விற்றமின்கள், நார்ச் சத்துக்கள் அனைத்தும் உள்ளடக்கப்படல் வேண்டும்.)

அதிக கொழுப்புணவு, மிதமிஞ்சிய மாப்பொருள் உணவுகள் மற்றும் அதிகளவு உப்பு போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். துரித உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். மற்றும் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும். பழ வகைகள், நார்ப் பொருட்களை அதிகளவில் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

03) கிரமமாக தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல். (வேகமாக நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற காற்றுச் சுவாசத்துடன் கூடிய உடற்பயிற்சிகள் சிறந்தவை.)

04) மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சம்பவங்களிலிருந்து விடுபடுதல் அல்லது அவற்றைத் தடுத்தல். (யோகாசனப் பயிற்சி, தியானம் செய்தல், உடற்பயிற்சி, மனமகிழ்வான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்)

05) புகைத்தல், மதுப் பாவனை, வெற்றிலைப் பாவனை போன்றவற்றை முற்றாகத் தவிர்த்தல்.

06) 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் 6 மாதம் தொடக்கம் 1 வருட இடைவெளியில் மருத்துவப்

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

பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஆபத்துக் காரணிகள் ஏதாவது இருப்பின் அவற்றை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து அவற்றை வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் (உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவு வகை) சீர் செய்வதன் மூலம் தொற்றா நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியும்.

தொற்றா நோய்கள் ஏற்பட்ட பின் எவ்வாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ முடியும்?

01) ஒருவரது உடல்நிறையை அவரது உயரத்திற்கேற்ப இருக்க வேண்டிய சரியான அளவில் பேணுதல்.

02) ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக் கொள்ளுதல்.

03) ஒழுங்கான தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சிகளை மேற் கொள்ளுதல்.

04) மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்.

05) இனங் காணப்பட்ட தொற்றா நோய்களுக்கு மருத்துவரின் வழிகாட்டலில் தொடர்ச்சியான சிகிச்சை பெற்று அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

06) குறிப்பிடப்படும் திகதிகளில் தவறாது வைத்தியசாலை களின் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு சென்று தொடர்ச்சி யாக சிகிச்சை பெறல்.

07) புகைத்தல், மதுபாவனை, வெற்றிலை போடுதல் போன்ற பழக்கங்களை முற்றாகக் கைவிடல்.

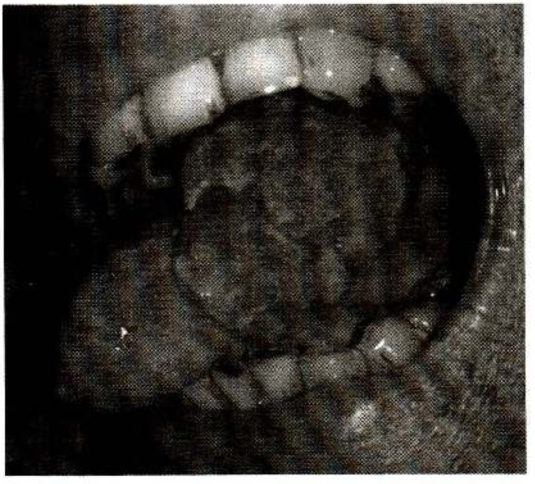
Dr. மாசிலாமணி குகராசா

மருத்துவர்

கிளி மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை

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

வாய் புற்றுநோய்



01. வாய் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

வாய்க்குழி இழையங்களில் உள்ள கலங்கள் தன்னிச்சையாக கட்டுப்பாடின்றி நோக்கம் ஏதும் இல்லாமல் பெருக்கம் அடைவதால் இந்நிலை உருவாகின்றது. வாய்ப் புற்றுநோயானது வாய்க்குழியின் உதடு, நாக்கு, முரசு, அண்ணம், நாக்கின் கீழான இழையப் பகுதி, கன்ன உட்புற இழைய பகுதி, கீழ்த் தாடை என்பு, மேல் தாடை என்பு என்பவற்றை பொதுவாக பாதிக்கின்றது.

இலங்கையில் வாய் புற்றுநோயானது முதன்மையான புற்றுநோயாக ஆண்களிடையே காணப்படுகின்றது. பெண்களிடையே இது 9வது இடத்தை வகிக்கிறது. இலங்கையில்

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

சராசரியாக நாளொன்றுக்கு மூன்று தொடக்கம் நான்கு பேர் வரை வாய்ப்புற்று நோயால் உயிரிழக்கின்றனர்.

02. வாய்ப் புற்றுநோயின் குணங்குறிகள் எவை?

வாய்க்குழியில் ஏற்படுகின்ற மாறாத புண்களாகவோ அல்லது கட்டிகளாகவோ காணப்படலாம். சாதாரணமாக மூன்று கிழமைகளுக்கு மேலாக மாறாது இருப்பின் அவற்றை கருத்தில் எடுத்து மேலதிக சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். இதனை விடவும் பிந்திய நிலையில் உள்ள நோயானது பின்வரும் குணங்குறிகளுடன் தோற்றமளிக் கலாம்.

அவையாவன :

01) வாய் திறக்க முடியாது இருத்தல்.

02) உணவையோ எச்சிலையோ விழுங்க முடியாது இருத்தல்.

03) நாக்கை அசைப்பதில் சிரமம் இருத்தல்.

04) கடுமையான வலி மற்றும் வாய்க் குழியிலிருந்து துர் நாற்றம் வீசுதல்.

03. வாய்ப்புற்று நோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

வாய்ப்புற்று நோய்க்கு உரிய பிரதான காரணிகளாக புகையிலைப் பாவனை, மதுப் பாவனை, ஒரு வகையான வைரஸ் (HPV) மற்றும் மரபியல் ரீதியான காரணிகளும் ஏதுவாக அமைகின்றது.

புகையிலைப் பாவனையானது ஏறக்குறைய 75 வீத மான வாய்ப் புற்றுநோய்க்கு காரணமாக அமைகின்றது.

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

புகையிலை பாவனையானது வெற்றிலை பாக்குடன் சேர்த்து மெல்லுதல் அல்லது பீடி, சிகரெட்டு, சுருட்டு என்பவற்றைப் புகைத்தல் மூலம் மக்களிடையே பொதுவான பழக்க வழக்கமாகக் காணப்படுகின்றது. புகையிலை பாவனையுடன் மதுப் பாவனையும் ஒன்று சேருமிடத்தில் வாய் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஏதுநிலை அதிகரிக்கின்றது.

04. வாய்ப் புற்றுநோயை எவ்வாறு இனங்காண முடியும்?

ஆரம்ப நிலையில் வாய்ப் புற்றுநோயை இனங் காண்பதன் மூலம் இறப்பு வீதத்தை குறைத்துக் கொள்வதுடன் சிகிச்சை முறைகளையும் மேம்படுத்த முடியும்.

பல் வைத்தியர் ஒருவரின் வழமையான சோதனையின் போது நோய் நிலையை அடையாளப்படுத்த முடியும். இல்லாவிடில் வாய்க்குழியை சுய பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் நோயை இனங்கண்டு கொள்ளமுடியும்.

மேலதிக பரிசோதனைகளுக்காக வாய், முகம், தாடை சத்திர சிகிச்சை நிபுணரை அணுகி உயிரிழையப் (Biopsy) பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் நோய் நிர்ணயம் செய்ய முடியும்.

05. வாய் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் யாவை?

பொதுவாக சிகிச்சை முறைகளாக சத்திர சிகிச்சை (Surgery), கதிரியக்க முறை(Radiotherapy), இரசாயன முறை (Chemotherapy) என்பன அமைகின்றது. ஒருவரின் நோயின் தீவிரம், அவரது வயது, அவரின் உடல்நிலை மற்றும்

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

நோயாளரின் விருப்பம் என்பனவற்றைப் பொறுத்து எந்த வகையான சிகிச்சை வழங்குவது என்பது வைத்திய நிபுணரால் தீர்மானிக்கப்படும். இந்த சிகிச்சை முறைகள் பல்வேறுபட்ட துறைசார் நிபுணர்களின் கலந்துரையாடல் களின் (Multi Disciplinary Team) பின்னரே தீர்மானிக்கப்படும்.

எமது பிரதேசத்தில் பெரும்பாலான நோயாளர்கள் பிந்திய நிலையில் வைத்தியசாலைக்கு வருவதனால் அதிகள வான சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்கு சத்திர சிகிச்சையின் பின்பு கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறையும் தேவைப்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளி ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிகிச்சை முறைகளுக்கு உட்பட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படு கின்றது.

06. வாய்ப்புற்று நோயிலிருந்து எவ்வாறு எம்மை பாதுகாப்பது?

வாய்ப் புற்றுநோயானது வர முன்பு தடுக்கப்படக்கூடிய ஒரு நோயாகும். இந்த நோயானது பெரும்பாலும் வசதி குறைந்த ஏழை மக்களிடையே அதிகளவில் காணப்படு கின்றது. ஏனெனில் அவர்கள் தங்கள் தொழில் சார்ந்து அதிகளவு புகையிலை மற்றும் மது பாவனைப் பழக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதனால் அவர்களிடையே இந்நோய் தாக்கம் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் இந்நோய் வராமல் தடுக்கமுடியும்.

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

07. வாய்ப் புற்றுநோயைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தமுடியுமா?

இந்நோயை மேற்குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறைகளினால் குணப்படுத்த முடியும். இருந்தபோதிலும் நோய் நிலையின் தீவிரத்தைப் பொறுத்தே சிகிச்சை முறையின் வெற்றியும் அமையும். வடபகுதியில் எமது நோயாளர்கள் மிகவும் பிந்திய நிலையிலேயே வைத்தியசாலைக்கு வருவதனால் அதிகளவான சந்தர்ப்பங்களில் சிகிச்சை முறை கடினமாக அமைகின்றது.

08. வாய்ப்புற்று நோயின் சிகிச்சைகளின் பின்பு நோயாளியின் வாழ்க்கைத்தரம் எவ்வாறு உள்ளது?

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்ட நோயானது பூரணமான சிகிச்சையின் பின்பு நோயாளியை நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்துடன் சமூகத்தில் இணைக்க உதவும். பிந்திய நிலையில் கண்டறியப்பட்ட நோய்கள் மிகப் பெரிய சத்திர சிகிச்சையின் வடுக்களையும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை முறையின் பக்க விளைவுகளையும் தாங்கி நிற்பதுடன் நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் குறைக்கும். உணவை மென்று உண்பதிலும் விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்பட்டு போசணைக் குறைபாடு ஏற்படலாம். சத்திர சிகிச்சை காரணமாக முகத் தோற்றம் விகாரம் அடையலாம். நோயாளியின் பேச்சு பாதிக்கப்படலாம்.இவற்றை சரிசெய்யும் முகமாக சிகிச்சைக குப் பின்னரான புனர்வாழ்வு அவசியமாகிறது.

09. வாய்ப்புற்று நோயாளி ஒருவர் பூரண சிகிச்சையின் பின்பு எவ்வளவு காலம் உயிர்வாழ முடியும்?

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

மிகவும் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டு பூரண சிகிச்சையின் பின்பு சுகம் அடைந்த ஒருவரின் உயிர் வாழும் தகவு மிகவும் நன்றாக அமைகின்றது. மாறாக மிகவும் பிந்திய நிலையில் கண்டறியப்படும் நோயாளர்களின் உயிர் வாழும் தகவு குறைவடைந்து காணப்படுகின்றது. இது ஐந்து வருட உயிர் வாழும் தகவு (5 Year survivial rate) எனும் புள்ளி விபரத்தால் அளவிடப்படுகின்றது.

Dr. மாசிலாமணி தவராஜா
முகம், தாடை, சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்,
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

How OneMay Choose To Speak

கோபமாய் பேசினால் குணத்தை இழப்பாய்
அதிகமாய் பேசினால் அமைதியை இழப்பாய்
அதிகாரமாய் பேசினால் அன்பை இழப்பாய்
வெட்டியாய் பேசினால் வேலையை இழப்பாய்
வேகமாய் பேசினால் அர்த்தத்தை இழப்பாய்
ஆணவமாய் பேசினால் ஆற்றலை இழப்பாய்
அவதுஸறாய் பேசினால் இறையருளை இழப்பாய்.

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

நோய்களுக்கு தடுப்பூசி ஏற்றல்

தடுப்பூசி ஏற்றுதல் என்றால் என்ன?

- தடுப்பூசி என்பது தீங்கு விளைவிக்கும் நோய்களிலிருந்து மக்களை பாதுகாப்பதற்கான எளிமையான, பாதுகாப்பான, பயனுறுதிமிக்க வழிமுறையாகும்.
- தடுப்பூசிகள் எமது நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை பலப்படுத்தி தயார்ப்படுத்துவதன் மூலம் ஏதேனுமொரு குறித்த நோய்க்கெதிராக நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உற்பத்தி செய்வதற்கான தூண்டுதலாக இருக்கும்.
- தடுப்பூசிகள் ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் 5 உயிர்களைப் பாதுளகாக்கின்றன.

இலங்கையில் தடுப்பூசி ஏற்றல் வரலாறு எவ்வாறு?

- இலங்கையின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி நிகழ்ச்சித் திட்டமானது மிகவும் பலமான செயலாற்றுகை மிக்கதென பரவலாக பிராந்தியத்திலும் முழுவுலகிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.
- இலங்கையில் உயர்தர மற்றும் பாதுகாப்பாக வழங்கப்படுகின்ற தடுப்பூசிகளுக்கு அதிகளவு பொதுமக்களின் கேள்வி இருப்பதுடன் தற்போது இலங்கை தாய் மற்றும் சேய் ஈர்ப்பு வலி மற்றும் இளம்பிள்ளைவாதம் போன்றவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற்ற நாடு என பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
- இலங்கையில் 99.1% ஆன பிள்ளைகள் உரிய காலத்திலேயே தமது தடுப்பூசிகளை பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

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

தடுப்பூசிகள் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன?

- ஏதேனுமொரு தடுப்பூசியை ஒரு நாட்டின் தடுப்பூசி நிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கு அறிமுகப்படுத்துவதற்கு முன்பு அதன் பாது காப்பினை உறுதிப்படுத்துவதற்கு ஏனைய அனைத்து மருந்துகளைப் போன்று அதுவும் விரிவான கடுமையான சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது.
- புதிய தடுப்பூசிகள் ஆரம்பத்தில் முன் - சிகிச்சைக் கட்டத்தில் விலங்குகளில் பரீட்சிக்கப்பட்டதன் பின்னர் மூன்று கட்டங் களுக்கு மனித பரீட்சித்தலில் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன.
- நோயைத் தடுப்பதற்கான ஆற்றல் மற்றும் அவற்றின் பாதுகாப்பு நிலையை மதிப்பிடுவதற்கே இவ்வாறு பரீட்சிக்கப்படு கின்றது.

கொவிட் - 19 தடுப்பூசியேற்றல்

குறிப்பு :-

இவ்வழிகாட்டலில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எதிர் காலத்தில் கிடைக்கும் புதிய சான்றுகள் மற்றும் அரசாங் கத்தின் கொள்கைத் தீர்மானங்களுக்கேற்ப மாற்றங்களுக் குட்படலாம்.

கொவிட் - 19 தடுப்பு நடத்தைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. என்றாலும், நடத்தையினால் மாத்திரம் நோயை கட்டுப்படுத்த முடியாது. எனவே தொற்றினை ஒழிப்பதற்கான ஒரே வழிமுறை நோய்தடுப்பு நடத்தைகளுக்கு இணைவாக தடுப்பூசியேற்றும் வேலைத்திட்டத்தையும் நடைமுறைப்படுத்துவதாகும்.

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

கொவிட் - 19 தடுப்பூசியை ஏன் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?

01. கொவிட் - 19 அதிகளவில் தொற்றக்கூடியது, விரைவாக பரவக்கூடியது. அது கடுமையான நோய்களுக்கும், வைத்திய சாலையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கும் நீண்டகால கோளாறு களுக்கும் காரணமாக இருக்கலாம் என்பதுடன் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

02. நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பதால் மாத்திரம் கொவிட் - 19 தொற்றுக்கு ஆளாகும் ஆபத்தோ அல்லது இன்னொரு வருக்கு தொற்றச்செய்யும் ஆபத்தோ குறைந்துவிடாது.

03. நீங்கள் கொவிட் - 19 தொற்றுக்குள்ளாகி உங்களுக்கு மிகவும் குறைவான அறிகுறிகள் இருந்தாலும் அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் உங்களால் உங்களின் அன்புக்குரியவர்கள், மற்றும் உங்களைச் சூழவுள்ளவர்களும் தொற்றுக்கு ஆளாகலாம்.

04. உங்களுக்குரிய தடுப்பூசியை பெற்றுக்கொண்டால் நீங்களே உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதுடன் உங்களால் உங்கள் குடும்பத்தையும், சூழவுள்ளோரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

கொவிட் 19 தடுப்பூசியின் அனுகூலங்கள்?

- கோவிட் - 19 தொற்றும் வாய்ப்பினை குறைக்கும்.
- அது மரணிக்கும் வாய்ப்பை குறைக்கின்றது.
- நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகினாலும் நோயின் தீவிர தன்மையையும் கோளாறுகளையும் குறைக்கும்.
- தொற்று பரவுவதை குறைக்கிறது.

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

கொவிட் 19 தடுப்பூசி பாதுகாப்பானதா?

- தடுப்பூசியின் உருவாக்க செயன்முறையின் பாதகாப்பு முக்கிய காரணியாக கருத்திற்கொள்ளப்படுகின்றது.
- ஏனைய தடுப்பூசிகளின் உருவாக்கத்திற்கு பயன்படுத்தப்பட்ட அதே படிமுறைகள் கொவிட் 19 தடுப்பூசியின் உருவாக்கத்திலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. குறுக்கு படிமுறைகள் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.
- கொவிட் 19 தொற்றானது உலக சுகாதார அவசர நிலைமையாக மாற்றமடைந்து வருவதனால் உலகிலுள்ள விஞ்ஞானிகள் கூடிய விரைவில் தடுப்பூசிகளை உருவாக்குவதில் அயராது முயற்சிக்கின்றனர்.
- பாரம்பரிய தடுப்பூசி உருவாக்கத்தில் தொடர்ச்சியான படிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. ஆனால், கொவிட் 19 தடுப்பூசிகளின் உருவாக்க செயன்முறையில் பாதுகாப்பாக கருதும் பட்சத்தில் சமாந்தரமான படிமுறைகள் (அதாவது ஒரே நேரத்தில் வெவ்வேறு படிமுறைகள்) பின்பற்றப்பட்டன.
- கொவிட் 19 தடுப்பூசிக்கு முன்னெப்போதுமில்லாத அவதானமும் நிதியும் கிடைக்கப் பெற்றமையினால் ஆராய்ச்சிக் குழுக்களுக்கு நிதியை பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கில் சிகிச்சை நிலையை பரிசோதனைக்கிடையில் பல்வேறு மாதங்கள் இடைநிறுத்த வேண்டிய தேவையேற்படவில்லை. பல்வேறு பரிசோதனைகள் தொடர்பான மதிப்பீடுகள் விரைவாக நடாத்தப்பட்டன.

இலங்கைக்கு கொண்டுவரப்படுகின்ற அனைத்து தடுப்பூசிகளும்

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

துறைசார் நிபுணர்களின் மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தப்படுவதுடன் அவற்றுக்கு தேசிய மருந்துகள் ஒழுங்குபடுத்தல் அதிகாரசபையின் (NMRA) அனுமதி கிடைக்கும்.

- கொவிட் 19 தடுப்பூசிகள் விரைவாக உருவாக்கப்பட்டதலும் அத்தியாவசியமான அனைத்து படிமுறைகளும் பின்பற்றப்படுவதுடன் வழமையான பாதுகாப்பு மற்றும் செய்திறன் தொடர்பான கண்காணிப்பு பொறிமுறைகள் அமுலில் இருக்கும்.

கொவிட் 19 தடுப்பூசிகளால் பக்கவிளைவுகள் உள்ளனவா?

- ஏதேனும் மருந்து அல்லது தடுப்பூசி போன்று கொவிட் 19 தடுப்பூசிகளால் தலைவலி,களைப்பு, தசைநோவு, குளிர்ச்சி மற்றும் / அல்லது தடுப்பூசியேற்றப்பட்ட பகுதியில் நோவு அல்லது சிவத்தல் போன்ற சிறு பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- அவ்வாறு பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டாலும், தடுப்பூசியேற்றப்பட்டு சுமார் 10 - 12 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் ஆரம்பமாகி 1 - 2 நாட்களில் குறைந்துவிடும். இது எதிர்பார்க்கக்கூடியதும் நோயெதிர்ப்பின் ஒரு இயல்பான பகுதியாகும்.
- தீவிரமான அல்லது நீண்டகாலம் நீடிக்கும் பக்கவிளைவுகள் மிகவும் அரிது. அவ்வாறு ஏதேனும் இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களின் பாதுகாப்பினையும் நலனையும் உறுதிப்படுத்துவதற்கு தடுப்பூசியேற்றப்பட்டதன் பின்னர் 20 நிமிடங்கள் நீங்கள் அவதானிக்கப்படுவீர்கள்.

பாதுகாப்புக்காகவும் அரிதான பாதகமான விளைவுகளை கண்டறிவதற்கும் தடுப்பூசிகள் தொடர்ந்து கண்காணிக்

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

கப்படுகின்றன. எனவே தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொண்டவர்கள் ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் அல்லது பாதகமான விளைவுகளை உணர்ந்தால் குறித்த சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ஏற்றிக்கொள்ளும் தடுப்பூசியை இரு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருந்தால் இரு தடவைகளும் ஏற்றிக்கொள்வது முக்கிய மானதா?

- இரு தடவைகளும் ஏற்றிக் கொள்வது முக்கியமானது.
- முதலாவது தடைவ நிர்ப்பீனத் தொகுதிக்கு புதிய உடற்காப்பு ஊக்கியை வழங்குவதுடன் இரண்டாவது தடைவ நிர்ப்பீனத் தொகுதிக்கு செயலூக்கத்தை வழங்குகின்றது.

யார் கொவிட் - 19 தடுப்பூசிக்கு தகுதியானவர்கள்?

- பொதுவாக 18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் தகுதியானவர்கள். என்றாலும், இலங்கையில் முன்னுரிமையின் அடிப்படையில் ஆரம்ப கட்டத்தில் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் தடுப்பூசியை பெற்றுக்கொள்ளவார்கள்.
- உலகளாவிய ரீதியில் தற்பொது தடுப்பூசியின் வழங்கலானது தடுப்பூசிக்கான தேவையை ஈடுசெய்வதாக இல்லை. எனவே, இலங்கைக்கு தடுப்பூசிகள் கட்டங்கட்டமாக வந்து சேரும். நாம் தடுப்பூசிக்கு தகுதியானவர்களாக இருந்தாலும் தடுப்பூசி யேற்றல் வேலைத்திட்டத்தின் போது ஆபத்தின் அடிப்படையில் (அதிக தொற்றாளர்கள் உள்ள பிரதேசங்கள், வயோதிபர்கள் போன்று) ஒரு சில மக்கட் தொகுதியினருக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும் என்ற அரசாங்கத்தின் அணுகுமுறையை விளக்கி செயற்படுவது முக்கியமானது.

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

எனவே, எமது தவணை வரும் வரையில் காத்திருப்பது எமது பொறுப்பு.

கொவிட் 19 தடுப்பூசிக்கு தகுதியற்றோர் யார்?

- தடுப்பூசியின் ஏதாவதொரு மூலக்கூறினால் ஒவ்வாமைக்கு ஆளாவோர்.
- இரு தடவைகளுக்குள் முதற் தடைவ தடுப்பூசி ஏற்றலின் மூலம் தீவிர ஒவ்வாமைக்கு ஆளானோர்.
- ஏதேனும் தடுப்பூசியினால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு வைத்தியசாலை யில் அனுமதித்து சிகிச்சை வழங்கப்பட்டவர்கள்.

தடுப்பூசி ஏற்ற முன்பு சுகாதார உத்தியோகத்தர்களிடம் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு தடுப்பூசி, மருந்துகள் மற்றும் உணவுகளுக்கு ஒவ்ளவாமை இருந்தால் சுகாதார உத்தியோகத்தரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

நினைவிற் கொள்ளுங்கள்

- கோவிட் 19 தடுப்பூசிகளால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படாது.
- கோவிட் 19 தடுப்பூசிகளால் DNA மாற்றமடையாது.
- தற்போது காணப்படுகின்ற கோவிட் 19 தடுப்பூசிகளால் பசு அல்லது பன்றிகளின் மூலக்கூறுகள் உள்ளடக்கப் படவில்லை.
- கோவிட் 19 தடுப்பூசிகளுக்கான மூலக்கூறுகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த அவை நன்கு பரிசோதிக்கப் படுகின்றன.

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

கோவிட் 19 தடுப்பூசிகள் தொடர்பாக கீழ்க்குறிப்பிடப்படும் மூலங்களிலிருந்து மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ள லாம்.

- உங்களின் சுகாதார பராமரிப்பு உத்தியோகத்தர்.
- இலங்கை சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம், தொற்று நோயியல் பிரிவு, உலக சுகாதார அமைப்பு, ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் போன்ற நம்பகத் தன்மையான நிறுவனங்களின் இணைய தளங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகத் தளங்கள்.
- 1999 " சுவசெரிய" அவசர அழைப்பு
- கோவிட் - 19 தொடர்பான மேலதிக தகவல்களுக்கு இணைப்பு 1 ஐ பார்க்கவும்.

கோவிட் 19 தடுப்பூசி உருவாக்கமென்பது தொற்று முடிந்து விட்டது என்று அர்த்தப்படுமா?

- தடுப்பூசிகள் முக்கியமான உபாயம் என்றாலும் அவை மாத்திரம் தொற்றினை முடிவுக்கு கொண்டுவரமாட்டாது.
- சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் காப்பாற்றுவதற்காக தடுப்பூசியேற்றிக் கொண்டவர்கள் உள்ளடங்கலாக ஒவ்வொருவரும் கொவிட் - 19 நடத்தைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியமானது.

நீங்கள் ஏன் கோவிட் 19 தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்ற வேண்டும்?

- தடுப்பூசிகள் கட்டங்கட்டமாக வந்தடைவதனால் தடுப்பூசி யேற்றல் வேலைத்திட்டம் நீண்டதொரு காலத்திற்கு இடம் பெறும். ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று இக்கட்டத்தில்

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

பல்வேறு குழுக்கள் தடுப்பூசியேற்றல் வேலைத் திட்டத்தில் கருத்திற் கொள்ளப்படமாட்டார்கள்.

- நோய் தீவிரத்தன்மை அடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு தடுப்பூசிகள் செயற்றிறன் மிக்கதாக தொழிற்படுகின்றன. தடுப்பூசிகள் நோய் பரவலை குறைத்தாலும், பரவலை முழுமையாக நிறுத்தாது.
- அனைத்து தடுப்பூசிகளும் மிகவும் வினைத்திறனுடன் செயற்பட்டு தொற்றின்பரவலை தவிர்ப்பதற்கு பாரியளவில் உதவுகின்றன. என்றாலும், தடுப்பூசியேற்றிக் கொண்ட பின்பும் தொற்றுக்கான சாத்தியப்பாடு இன்னமும் உள்ளது. ஒரு சிறு சதவீதமான மக்களில் அவர்களின் மரபணு மற்றும்/அல்லது உயிரியல் பண்புகளால் கொவிட்-19 தடுப்பூசியை ஏற்றிக்கொண்டதன் பின்னரும் எதிர்பார்க்கப்பட்டவாறு பாதுகாப்பு விருத்தியாகாது.

  அத்துடன், ஒருவரின் வயது, அவரது ஆரோக்கிய நிலைமைகள் அல்லது அவர் ஏற்கனவே கொவிட் 19 தொற்றுக்கு ஆளாகியிருத்தல் போன்ற காரணிகள் அவர் எந்தளவு கொவிட் 19 இலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவார் என்பதை தீர்மானிக்கும்.
- தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டதன் பின்னர் நோயெதிர்ப்பு சக்தி கட்டியெழுப்பப்படுவதற்கு சாதாரணமாக ஒரு சில வாரங்கள் செல்லும். ஒருவர் தடுப்பூசியேற்றிக்கொள்ள சில நாட்களுக்கு முன்னர் நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகியிருக்கலாம் அல்லது சிலவேளை தடுப்பூசியேற்றி ஒரு சில நாட்களில் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகலாம். ஏனெனில், தடுப்பூசிக்கு

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

பாதுகாப்பு வழங்குவதற்கு போதுமான நேரம் கிடைக்க வில்லை என்பதே இதற்கான காரணமாகும். மாறாக, தடுப்பூசி செயற்றிறனற்றது என்பதல்ல.

கொவிட்-19 தொற்று மற்றும் தடுப்பூசிகள் தொடர்பான மேலதிக தகவல்கள் காலத்திற்குக்காலம் வழங்கப்படுவதுடன் அவை தொற்றினை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவுவதோடு சுகாதார மேம்பாட்டுக்கும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

நாம் பின்பற்ற வேண்டிய கொவிட் - 19 தடுப்பு நடத்தைகள் யாவை?

01. குறைந்தது 20 வினாடிகள் கைகளை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால் கழுவிக்கொள்ளவும் அல்லது மதுபானம் கலந்த சுத்திகரிப்பானினால் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
02. இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது முழங்கை மூட்டினால் அல்லது ரிசு கடதாசியினால் மறைக்கவும், பின் ரிசுவினை மூடியுடனான கழிவுத்தொட்டியில் இடவும்.
03. அடுத்தவரிடமிருந்து குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணவும்.
04. எந்நேரமும் சுத்தமானதொரு முகக்கவசத்தை சரியாக அணிந்து கொள்ளவும்.
05. சிறந்த கிருமிகொல்லிகளை பயன்படுத்தி மேற்பரப்புகளை வழக்கமாக சுத்தம் செய்யவும்.
06. சனநெருக்கடிமிக்க இடங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
07. மிகவும் நெருக்கமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும் இடங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
08. மூடிய வரையறுக்கப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

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

அழைக்கவும் 1999

நீங்கள் சுகவீனத்தை உணர்ந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் (காய்ச்சல், இருமல், குளிர், தொண்டைநோவு, மூச்செடுப்பதில் சிரமம், வயிற்றுப் போக்கு அல்லது அசௌகரியம்) இருந்தால் 1999 ஐ அழைக்கவும்.

கோவிட் - 19 தடுப்பூசியேற்றல் நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் போது சமூகத்தின் வகிபாகம்

நோயை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்துவதும் அதனை இல்லாதொழிப்பதிலும் சமூக ஈடுபாடு முக்கியமானதொரு வகிபாகத்தை ஆற்றுகின்றது. இலங்கையில் கொவிட் - 19 தடுப்பூசிக்கான தேசிய இடர்ப்படுத்தல் மற்றும் தடுப்பூசியேற்றல் திட்டமானது (National Development and vaccination Plan for Covid – 19 Vaccines) தேசிய மூலோபாயத்தில் பொது மக்கள் பங்கேற்பு மற்றும் கூட்டுவினை உறுதிப்படுத்துவதற்கான சமூக ஈடுபாட்டின் வகிபாகத்தை வலியுறுத்துகின்றது. இது கற்ற, வலுவூட்டப்பட்ட மற்றும் சக்தி வாய்ந்த தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களினூடாகவே சாத்திய மாகும். எனவே, சமூக செல்வாக்குக்குரியவர்கள் மற்றும் தலைவர்கள் என்ற வகையில் கொவிட் - 19 தொற்றிலிருந்து சிறந்த நிலைமைக்கு மீள்வதற்கு உங்களது ஒத்துழைப்பு தேவைப்படுகின்ற தருணம் இதுவாகும்.

சமூக செல்வாக்குக்குரியவர்கள் மற்றும் தலைவர்கள் என்ற வகையில் உங்கள் செயலார்வம் மிக்க ஈடுபாடு பின்வரும் விடயங்களில் தேவைப்படுகின்றது.

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

1. கிராமங்களில் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை பேணவும் அவற்றை சமூகங்களில் ஊக்குவிப்பதற்கும் தேவையான நிலைபேறான சூழல்.

2. கொவிட்-19 தடுப்பூசி தொடர்பாக சரியான மற்றும் காலத்துக்கேற்ற தகவல்களை வழங்கி சமூகத்தின் நம்பிக்கையை அதிகரித்து தடுப்பூசியை ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் தடுப்பூசி வழங்கல் அணுகுமுறையை விளங்கிக்கொள்ளல்.

3. கொவிட்-19 தடுப்பூசியேற்றல் தொடர்களை நடாத்துவதற்கான பொது சுகாதார ஆளணியினருடன் ஒருங்கிணைப்புக்களை மேற்கொண்டும் அவர்களுக்கு தேவையான ஏற்பாடுகளை வழங்கியும் ஒத்துழைப்புக்களை வழங்குதல்.

ஒருங்கிணைப்பக் குழுவொன்றை பரிந்துரைத்தல் அல்லது நியமித்தல்

- கிராமத்தில் ஒரு புதிய குழுவை நியமித்துக் கொள்ளவோ அல்லது ஏற்கனவே இருக்கின்ற ஒரு குழுவை இந்நோக்கத்திற்கு இணைத்துக் கொள்ளவோ முடியும்.
- குழுவின் அங்கத்தவர்களாக அல்லது ஆலோசகர்களாக கருத்திற்கொள்ள முடியுமான சில கிராம தலைவர்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர். அத்தகைய குழுவை 15 அங்கத்தவர்களுடன் வரையறுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.
    - மதத்தலைவர்கள்
    - கிராம அலுவலர்
    - பொது சுகாதார ஆளணி (பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது சுகாதார மருத்துவமாது)

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

- சமூக பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்
- பொருத்தமான அரச உத்தியோகத்தர்கள் (பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், சமூர்த்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், விவசாய உத்தியோகத்தர், சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர்)
- பாடசாலை அதிபர்
- முன்பள்ளி ஆசிரியர்
- சமூக அமைப்புக்களின் தலைவர்கள் (உதாரணம் மகிழ்ச்சியான கிராமக் குழுவினர் போன்று)
- சிறுவர் அமைப்புக்களின் தலைவர்கள்.
- இளைஞர் கழகங்களின் தலைவர்கள்
- பெண்கள் கழகங்களின் தலைவிகள்(உதாரணம்: தாய்மார் உதவிக்குழுக்கள் போன்றன)
- முதியயோர் சங்கங்களின் தலைவர்கள்
- சிவில் சமூக அமைப்புக்களின் பிரதிநிதிகள்
- ஏனைய தெரிவு செய்யப்பட்ட சமூக தலைவர்கள் மற்றும் செல்வாக்குரியவர்கள்.

- குழுக்களுக்கு அங்கத்தவர்களை கருத்திற் கொள்ளும் போது அனைத்து மதத்தலைவர்கள் மற்றும் இனக்குழுக்கள், மாற்றுத் திறனாளிகள், பெண்கள், ஏனைய ஓரங்கட்டப்பட்ட மக்கட் தொகையினர் மற்றும் உங்கள் கிராம அமைப்புக் கேற்ப சென்றடைய கஷ்டமான குழுக்கள் போன்ற சகல குழுக்களின் ஈடுபாட்டை கருத்திற்கொள்வது முக்கிய மானது.

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

- குழுவின் முக்கிய பொறுப்புக்களை (உ.தா: குழுவின் தலைவர், குறிப்புக்களை எடுப்பவர்) தீர்மானித்ததன் பின்னர் இரு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது மாதாந்தம் கூட்டங்களை நடாத்தமுடியும்.
- குழுக்கூட்டங்களில் அனைத்து கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள் பின்பற்றப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்வதுடன் கிராமத்தில்இந்நடத்தைகளின் செயலார்வம் மிக்க ஊக்குவிப்பாளர்களாக குழு அங்கத்தவர்கள் இருக்க வேண்டும்.
- குழுவுக்குக் கீழே பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற நடவடிக்கைகளை வழிநடாத்தவும் இணைப்புச் செய்யவும் முடியும். மேலும் கொவிட் 19 தடுப்பூசிஏற்றல் நிகழ்ச்சித்திட்டத்திற்கு உதவும் விதத்தில் ஏனைய நடவடிக்கைகளை இணைத்துக்கொள்ள முடியும்.
- குழுவின் நடவடிக்கைகள் தொடர்பான முன்னேற்ற அறிக்கையை தயார் செய்வதற்கு இணைப்பு –2 இனை பயன்படுத்தவும். இணைப்புக்குழுவின் தலைவருக்கு அல்லது நியமிக்கப்படும் அங்கத்தவருக்கு சிவில் சமூக அமைப்பின் பிரதிநிதிகள் உதவியுடன் ஒவ்வொரு கூட்டத்தின் போது அறிக்கையை பூரணப்படுத்த முடியும்.

குழு அங்கத்தவர்களின் ஆற்றலை கட்டியெழுப்புதல்

- குழு உருவாக்கப்பட்டவுடன் இணைப்புக் குழுவினர் மற்றும் ஏனைய பொருத்தமான சமூக உறுப்பினர்களின் கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்பு வழங்கல் திட்டம் தொடர்பான ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வது அத்தியாவசியமானது.

பயிற்சியை ஒழுங்குசெய்து பொது சுகாதார ஆளணியின்

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

(சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது சுகாதார மருத்துவமாது) பங்களிப்புடன் பயிற்சியை நடத்த முடியும். இதனை பொருத்தமான விதத்தில் நடத்து வதற்கு சிவில் சமூக அமைப்பு பிரதிநிதிகளுக்கு தமது ஒத்துழைப்பினை வழங்க முடியும்.

- பயிற்சியில் கருத்திற் கொள்ள முடியுமான விடய பரப்புக்கள்: கொவிட்- 19 தடுப்பூசி மற்றும் தடுப்பூசியேற்றல் வேலைத் திட்டத்தின் பொது இலக்குக் குழுக்களை தெரிவு செய் வதற்கு பின்பற்றப்படும் கட்டங்கட்டமான அணுகுமுறை யாகும். கொவிட் - 19 தடுப்பு நடத்தைகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தடுப்பூசியேற்ற முன்னரும் தடுப்பூசியேற்றும் போதும் அதற்குப் பின்னரும் பொது சுகாதார ஆளணியினருக்கு உதவுதல்.
- கிராமத்தின் மகளீர் சங்கங்கள், சிறுவர் மற்றும் இளைஞர் கழகங்களுக்கு அத்தகைய பயிற்சியை நடாத்துதல்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் ஆரம்பகட்ட பயிற்சியில் பெற்றுக் கொண்ட அறிவினை முறையான மற்றும் முறைசாரா தொடர் பூடகங்களினூடாக ஏனைய குழு அங்கத்தவர்களுக்கு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
- குழு அங்கத்தவர்கள் குறிப்பாக தொற்றுடன் மாற்றமடையும் நிலைமை தொடர்பில் அவர்களின் அறிவினை வழமையாக இற்றைப்படுத்துவதில் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும்.

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

குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் தொடர்ச்சியான தொடர்பாடல்

- குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் புரிதலை மேம்படுத்தவும் வழமையான தொடர்பாடலை வசதிப்படுத்தவும் அவர்களுக் கிடையில் கையடக்க தகவல் பரிமாற்றக் குழுக்களை (வட்ஸ்அப் / வைபர் / IMO) உருவாக்கிக் கொள்ளல்.
- கீழ்க் குறிப்பிடப்படுகின்ற அமைப்புக்கள் மற்றும் நம்பகமான சிவில் சமூகசேவை அமைப்புக்கள் (உதா- சர்வோதய), இணையத் தளங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களில் கொவிட்-19 தொடர்பாக நாளாந்தம் வெளியிடும் தகவல்களை மேற்குறிப்பிட்ட தகவல் பரிமாற்றக்குழுக்களினூடாக பகிர் வதற்கு அங்கத்தவர்களை (சிறுவர் / இளைஞர் அங்கத் தவர்கள் விருப்பத்துக்1(குரியது) நியமித்தல்.
- தோற்று நோயியல் பிரிவு: www.epdi.gov.lk/web/
  சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்: www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19
  முகநூல் : www.twitter.com/hpbsrilanka
  யூடியூப் www.youtube.com/channel/UC6XsnLgVVzNkjTCpRVJ6u3w
- இலங்கை சுகாதார அமைப்பு: www.who.int/srilanka/covid-19
  முகநூல் : www.facebook.com/WHOSriLanka
  டுவிட்டர் : www.twitter.com/WHOSrilaLanka
  இலங்கை ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் : www.unicef.org/srilanka/covid-19

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

முகநூல் : www.facebook.com/UNICEFSriLanka
டுவிட்டர்: www.twitter.com/UNICEF_SriLanka
இன்ஷ்டர்கிராம்: www.instagram.com/unicef_srilanka/
யூடியூப் : www.youtube.com/channel/UCASQLdv5717k2iC4go-kleg

- இக்குழுவை நிர்வகிப்பதற்கு நியமிக்கப்பட்ட அங்கத்தவர்கள் நம்பகமான மூலகங்களிலிருந்து கிடைக்கின்ற தகவல்களை பகிர்வதன் மூலம் இக்குழுவினை இற்றைப் படுத்த வேண்டும். தடுப்பூசியேற்றல் செயன்முறை தொடர்பாக பொய் தகவல்கள் பரவுவதை தவிர்ப்பதற்கு இத் தகவல் பரிமாற்றக்குழு முக்கியமானது.
- குழு அங்கத்தவர்கள் இத்தகவல் பரிமாற்றக் குழுவினூடாக கிடைக்கும் தகவல்களை பரவலாக கிராம சமூகத்தில் பகிர வேண்டும்.
- குழு அங்கத்தவர்களுள் எவரேனும் ஒருவர் இத்தகவல் பரிமாற்றக் குழுவில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தால்(உதா- இணைய வசதி இல்லாமை அல்லது தகவல் பரிமாற்ற செயலிகள் இல்லாமை போன்ற காரணங்களால்) அவர்களின் அறிவை இற்றைப்படுத்த ஏனைய தொடர்பாடல் வழிமுறைகளை பயன்படுத்துவது தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கோவிட் - 19 தடுப்பு நடத்தைகளை கடைப்பிடிக்கும் விதத்தில் கிராம சூழலை மேம்படுத்துவதற்கு சமூகத்தினால் வழிநடத்தப் படுகின்ற நடவடிக்கைகள்.

- மேலே பகுதி 3இன் கீழ் குறிப்பிட்ட கொவிட் 19

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

தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்றுவது தொடர்பில் கிராம சூழலிலுள்ள பலவீனங்கள்/பிரச்சனைகளை விளங்கிக்கொள்வது முக்கியமானது.

- உங்கள் கிராமத்தில் செயற்படுத்த முடியுமான நடவடிக்கைகளை முன்னுரிமைப்படுத்தி அவற்றை ஒன்றாக இணைத்து அமுல்படுத்துதல், திட்டமிடல் தொடர்பான யோசனைகளுக்கு இணைப்பு 2 இலுள்ள பொருத்தமான மாதிரியை துணையாகப் பயன்படுத்தவும்.
- இந்நடவடிக்கைகளை செயற்படுத்துவதில், மேலதிக உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளல், நிலைபெறுகை மற்றும் பராமரிப்புக்காக கிராம சமூகம், ஏனைய கிராம அமைப்புக்கள் மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புக்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.

கோவிட் 19 தடுப்பூசி ஏற்றல் மற்றும் கொவிட் 19 தடுப்பு நடத்தைகளை ஊக்குவிப்பதற்காக சமூகத்தினால் வழிநடாத்தப் படக்கூடிய தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகள்

- இத்தகைய முக்கிய தகவல்களை பரவலாக கிராம சமூகத்தில், குறிப்பாக பிரதான ஊடகங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களினூடாக தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதில் சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்ற மக்களுக்குரிய உரிய தகவல்களை நகர்த்வதற்கு உங்கள் உதவி அத்தியாவசியமானது.
- தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளின்போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய ஆவணங்களாவன:

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

கோவிட் - 19 தடுப்பு நடத்தைகள் - ஒவ்வொருவரும் பின் பற்ற வேண்டிய தடுப்பு நடத்தைகள் மற்றும் அந்நடத்தைகளை பின்பற்றுவதன் முக்கியத்தவம்.

கோவிட் - 19 தடுப்பூசி ஏற்றல் - தடுப்பூசி ஏற்றலின் முக்கியத்தவம், தடுப்பூசியின் பாதுகாப்பு, அதன் உருவாக்க செயன்முறை, இலக்குக் **குழுக்களை தெரிவுசெய்யும் போது பின்பற்றப்படுகின்ற கட்டங் கட்டமான அனுகுமுறை.**

- கோவிட் - 19 வைரஸ் எம்மில் எவருக்கும் பாரபட்சம் காட்டுவதில்லை என்பதை நினைவிற் கொள்ளவும். எனவே, உங்கள் சமூகத்தில் எவரேனும் ஒருவரை அல்லது ஒரு குழுவை பாரபட்சமாக நடத்தினால் அதனை தடுப்பதற்கு திட்டமிடும்போது இதனையும் கருத்திற்கொள்ளவும்.
- குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடி உங்கள் கிராமத் தில் செயற்படுத்த முடியுமான தகவலளிப்பு நடவடிக்கை களின் பட்டியலை இனங் காணவும். (உதா: இருக்கும் ஓடியோ தகவல்களை ஒலிபெருக்கியினூடாக அறிவிப்பு செய்தல், பொது இடங்களில் பதாதைகளை காட்சிப் படுத்தல்)
- ஒரு சில தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கி அவற்றை இணைத்து அமுல்படுத்தவும். இதனை திட்டமிடுவதற்கு இணைப்பு 2 இலுள்ள மாதிரியை பயன் படுத்தவும்.
- ஏற்கனவே விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ள தகவலளிப்பு சாதனங்களை (உதா: காணொளி, துண்டுப்பிரசுரம்

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

மற்றும் சுவரொட்டிகள்) தொற்று நோயியல் அலகு, சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம், உலக சுகாதார நிறுவனம், இலங்கை ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் மற்றும் நம்பகமான சிவில் சமூக அமைப்புக்கள் (உதா: சர்வோதய) உள்ளடங்களாக நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மேலதிக ஒத்துழைப்புக்கும், அமுல்படுத்தலுக்கும், அதிகமானோருக்கு சென்றடைவதற்கும் கிராம சமூகம், ஏனைய கிராம சமூகங்கள் மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புக்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். அவ்வாறே, தகவலளிப்பு நடவடிக்கை களின் வினைத்திறனை எவ்வாறு கணிப்பிட முடியும் என்பது தொடர்பாக கவனத்திற் கொள்ளவும்.

கொவிட் - 19 மற்றும் தடுப்பூசி தொடர்பான பொய் தகவல்களை இனங்காணலும் நிராகரித்தலும்

- மக்களால் பொய் தகவல் என விளங்காது பகிர்ந்து கொள்ளும் தவறான தகவல் பொய் தகவலாகும். ஆனால் அத்தகைய தகவலினால் தீங்கேதும் ஏற்படாது. என்றாலும், தீய நோக்குடன் அல்லது தமது சொந்த நிகழ்ச்சி நிரல் களை செயற்படுத்துவதற்காக வேண்டுமென்றே உருவாக்கி பரப்பும் பொய் தகவல்கள் போலியானவை.
- நாம் தற்போது கொவிட் -19 மற்றும் தடுப்பூசி தொடர்பாக அதிகளவான பொய் தகவல்களையும் போலித்தனங்களை யும் காண்கின்றோம். எனவே, அத்தகைய உண்மைக்கு புறம்பான தகவல்களை இனங்கண்டு அவற்றின் உண்மைத்

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

தன்மையை வெளிப்படுத்துவதில் சமூக செல்வாக்குரியவர்கள் மற்றும் தலைவர்களின் வகிபாகம் முக்கியமானது.

- இணைய வழியிலும் இணையம் அல்லாத அலைவரிசைகளிலும் கொவிட் - 19 மற்றும் தடுப்பூசி தொடர்பாக பரவுகின்ற பொய் தகவல்களை இனங்காண அங்கத்தவர்களை (இளைஞர்கள் மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்) நியமித்து, அடிக்கடி பொது சுகாதார ஆளணியை அணுகி இத்தகைய பொய் தகவல்களை பற்றி அவர்களை இற்றைப்படுத்துமாறு ஊக்கிவிக்கவும்.
- நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து இத்தகைய போலித் தகவல்களுக்கான சரியான தகவல்களை பெற்று அவற்றை கூட்டங்களிலும், கையடக்க தொலைபேசி தகவல் பரிமாற்ற குழுவினூடாகவும் இணைப்பக் குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு குறித்த அங்கத்தவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- கிராம சமூகத்தில் பரவலாக இணைய வழியிலும் இணையம் அல்லாத அலைவரிசைகளிலும் சரியான தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்வும்.

கொவிட் - 19 தடுப்பூசியேற்றல் தொடர்களை நடைமுறைப் படுத்துவதற்கு பொது சுகாதார ஆளணிக்கு ஒத்துழைத்தல்

பொது சுகாதார ஆளணியின் ஒருங்கிணைப்புடன்:

- தகுதியான கிராம அங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் தடுப்பூசியேற்றல் தொடருடன் தொடர்புடைய விபரங்களை (அதாவது திகதி, நேரம், இடம்) வழங்குவதற்கு தேவையான ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கவும்.

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

- தடுப்பூசியேற்றல் தொடர்களுக்கு தேவையான சிற்றூண்டிகள் மற்றும் ஏனைய ஏற்பாடுகளை (உதா : கூடாரங்கள், கதிரைகள், கைகழுவும் வசதிகள், குடிநீர் போன்றன) ஒழுங்கு செய்வதுடன், தேவையேற்படும்போது சனநெருக்கடியை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு உதவி செய்யவும்.
- மிகவும் ஓரங்கட்டப்பட்ட குழுக்கள், தகவல்களை பெற்றுக் கொள்வதில் சிரமங்களுக்கு முகங்கொடுக்கின்ற மக்கட் தொகுதியினர் மற்றும் தடுப்பூசி தொடர்பாக சந்தேகத்துடன் இருக்கின்ற குழுக்களை அணுகி தடுப்பூசியேற்றிக் கொள்ளுமாறு ஊக்குவிக்கவும்.
- பாதகமான விளைவுகள் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் (அவ்வாறிருந்தால்) பொது சுகாதார ஆளணிக்கு பொருத்தமான விதத்தில் உதவுங்கள்.
- முதலாவது தடுப்பூசியை எடுத்துக் கொள்ளாதவர்களை இனங்கண்டு தடுப்பூசியை ஏற்றிக்கொள்ளுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- தடுப்பூசி இரு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருந்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட கால இடைவெளிக்குள் இரு தடவைகளும் ஏற்றிக் கொள்ளுமாறு சமூக அங்கத்தவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

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

சமூக பங்கேற்பு நடவடிக்கைகளின் விளைவுகளை கண்காணித்தல்

அவதானிப்பு அடிப்படையில்

- கிராம அங்கத்தவர்கள் தமது அன்றாட நடவடிக்கைகளில் கொவிட் - 19 தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்றுகின்றார்களா என அவதானத்துடன் இருக்குமாறு ஒருங்கிணைப்பு குழு அங்கத்தவர்களுக்கு ஊக்கமளித்தல்.
- இந்த அவதானங்களை பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கு ஒருங் கிணைப்புக்குழு கூட்டங்களில் போதிய நேரத்தை ஒதுக்குதல்.
- இச்சுகாதாரத் தடுப்பு நடத்தைகளுக்கு குறைந்த முன்னுரிமை வழங்கும் சமூகக் குழுக்களை இனங்கண்டு சமூகத்தினால் வழிநடாத்தும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் தகவலளிக்கும் நடவடிக்கைகளில் அத்தகையவர்களுக்கு அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சுய அறிக்கையிடல் மதிப்பீட்டு அடிப்படை

- சமூக ஈடுபாட்டுடனான தலையீடுகளுடன் கொவிட் 19 தடுப்பூசி ஏற்றிக் கொள்வது தொடர்பாக பொதுமக்களின் கருத்துக் களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கண்காணிப்பது முக்கிய மானது.
- எண்ணங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கண்காணிப்பதற்காக ஆரம்பத்திலும் (அதாவது, குழுவை அமைக்கும் போது/ இணைத்துக் கொள்ளும்போது) வழமையான இடை வேளைக்குப் பின்பு (அதாவது, ஆரம்பகட்ட பயிற்சி யின் பின்பு,அப்போதிலிருந்து ஒவ்வொரு மூன்று

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

மாதங்களின் பின்னர்) இணைப்பு 3இலுள்ள வினாக்கொத்தை பூரணப்படுத்த வேண்டுமென ஒருங்கிணைப்புக் குழுவிற்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. பெயர் குறிப்பிடாது பூர்த்தி செய்யப் பட்ட வினாக்கொத்துகளை மீண்டும் சிவில் சமூக அமைப்புக் களின் பிரதிநிதிகளுக்கு வழங்கமுடியும்.

- இத்துலங்கல்களை நிகழ்நிலை செயலியில் (உ.தா: MSExcel) பதிவு செய்யுமாறும் காலமுறை பகுப்பாய்வினை நடத்து மாறும் சிவில் சமூக அமைப்பின் பிரதிநிதிக்கு ஆலோ சனை வழங்கப்படுகின்றது.
- ஒரு சில தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளின் போது கிராம அங்கத்தவர்களின் மாற்றங்களை மதிப்பிடுவதற்கு ஒருங் கிணைப்புக்குழு அங்கத்தவர்களுக்கு அதே வினாக் கொத்தை பயன்படுத்த முடியும். (உதா: விழிப்புணர்வு தொடருக்கு முன்பும் பின்பும்)

குறிப்பு : இவ்வழிகாட்டலில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எதிர்காலத்தில் கிடைக்கும் புதிய சான்றுகள் மற்றும் அரசாங்கத்தின் கொள்கைத் தீர்மானங்களுக்கேற்ப மாற்றங் களுக்குட்படலாம்.

இணைப்பு 01:- கொவிட் - 19 தடுப்பூசி பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் வினாக்கள்

குறிப்பு : இவ்வழிகாட்டலில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எதிர் காலத்தில் கிடைக்கும் புதிய சான்றுகள் மற்றும் அரசாங் கத்தின் கொள்கைத் தீர்மானங்களுக்கேற்ப மாற்றங்களுக்குட் படலாம்.

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

கொவிட் - 19 தடுப்பூசி கொண்டிருப்பது என்ன?

- தடுப்பூசிகள் உங்கள் உடலில் நோயை உருவாக்கும் கிருமிக்கு மிகவும் ஒத்த ஒரு பிறபொருளை (உடலில் காணப்படாத ஒரு பொருள்) அறிமுகப்படுத்துகின்றன. இது உடற்காப்பு ஊக்கி(Antigen) என எஅழைக்கப்படு கின்றது.
- கொவிட் 19 தடுப்பூசியில் உடற்காப்பு ஊக்கி என்பது வைரசின் உயிரற்ற வடிவமாகும்.
- நாம் எதிர்காலத்தில் கொவிட் 19 தொற்றுக்கு ஆளாகினால் தடுப்பூசி அதனை இனங்கண்டு அதற்கெதிராக போராடு வதற்கு எமது உடலை தயார்ப்படுத்துகின்றது.

கொவிட் - 19 தடுப்பூசிகள் எவ்வாறு வழங்கப்படுகின்றன?

- கையின் மேற்பகுதிக்கு ஊசியினூடாக தசைவழியில் தடுப்பூசிகள் உட்செலுத்தப்படுகின்றன.
- தற்போதுள்ள தடுப்பூசிகள் இரு தடவைகள் ஏற்றப்பட வேண்டுமென பரிந்துரைக்கின்றனர்.
  தடுப்பூசிக்கேற்ப இரு தடவைகளுக்கும் இடையிலான இடைவெளி வித்தியாசப்படும்.
- இது இரண்டு தடவைகள் இருக்கும் பட்சத்தில் குறித்த தடுப்பூசியின் முழுமையான பயனை அடைந்துகொள்ள இரு தடவையும் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவருக்கு தடுப்பூசியினூடாக கொவிட் 19 தொற்றுமா?

- அதிகாரமளிக்கப்பட்ட மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட

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

ஏதேனுமொரு கொவிட் 19 தடுப்பூசியில் அல்லது தற்போது உருவாக்கத்திலுள்ள எந்தவொரு கொவிட் 19 தடுப்பூசியிலும் கொவிட் 19 தொற்றுக்கு ஆளாக்கும் உயிர்வாழ் வைரஸ் இல்லை.

- அதாவது கொவிட் 19 தடுப்பூசி நோயை ஏற்படுத்தாது.

ஒருவர் ஏற்கனவே கொவிட் 19 தொற்றுக்கு ஆளாகி குணமடைந்திருந்தால் அவருக்கும் கொவிட் 19 தடுப்பூசி தேவைப்படுமா?

- கொவிட் 19 உடன் தொடர்புடைய தீவிர சுகாதார ஆபத்துக்கள் மற்றும் மிண்டும் கொவிட் 19 தொற்றுக்கு ஆளாகலாம் என்ற காரணங்களால் ஒருவர் ஏற்கனவே கொவிட் 19 தொற்றுக்கு ஆளானார் என்பதை கருத்திற்கொள்ளாது அவருக்கும் தடுப்பூசிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

- ஒருவர் கொவிட் 19 தொற்றிலிருந்து பூரணமாக இரு வாரங்கள் பூர்த்தியானதன் பின்னர் அவருக்கு தடுப்பூசியை ஏற்றிக் கொள்ள முடியும். தடுப்பூசி இரண்டு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருப்பின் இரு தடவைகளும் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

- இயற்கையான நோயெதிர்ப்பு சக்தி என்றழைக்கப்படும் தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான நோயெதிர்ப்புச் சக்தி ஆளுக்காள் வேறுபடும்.

கொவிட் 19 தடுப்பூசிகள் கொவிட் 19இன் பல்வேறு திரிபுகளிலிருந்து பாதுகாக்குமா?

இந்த வைரசும் ஏனைய வைரசுகள் போன்று காலப்போக்கில் தொடர்ச்சியான மாற்றத்திற்கு உள்ளாகும்.

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

- நாம் அறிந்த வகையில் தற்போதிருக்கின்ற தடுப்பூசிகளும், உருவாக்கத்தில் இருக்கின்ற தடுப்பூசிகளும் இதுவரையில் அறிக்கைப்படுத்தப்பட்ட SARS – CoV2 ஆகியவற்றின் பல்வேறு திரிபுகளுக்கு எதிராக பாதுகாப்பினை வழங்கும்.
- சுகாதார வல்லுநர்கள் இவ்வாறான மாற்றங்களையும் அவை நோயை அடையாளப்படுத்துதல், சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பூசி களில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளையும் தொடர்ந்து கண் காணிக்கின்றனர்.

எப்போது, எவ்விடத்தில் தடுப்பூசி வழங்கப்படுமென மக்களுக்கு எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும்?

- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம் பிரதேசங்கள் மற்றும் மத்திய நிலையங்களை இனங்கண்டு அதன் திட்டத் திக்கேற்ப ஒவ்வொரு பிரதேசத்துக்கும் தடுப்பூசி வழங்கும் காலங்களை குறித்துரைக்கும்.
- எவரும் தவறவிடாது தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ள எப்போது, எவ்விடத்திற்கு வரவேண்டுமென பொது மக்களுக்கு (நிரந்தர மற்றும் தற்காலிக வதிவாளர்கள்) முன்னரே அறிவிப்பது பிரதேச சுகாதார, நிர்வாக அரசியல் மற்றும் சமூக பிரதிநிதிகளின் பொறுப்பாகும்.
- மக்கள் தமது பிரதேசத்தில் தடுப்பூசியேற்றல் நிகழ்ச்சித் திட்டம் தொடர்பாக அறிவிக்கும் வரையில் காத்திருக்க வேண்டும்.

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

ஒருவர் கொவிட் 19 தடுப்பூசியை ஏற்றிக்கொள்ள முன்பு சுகாதார பராமரிப்பாளர்களுக்கு என்ன கூறவேண்டும்?

சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குனருக்கு கீழ்க்குறிப்பிடுகின்ற விடயங்கள் உள்ளடங்கலாக உங்களது அனைத்து மருத்துவ நிலைகளையும் கூறுங்கள்.

- ஏதாவது மருந்து, ஏதாவது தடுப்பூசி அல்லது ஏதாவது தடுப்பூசியின் மூலப்பொருளை பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் உங்களுக்கு எப்போதாவது தீவிர ஒவ்வாமை இருந் திருந்தால்.
- உங்கள் நோயெதிர்ப்புச்சக்தி குறைவாக இருப்பின் அல்லது நீங்கள் நீர்ப்பிடனத் தொகுதியை பாதிக்கும் ஏதேனும் மருந்துகளை பாவிப்பதாயின்.
- நீங்கள் வேறு ஏதேனும் கொவிட் 19 தடுப்பூசியை பெற்றிருப்பின்.
- உங்களுக்கு காய்ச்சல் இருந்தால்.
- உங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு கோளாறு இருந்தால்.
- நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருந்தால்.

தடுப்பூசியேற்றலின்போது உங்களுக்கு கிடைக்கும் தடுப்பூசி யேற்றல் அட்டையை மிகவும் கவனமாக வைத்திருப்பது முக்கியமானது.

இரண்டாவது தடுப்பூசியை பெறவரும் பொது தடுப்பூசியெற்றல் அட்டையை எடுத்துவர மறக்க வேண்டாம்.(தடுப்பூசி இரு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருப்பின்)

நன்றி

வைத்திய கலாநிதி மா. ஜெயராசா

சிரேஷ்ட மருத்துவர்,

மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை,

கிளிநொச்சி.

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

கொரோனாவுக்குள் வாழ்வோம்

01. எப்போது சரியான முறையில் மூக்கு, வாயை மூடி முகக்கவசம் (Face Mask) அணிவோம்.

02. முகக் கவசத்திற்கு மேலதிகமாக முகமூடிய கவசம் (Face Shield) அணிவதால் மேலதிக பாதுகாப்பை உறுதி செய்வோம்.

03. ஒருவரையொருவர் சந்திக்கின்ற எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணுவோம்.

04. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்ற போதெல்லாம் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கைகளைக் கழுவிக் கொள்வோம் அல்லது தொற்று நீக்கித் திரவத்தைப் பயன்படுத்தி கைகளை தொற்று நீக்குவோம்.

05. கைகளினால் இயன்றவரை முகக்பகுதியை தொடுவதனைத் தவிர்ப்போம்.

06. அதிகமானவர் ஒன்றுகூடும் இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்ப்போம்.

07. சன நெரிசலான இடங்களுக்கு சென்றுவர நேரிட்டால் வீடுகளுக்குள் சொல்ல முன் அணிந்திருந்த அனைத்து ஆடைகளையும் கழுவிச் சுத்தம் செய்வதுடன் பூரண உடற்குளியல் பெறுவோம்.

08. கொரோனா நோய் அறிகுறிகள் தென்படுமாயின் அவருடனும் தொடர்பின்ற எம்மை நாமே தனிமைப்படுத்துவோம்.

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

09. எமது வீடுகளிலுள்ள தொற்றா நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும் வயோதிபர்களையும் வெளியே சென்று வருபவர்களுடன் தொடர்பில்லாது தனிமையில் வைத்திருப்போம்.

10. அனைவரும் தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்வோம் கொரோனா பரவலையும் இதன் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்பு, இறப்பு என்பவற்றை குறைப்பதிலும் அல்லது தடுப்பதிலும் இது மிக அவசியமானதாகும்.

11. கொரோனாத் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சபிக்கப் பட்டவர்கள் அல்ல. இவர்கள் தொற்று நோயால் பாதிக் கப்பட்ட சக மனிதர்கள் என்பதை உணர்ந்து அவர் களுக்கு உதவுவோம்.

> ஆலை முதலாளிகள் தங்கள் உற்பத்திகளுக்கு சுத்தம் சுகாதாரம் பேணும் விதிமுறைகளை நடைமுறைப்படுத் தினால் ஏற்படும் செலவு இலாபத்தைக் குறைக்கும் எனில் அதை ஒருபோதும் செய்வதில்லை.
>
> **- கால்மார்க்ஸ் -**

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

உ

சிவபுராணம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை யிரும் பிறவிச் சூழுந்தளை நீக்கி
அல்ல லறுத்தானந்தம் ஆக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவாசகம் என்னுந் தேன்.

நமச்சி வாய வாழ்க நாதன் தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடிவாழ்க
வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரம்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரம்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க
ஈசன் அடிபோற்றி எந்தை அடியோற்றி
தேசன் அடிபோற்றி சிவன்சே வடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
சிவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்

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

அவன் அருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்
கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார் கழல் இறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறந்து எல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுரராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லா அநின்றஇத்தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
பொய்யா யினஎல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவுஇறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பில்

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

நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தோனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கள் ஓர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழு அழுக்கு மூடி
மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் உருகும்
நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேன்ஆர் அமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம் கெடப்
பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெருமானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கி என் ஆருயிராய் நின்றானே

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

இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெய்ஞ்ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தம்கருத்தின்
நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வும் இலாப் புண்ணியனே
காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேர் ஒளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சுடர்ஒளியாய் சொல்லாத நுண் உணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்து அறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தையுள்
ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்று என்று
போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டு இங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்மை கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓஎன்று
சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருள்உணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

முருகன் துணை

கந்த சஷ்டி கவசம்

காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம் போம் நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமல ரருள்கந்தர்
சஷ்டி கவசந் தனை.

குறள் வெண்பா

அமரரிடர் தீர வமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி.

நூல்

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவுஞ் செங்கதிர் வேலோன்
பாத மிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாட கிண்கிணி யாட
மைய னடனஞ்செய்யும் மயில் வாகனனார்
கையில்வே ல்எனைக் காக்கவென்று வந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக

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

வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்றி
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
விணபவ சரஹண வீரா நமோ நம
நிபவ சரஹண நிறநிற நீறென
வசர வணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை யாளு மிளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக
ஐயுங் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையுங் கிலியும்
கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் மொளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக
ஆறு முகமும் அணிமுடி யாறும்

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

நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலங்குகுண் டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
பல்பூ சணமும் பதக்கமுந் தரித்து
நண்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீராவும்
இருதொடையழகும் இணைமுழந்தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்

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

லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
உன்றிரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்
என்றலை வைத்துன் இணையடி காக்க
என்னுயிர் குயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
கதிர்வே லிரண்டு கண்ணினைக் காக்க
விதிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத் திருபல்முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னமிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை இரத்ன 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 யழகுறச் செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்குறி யிரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க

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

வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க
பனைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியிணை அருள்வேல் காக்க
கைக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கை யிரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கை யிரண்டும் பின்னவ ளிருக்க
நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காகக்
எப்பொழு தும்மெனை எதிர்வேல் காக்க
அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருடன்னில் அனையவேல் காக்க
ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீங்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத்தாக்க
பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை யகல
வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்

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

பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட்சதரும்
அடியனைக்கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலு மிருட்டிலும் எதிர்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடனை வரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைக ளென்பும்
நகமு மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
பாவை களுடனே பலகல சத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டிய பாவையும் ஒட்டியச் செருக்கும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட டலறி மதிகெட் டோட
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுட னங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டி யுருட்டு கால்கை முறிய
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்கிட

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

செக்கு செக்கு செதிற் செதிலாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டதுவோட
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியுங் கரடியும் இனித்தொடர்ந்தோடத்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைஷயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் புரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்
ஈரே ழுலகமும் எனக்குற வாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு மெனக்கா
மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்றிரு நாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே

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

திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பால குமார
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா இருக்க யானுனைப்பாட
எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னருளாக
அன்புடன் இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக வேலாயுதனார்
சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க

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

வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக் குறமகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
வாழ்க வாழ்கவென் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை யடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன்நீகுரு பொறுப்ப துன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து
மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திடவருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துட னாளும்
ஆசாரத்துடன் அங்கந் துலக்கி
நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய
அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்ன ரெண்மர் செயல தருளுவர்
மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவார்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்

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

எந்த நாளுமீ ரெட்டாய் வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரைப் பொடிபொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறித்தென துள்ளம் அ்'டலட்சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துணை வாக
சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்
இருபத் தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றனதுள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி
தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
வெட்சி புனையும் வேளே போற்றி
உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே
மயினட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
சரணஞ் சரணஞ் சரவண பவஓம்
சரணஞ் சரணம் சண்முகா சரணம்.

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

சகலகலாவல்லி மாலை

வெண்டா மரைக் கன்றி நின்பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோ
சகம் ஏழும் அளித்து
உண்டான் உறங்க ஒளித்தான்பித்
தாகவுண் டாக்கும்வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே! (1)

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்வாய்
பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பசும் பொற்கொடியே
கனதனக் குன்று மைப்பாற்
காடும் சுமக்கும் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே! (2)

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

அளிக்குஞ் செந்தமிழ்த் தெள்ளமுது
ஆர்ந்துன் அருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொலோ?
உளங் கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
கவிமழை சிந்தக் கண்டு
களிக்கும் கலாப மயிலே
சகல கலாவல்லியே! (3)

தூக்கும் பனுவற் துறைதோய்ந்த
கல்வியும் சொற்சுவை தோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்வாய்
வட நூற்கடலும்
தேக்கும் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்
தொண்டர் செந்நாவில் நின்று
காக்கும் கருணைக் கடலே
சகல கலாவல்லியே! (4)

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
பாதபங் கேருகமேன்
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்னே
நெடுந் தாட் கமலத்து
தஞ்சத் துவசம் உயர்த்தோன்
செந்நாவும் அகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
சகல கலாவல்லியே! (5)

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

பண்ணும் பரதமும் கல்வியுந்
தீஞ்சொற் பனுவலும்யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்காய்
எழு தாமறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலுங்
கனலும் வெங்காலு மன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய்
சகல கலாவல்லியே! (6)

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
கூட்டும் படிநின் கடைக்கண்நல்காய்
உளங் கொண்டு தொண்டர்
தீட்டும் கலைத்தமிழ்த் தீம்பால்
அமுதம் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ளோதிமப் பேடே
சகல கலாவல்லியே! (7)

சொல்விற் பனமும் அவதானமும்
கவி சொல்ல வல்ல
நல்வித்தையும் தந்தடிமை
நளினாசனஞ் சேர்
செல்விக்கரிதென் றொருகாலமுஞ்
சிதயாமை நல்கும்
கல்விப் பெருஞ் செல்வப்பேறே
சகல கலாவல்லியே! (8)

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

சொற்கும் பொருட்கும் உயிராமெய்ஞ்
ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார்
நிலந்தோய் புழைக்கை
நற்குஞ்சரத்தின் பிடியோடு
அரசன்ன நாணநடை
கற்கும் பதாம்புயத் தாயே!
சகல கலாவல்லியே! (9)

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண்டளவிற் பணியச் செய்வாய்
படைப்போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்
டேனும் விளம்பிலுன் போற்
கண்கண்ட தெய்வ முளதோ?
சகல கலாவல்லியே! (10)

எண்ணித் துணிக

பேசுவதற்கு முன் செவி கொடுங்கள்.
எழுதுவதற்கு முன் சிந்தியுங்கள்.
குறை கூறுவதற்கு முன் பொறுத்திருங்கள்.
பிராத்தனை செய்ய முன் மன்னியுங்கள்.
எதையும் கைவிடு முன் முயலுங்கள்
மரணத்துக்கு முன் மற்றவர்க்கு உதவுதல்.

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

உ

தேவி துணை

கௌரிக் காப்பு

விநாயகர் துதி

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னின் றருள்செய் எலிவா கனப்பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வுதரும்
எக்குற்றமும் வராமற்கா.

வேண்டுதற் கூற்று

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்துவந்தேன்

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

காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மா காளி தாயே
கொடியமகி ஷாசுரனைக் கூறுபோட்டவளே
அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மாநீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரிநீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீநோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
வல்லமையைத் தந்துவிடு வையத்தில் வாழவிடு
காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா
வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா
நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா
அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா
பிள்ளை அற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளுமம்மா

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

பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடன் தாருமம்மா
கல்வி சிறப்பதற்குக் கலைமகளே வாருமம்மா
செல்வம் சிறப்பதற்கு திருமகளே வாருமம்மா
வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா
பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே
ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே
காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்
நானுமக்குத் தாறேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா
காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே
வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
காசினியில் வேற்றுமையை கணப்பொழுதே மாற்றிவிட்டால்
ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே
காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்
தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்
இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் நடந்துவிடும்
நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று

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

ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்
பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்
காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்
காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்
தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு
பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
எச்சகக்தி லோர்களெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்
சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்
முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர
ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

பட்டினத்தார் பாடல்கள்

நின்னடியே எங்களுக்குக் கதி

திருஏகம்பமாலை

நல்லார் இணக்கமும் நின்பூசை நேசமும் ஞானமுமே
அல்லாது வேறு நிலை உளதோ அகமும் பொருளும்
இல்லாளும் சுற்றமும் மைந்தரும் வாழ்வும் எழில் உடம்பும்
எல்லாம் வெளி மயக்கே இறைவா கச்சி ஏகம்பனே.

பிறக்கும் பொழுது கொடு வந்ததில்லை பிறந்து மண்மேல்
இறக்கும் பொழுது கொடு போவதில்லை இடை நடுவில்
குறிக்கும் இச் செல்வம் சிவன் தந்ததென்று கொடுக்கறியாது
இறக்கும் குலமருக்கு என் சொல்லுவேன் கச்சி ஏகம்பனே.

கல்லாப்பிழையும் கருதாப்பிழையும் கசிந்து உருகி
நில்லாப்பிழையும் நினையாப்பிழையும் நின் அஞ்செழுத்தைச்
சொல்லாப்பிழையும் துதியாப்பிழையும் தொழாப்பிழையும்
எல்லாப்பிழையும் பொறுத்தருள்வாய் கச்சி ஏகம்பனே.

ஊரும் சதமல்ல உற்றர் சதமல்ல உற்றுப் பெற்ற
பேரும் சதமல்ல பெண்டிர் சதமல்ல பிள்ளைகளும்
சீரும் சதமல்ல செல்வம் சதமல்ல தேசத்திலே
யாரும் சதமல்ல நின்தாள்சதம் கச்சி ஏகம்பனே.

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

பொருள் உடையோரைச் செயலினும்
வீரரைப் போர்க்களத்திலும்
தெருள் உடையோரை முகத்திலும்
தேர்ந்து தெளிவது போல்
அருள் உடையோரைத் தவத்தில்
குணத்தில் அருளில் அன்பில்
இருள் அறு சொல்லினும் காணத்தகும்
கச்சி ஏகம்பனே.

ஊற்றைச் ஆபாசக் கொடடிலை ஊன்பொதித்த
பீற்றல் துருத்தியை சோறிடும் தோற்பையைப் பேசரிய
காற்றில் பொதித்த நிலை அற்ற காதல் செய்தே
விட்டேன் இறைவா கச்சி ஏகம்பனே.

சொல்லால் வரும் குற்றம் சிந்தனையால் வருந்தோடச் செய்த
பொல்லாத தீவினை பார்வையிற் பாவங்கள் புண்ணிய நூல்
அல்லாத கேள்வியை கெட்டிடும் தீங்குகள் ஆயவுமற்று
எல்லாப் பிழையும் பொறுத்தருள்வாய் கச்சி ஏகம்பனே.

திருஏகாம்ப விருத்தம்

அன்னை எத்தனை எத்தனை அன்னையோ
அப்பன் எத்தனை எத்தனை அப்பனோ
பின்னை எத்தனை எத்தனை பெண்டீரோ
பிள்ளை எத்தனை எத்தனை பிள்ளையோ
முன்னை எத்தனை எத்தனை சென்மமோ
மூடன் நாய் அடியேனும் அறிந்திலேன்
இன்னம் எத்தனை எத்தனை சென்மமோ
என் செய்வேன் கச்சி ஏகம்பநாதனே.

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

பட்டினத்தார் பாடல்

ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெல்லாம் நொந்துபெற்றுப்
பையலென்றபோதே பரிந்தெடுத்துச் - செய்யஇரு
கைப்புறத்தில் ஏந்தி கனகமுலை தந்தாளை
எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி.

முந்தித் தவம்கிடந்து முன்னூறுநாள் சுமந்தே
அந்தி பகலாய்ச் சிவனை ஆதரித்துத் - தொந்தி
சரியச் சுமந்துபெற்ற தாயார் தமக்கோ
எரியத் தழல்மூட்டு வேன்.

வட்டிலும் தொட்டிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக் காதலித்து - முட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டும் தாய்க்கோ
விறகிலிட்டுத் தீமூட்டு வேன்.

நொந்து சுமந்துபெற்று நோவாமல் ஏந்திமுலை
தந்து வளர்த்தெடுத்துத் தாழாமே - அந்திபகல்
கையிலே கொண்டென்னைக் காப்பாற்றும் தாய்தனக்கோ
மெய்யிலே தீமூட்டு வேன்.

அரிசியோ நான் இடுவேன்? ஆத்தாள் தனக்கு
வரிசையிட்டுப் பார்த்து மகிழாமல் - உருசியுள்ள
தேனே அமிர்தமே செல்வத் திரவியப்பூ
மானே என அழைத்த வாய்க்கு.

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

அள்ளி இடுவது அரிசியோ! தாய் தலைமேல்
கொள்ளிதனை வைப்பேனே கூசாமல்? - மெள்ள
முகமேல் முகம்வைத்து முத்தாடி என்றன்
மகனே என அழைத்த வாய்க்கு.

முன்னை இட்டதீ முப்புரத்திலே
பின்னை இட்டதீ தென் இலங்கையிலே
அன்னை இட்டதீ அடிவயிற்றிலே
யானும் இட்டதீ மூள்க மூள்கவே.

வேகுதே தீயதனில் வெந்து பொடிசாம்பல்
ஆகுதே பாவியேன் ஐயகோ? - மாகக்
குருவி பறவாமல் கோதாட்டில் என்னைக்
கருதி வளர்த்தெடுத்த கை!

வெந்தாளோ சோனகிரி வித்தகா நின்பதத்தில்
வந்தாளோ! என்னை மறந்தாளோ - சந்ததமும்
உன்னையே நோக்கி உகந்துவரம் கிடந்துஎன்
தன்னையே ஈன்றெடுத்த தாய்!

வீற்றிருந்தாள் அன்னை வீதிதனில் இருந்தாள்!
நேற்றிருந்தாள் இன்றுவெந்து நீறானாள் - பால்தெளிக்க
எல்லீரும் வாருங்கள் ஏதென்று இரங்காமல்
எல்லாம் சிவமயமே யாம்.

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

பட்டினத்தாரின் உடற்கூற்று வண்ணம்

காயமேயிது பொய்யடா - சிவ
காற்றடைத்த பையடா
மாயனார் குயவன் செய்த
மண்ணு பாண்டம் ஓடடா. - காயமே

உப்பும் மண்ணும் ஓட்டை மூங்கில்
ஒட்டி வைத்த கூடடா
உழுத்த நரம்பும் வெளுத்த தோலும்
இழுத்துக் கட்டிய கூடடா. - காயமே

குப்பை கீரை முளைத்தது போல்
கூடு கட்டின காடடா
கொழுத்த நரம்பும் பழுத்த தோலும்
இழுத்துக் கட்டிய கூடடா - காயமே

மனமே இந்தக் காயமீதில்
ஒன்பது கோட்டை வாசலடா
வெந்த சோறும் நொந்த காய்கள்
போட்டடைத்த பையடா - காயமே

புனல்களூறும் கேணியடா
பொய் நிறைந்த வீடடா
காலையில் குளியாவிட்டால்
நாற்றம் வீசும் ஓடடா. - காயமே

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

அஞ்சு பஞ்ச பூதமே யிதில்
அல்லும் பகலும் வாசமே
ஆறு கரடி துஸ்ர புலிகள்
போரு செய்திடும் வாசமே - காயமே

பந்து போல் குதித்திடுமிவர்
பாச மேயிவர் நாசமே
எங்கள் குரு பாதம் போற்று
எடுத்துரைத்த காயமே - காயமே

அத்திமரத்தின் கனியைப் போல
ஆடுமே ஒரு ஸ்தூலமே
தட்சிணத்தில் வேடரால்
தண்டெடுப்பது முன்னமே. - காயமே

தஞ்சை நகரில் வாழுகின்ற
தவநிலையைப் பாருமே
தம்பிமுனி சாமி சொல்லை
தடையில்லாமல் கேளுமே - காயமே

சுயநலம் என்பது ஒரு குறுகிய குடிசை போன்றது.
பொது நலன் மாபெரும் அரண்மனையை போன்றது.

புகழ் என்பது ஆண்டவனால் உனது செயல்களின்
களிப்பை கொண்டு கொடுக்கப்பட்டது.

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

தந்தையர் பெருமை

தோற்றமாம் பிறப்பினில் தோன்றிடு முன்னர்
ஏற்றிடும் குடியினில் இயல்பாய்ப் பிறக்கவும்
போற்றிடும் தந்தையர் மக்களாய் வளரவும்
சாற்றிட எமக்குத் தகுதியை இறைவன் தந்தனன்
இல்லை எம்தவத்தின் தன்மையால் வந்தனம்
புவியினில் வாய்த்தது இவ்வாழ்வு
எந்தையர் சிறந்த நற் தந்தையர் ஆவதும்
குற்றமே இலராய்(க்) குடிசெய்து வாழ்வதும்
சுற்றமும் சுகமுமாய் சூழவே இருந்தாலும்
ஊருடன் கூடிநல் வாழ்வுற நினைப்பதும்
சேரிடம் அறிந்துமே சேர்ந்திட விளைவதும்
பாடறிந் தொழுகியே பகைபழி நீக்கலும்
நாடறி நல்லோர் நட்பையே நாடலும்
ஏடறி வழக்கினில் இல்லறம் நடாத்தலும்
ஆறறி வோரறி வாகிட மதித்தலும்
நடையுடை பாவனை நலம்பல நல்கலும்
உடையது விளம்பிடா ஊக்கமே கொள்ளலும்
பந்தமும் பாசமும் மிக்கவர் ஆவதும்
விந்தையில் விந்தையும் வியத்தகு பேறுமாம்
மக்களைப் பெற்றலும் வளர்த்தலும் ஆகிய
அக்கறை ஒருபுறம் அவரவர் வழித்துணை மிக்கவர்
ஆக்கியும் மேன்மையும் கல்வியும்
ஒக்கவே தருதலும் உண்மையும் நேர்மையும்
தக்கதாய்ப் போற்றிடும் தகுதியைச் செய்தலும்

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

விக்கினம் களைந்தவர் விழுமிய ஒழுக்கமே
முக்கியம் என்றுமே முனைந்தவர் செயல் தோறும்
பக்கமாய் நின்றுயர் பணிபல பெருகிட
ஊரும் உலகமும் உயர்ந்தவர் இவரெனப்
பேரும் புகழும் பெற்றிட வைத்துயர்
சீரும் சிறப்பும் மற்றவர் செய்திடக்
கூடும் களிப்பினில் குதூகலம் அடைந்து
தம்மிலும் மக்கள்தம் தகைமையும்
அம்ம! பெரிதென அகமகிழ் தந்தையர்
செம்மாந் திருந்துயர் சேய்களை வாழ்த்து
இம்மா நிலத்தினில் இறையெனத்தகவோர்
சந்தனம் தேய்த்தெழில் தந்திடும் மனம்போல்
வெந்தணல் வெந்தொளி விளக்கிடும் பொன் போல்
ஆலைக்கரும்பது ஆக்கிடும் சுவை போல்
சோலைத் தென்றலின் சுகந்தரு இதம் போல்
நாளும் பொழுதும் நலிந்தும் மெலிந்தும்
சூழும் துன்பச்சுமை பல சுமந்தும்
காலம் காலமாய் இன்பமே பெருக்கியும்
வாழும் காலம் முழுவதும் உழைத்தும்
பிள்ளைகள் நுகர்ச்சியும் உயர்ச்சியும் மேலென
வேண்டிய போதெல்லாம் வேண்டியன நல்கியும்
கொள்ளை ஆள....... கொண்டதன் பயனாய்
மெல்ல மெல்ல உடலினை வாட்டியும்
செல்லும் துறைதொறும் செயல்பல தேக்கியும்
உண்டல் உடுத்தற் சுகங்களை உதறியும்

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

கண்டும் கேட்டும் கசங்கியும் பிசங்கியும்
நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் நடந்தும்
வென்றும் தோற்றும் விலகியும் சேர்த்தும்
பட்டும் கெட்டும் பண்பது கெடாது
இட்டும் இருந்தும் இளநகை பூர்த்தும்
அல்லல் பலவும் அல்லும் பகலும்
சொல்ல முடியாத்துயரம் விஞ்சவும்
வெல்லும் வழியினில் விதியினை நொந்தும்
நல்லம் யாமெனும் நடுவு நிலைமையின்
வல்லமை பெற்றுயர் மக்களின் மேன்மை
ஒன்றே நன்றாய் உயர்த்தியவர் தந்தையர்
அன்னார் செய்த அரும் பெரும் பணிகளால்
பின்னால் வந்த சந்ததி சிறந்துவாழும்
பொன்னார் தந்தையர் திருவடி ஏற்றுதம்
மண்ணார் விண்ணார் ஆகிட வேண்டில்
மாண்போடவர் தம் மகிமையை போற்றி
சிந்தையில் ஆயிரம் ஆயிரம் ஆண்டுகள்
வந்தனை செய்வோம் தந்தையர் வாழ்க.

நமது வருமானங்கள் நமது காலணிகளைப் போன்றதே சிறியதாக இருக்குமானால் நம்மைக் கடிக்கிறது. மிகப் பெரியதாக இருக்குமானால் தடுக்கி விழச் செய்கிறது.

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

சரஸ்வதி பாடல்கள்

வெள்ளைக் கலையுடுத்து வெள்ளைப் பணிபூண்டு
வெள்ளைக் கமலத்தில் வீற்றிருப்பாள்
வெள்ளை அரியாசனத்தில் அரசரோடு எம்மை
சரியாசனம் வைத்த தாய்.

தஞ்சமென்று கெஞ்சி நின்றேன் சரஸ்வதி தாயே
சரஸ்வதி நீ என் நாவில் வாணியே
நாவில் வந்து சேவை செய்வாய் லோகநாயகி
லோக நாயகி எந்தன் வீற்பிர நாயகி
அண்டமெல்லாம் புகழும் ஜெய மங்களவாணி
மங்கள வாணி வித்தை கல்விக்கே ராணி.

கல்விக்கரசிக் கலைமகளே
        கலைகட் கதிபதி ஆனவளே
வெண்கலை தளையே தரிப்பவளே
        வெண்டாமரை மீதிருப்பவளே
நான்முகன் நாவில் உறைபவளே
        நால்வகைக் கலைகளை உணர்ந்தவளே
முத்தாரத்தினை அணிந்தவளே
        முத்தமிழ் ஞானம் அளித்தருளே
வரமே தந்திட வேண்டுமம்மா
        கல்விக்கரசிக் கலைமகளே!

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

கனிகள் தேங்காய் அவல்கடலை - கற்கண்டு
வெற்றிலை பாக்குடனே - பைந்தமிழ்
மனமிகு வாடாதே - பாமாலைதனைச் சூட்டுகின்றோம்
சிறுவர் நாங்கள் சேர்ந்து நின்று சிறப்புடன் பூஜைகள்
செய்கின்றோம்

விந்தையே உருவமாகி வெண்கலைல பூண்டு கையில்
பக்தியால் விணையேந்தி பலபல கீதம்பாடி
புத்தகத் தேவியே நீ புனிதமா மகளே சேயே
நித்தமும் பாடி ஏத்த நெஞ்சினுள் நிற்பாய் தாயே!

கடவுள் பூசைக்கு ஆகாத பூக்கள்

எடுத்து வைத்துலர்ந்த பூவும், தானே விழுந்து கிடந்த பூவும், பழைய பூவும், உதிர்ந்த பூவும், அரும்பும், இரவில் எடுத்த பூவும், கை, சேலை, சால்வை, எருக்கிலை. ஆமணக்கிலை என்பவற்றில் கொண்டு வந்த பூவும், காற்றில் அடிபட்ட பூவும், புழுக்கடி, எச்சம், சிலந்தி நூல், மயிர் என்பவற்றோடு கூடிய பூவும், மோந்த பூவும் கடவுள்பூசைக்கு ஆகாதவை.

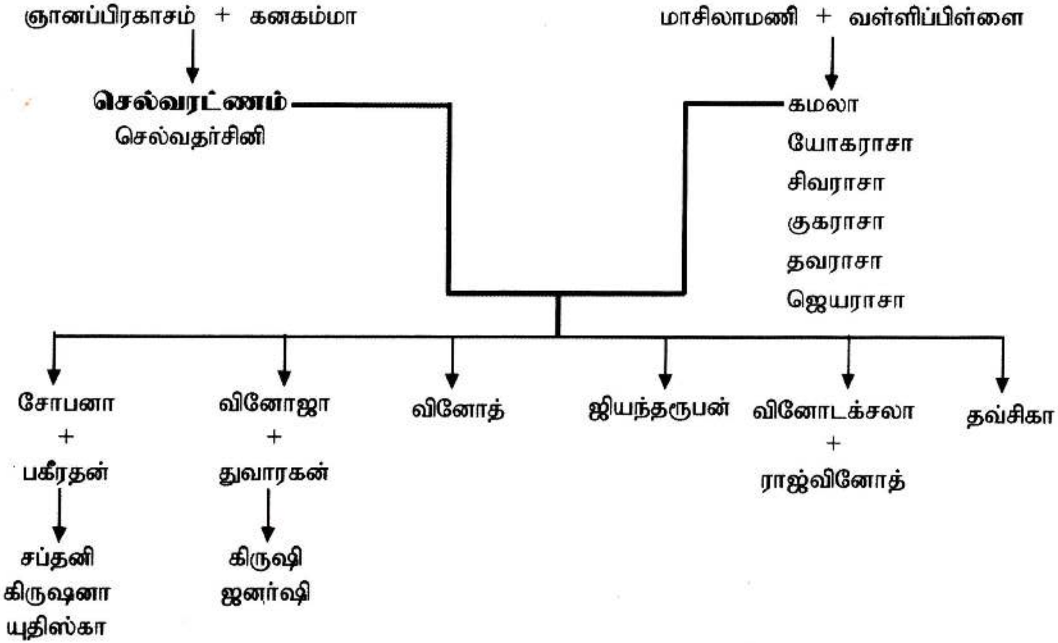
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய் வராமல் உடல் நலமாக வாழ...

1. அதிகாலையிலே சூரியோதயத்திற்கு முன் எழுந்திருக்க வேண்டும்.
2. சிறிது தூரம் நடந்து மலசல நிவர்த்தி செய்யவேண்டும்.
3. மலச்சிக்கல் உள்ளவராயின் எழுந்தவுடன் பல்துலக்கி, தண்ணீர்/வெந்நீர் 12 அவுன்ஸ் அளவு பருகிவிட்டு சிறிது உலாவினால் மலநிவர்த்தி ஆகும்.
4. பல் நன்றாகத் துலக்க வேண்டும். ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி ஆகவே ஆலம் அல்லது வேலங்குச்சி யினால் பல்துலக்குதல் நல்லது.
5. குளிர்ந்த நீர் அல்லது வென்னீரில் தினந்தோறும் நீராட வேண்டும்.
6. சுத்தமான உலர்ந்த துணியினால் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
7. சிற்றுண்டி அருந்தி தொழிலில் ஈடுபட வேண்டும்.
8. நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒருபோதும் வாயினால் சுவாசம் விடக்கூடாது. மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும்.
9. உணவருந்தும்போது பேசவே கூடாது. மௌனமாக நன்றாக மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
10. மனக் கவலைப்படக்கூடிய பேச்சுக் கூடாது. நிதானமாக உணவை அருந்த வேண்டும்.
11. தினசரி உணவு வகையிலே காய்கறிகள், பழங்கள், நெய், மோர் சேர வேண்டும்.

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

வம்சாவழி



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

நன்றி நவிலல்

**"காலத்தினாற் செய்த நன்றி சிறிது எனினும்
ஞாலத்தில் மாணப் பெரிது"**

எமது குடும்பத் தலைவரான ஞானப்பிரகாசம் செல்வரட்ணம் அவர்கள் 16-09-2021 அன்று எம்மைவிட்டுப் பிரிந்த செய்தி அறிந்து உடன் வந்து எம் துயரில் பங்கெடுத்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் உள்நாட்டி லிருந்தும் வெளிநாட்டிலிருந்தும் தொலைபேசி ஊடாகவும் சமூக ஊடகங்கள் மூலமும் அனுதாபம் தெரிவித்து ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறியவர்களுக்கும் அன்னாரின் இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து கண்ணீர் அஞ்சலி பிரசுரம் வெளியிட்டோருக்கும் இறுதி யாத்திரையில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் இரங்கல் செய்தியினை சமர்ப்பித்தவர்களுக்கும் மற்றும் சகல வழிகளிலும் உதவி புரிந்தவர்களுக்கும் அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும் இம்மலரை சிறந்த முறையில் உரிய காலத்தில் அச்சிட்டுத் தந்த மாறன் மல்ரி கலர் பிறிண்டேர்ஸிற்கும் என்றென்றும் நன்றியுடையோம்.

நன்றி.

குடும்பத்தினர்

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
மற்றொருவருடையதாகின்றது
மற்றொருநாள்.
அது வேறொருவருடையதாகும்.

"இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமாகும்"

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்.

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

அச்சுப்பதிப்பு:-மாறன் மல்ரிகலர் பதிப்பகம்.கிளிநொச்சி-0775562963