அமரர்

ஆழ்வார்ப்பிள்ளை வேலாயுதம்

அவர்களின்

நினைவுச் சுடர்

15-03-2021

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

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

உ
சிவமயம்

45ம் நாள் நினைவாக...

அமரர்

ஆழ்வார்ப்பிள்ளை வேலாயுதம்

அவர்களின் சிவபதப் பேறு குறித்த

நினைவுச் சுடர்

15.03.2021

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

சமர்ப்பணம்

எம்மையெல்லாம் வையத்துள் வாழ்வாங்கு
வாழ வைக்க அல்லும் பகலும் அயராது பாடுபட்டு
இரவைப் பகலாக்கி, இரத்தத்தை வியர்வையாக்கி
எம்மையெல்லாம் வளமுடனே வாழ வைத்த
எங்கள் அன்புத் தெய்வம் எம்மை மீளாத்துயரில்
ஆழ்த்திவிட்டு இறைவனடி சேர்ந்து விட்டார்
அன்னாரை எமது "இதயக் கமலத்தில்" நிறுத்தி
நெஞ்சுருக கைதொழுது கண்ணீர்சிந்தி
நெய்விளக்கு ஏற்றிடும் வேளையில் அவர்பிரிவு
குறித்து வெளியிடும் நினைவுச் சுடரை அவரது
பாதார விந்தங்களில் வைத்து சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

குடும்பத்தினர்.

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

நீங்கா நினைவுகளுடன்...

அன்னையின் மடியில்
29.11.1939

ஆண்டவனின் பிடியில்
30.01.2021

அமரர்

ஆழ்வார்ப்பிள்ளை வேலாயுதம்

அவர்களின்

திதி வெண்பா

முத்தமிழ் சார்வரி ஆண்டு மிளிர்ந்திடும் தைத்திங்கள்
சித்தமாய் அமைந்திட்ட அமர பக்கத்து
துதியை திதிய நாளில் உத்தமனாம் வேலாயுதம்
காசினியை மறந்து சென்ற நன்நாளென்று அறிவீர்

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

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

அமரத்துவம் அடைந்த எமது குலவிளக்குகள்

அமரர்
மாணிக்கம் ஐயம்பிள்ளை

அமரர்
ஐயம்பிள்ளை தங்கமுத்து

அமரர்
சித்தர் கதிர்காமர்

அமரர்
கதிர்காமர் பொன்னம்மா

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

அமரர்
கதிர்காமர் மாணிக்கராஜா

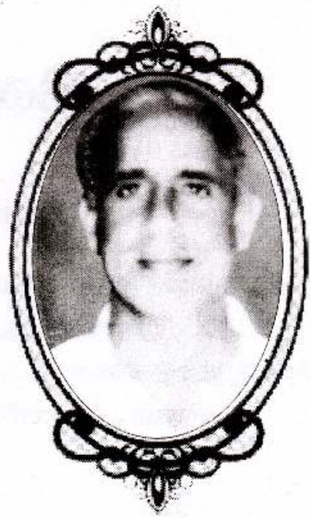
அமரர்
பொன்னையா கதிர்காமு

அமரர்
கதிர்காமர் சிற்றம்பலம்

அமரர்
சிற்றம்பலம் சிவகாமிப்பிள்ளை

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

அமரர்
மகாலிங்கம் திலீபன்



அமரர்
சிற்றம்பலம் மகாலிங்கம்

அமரர்
மகாலிங்கம் காண்டீபன்

அமரர்
வேலாயுதம் சுகந்தினி

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

இறை வணக்கம்

மாவடி விநாயகர் துதி

மத்தள வயிற்றோன் மகிழ்வுடனே பதிஅமர்ந்த மாவடிப்பிள்ளையாரை
நித்தமும் தொழுது நெடுங்காலம் பணிபுரிந்த பக்தனாம்
வேலாயுதம் தனை உன்பாதம் அழைத்திட்ட குணநிதியே அன்னவனை
வெள்ளை யானை மீதேற்றி கைலை சேர்ப்பாய் கஜமுகனே!

குளக்கட்டு ஞானவைரவர் துதி

சூலமது கையேந்தி வேளை தோறும் காத்து வரும்
குளக்கட்டு ஞான வைரவர் தனை நாளும் பொழுதும் தொழுது வந்த
நற்குணத்து நாயகனாம் வேலாயுதம் தனை எப்பொழுதும்
காத்தருள்வாய் எங்கள் ஞான வைரவரே!

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்வாயில் குமின் சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம் போல் மேனியில் பால்வெண்ணீறும்
இனித்தமுடைய எடுத்த பொற்பாதமும் காணப்பெற்றால்
மனித்த பிறவியும் வேண்டுவதே இந்த மாநிலத்தே...

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

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டும் தாயினுஞ் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவபொருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்து
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றஎம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலைவீற் றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டுகண்டுள்ளம்
குளிர என் கண் குளிர்ந் தனவே.

திருப்புராணம்

உலகெ லாம் உணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர்சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

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

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக் கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்றதன் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உளறி உமை மணவாளனுக் காய்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசு நாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமற் எனையாள்சற் குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வளாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொன் சைவநீதி விளங்குகவுலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர் ஆழ்வார்ப்பிள்ளை வேலாயுதம் அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

ஆழிபுடை சூழ அமைந்த திருநாடாம் ஊழியில் உள்ளோர் உள்ளம் கவர்ந்த பெருநாடாம் பண்டநாள் தொட்டு இந்நாள் வரை பன்னாட்டு மன்னர்களும் பலமுறையும் படை எடுத்த திருநாடாம் இன்று சீனாவும், இந்தியாவும் இதனை மிகவிரும்பி பனிப்போர் புரிந்து வரும் மணி இலங்கை நாடதிலே அணிவீரன் சங்கிலியன் ஆண்ட வடதிசையில் வளங்கொழிக்கும் பேரூராம் வடமராட்சி மண்ணில் இணையுறு பதியாம் கரவெட்டி மத்தி உச்சில் அம்மன் கோயிலடிதனில் மேழி பிடித்து அங்கே மகிழ்வுடனே வாழ்ந்து வந்த ஆழ்வார்ப்பிள்ளை தானும் நல்லிளம் தாரியாய் நடைபயிலும் நாளில் நல்லதுணை வேண்டும் என்று எண்ணி அவ்வூரில் அன்று அழகுறவே வாழ்ந்து வந்த வள்ளியம்மை தன்னை நலமுடனே கைபிடித்து இல்லறம் எனும் நல்லறம் நடாத்தி இன்புறும் நாளில் 1939.11.29 அன்று அழகிய ஆண்மகனை பெற்றெடுத்தாள் வள்ளியம்மை தானும். அகமகிழ்ந்த தம்பதியர் ஆண்மகனை அள்ளி எடுத்து வேலாயுதம் எனும் பெயரை சூட்டி விருப்பமுடன் வளர்த்து வந்தனர். அன்னவரின் சகோதரால் அவனியிலே வந்துதித்த காலம் சென்றவர்களான கந்தப்பு தன்னுடனே இவர் தம்பி கந்தசாமி தன்னுடனே இணையுறு சகோதரர்களாம் தங்கமுத்து, நாகம்மா, இலட்சுமி தன்னுடனே வாழ்ந்து வரும் நாளில் வேலாயுதம் தானும் தாய்மடி தவிழ்ந்து தத்தி நடைபயின்று தந்தை தோள்தாங்கி திரு இதயக்கல்லூரியில் கல்விதனை கற்றுவிட்டு நல்லிளம் தாரியாய் நடைபயிலும் நாளில் நன்நகர் கரைச்சி நவீன கிளிநொச்சியின் செந்நெல் மிக விளையும் சிறந்த கண்டாவளையில் காராளர் ஏர்நடத்தி களிப்புடனே வாழ்ந்து வந்த பன்றிசுட்டான் தனிலே பதி அமைத்து அன்னை, தந்தையோடும் அன்பான சகோதரர்களுடனும் விவசாயம் செய்து விருத்தி உடன் வாழ்நாளில் வேலாயுதத்தின் இளமைப்பருவம் கண்டு அகம் மகிழ்ந்த தம்பதியர் அன்னவர் தனக்கு அரும்துணை வேண்டும் என்று எண்ணி அவ்வூரில் அன்று ஆங்கிலேயர்

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

காலம் தொட்டு இலங்கை அரசு காலம் வரை விதானையார் பரம்பரையில் வந்துதித்த முன்னைனாள் கிராம சேவையாளர் கதிர்காமர் பொன்னம்மா தம்பதியர் காலம் எல்லாம் தவம் இருந்து பெற்றெடுத்த மகேஸ்வரி தனை தக்கதுணை என்றெண்ணி பெற்றறவர்கள் மணம் பேசி பெரியவர்கள் நாள் பார்த்த கற்றோரும், மற்றோரும் வந்திருந்து வாழ்துரைக்க மதவழி தவறாது மணமது முடித்து வைத்து மகிழ்ந்தனர் பெற்றோர் இங்கேயே மகேஸ்வரி தனை மகிழ்வுடனே மணம்முடித்த வேலாயுதம் தானும் உயிரும் உடலும் போல இணை பிரியாது வள்ளுவன் வழியில் இல்லறம் நடாத்தி வாழ்ந்து வரும் நாளில் பிள்ளைகள் அறுவரைப் பெற்றனர் இப்புவியில் இத்தனை பிள்ளைகளோடும் அன்பானமருமக்களோடும் இனிய பேரப்பிள்ளைகளோடும் ஏது குறையுமின்றி இன்பமுடன் வாழ்ந்து வந்த வேலாயுதம் தனக்கு கணக்கு முடிந்தது என்று காலனவன் என்னிடவே அன்னவர் தனக்கு பெருநோய் கொடுத்திடவே கலங்கிய உறவுகள் வேலாயுதம் தன்ன மருந்தகம் கொண்டு வைத்தியம் புரிந்திடும் நாளில் கல்லுவைத்த கோயில் எல்லாம் கை எடுத்தே பூசை செய்து கண்ணீர் மல்க நின்ற வேளையில் கணக்கு முடிந்தது என்றால் கடவுள் தான் என்ன செய்வார் 30.01.2021 சனிக்கிழமையில் வேலாயுதம் தன்னுயிரை கண்ணிமைக்கும் பொழுதில் காலனவன் பறித்து விட்டான். மனைவியும், பிள்ளைகளும், மருமக்களும், பேரப்பிள்ளைகளும் கதறி அழவும் ஊரும் உறவும் அழுதிடவும் மண்ணை மறந்து விண்ணுலகில் வாழும் தாய் தந்தையுடனும் சகோதரர்களுடனும் பெற்ற மகளுடனும் வாழச் சென்றார். சிவனடிக்கே!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

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

இனிமையான நினைவுகள்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

என் ஜீவனே என்ன செய்வேன் நான் இனி

ஈருடலும் ஓர் உயிராய் ஒன்றாய் இணைந்திருந்தோம்
இன்பத்திலும், துன்பத்திலும் ஒன்றாய் கலந்திருந்தோம்

தீராத நோய் பிடித்ததால்
தேசமெல்லாம் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு சென்றோமய்யா
பகலிரவாய் பாடுபட்டு பக்குவமாய் உமை மீட்டெடுப்பன் என
கண்ட கனவெல்லாம் கானல் நீராய் போச்சுதய்யா

வாய்க்கு ருசியாய் உனக்கு வகைவகையாய்
உணவளித்த கையிலே இன்று வாய்க்கரசி
அள்ளியிட வைத்த வினை ஏனைய்யா....

மீளாத்துயரில்
அன்பு மனைவி

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

அன்பான தாத்தா

அன்புதனில் பாசத்தை ஊட்டி
கதைகளிலே அறிவுதனை சொல்லி
களங்கமில்லா எம்மனதில்
உம்பிரிவுதனை தந்து விட்டீரே!
உங்களை காணும் போதெல்லாம்
நாம் கடவுளாய் பார்கின்றோம்
ஆனால் அந்த கடவுள் முகம்
இன்று மறைந்தது ஏனோ...
தாத்தா என்று சொல்லி அழைக்க
உம்மைப் போல் வேறு யாரும் வருவாரோ...
தாத்தா தாத்தா...
தேடுகின்றோம் நீங்கள் சென்ற வழிதனில்...

பேரப்பிள்ளைகள்
மிது, மாது, மதுஷன்.

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

Dear Thata

You were the most
loving and caring
Thata in the world.
Thank you for
Always making a
very yummy chicken
curry, fish and rice for me.
I will always remember your
kindness and jokes you told
I miss you so much and rest in peace
from your favourite

Grand child sharu kutty.

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

அன்பான அப்பப்பா

அப்பப்பா நீங்கள் இறந்து விட்டீர்கள்
என்று நம்ப முடியவில்லை
நீங்கள் உயிருடன் எம்மோடு தான் இருக்கின்றீர்கள்
எம் நீங்காத நினைவுகளாய் எம்மனதில்

உங்களின் மனத்தைரியமும்
குற்றமில்லா மனம் கண்டு நாம் வியந்தோம்
உங்களின் பேச்சுக்கள் கேட்க கேட்க அலுக்காது
எம்மீது கொண்ட பாசமும் அக்கறையும்
உங்கள் செயலிலும் பேச்சிலும் கண்டு கொண்டோம்

உங்கள் நற்குணங்களையும் தார்மீக மனத்தினையும்
ஊரார் சொல்ல கேட்டிருக்கின்றோம்
உங்களை எமக்கு தந்த இறைவனுக்கு
கோடான கோடி நன்றிகள்

கோமளா, றேகா, ரேணு, கோகுலன்.

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

I miss you, grandpa

You have always had a special place,
deep within my heart.
forever there it will remain,
whether we are near or far apart.
You've always been a favourite,
to everyone you know.
You've always made me happy,
when I was feeling low.
The kind advice you gave to me,
will never be replaced.
Nothing else can ever compare,
when I see a smile upon your face.
You are the star I will always wish upon....

Sincerely,
your grand daughter,
Vanathy.

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

பாசம் நிறைந்த சின்னத்தான்

எங்களால் மறக்க முடியாதவர் சின்னத்தான்
அவர் தந்தையாய் சகோதரனாய் நண்பனாய்
மைத்துனராய் எனப்பல வகிபாகங்கள் எடுத்து
எங்கள் வாழ்வில் நிலைத்து நின்றார். நல்லதை
சாப்பிட நினைத்தால் சின்னத்தான் நல்ல காரியங்களை
செய்திட சின்னத்தான், உதவி தேவைப்பட்டால்
சின்னத்தான்
சின்னத்தான் சின்னத்தான் சின்னத்தான்
மனம் நிறைய சின்னத்தான் அவர் மறக்கமுடியாதவர்
திருமண பந்தத்தில் நாம் இணைந்தபோதும் நல்ல
சமிஞ்கை காட்டி ஆதரவு அளித்தவர் சின்னத்தான்
சின்னத்தானுக்கு கொடிய நோய் என கேள்விப்பட்ட
போது கொழும்பில் இருந்து ஓடோடி வந்து பார்த்தேன்,
எம்மால் தாங்க முடியவில்லை
உலகை உலுக்கும் கொரேனா நோய் பயணத்திற்கு
தடைவிதித்தது விமானங்கள் எதுவும் பறக்கவில்லை
தொலைபேசிதான்
என் சின்னத்தானுக்கு தொடர்பை ஏற்படுத்தியது
வந்தோர்கெல்லாம் விருந்தோம்பிய வேளையில் அவர்
வீட்டில் உணவின்றி இருந்ததை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள
முடியவில்லை.

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

அவர் தொண்டு செய்த மாவடிப் பிள்ளையாரும் கைவிட்டு விட்டார் என துடிதுடித்தேன்.

அத்தானின் இழப்பு ஆறவோ தேறவோ முடியாது
பிறப்பு உண்டேல் இறப்பும் உண்டு
அத்தானின் இறப்பு சாந்தி அடையட்டும்.

சிவம், குஞ்சுத்தம்பி, வனஜா, லக்கி.

அன்பு காட்டு -ஆனால் அடிமையாகிவிடாதே!
இரக்கம் காட்டு - ஆனால் ஏமாந்து விடாதே!
பணிவாய் இரு - ஆனால் கோழையாய் இராதே!
கண்டிப்பாய் இரு - ஆனால் கோபப்படாதே!
சிக்கனமாய் இரு - ஆனால் கஞ்சனாய் இராதே!
வீரனாய் இரு - ஆனால் போக்கிரியாய் இராதே!
பொருளைத் தேடு - ஆனால் கடவுளை மறந்து விடாதே!

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

மாமாவைத் தேடும் மருமகள்

மாமா மாமா என உங்கள் இல்லம் தேடி வரும் போதெல்லாம்
உங்கள் புன்சிரிப்பால் எங்கள் மனமெல்லாம் நெகிழ்ந்திடுமே
தெளிந்திட்ட அன்புடனே பெருமையுடன் நாம் இருந்தோம்!
சிறுமைசேர் காலனவன் கண் இமைக்கும் நேரத்தில் கவர்ந்து
சென்று விட்டானே மாமா அன்புடன் முகம் மலர்ந்தே
எல்லோருக்கும் உதவி செய்திடுவாய் மாமா
நாம் தந்தையை பார்க்கவில்லை தந்தை இல்லா
குறை தீர்த்த மாமாவே நெஞ்சம் உருக உங்கள் அன்பு தான்
நிலைத்து நிற்கின்றது. மாமா தனிமையில் துடியாய்
துடிக்கிறேன் மாமா இனி எங்களுக்கு யார்
மாமா உளர் இவ்வுலகில்

மருமகள்
கலாமாலினி.

அமரர் சி.தங்கமுத்து

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

நாகம்மா குடும்பத்தின் உள்ளத்தில் இருந்து

அகமும் முகமும் வெள்ளை - அதிகம் அணியும் உடையும் வெள்ளை
எங்கள் சின்னமாமா வேலாயுதம் நாகம்மா அக்காவின்
பிள்ளைகள் மனங்களில் என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும் உங்கள் தோற்றப்பொலிவு

உறவு நட்பு அயல் என உதவிக்கரம் நீட்டிடுவீர் எல்லோர் துன்பமும்
துடைத்து நின்றீர் ஏழ்மையில் வாழ்ந்த நாம் எதிர்நீச்சல் போட
எமக்கு துணையாய் நின்றீர்

பேராற்றங்கரையினில் உம்வழிகாட்டலில் நாம் தோட்டம் செய்த நாட்கள்
அந்த பசுமையான நினைவுகளை மீட்டி பார்கின்றோம். நாம் வாழ்வில்
உயரவென்று முயன்று தவறிய போது கைகொடுத்து எழுந்திட உதவினீர்

தந்தையில்லா எங்களுடன் தந்தையினிடத்தில் இருந்தீர். இன்பத்திலும்
துன்பத்திலும் பங்கெடுத்தீர் மாமா உங்களுக்கு கொடியநோய்
என்று அறிந்து தவித்தோம் மாமா ஓடோடி வந்தோம் மாமா

உங்களுக்கு உதவமுடித்த போதும் உடல்வேதனையில் பங்கெடுக்க முடியவில்லை
உங்களை சுற்றி உறவுகள் இருந்தபோதும் உங்கள் வேதனையை நீங்களே
அனுபவித்தீர்கள் அதனால் நீங்கள் எடுத்தமுடிவு ஆறவோ, தேறவோ
முடியாத போதும் தப்பென்று சொல்லமுடியவில்லை மாமா அக்கா, அண்ணன்,
அம்மா, அப்பா உறவுகளுடன் கூடி ஆத்மசாந்தி அடையப்படும்.

நாகம்மா குடும்பம்.

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

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

சின்னதாத்தா...

What makes a சின்னத்தா?
Is it the way he cared for us?
Is it the way he made us laugh?
Is it the way he taught us?
Is it merely family ties?

No, it's more than that.
He raised us.
He wasn't just a சின்னத்தா.
அவர் ஒரு தாத்தா,
ஒரு அப்பா, ஒரு கணவர்
we will always remember you,
சின்னத்தாத்தா

ஆரணியும், அருளியும்.

யாருக்காக சிரித்தாயோ அவரை ஒரு வேளை
மறந்து விடலாம் - ஆனால்
யாருக்காக அழுதாயோ அவரை ஒருநாளும்
உன்னால் மறக்க முடியாது.

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

பாசமான மாமா

மாமா உங்களுக்கு மருமக்கள்
நாமாக மாதவம் செய்துவிட்டோம்
மாநிலத்தில் நாமும்
பூ ஒத்த மென்மை உள்ளம்
புன்னகை பூத்தமுகம்
புல்லுக்கும் நோகாத
மெல்ல வைக்கும் காலடிகள்
சின்னவரும் பெரியவரும்
புன்னகைத்து வரவேற்கும்
பண்பாளன் நீங்கள் அன்றோ
பாழும் நோய் ஒரு சாட்டாக
பரிதவிக்க எம்மைவிட்டுப்
பரமனடி சேர்த்திட்டீர்கள்!
பாரில் நாம் வாழும் வரை - எங்கள்
மாமாவை என்றும் நாம் மறவோம்

மருமக்கள்

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

மனிதர்களில் புனிதமானவர்

உலகில் மனிதர்கள் தோன்றி இறப்பதும், பிறப்பதும் உலக நியதி ஆகும். சில மனிதர்களின் இறப்பு என்பது எங்கள் நெஞ்சங்களில் நீங்காத நினைவுகளாக நேருடுகின்றன. அந்தவகையில் வேலாயுதம் அண்ணர் அவர்களின் இழப்பு என்பது எங்களால் மறக்க முடியாது ஒன்றாகவே உள்ளது எப்போதும் சிரித்த முகத்துடனே காட்சி தருவார்.

இன்பத்தைக் கண்டு இறுமாப் படைந்ததும் இல்லை. துன்பத்தை கண்டு துவண்டதும் இல்லை ஒரு சராசரி மனிதனாகவே இத்தனை காலமும் வாழ்ந்துள்ளார். பழகுவதற்கு மிகவும் இனிமையானவர் இவர் எப்போதும் சினம் கொண்டதாகவே நாங்கள் காணவில்லை.

சிறந்த ஆன்மீக சிந்தனையாளர் மட்டுமல்ல சிவபத்தனும் கூட மாவடிப் பிள்ளையார் ஆலய திருப்பணி வேலைகளின் போது பலகாலம் பழகி இருக்கின்றேன். அந்த வேளைகளில் எல்லாம் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி சிறந்த பணியாற்றி வந்தவர். இன்னும் சொல்லப்போனால் இந்த மாவடிப் பிள்ளையார் ஆலய பூசராக இருந்து சிறந்த தொண்டாற்றியது மட்டுமன்றி எம்மையெல்லாம் அவ்வழியிலே அரவணைத்து வழிநடத்திய பெருமையும் இவருக்குண்டு.

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

எல்லோரையும் தனது விகடமான பேச்சினால் கவரக்கூடியவர். இவர் வாழ்க்கை எல்லோரும் கற்றுக் கொள்ள கூடிய சிறந்த புத்தகமாகும். தர்மத்தின் வழிநின்று ஒழுகியவர் என்பதில் எந்த ஐயமும் இல்லை. இவர் ஒரு நல்ல மனிதர்களின் இழப்பு என்பது எம்மால் ஜீரணிக்கமுடியாத ஒன்றாகும் எனினும் "ஆளுக்கொரு தேதி வைத்து ஆண்டவன் அழைப்பான் இதில் ஆர் அழுதாலும் அவனுக்கென்ன காரியம் முடிப்பார்" என்பது போல் இவரையும் அழைத்து விட்டான் இறைவன் இத்தனை காலமும் கண்டாவளையில் எம்மோடும் எமது மக்களோடும் இனிமையாக வாழ்ந்த மனிதன் இறைவன் அடி சேர்ந்து விட்டார். அவர் ஆத்மா சாந்தி அடைய மாவடி பிள்ளையாரை வேண்டி நிற்கின்றோன்.

சி.பரமதாஸ்
JP, **முன்னாள் கிராமசேவையாளர்.**

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

ஊர் போற்ற வாழ்ந்திருந்த உத்தமர்

யாழ்ப்பாணத்தின் கரவெட்டியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட போதும் கிளிநொச்சி மாவட்டத்தின் அருமை பெருமைக்கான அடையாளமாக வளம் நிறைந்த பூமியாக, ஈழத்தமிழர் தம்பண்பாடு, பாரம்பரியங்களோடும், வரலாற்று மரபியல்களோடும் பின்னிப்பிணைந்துள்ள கண்டாவளை மண்ணை தன் வாழ்விடமாக்கி அம்மண்ணின் மூத்த தலைமுறைகளில் ஒருவராக தன் எண்பத்தி ரெண்டாவது வயது வரை வாழ்ந்து பொலிந்தவர் அமரர் திருவாளர் ஆழ்வார்ப்பிள்ளை வேலாயுதம் அவர்கள்.

அறிவும், ஆற்றல், ஆளுமை, ஆன்மீகம் என்பவற்றால் வலிமைபெற்ற மனிதனாக வாழ்ந்திருந்தவர். இவரது வாழ்வு முழுமையும் கண்டாவளை மண்ணினதும் மக்களினதும் வளர்ச்சியோடும், வரலாற்றோடும் இரண்டறக் கலந்திருந்தமை அனைவரும் அறிந்ததே! வயற்புலப் பண்பாட்டின் அடித்தளத்திலிருந்து கட்டமைக்கப்பட்ட இக்கிராமத்தின் பல்துறை சார் வளர்ச்சிப் பரிமாணத்தில் ஒரு விவசாயியாய், மூத்த குடிமகனாய், சமூக மட்ட அமைப்புக்களின் அங்கத்தவராய் காலம் காலமாக தமிழ்த்தேசியத்தை நேசித்து ஈழ விடுதலைப் போராட்டத்திற்காக தன் மகளை ஈர்ந்த தமிழ் தேசியப் பற்றாளனாய் வாழ்ந்திருந்து அந்த மண்ணின் மைந்தனாய்

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

மக்களோடு மக்களாக இவர் ஆற்றிய பணியின் கனதி அளப்பரியது.

எனது மனைவியின் வழிநெருங்கிய உறவினராக இருந்த போதும் அவ்உறவு நிலையைக்கடந்து, தன் இறுதி மூச்சுவரை என்னையும் தன்பிள்ளையாகக் நேசித்தார் என்பதில் எனக்கும் மகிழ்வே! என்மீதும், என்மனைவி, பிள்ளைகள் மீதும் அவர் கொண்டிருந்த பாசமும், நேச்மும் அவருக்கும் எமக்குமான உறவை இன்னமும் பலப்படுத்தியிருந்தது எனலாம்.

எப்போதும் சிரித்த முகம் மற்றவர் துன்பம் கண்டு நெகிழும் உள்ளம், உரத்துப் பேசியறியாத பக்குவம், வயதுக்கும் வாழ்கைை முறைக்கும் உரித்தான அனுபவம் அறிவு எதையும் நேருக்கு நேராகச் சொல்லி விடுகின்ற நெஞ்சுரம், தோற்றத்திலும், மனதிலும் பேணி வந்த தூய்மை, அடுத்தவரை அரவணைக்கும் பாங்கு. மனத்தாலும் பிறர்க்கு தீங்கினைக்காத மனிதப் பண்போடு திறந்த மனத்தினனாக கலந்துரையாடுவ்தும் இன்மொழி பேசி இதயங்களை கவர்வதும் இவரது ஆளுமைக்கு வலுச்சேர்த்த அணிகலன்கள் எனலாம்.

இந்த உன்னதமான அணிகலன்களோடு தன் குடும்பத்தையும், சமூகத்தையும் நேசித்து அந்திம காலம்

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

வரை அவற்றின் வளர்ச்சிக்கும், உயர்ச்சிக்கும் வலுச்சேர்த்து வாழ்ந்திடும் அமரர் ஆழ்வார்ப்பிள்ளை வேலாயுதம் அவர்களின் இழப்பானது அவரது குடும்பத்திற்கு மட்டும் நிகழ்ந்த இழப்பல்ல, இது ஒட்டு மொத்த கிராமமொன்றின் உணர்வுகளோடு ஒன்றிக் கலந்து நின்ற ஒரு உயரிய மனிதனின் இழப்பாகும்.

காலப்பெருவெளியில் கரைந்து போகும் சாமான்ய மனிதனாய் அல்லாது ஊரோடும் உறவுகளின் உணர்வோடும் கலந்து, எம் உள்ளங்களில் நிறைந்திருந்து வாழும் காலம் முழுவதும் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்திருந்த அமரரின் மறைவால் துயருற்றிருக்கும் அவரது உறவுகளின் துயரில் நாமும் பங்கெடுப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்திபெற எல்லாம் வல்ல எம்பெருமானின் பாதார விந்தங்களை பணிந்து நிற்கின்றேன்.

சிவஞானம் சிறீதரன்.
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்,
யாழ்ப்பாணத் தேர்தல் மாவட்டம்.

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

சிட்னியிலிருந்து தங்கச்சியின் ஆதங்கம்

அமரர் ஆழ்வார் வேலாயுதம் எல்லோராலும் அறியப்பட்ட ஒருவர். வீட்டிலுள்ள ஆண்பிள்ளைகட்கு சின்னத்தான், எங்களுக்கு சித்தப்பா, அண்டை அயலவர்கட்கு உறவினர்களுக்கு வேலாயுதண்ணர்.

கலியாண வீடுகளோ எந்த நன்மை தீமைகளிலும் முன்னின்று நடாத்துவர் சித்தப்பா. ருசியான வகை வகையான சாப்பாடுகளை சமைத்துத்தருபவ சித்தி. வேண்டிய மச்சம் மாமிசமோ மரக்கறி வகைகளைக் கொள்வனவு செய்பவர் சித்தப்பா. பென்னம்பெரிய மனிதர் இல்லைத்தான் என்றாலும் சுறுசுறுப்புக்குறையாதவர். எப்படித்தான் கதைகள் கதைத்தாலும் காரியமே கண்ணானவர். அவர் மற்றைய ஆண்கள் போலல்லாமல் தினமும் குளிப்பார். சாறம் தோய்த்து உதறிப் போட்டால் ஸ்திரி போடத் தேவையில்லை. நீராடுவது மட்டுமல்ல இருவரும் சேர்ந்து விரதங்களையும் அனுஷ்டிப்பார்கள். பக்குவமான சமையல். மரக்கறியோ மச்சமோ சித்தி வீட்டுச் சாப்பாடு என்றால் எல்லோருக்கும் படு குஷி. எங்கள் அப்பாவுக்கு யார் வீட்டுக்கறியும் பிடிக்காது. சரசு வீட்டுக்கறியோ சரி கொண்டு வா என்பார்.

அம்மா பள்ளிக்கூடம் பள்ளிக்கூடம் என்று பறந்து திரிய எங்களை வளர்த்தவர்கள் சித்தியும் சித்தப்பாவும்தான். எனது தம்பிமார் காண்டியும் பாப்பாவும் பாயாசம் பலகாரம் இறைச்சிக்கறி எந்தச் சாப்பாடு என்றாலும் சித்தப்பா சித்தியிடம் தான் போவர்கள். மாமன்மாரும் அப்படித்தான். சின்னத்தான் இறைச்சியோ இறாலோ நண்டோ எங்கே தேடியும் கொண்டுவந்து சேர்ப்பார். அவைகளை ருசி குறையாது சமைத்துப் படைப்பார் சித்தி. ஒற்றுமையான தம்பதிகள் ஒரு ஆள் கதைத்தால் மற்றவர் கதைக்கமாட்டார். தங்களைப் போலவே பிள்ளைகளையும் சுத்தம் குறையாமல் வளர்த்தவர்கள் வீட்டில் நின்றபடியே வாசனங்களில் ஏற ஆயத்தமானவர்கள் போல் காணப்படுவார்கள்.

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

நாகதம்பிரானிடம் சிவராத்திரியன்று தவறாமல் செல்வார். மாவடிப்பிள்ளையாரிடம் சித்திரைக் கதைப்படிப்பு ஒழுங்காக நடாத்துவார். ஆற்றங்கரைப் பிள்ளையாரையும் கைவிடமாட்டார். கண்டாவளையில் வேலாயுதண்ணர் சரசக்கா என்றால் தெரியாதவர்கள் இல்லை. விருந்தோம்பலுக்கு உதாரணமாகத் திகழ்ந்தவர்கள்.

சித்தி எவ்வளவுக்கு அமைதியாக ஆறுதலாக காரியங்கள் செய்கிறாவோ மாறாக சித்தப்பா வேகம் கூடியவர். குடித்தாலும் யாரும் குடித்தவர் என்று சொல்லும் அளவுக்கு இல்லாமல் ஆரவாரமோ ஆர்ப்பாட்டமோ இல்லாமல் சிரித்துச் சிரித்துக் காரியங்கள் ஆற்றுவார்.

நாங்கள் எல்லோரும் பயமின்றி சித்தப்பா சித்தி என்று அனைத்து பழகுவோம். எங்கள் அப்பா, அம்மாவோடு கூட இப்படிக் கதைத்துப் பேசி சந்தோஷப்பட நேரம் கிடைப்பதில்லை. நேரம் தவறாமல் யார் யாருக்கு என்னபிடிக்கும் என்று உணவூட்டி வளர்த்தவர்கள் சித்தப்பா சித்தி. ஐந்துபெண் பிறந்தால் அரசனும் ஆண்டியாவான் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் அவர்கள் வீட்டைப் பொறுத்தவரை அது சுத்தப் பொய். ஆண்டவன் செயலால் எல்லோரும் படித்து தங்களுக்கு தங்களுக்கு என்று ஏதோ வேலையோடு நல்ல மருமகள், மருமகன்மார் பேரப்பிள்ளைகளோடு வாழ்கிறார்கள். அவர் நோய்வாய்ப்பட்ட நேரத்திலும் சீறாமல் சினக்காமல் வேளைக்கு வேளை ஏற்ற உணவு கொடுத்துப் பராமரித்தார்கள். பேரப்பிள்ளைகளே தாத்தாவை ஏற்றி இறக்கி பராமரித்தார்கள். ஆண்டவன் அருளால் அவர் ஆத்மா நிம்மதியாகப் போய்ச்சேர்ந்து விட்டது. ஆத்மா சாந்தி அடையட்டும்.

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

சித்தப்பாவின் நினைவுகள்....

எப்போதும் அந்த மெலிந்த சுறு சுறுப்பான தோற்றம். வீட்டில் எல்லாம் நேரப்படி நடுக்கும். இன்று போல் எல்லாம் கண்முன்னே விரிகிறது. அம்மம்மா, ஐயா குடும்பத்தில் நடக்கும் எந்த காரியத்தியும் எப்போதும் முன்னின்று நடத்தி வைப்பீர்கள். பிள்ளைகளில் உங்களுக்கு எவ்வளவு பாசம் என்று இரவில் அழும் கடைக்குட்டி குமுதவிக்காக ஒவ்வொரு நாளும் இரவில் வாங்கி வைக்கும் பீசுகட் கூட நினைவில் வருகிறது .

வீட்டிட்கு வரும் யாரையும் நீங்கள் விருந்தோம்பி சாப்பாடு கொடுக்காமல் விடுவதில்லை. அப்பாவையும் நாங்கள் ஒருவரும் இல்லாத அந்த இறுதி நேரத்திலும் தோள்கொடுத்து பார்த்துக் கொண்டீர்கள். உங்களிடம் சொல்லிக்கொண்டே விடைபெற்றார் எங்கள் அப்பாவும்.

நாங்கள் உங்களை வந்து பார்த்த அந்த கடைசி ஞாபகத்தில் மட்டும் வைத்துக்கொண்டு பின்பு நடந்தவைகளை கனவாக மறந்து விடலாம்.. ஆனால் இனிவரும் போது உங்களை சித்தியுடன் கூட காண முடியாது என்பது உண்மைதான் ஜீரணித்து கொள்ளத்தான் வேண்டும்...

ஒவ்வொரு தடவை நாட்டுக்கு செல்லும் போதும் சித்தப்பாவை பார்க்காமல் அவர்கள் அன்பாக சமைத்து பரிமாறும் உணவை சுவைக்காமல் திரும்பியது இல்லை. சித்தப்பா எம்மை எப்போதும் புன்முறுவலுடன் வரவேற்பார். சிரித்தபடியே கதைப்பார்.

காலங்கள் பல கடந்தும் அவர் தோற்றம் ஒரே மாதிரிதான் இருந்தது. இளமையாக. சித்தப்பா எம்முடன் இருந்து சிரித்து கதைப்பது எங்கள் எல்லாருக்கும் மிகவும் பிடிக்கும். அப்போது அவர் பழைய கதைகள் ஊர் கதைகள் சொல்வது மிகவும் பிடிக்கும். அவர் எம்முடன் கடிந்து கதைத்ததே இல்லை. அது அவரால் முடியாத காரியம்.

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

சித்தப்பா அப்பாவும் வேட்டைக்கு போவார்கள், பன்றி, மான். மரை என்று சுட்டு வருவார்கள்! அந்த சுவையான சுத்தமான இறைச்சி உண்டவருக்கு தான் அதன் அருமை தெரியும். சித்தப்பாவின் பெருமை புரியும். சித்தப்பா குறி பார்க்கவும் திறமையும் தெரியும். பாலைப்பழம் புடுங்க போன நாட்களும் நினைவில் வருகிறது. தனது பெறாமக்களையும் தன் பிள்ளைகள் போல் அன்பாக சமைத்து தந்து பார்ப்பார்.

சித்தப்பா இல்லாமல் கோயில்களில் மோதக அவியல் நடப்பது கஷ்டம். துரிதமாக வேலை செய்வதில் வல்லவர். மரம் செடி வைப்பதில் நாட்டம் உடையவர். சித்தப்பாவைப் போல் மனைவி பிள்ளைகளை பேரப்பிள்களை அன்பாக பார்ப்பவர் இனி ஒருவர் பிறந்து தான் வரவேண்டும்

பாமினி, காயத்திரி

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

என்றும் எம் நெஞ்சத்தில்

தாங்காமல் தாங்குகின்ற தாயகத்து மடிதனிலே - புகழ் தூங்காமல் தூங்கிவிட்ட தூயவராம் எம் வேலாண்ணை. இவர் எமக்கு அயலவர் மட்டுமல்ல அன்பு மிகுந்த ஒருவர் எம்அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் தானும் பங்கெடுத்து பற்றுமிக்க பெற்றோர் போல் ஆலோசனை கூறி வழிநடத்தும் பண்பாளன் சிவம் என்று இவர் அழைக்கும் குரலில் சுகம் கொள்ளும் எம்மவர் உள்ளம் எடுத்த காரியத்தை நடத்தி முடிப்பதற்கு ஆக்கமும், ஊக்கமும் வழங்குவதில் இவருக்கு நிகர் இவரேதான். பலருக்கு நிழல் தரும் ஆலமரமாய் பலகாலம் இருந்து இன்று பாதியிலே எம்மவர்க்கு தாங்கமுடியாத துயரத்தை தந்து தூரதேசம் சென்றமையை எம்மனம் ஏற்க மறுக்கின்றது. அருகில் நீங்கள் இல்லாது எப்படி இனி நாம் வாழ்வோமோ என்று எம் உள்ளம் ஏங்குகின்றது.

தனது வயோதிப காலத்திலும் மாவடிப் பிள்ளையார் ஆலய பூசையை மனநிறைவாய் பலகாலம் செய்து வந்தார். இதனாலன்றோ ஔவைப்பாட்டியைப் போல இவரையும் ஆனைமுகன் அவசரமாய் கயிலாயம் அழைத்துச் சென்றுவிட்டார் போலும். அவரது ஆத்மா சாந்திக்காய் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சிவம் குடும்பம்
கண்டாவளை.

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

கந்தசஷ்டி கவசம்

காப்பு

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம், துன்பம் போம் நெஞ்சில்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையும் கைகூடும் நிமலரருள் கந்தர்
சஷ்டி கவசம் தனை.

குறள் வெண்பா

அமர ரிடர்தீர அமரம் புரிந்த
குமரன் அடி நெஞ்சே குறி.

நூல்

சஷ்டியை நோக்க சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும்செங்கதிர் வேலோன்
பாதம இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மையல் நடனஞ்செய்யும் மயிவா கனனார்
கையில் வேலால் எனைக் காக்கவென் றுவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திர முதலா எண்டிசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக

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

சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ர ர ர ர ர ர ர ர
றிவண பவச றி றி றி றி றி றி றி
நிபவ சரவண வீரா நமோநம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறனெ
வசுர வணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன்வருக
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சவ்வும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரைங் கிலியும்
கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொளி யையும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்
சண்முகம் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
குண்டலி யாஞ்சிவ குகன் தினம் வருக
ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறம்
நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை யழகும் இணை முழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செககண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென

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

நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுகண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து வித்து மயிலோன் விந்து

முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா வினோ தனென்று

உன்திரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்
எந்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
பொடிபுனை நெற்றியை புனிதவேல் காக்க
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
நாசிகளி ரண்டும் நல்வேல் காக்க
பேசிய வாய்தனைப் பெருகவேல் காக்க
முப்பத திருபல் முனைவேல் காக்க
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
கன்னமி ரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க
மார்பை ரத்ன வடிவேல் காக்க
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க
பிடரிக ளிடண்டும் பெருவேல் காக்க
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க

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

பழுப தினாறும் பருவேல் காக்க
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க
சிற்றிடை யழகுற செவ்வேல் காக்க
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
ஆண்குறி யிரண்டும் அயில்வேல் காக்க
பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க
பணைத் தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
வட்ட குதத்தை வல்வேல் காக்க
ஐவிரல் அடியினண அருள்வேல் காக்க
கைகக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க
முன்கையி ரண்டும் முரண்வேல் காக்க
பின்கையி ரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் ஸரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
எப்பொழு தும்எனை எதில்வேல் காக்க
அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
வரும் பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க

ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க

பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்

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

கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட் சதரும்
அடியனைக்கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசிக் காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லினும் இருட்டிலும் எதிர்படும் அண்ணரும்
கனபூசைகொள்ளும் காளியோ டனைவரும்
விட்டங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டாளர் களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்தோடிட
ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிறும் நீண்டமுடி மண்டையும்
பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டிய செருக்கும் ஒட்டிய பாவையும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதும் அஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்த குலைத்திட
மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட் டலறி மதிகெட் டோட
படியினில் முட்ட பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
கட்டி உருட்டு கைகால் முறிய
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
சொக்கு சொக்குச் சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து சுவர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடு விடு வேலை வெகுண்டது வோடப்

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

புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித் தொடர்ந் தோட
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிருதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத் தரணை பருஅரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீஎனக் கருள்வாய்
ஈரேழு உலகமும் எனக் குறவாக
ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன் திரு நாமம்
சரவண பவனே சையொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவமொளி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா வதியைக்
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விதித்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனே
இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பாலகு மாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்

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

என்நா இருக்க யானுனைப் பாட
எனைத் தொடர்ந்திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினேன் ஆடினேன் ஆவினன் பூதியை
நேச முடன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
அன்புடன் இரட்சி அன்னமுஞ் சொன்னமும்
மெத்தமெத் ததாக வேலா யுதனார்
சித்திப்பெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
வாழ்க வாழ்க வாரணத்துவசம்
வாழ்க வாழ்க வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென் றன்பாய் பிரிய மளித்து
மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசா ரத்துடன் அங்கந் துலக்கி
நேசமுடன் ஒரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டிக் கவசம் இதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
ஓதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய
அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்

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

திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கு அருளுவர்
மற்றவ ரல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
நவமதனெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்தநாளுமீ ரட்டாய் வாழ்வார்
கந்தர்கை வேலாம் கவசத்தடியை
வழியாற் கான மெய்யாய் விளங்கும்
விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
பொல்லா தவரை பொடிபொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்தென் துள்ளம் அஷ்ட லட்சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாகச்
சூரபத்மாவைத் துணித்தகை யதனால் .
இருப்பத் தேழ்வர்க்கு குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி!
என்னை தடுத தாட்கொள என்றன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி!
தேவர்கள் சேனாபதியே போற்றி!
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி!

திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி!
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி!
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி!
வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி!
உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே!
மயில்நடமிடுவாய் மலரடி சரணம்
சரணம் சரணம் சரவண பவ ஓம்
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!!!

***

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

சகலகலாவல்லிமாலை

வெண்டா மரைக்கன்றி நின் பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோ
சக மேழு மளித்து
உண்டா னுறங்க வொழித்தான்
பித்தாகவுண் டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே!

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்வாய்
பங்க யாசனத்திற்
கூடம் பசும்பொற் கொடியே
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்
காடுஞ் சுமக்குங் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே!

அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமுது
ஆர்ந்துன் னருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொலோ
உளங்கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
கவிமழை சிந்தக்கண்டு
களிக்குங் கலாப மயிலே
சகல கலாவல்லியே!

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

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த
கல்வியுஞ் சொற்சுவை தோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்வாய்
வட நூற்கடலும்
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமுந்
தொண்டர்செந் நாவினின்று
காக்குங் கருணைக் கடலே
சகல கலாவல்லியே!

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
பாதபங் கேருகமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்னே
நெடுந் தாட்கமலத்து
அஞ்சத் துவச முயர்ந்தோன்
செந்நாவும் அகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
சகல கலாவல்லியே!

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந் தீஞ்சொற்
பனுவலும்யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்காய்
எழு தாமறையும்
விண்ணம் புவியும் புனலுங் கனலும்
வெங் காலுமன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய்
சகல கலாவல்லியே!

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற் பொருந்தும்
பயனுமென்பாற்
கூட்டும்படி நின் கடைக்கண் நல்காய்
உளங் கொண்டு தொண்டர்
தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பாலமுதந்
தெளிக்கும் வண்ணங்

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

காட்டும்வெள் ளோதிமப் பேடே
சகல கலாவல்லியே!

சொல்விற் பனமு மவாதனமும்
கவி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமைகொள்வாய்
நளி னாசனஞ்சேர்
செல்விக் கரிதென் றொருகாலமும்
சிதை யாமைநல்குங்
கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே
சகல கலாவல்லியே!

சொற்கும் பொருட்டு முயிராமெய்ஞ்
ஞானத்தின் றோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்யார்
நிலந் தோய் புழைக்கை
நற்குஞ்சரத்தின் பிடியோடு
அரசன்ன நாணநடை
கற்கும் பதாம்புயத்தாளே
சகல கலாவல்லியே!

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண் டளவிற் பணியச் செய்வாய்
படை போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்டேனும்
விளம்பிலுன்போற்
கண்கண்ட தெய்வம் உளதோ
சகல கலாவல்லியே!.

***

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

To Appa,

we miss you so much !

you are the best appa in the world. Thank you,

for looking after us very well.

We love you so much.

Rest in peace.

from

supu and chinna.

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

நீரிழிவு நோய்

✪ ***நீரிழிவு என்றால் என்ன?***

உடலில் குளுக்கோசின் (சீனி) அளவு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலும் அதிகரித்தல்

FBS >126mg/dl/>7 mmol/l

PPBS >200mg/dl/11.1mmol/l

உடலில் போதியளவு இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யப்படாத போது அல்லது இன்சுலினை உடலானது சரியான அளவில் பயன்படுத்தாத போது (Insulin resistant) நீரிழிவு ஏற்படுகிறது. (இன்சுலின் குருதியிலுள்ள வெல்லத்தினளவை சீர்செய்யும் ஒரு ஓமோன் ஆகும்) குருதியில் உயர் Glucose அளவு உடலில் பல்வேறு சீர்கேடுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

✪ ***நீரிழிவில் வேறுபட்ட வகைகள் உள்ளனவா?***

ஆம், வகை - 1, வகை - 2

வகை - 1

நீரிழிவானது பொதுவாக சிறுவர்களில் ஏற்படும். இவ்வகை நீரிழிவில் சதையியானது இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யத் தவறிவிடுவதால், இவர்கள் இன்சுலினை ஊசி மூலம் பெறவேண்டும்.

வகை - 2

நீரிழிவானது பெரும்பாலும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் ஏற்படுகிறது. இவ்வகை நீரிழிவில் சதையியால் போதியளவு இன்சுலின் சுரக்கப்படுவதில்லை அவ்வாறு சுரக்கப் படுவதும் சில

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

வேளைகளில் உடலால் முறையாக பயன்படுத்தப் படுவதில்லை.

குருதியில் உயர் வெல்ல மட்டமானது உணவுப் பழக்கங்களாலோ அல்லது மாத்திரைகளாலோ கட்டுப்படுத்தப்படலாம். ஆனாலும் சில நோயாளிகள் இன்சுலினை உள்ளெடுக்க வேண்டிவரலாம்.

✪ *நீரிழிவு உங்கள் உடலை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?*

குருதியில் வெல்ல அளவு கட்டுப்படுத்தப்படாவிடில் உடலிலுள்ள சிறிய குருதிக்கலன்கள் (Capillaries) பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரகங்கள், கண்கள், தோல், நரம்புகள், தசைகள், குடல், இதயம் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றது.

✪ *நீரிழிவு சிறுநீரகங்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?*

சிறுநீரகங்களிலுள்ள குருதிக்கலன்கள் பாதிப்படைவதால் முதலில் சிறுநீருடன் புரதம் (அல்புமின்) வெளியேறும். பின்பு சிறுநீரகங்களால் குருதியை சரியான முறையில் சுத்திகரிக்க முடியாது. இதனால் மேலதிக நீர், உப்புகள், நைதரசன் கழிவுப் பொருட்கள் (யூரியா) உடலில் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் நிறை கூடும். உடலில் வீக்கம் ஏற்படும். நீரிழிவு நரம்புகளையும் சிதைவடையச் செய்கின்றது. இது சிறுநீர் கழிக்கும் செயற்பாட்டில் பாதிப்பை (Incontinence, Or retention) ஏற்படுத்தும். எனவே, சிறுநீர்ப்பையிலுள்ள அதிக சிறுநீரால் ஏற்படும் அமுக்கம் சிறுநீரகங்களைச் சிதைவடையச் செய்வதோடு சிறுநீர் அதிக நேரம் சிறுநீர்ப்பையில் தேங்குவதன் காரணமாக தொற்றுதல்கள் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் சிறுநீரில் அதிகளவில் வெல்லமிருப்பதால் பக்டீரியாக்கள் விரைவாகப் பெருக்கமடைவதாலாகும்.

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

✪ ***நீரிழிவு நோயாளர்களில் எத்தனை சதவீதத்தினர் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்?***

வகை 1 – ஏறத்தாழ 30%

வகை 2 – ஏறத்தாழ 10 – 40%

✪ ***நீரிழிவு நோயாளரில் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் ஆரம்ப அறிகுறிகள் எவை?***

சிறுநீரில் அல்புமின் வெளியேறுதலே முதல் அறிகுறியாகும். இவ்வறி குறியை சாதாரண சிறுநீர்ப் பரிசோதனை முறை மூலம் கண்டறிதல் கடினம். இதனைக் கண்டறிவதற்கு தற் போது வி சே ட பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது (Microalbumin test) எனவே நீரிழிவு நோயுடைய வர்கள் இப்பரிசோதனையை வருடாவருடம் செய்வதால் சிறுநீரகப் பாதிப்பை முன்கூட்டியே கண்டறிய லாம்.

✪ ***நீரிழிவு நோயாளிகளில் சிறுநீரகம் பழுதடைந்தால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்?***

சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பதால் குருதியிலுள்ள நைதரசன் கழிவுப்பொருட்களினளவு (யூரியா, கிரியற்றினைன்) அதிகரிக்கும்.

அத்துடன் வாந்தி, பசியின்மை, பலவீனம், அதிக களைப்பு, தசைப் பிடிப்பு (பெரும்பாலும் கால்களில்) குருதிச்சோகை என்பனவும் ஏற்படும். பாதிக்கப் பட்ட சிறுநீரகங்கள் இன்சுலினைக் குறைந்தளவில் அழிவடையச் செய்வதால், உங்க ளுக்கு நீங்கள் முன்பு உபயோகித்த அளவிலும் குறைந்தளவு இன்சுலின் தேவைப்படுவதாகத்

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

தோன்றலாம். எனவே, இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படுமானால் உங்கள் வைத்தியரை நாடுங்கள்.

✪ *நீரிழிவு நோயாளர்கள் சிறுநீரகசிதைவைத் தடுப்பதற்கான வழிவகைகள் எவை?*

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை சிறந்த முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம், சிறுநீரகங்கள் சிதைவடைவதை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ளலாம். இதனைவிட முக்கியமாக உங்கள் குருதிய முக்கத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியம், மற்றும் சிறுநீரில் வெளியேறும் அல்புமின் அளவை வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது சோதனை செய்வதும் அவசியமாகும்.வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் குருதியமுக்கத்திற்கான மாத்திரைகளை உள்ளெடுப்பதும், அல்புமின் வெளியேறுவதை தடுப்பதற்கான மாத்திரைகள் எடுப்பதும்அவசியம். நித்திரையும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும். மதுபானம், புகைத்தல் தவிர்க்க வேண்டும். பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகள் சிறுநீரக நோயைக் கொண்டிருப்பதில்லை. எனவே, நீரிழிவு நோயாளிகளின் சிறுநீரகங்கள் எப்போது செயலிழக்கும் எனக்கூற முடியாது. உங்களுக்கு சிறுநீரக சிதைவு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி வைத்தியருடன் உரையாடவும்.

✪ *பழுதடைந்த சிறுநீரகங்களை இயன்றளவு கூடியகாலம் தொழிற்படச் செய்வது எவ்வாறு?*

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

- உடல் உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் (BMI) பேணு தல்.
- குருதியில் வெல்லத்தினளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்தல்.
- குருதியமுக்கத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்தல் <120/80mmHg
- சிறுநீரகங்ளைப் பாதிக்கும் தேவையற்ற மருந்துகளைத் (Indocid, Brufen) தவிர்த்தல்.
- இயன்றளவு புரதம், உப்பு, பொற்றாசியம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- உடலில் மேலதிகநீர் சேருவதையோ, கூடுதலான நீர் வெளியேறு வதையோ தவிர்த்தல்.
- சிறுநீரகத்தில் தொற்று வந்தால் விரைவாகக் குணப்படுத்தல்.

✪ *நீரிழிவு நோயாளர்களில் ஏற்படும் இறுதிநிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்பு* **(End stage renal failure)** *என்றால் என்ன?*

சிறுநீரகங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியமான உடல்நிலைக்கு உதவமுடியாமல் போகும் காலம் இறுதி நிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு எனப்படும். சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு 5%ற்கு குறைவான நிலையில் இருக்கும் போது இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன் போது சிறுநீரக மாற்றீடு, அல்லது குருதியைச் சுத்திகரித்தல் (Dialysis) அவசியமாகின்றது. நீரிழிவு காரணமாக ஏற்படும் சிறுநீரகப் பாதிப்பின் ஆரம்பநிலைக்கும், இறுதிநிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்பிற்கும் இடையிலான கால இடைவெளி பொதுவாக 5-7 ஆண்டு களாகும்.

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

✪ ***இறுதிநிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்பிற்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப் படுகிறது?***

2 வகையான சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

1) சிறுநீரகமாற்றீடு (Kidney transplantation)

2) குருதிச்சுத்திகரிப்பு

A) Hemodialysis B) Peritoneal dialysis.

உங்களுக்குரிய சிகிச்சை முறையானது உங்களது பொதுவான உடல் ஆரோக்கிய நிலை, வாழ்க்கை முறை என்பவற்றுக்கு அமையவும் உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் தெரிவு செய்யப்படும்.

✪ ***நீரிழிவு நோயுள்ள ஒருவருக்கு சிறுநீரகமாற்றீடு மேற்கொள்ள முடியுமா?***

ஆம்! சிறுநீரக மாற்றீடு உங்கள் உறவினர் ஒருவரிடமிருந்தோ (Live related kidney trasplantation) அல்லது இறந்த ஒரு நபரிடமிருந்தோ (Cadaver transplant) செய்யப்படலாம்.

✪ ***சதையி மாற்றீடு***

சில சமயங்களில் சிறுநீரகமாற்றீட்டுடன், சதையி மாற்றீடும் செய்யப்படலாம் இதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் பற்றி உங்கள் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை களைப் பெறலாம்.

சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாடு என்ன?

உடலின் பிரதான அங்கங்களுள் ஒன்றான சிறுநீரகங்கள் 5 முக்கிய தொழில்களைப் புரிகின்றன.

1) உடற் கழிவுகளை அகற்றுதல்

Eg:- யூரியா, கிரியாற்றினைன்

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

2) ஓமோன்களின் மூலம் குருதியமுக்கத்தைச் சீராக்குதல்

3) Ca^{2+}, Po_4^{3-} சமனிலையைப் பேணுவதன் மூலம் என்புகளின் உறுதித் தன்மையைப் பேணுதல்.

4) செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளின் ஆக்கத் திறகான ஓமோன்களை உற்பத்தி செய்வதன் மூலம் குருதிச்சோகையிலிருந்து (Anaemia) பாது காத்தல்.

5) உடலிலுள்ள மேலதிக நீரை அகற்றுதல்.

✪ ***சிறுநீரகங்கள் எங்கே அமைந்துள்ளன?***

சிறுநீரகம் அவரை விதை வடிவானது. 8-10cm நீளமும் 4-5cm அகலமும் கொண்டது. இது முதுகின் உட்புறமாகவும் உடலின் கீழ்ப்பக்கமுள்ள விலா என்புகளுக்கு உட்புறமாகவும் அமைந் துள்ளது.

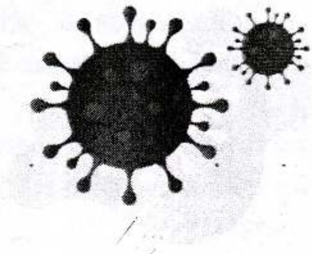
***

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

கொவிட் - 19 ஐப் பற்றி ஒரு நிமிடத்தில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

சுருக்கம்

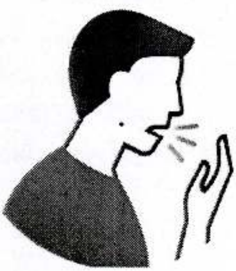
2019 இல் புதிதாக ஏற்பட்ட கொரோனா வைரஸ் தற்போது severe acute respiratory syndrome - coronavirus-2 (SARS-COV-2) எனப் பெயரிடப்பட்டது. இந்த நுண்கிருமியுடன் தொடர்புபட்ட நோய் கொவிட் 19 (Covid-19) ஆகும்.



தொற்றின் மூலம்

கொவிட் -19 தொற்றுக்கு ஆளானவர்ளிடமிருந்து இந்நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. அத்துடன் எந்தவித நோய் தொற்றுக்கான அடையாளம் இல்லாதவர்களிடமிருந்து மிகச் சிறிய அடையாளம் கொண்டவர்களிடம் இருந்து இந்நோய் மற்றவர்களுக்கு தொற்றலாம்.

பரம்பலின் வழிமுறை



தொற்று ஏற்பட்டுள்ள ஒரு நபர் இருமும் போதும், அல்லது தும்மும் போதும் வெளியேறும் சுவாச துளிகளின் மூலமே இந்த வைரஸ் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவுகிறது. இந்த துளிகளில் அருகிலிருக்கும் ஒரு நபரின் வாய் அல்லது மூக்கினை சென்றடைந்து அவரது நுரையீரலினால் உறிஞ்சப்படுகிறது.

அதே நேரத்தில் வைரஸ் உள்ள ஏதேனும் மேற்பரப்பு அல்லது பொருளை தொட்டு பின்னர் தமது வாய், மூக்கு அல்லது கண்களை தொடுவதினாலும்

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

ஒருவர் கொவிட் -19 தொற்றிக்கு ஆளாகலாம்.

பாதிப்புக்கு உள்ளாகக் கூடிய மக்கள்

தொற்றாளர் ஒருவரின் மலக்கழிவு அல்லது காற்றின் ஊடாக கொவிட்-19 பரவுவதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவாகும்.

பொதுவாக மனிதர்கள் இலகுவாகத் இத்தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர். எனினும் முதியோர் மற்றும் வேறு சில நோய்களைக் கொண்டவர்களுக்கு (உ-ம்- இரத்த அழுத்தம், இதயநோய்கள், நீரிழிவு, ஈரல் நோய்கள், நுரையீரல் நோய்கள் முதலிய) இந்நோய் மிக இலகுவாகத் தொற்றிக் கொள்கிறது. குழந்தைகள் மற்றும் சிசுக்களும் இந்நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர்.

கிருமி முதிர்ச்சியடையும் காலம்

கொவிட்-19 தொற்றி தொற்று ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான குணங்குறிகள் வெளிப்படும் (Incubation period) காலம் 1-14 நாட்களாகும். அநேகமாக 3-7 நாட்களுக்குள் குணங்குறிகள் வெளித்தெரியும்.

குணங்குறிகள்

காய்ச்சல், களைப்பு மற்றும் வரண்ட இருமல் ஆகியவை கொவிட்-19 இன் பொதுவான குணங்குறிகளாகும். சிலருக்கு உடல்வலி, மூக்கடைப்பு, மூக்கலிருந்து நீர் வடிதல், தொண்டை அலர்ச்சி, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவையும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு மெல்லிய காய்ச்சல் அல்லது சோர்வு மட்டும் ஏற்படும். ஆறு பேரில் ஒருவருக்கு மாத்திரமே கடுமையான சுகவீனம் ஏற்படும். தொற்று ஏற்பட்டு ஒரு வார காலத்துக்குள் அவருக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

சில தடுப்பூசிகள் மற்றும் சில குறிப்பிட்ட மருந்து வகைகள் தற்போது பரிசீலனையில் உள்ளன. எனினும் இன்றுவரை கொவிட்-19ஐ தடுக்கக் கூடியதாக அல்லது சிகிச்சை அளிக்கக்கூடியதாக எந்தவொரு

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

தடுப்பூசியோ அல்லது மருந்தோ கண்டுபிடிக்கப் - படவில்லை.

எனினும் நோய் தொற்றுக்கு ஆளானோர் குணங்குறிகளைக் குறைக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும். கடுமையான சுகவீனம் எனில் வைத்திய சாலையில் அனுமதி பெற வேண்டும். தற்போது நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளானோரில் பெரும்பாலனவர்கள் சுகமடைந்து விடுகின்றனர்.

நோய்க்கான குணங்குறிகள்

நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளானோரில் பெரும்பாலானவர்கள் (சுமார் 80%) விசேட சிகிச்சை எதுவுமில்லாமலேயே சுகமடைந்து விடுகின்றனர். பொதுவாக தொற்றுக்கு ஆளான ஆறு பேரில் ஒருவர் சுவாசித்தலில் சிரமத்தை எதிர்கொள்கின்றனர். முதியவர்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம், இதயநோய், நீரிழிவு முதலிய நோய்களுக்கு ஆளானோரும் கடுமையான சுகவீனத்திற்கு உட்படக்கூடும். சிறார்களுக்கு மிகவும் சிறியளவு நோய் குணங்குறிகள் மட்டுமே காணப்படும்.

***

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

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

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

பிறப்பு
1939-11-29

இறப்பு
2021-01-30

அமரர் ஆழ்வார் வேலாயுதம்

காலஞ்சென்ற ஆழ்வார் தில்லைநச்சன் அர்களின் அன்பு மகனும் கதிர்காமார்
பொன்னம்மாவின் அன்பு மருமகனும் மகேஸ்வரியின் அன்பு கணவரும்,
நந்தினி, மனோகரன் (கோட்டக்கல்வி அலுவலக ஊழியர்), ஜெயநந்தினி,
சாந்தினி (லண்டன்) காலஞ்சென்ற சுகந்தினி, குமுதினி, (பிரதம முகாமைத்துவ சேவை
உதவியாளர் - கச்சேரி, கிளிநொச்சி) இவர்களின் பாசமுள்ள தந்தையும், சத்தியமூர்த்தி
(சாரதி - நீர்ப்பாசன திணைக்களம்) வசந்தா, இளையதம்பி (உதவி கல்விப்
பணிப்பாளர் - வவுனியா) ரவிக்குமார் (லண்டன்),
கஜேந்திரன் (தபால் அலுவலகம்), இவர்களின் பாசமுள்ள மருமகனும், மருமகளும்,
ஆவார். மிதிலன், மாதுளன், மதுஷன், கோமளா, ரேணுகன், ரேகா, கோகிலன்,
வானதி, சாருகா ஆகியோரின் பாசமுள்ள பேரனும் ஆவார்.

ப.துசி

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

மூன்றால் முன்னேற...

அடக்க வேண்டியது - நாக்கு, கோபம், ஆசை
ஒழிக்க வேண்டியது - திருட்டு, பொய், சோம்பல்
காக்க வேண்டியது - வாக்குறுதி, நட்பு, அன்பு
மதிக்க வேண்டியது - முதியோர், மார்க்கம், சட்டம்
போற்ற வேண்டியது - தைரியம், திருப்தி, மனமகிழ்ச்சி

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

பிறப்பு
29 . 11 . 1939

இறப்பு
30 . 01 . 2021

அமரர். ஆழ்வார் வேலாயுதம்

பூவுலகில் கருவாகி
இன்று சாவுதனை அணைத்து
விட்டு உதிர்ந்த உறவே
பிறப்பதும் இறப்பதும் நிஜம்
என்று இருப்பினும் மறந்திட
முடியாமல் மருகுதே
எம் மனம்

பிரிவால் துயருறும்
(முன்னாள் கிராமசேவையாளர்)
பரமதாஸ்

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம் | மறைவு

1939 • 11 • 29

2021 • 01 • 30

அமரர்
ஆள்வார் வேலாயுதம்
பிரதான வீதி, கண்டாவளை

மாவட்ட திட்டமிடல் கிளையின் பிரதம முகாமைத்துவ உத்தியோகத்தர் திருமதி.க.குமுதினி அவர்களின் பாசமிகு தந்தையார் ஆள்வார் வேலாயுதம் அவர்களின் பிரிவினால் துயருற்றிருக்கும் அன்னாரின் குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினர்கள் அனைவருக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தினை தெரிவித்துக்கொள்வதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி.....

திட்டமிடல் பணிப்பாளரும், உத்தியோகத்தர்களும்,
திட்டமிடல் கிளை, மாவட்ட செயலகம்,
கிளிநொச்சி.

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

நன்றி நவிலல்

எங்கள் குடும்பத்தின் தீபம் அணைந்திட்ட போது எம் அருகிருந்து உதவியோர்க்கும், கண்ணீர் அஞ்சலிகளை அச்சடித்தும், பதாதைகள் அடித்தும் அனுதாபத்தை தெரிவித்தோருக்கும் அந்நிய நாடுகளில் இருந்து தொலைபேசி மூலம் அனுதாபச் செய்திகளை தெரிவித்தோருக்கும், நோயுற்ற போது உதவிகள் பல புரிந்தோருக்கும், தாங்காத துயரில் பங்கு கொண்டு ஆறுதல் தந்தோருக்கும், ஈமக் கிரியைகளில் கலந்து கொண்டு பல வழிகளில் உதவியோருக்கும், வீட்டுக்கிருத்திய கிரியைகளை நடத்திய குருமார்களுக்கும், அந்தியேட்டி சபீண்டிகரணக் கிரிகைளில் கலந்து கொண்டோருக்கும் உதவிகள் பல புரிந்த அனைவருக்கும் இம்மலரினை அழகுற அச்சேற்றி தந்த அச்சகதாருக்கும் எமது நன்றிகள் பல கோடி நவில்கின்றோம்.

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

வம்சவழி

* அமரர்களை குறிக்கும்

*** ஆழ்வார்ப்பிள்ளை + வள்ளியம்மை ***

- * தங்கம்மா
- * கந்தப்பு
- * நாகம்மா
- * கந்தசாமி
- **வேலாயுதம்**
- * இலட்சுமி

*** கதிர்காமர் + பொன்னம்மா***

- தங்கமுத்து
- மாணிக்கராஜா *
- தில்லைநாயகி
- **மகேஸ்வரி**
- சிற்றம்பலம் *
- சிவராஜா
- சிவஸ்கந்தராஜா

வேலாயுதம் + மகேஸ்வரி

- நந்தினி + சத்தியமூர்த்தி (சாரதி, நீர்ப்பாசன திணைக்களம்)
  - மிதிலன் (மாணவன், மட்டக்களப்பு பல்கலைக்கழகம்)
  - மாதுளன்
  - மதுஷன்
- மனோகரன் (அலுவலக பணியாளர் கோட்டக்கல்வி அலுவலகம்) + வசந்தா
  - கோமளா
  - ரேணுகன்
  - ரேகா
  - கோகுலன்
- ஜெயந்தினி + இளையதம்பி (உதவிக்கல்வி பணிப்பாளர், வலயக்கல்வி அலுவலகம்)
  - வானதி
- சாந்தினி (லண்டன்) + ரவிக்குமார்
  - சாருகா
- சுகந்தினி *
- குமுதினி (பிரதமமுகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர், மாவட்ட செயலகம்) + கஜேந்திரன் (தபால் உத்தியோகத்தர்)

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

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.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய், அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய், அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள், அது வேறொருவருடையதாகும்.

"இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமாகும்"

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

print@poihai

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