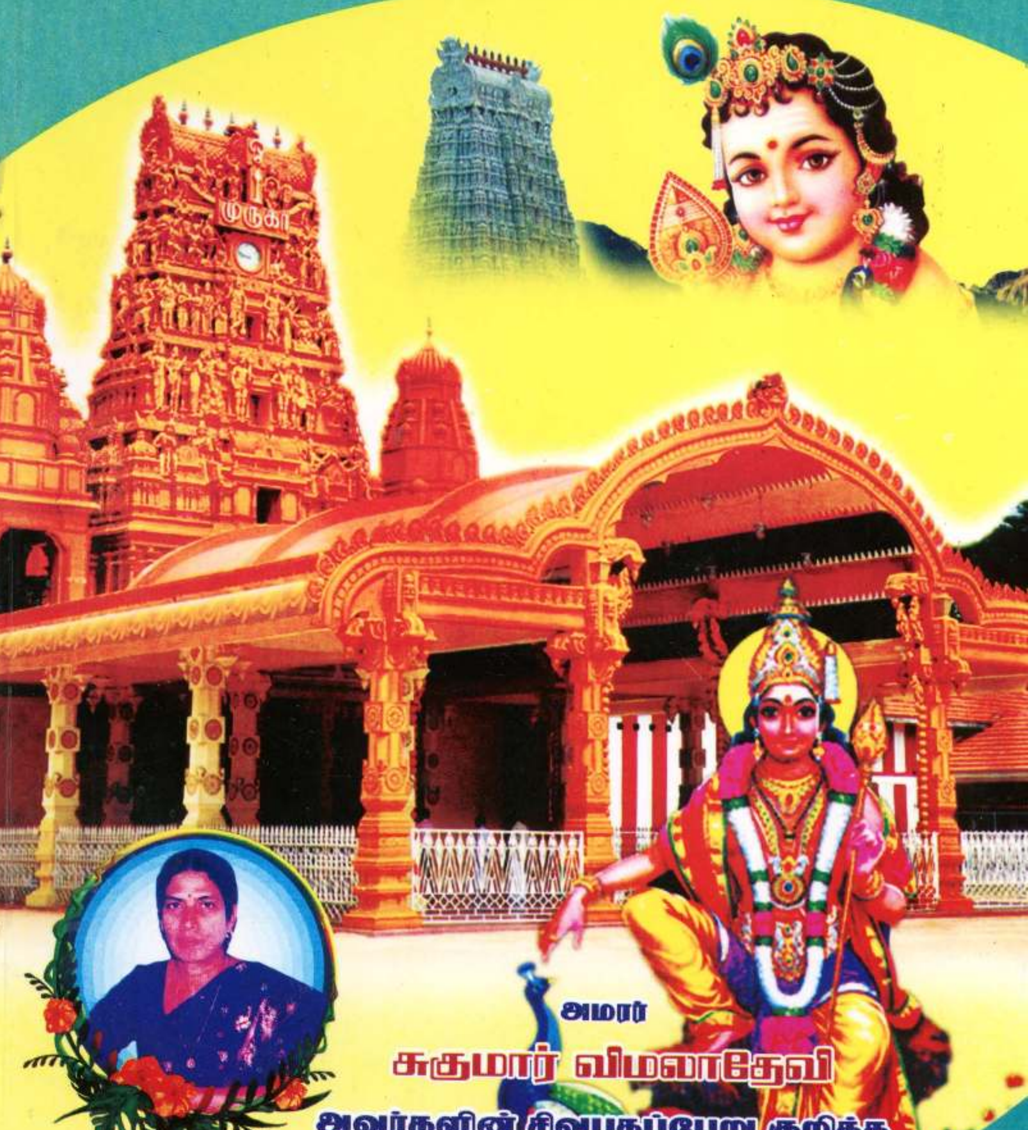


அமரர்

சுகுமார் விமலாதேவி

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

28-07-2018

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

திருநெல்வேலி நல்லூரை பிறப்பிடமாகவும்
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

சுகுமார் விமலாதேவி

அவர்களின்

நினைவுமலர்

28-07-2018

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

சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின் அச்சாணி

எங்கள் குடும்பத்தில் அச்சாணியாக அல்லும் பகலும் எமக்காக உழைத்த எம் தெய்வமே! இந்த மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ அன்பைச் சொரிந்து உறவுகள் பேணி, நானிலத்திலே நம்மையும் ஒரு மனிதராய்ப் பண்படுத்தி, வாழ்க்கைக்கோர் அர்த்தத்தைக் கற்பித்து, இன்று வானுறையும் தெய்வமாகி விட்ட எங்கள் அன்புத் தெய்வத்தின் பாதக் கமலங்களில் இந்தப் புனித மலரினை சமர்ப்பணம் செய்து வணங்குகிறோம்.!

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

- குடும்பத்தினர் -

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

உ

சிவமயம்

மலர்வு
14-04-1956

உதிர்வு
28-06-2018

அமரர்
சுகுமார் விமலாதேவி

திதி வெண்பா

இலங்கு விளம்பி எழிலான ஆனி வியாழன்
துலங்கு பூர்வபட்ஷ பூரணையில் – விளங்கு புகழ்
நல்லூர் சுகுமார் விமலாதேவியெனும் நல்லாள்
நல்லூரான் திருவடியைக் சேர்ந்தடைந்த தினம்.

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

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

விநாயகர் துதி
திருச்சிற்றம்பலம்

திருவும் கல்வியும் சீரும் தளைக்கவும்
கருணை பூக்கவும் தீமையைக் காய்க்கவும்
பருவமாய் நமதுள்ளம் பழுக்கவும்
பெருகு மாளத்துப் பிள்ளையைப் பேணுவோம்

தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவரென்றடியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின்றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயினும் பிணியும் தொழிலர்பால் நீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோவிலுந் சுனையுங் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமாமலை யமர்ந்தாரே.

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

திருவாசகம்

வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ
வேண்ட முழுவதும் தருவோய் நீ
வேண்டும் அயன்மாற் கரியோய் நீ
வேண்டி நீயாது அருள் செய்தாய்
யானும் அதுவே வேண்டின் அல்லால்
வேண்டும் பரிசொன் றுண்டெனில்
அதுவும் உந்தன் விருப்பன்றே

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பலா, ஒன்றே
உணர்வு சூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள், மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே.
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
தெளிவளர் தெய்வக் கூத்து கந்தாயை
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்றதார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகுங் கழற உழறி உமை மண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசு நாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டும் கின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன் அடியின் கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

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

அமரர் சுகுமார் விமலாதேவி அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

இந்து சமுத்திரத்தின் நித்திலம் எனப் போற்றப்படும் ஈழமணி திருநாட்டின் சித்திரவதனமாக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத் தின் நல்லூரில் 1956ம் ஆண்டு அவதரித்த அமரர் அவர்கள் உயர் வேளான் குல திலகர் அமரர் முன்னாள் யாழ் மாநகர பிதா ஆ. துரைராஜசிங்கத்தினதும் அமரர் சிவக்கொழுந்துவிற்கும் பாசமிகு புதல்வியாக பிறந்து அருணாதேவி, இராஜன் ஆகியோருக்கு அன்பு பாசமிகு சகோதரியாக விளங்கினார்.

ஆரம்ப காலத்தில் சிறப்பாக கல்விபயின்று பல விளையாட் டுக்களிலும் சிந்து விளங்கிய அமரர் சமூகப்பணிகளில் சிறப்புற பங்குகொண்டார். பின்பு கோப்பாயை பிறப்பிடமாக கொண்ட சுகமாரை திருமணம் செய்து சிறப்புற வாழ்ந்தார்.

நல்லூர் சைவமகாசபையின் உறுப்பினராக பல சேவைகள் புரிந்தார். பின்பு ஆசிரியர் நியமனம் பெற்று அதன்பின் ஆசிரியர் கலாசாலை சென்று மீண்டும் திருநெல்வேலி பரமேஸ்வரா கல்லூரியில் சிறப்புற ஆசிரியராகக் கடமையாற்றி அங்கேயே பிரதி அதிபராகவும் கடமையாற்றி பாடசாலை சமூகம், மாணவர்கள், ஆசிரியர்களதும் அன்பைப் பெற்று சிறப்பாக பாடசாலையை வழி நடத்திய அவர்கள் 28.06.2018 அன்று வியாழக்கிழமை அதிகாலை 2.30 மணிக்கு இறையடி சேர்ந்தார்.

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

சகோதரர்கள் புலம்பல்

எமது கண்ணின் மணியே கலங்கரை விளக்கே பாசத்தின் இமயமே எங்கு நீ சென்றாய்? எம்மை விட்டு உன் அழகையும், துடிப்பையும் கண்ட காலன் உன்னைப் பறித்தானோ? நாம் என்ன செய்வோம் தெய்வமே சிறகுகள் அறுந்த பறவைகள் ஆகிவிட்டோம். விழிநீர் சொரிந்த வண்ணமே இருக்கிறதே. அடக்க முடியவில் லையே...!

உத்தமரே சகோதர பாசம் பொங்க
உடன் பிறப்பாய் நாம் - உவந்திருந்தோம்
வித்தகரே அதை மாற்ற நீயு மெண்ணி
விண்ணுலகு சென்று விட்டாய் விதியுமதே
இத்தரையில் நாம் விழுந்து அழுதிட்டாலும்
இன்பமெல்லாம் எங்களையும் விட்டுப் போச்சே
எத்தனை பேர் இருந்தாலும் என்னவையோ...?
இனிய உனைப் பிரிந்தொன்றும் ஏங்கினோமே.....!

பெறாமக்கள் புலம்பல்

எமக்கு அன்பு ஆறுதல்கள் கூறி நல் அறிவுரைகள் வழங்கி எம்மை தலைநிமிர வைத்த அன்புத் தெய்வத்தாயே, சித்தியே இனி உங்களை எப்பிறப்பில் காண்போம். இப்புவியில் யார் துணை நமக்கு மீண்டும் ஒருமுறை எங்களிடம் வரவீர்களா? அன்புச் சித்தியே.

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

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

பாலூட்டி தாலாட்டி பாசமழையால் வளர்த்தீர்களே அம்மம்மாவே. சின்ன அம்மம்மா, சின்ன அம்மம்மா என உங்கள் தோழில், மடியில் துள்ளி விளையாடினோமே அம்மம்மா. நிலாவைக் காட்டி உணவூட்டினாயே எம்பாச அம்மம்மாவே.

மழலைகளாக நாமிருக்க எம்மை தவிக்கவிட்டு
இறையடி சேர்ந்தீர்களே எம் இனிய தெய்வ
சின்ன அம்மம்மாவே
மீண்டும் எம்மிடம் ஓடி வாருங்கள் சின்ன
அம்மம்மாவே

மாணவர்கள் புலம்பல்

எமக்கு அன்பையும், பாசத்தையும், அறிவையும் ஊட்டி நல்ல குருவாக, தாயாக, தெய்வமாக விளங்கிய எமது அன்பு ஆசிரிய தெய்வமே. நீங்கள் தந்த கல்வியால் நாம் இன்று உயர் நிலையிலுள்ளோமே உங்களை இனி எப்பிறப்பில் காண்போம் தாயே.

தங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிராத்திக்கின்றோம் குருவே சரணம் சரணம் சரணம்.

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

தாய்மையோடு பணிசெய்த ஆசிரியத் தெய்வம்

திருநெல்வேலி பரமேஸ்வரா வித்தியாலயத்தில் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஆசிரியராகவும் உப அதிபராகவும் கடமை யாற்றி ஓய்வு பெற்ற திருமதி விமலாதேவி சுகுமார் அவர்கள் இந்த மண்ணை விட்டேகினார் என்ற செய்தி இன்னமும் நம்பமுடியாத துயர நிகழ்வாகவே உள்ளது.

ஓய்வுபெற்று இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் அவர் எங்களை விட்டுப் பிரிந்து செல்வார் என்று எவரும் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. அவரின் திடீர் மறைவு அவரை அறிந்த அத்தனை பேரையும் அதிர்ச் சிக்கு ஆளாக்கியிருக்கும். நேற்றிருந்தவர் இன்றில்லை என்ற பெரு மையை மட்டுமே கொண்டுள்ள இந்த உலகத்தில் இதைத் தான் விதி என்று கூறிக்கொள்கின்றோம்.

எனினும் திருமதி விமலாதேவி சுகுமார் அவர்களின் ஆசிரி யத்துவம், அவரின் நிர்வாகத்திறன் என்பன ஒருபோதும் மறக்கக் கூடியவையல்ல. 2009ஆம் ஆண்டு திருநெல்வேலி இந்து தமிழ்க் கலவன் பாடசாலையின் அதிபர் பதிவியை நான் பொறுப் பேற்ற போது அந்தப் பாடசாலையை பரமேஸ்வரா வித்தியாலயம் எனப் பெயர் மாற்றம் செய்வதென முடிவு செய்தோம். இவ்வாறு பெயர் மாற்றம் செய்வதில் திருமதி விமலாதேவி சுகுமார் அவர்களின் பங்கு மிக உயர்வானது.

பாடசாலையின் உபஅதிபர் ஸ்தானத்தில் இருந்து கொண்டு அவர் ஆற்றிய சேவை என்றும் மறக்க முடியாதது. ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பாடசாலைச் சமூகம் எனப் பல தளங்களிலும் நல்லுற வைப் பேணிய திருமதி சுகமார் அவர்கள் சான்றாண்மையை மிக்க மாணவர்களை உருவாக்கிய பெருமைக்குரியவர்.

இவரிடம் கல்வி கற்ற பரமேஸ்வராவின் மாணவர்கள் மருத்து

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

வர்களாக, பொறியியலாளர்களாக இன்னும் வேறு பல உயரிய பதவிக ளில் இருப்பது மட்டுமன்றி அவர்கள் தங்கள் ஆசிரி யரைச் சந்திக்கப் பாடசாலைக்கு வருகின்ற நன்றியுணர்வு கண்டு நான் வியந்ததுண்டு. அந்தளவுக்கு அவரின் ஆசிரியப் பணி உயர்வு பெற்றிருந்தது.

நேரகாலத்தோடு பாடசாலைக்கு வருவது, சக ஆசிரியைக ளுடன் பரிவோடு நடந்து கொள்வது, மாணவர்களிடம் அன்பு பாராட் டுவது, பாடசாலையில் ஒரு சுமுகமான நிர்வாகம் நடப்பதற்கு வேண் டிய அத்தனை ஒழுங்குகளையும் செய்வது என்றவாறு அவரின் உன்ன தமான பணி தாய்மை உள்ளத்தோடு அமைந்திருந்தது. அவரின் இந்த உயரிய பணியைப் பெற்றுக்கொள்ள இறைவன் எனக் கும் சந்தர்ப்பம் தந்தான்.

பரமேஸ்வரா வித்தியாலயத்தில் 15 ஆண்டுகள் பணியாற் றிய ஆசிரியத் தெய்வம் திருமதி விமலாதேவி சுகுமார் அவர்கள் 2016ஆம் ஆண்டு ஓய்வு பெற்றபோது அவருக்கான பிரிவுபசார நிகழ்வை மிகச் சிறப்பாகச் செய்திருந்தோம்.

பரமேஸ்வராவின் 2016ஆம் ஆண்டு பரிசளிப்பு விழா திரு நெல்வேலி சிவகாமி மஹாலில் நடைபெற்றபோது அவரைச் சிறப்பு விருந்தினராக அழைத்து கௌரவித்ததையும் அவர் அங்கு ஆற்றிய உரையையும் இப்போது நினைத்துப் பார்க்கின்றேன்.

நல்லூர் கந்தப் பெருமான் மீது அளவுகடந்த பக்தி கொண் டிருந்த திருமதி விமலாதேவி சுகுமார் அவர்களை முருகவேற்பெரு மான் அழைத்துக் கொண்டான். அவரின் திடீர் மரணம் அவருக்கு முருகன் கொடுத்த சுகப்பேறாயினும் அவரின் இழப்பு எங்களை வாட்ட வும் நெகிழவும் வைத்துள்ளது. எதுவாயினும் அவரின் புனித ஆத்மா என்றும் நல்லூர்க்கந்தனின் திருவடிகளில் இருந்த வண்ணம் எங்களை ஆசீர்வதிக்கப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

நல்லையா விஜயசுந்தரம்
முன்னாள் அதிபர் (யாழ். பரமேஸ்வரா வித்தியாலயம்)
திருநெல்வேலி

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

கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலையில்

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

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

பாடசாலை மாணவர்களுடன்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

பரமேஸ்வர வித்தியாசாலை
பரிசளிப்பு விழாவின் போது .....

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

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

பரமேஸ்வர வித்தியாசாலை பரிசளிப்பு விழாவில்
கல்வி அமைச்சருடன்

பரமேஸ்வர வித்தியாசாலையில் கடமையின் போது

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

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

மாரடைப்பு

நெஞ்சு வலி என்பது வேறு, மாரடைப்பு என்பது வேறு. மாரடைப்பு இருதயத்துடன் தொடர்பாக இருக்கும். நெஞ்சுவலி வருவதற்க்கு வேறு பல காரணங்களும் இருக்கலாம்.

இதயத்தின் நான்கு அறைகளுக்குள் எந்த நேரமும் இரத்தம் நிறைந்திருக்கிறது. ஆனாலும் அதனை இயக்கும் இதய தசை நார்களுக்கு அந்த இரத்தம் நேரடியாகக் கிடைப்பதில்லை.

அவற்றிற்கு இரண்டு சிறிய இரத்தக் குழாய்கள், கொரனரி நாடிகள் (Coronary arteries) மூலமே இரத்தம் கிடைக்கின்றது. இவை முடியுரு நாடிகள் எனப்படுகின்றன. இவற்றில் ஒன்றில் அல்லது அவற்றின் கிளைகளில் அல்லது சிறு கிளைகளில் இரத்தம் செல்வது தடைப்பட்டால், அப்பகுதியில் உள்ள இருதயத்தின் தசை நார்களுக்கு இரத்தம் போதிய அளவு கிடைக்காது போய்விடுகின்றது.

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

அந்நிலையில் தசை நார்களுக்கு போதிய ஒட்சிசன் கிடைக்காது போகவே அவற்றின் செயல் தடைபட்டு விடுகின்றது. இதுவே (மாரடைப்பாக) நெஞ்சுவலியாக வெளிப்படும். அல்லது தசை நார்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் அடியோடு தடைப்படலாம். அந் நிலையில் இப்பகுதியிலுள்ள தசைகள் இறந்துவிடவும் கூடும். இதுதான் Myocardial Infarction) எனப்படுகிறது. இதயத் தாக்குகை எனவும் சொல்லலாம். ஆனால் மாரடைப்பைத் தவிர வேறு காரணங்களாலும் நெஞ்சுவலி ஏற்படுகிறது.

நெஞ்சுவலிக்கு வேறு காரணங்கள்

நெஞ்சு வலி ஏற்படுவதற்கு எமது நெஞ்சறையில் உள்ள இருதயம் மட்டுமின்றி, அதிலிருந்து வரும் நாளங்கள், நுரையீரல், களம் போன்ற உறுப்புகளும் காரணமாகலாம். அத்துடன் நெஞ்சுச் சுவரில் உள்ள தசைநார்கள், சவ்வுகள், எலும்புகளிலிருந்தும் நெஞ்சு வலி ஏற்படலாம்.

நெஞ்சுக்குக் கீழே உள்ள வயிற்றறையில் உள்ள இரைப்பை, ஈரல் போன்றவற்றிலிருந்தும் நெஞ்சு வலி ஏற்படலாம்.

பரிசோதனைகள்

நெஞ்சுவலிக்குக் காரணம் மாரடைப்பா அல்லது வேறு காரணமா என்பதை சில தருணங்களில் மருத்துவர்களால் கூட கண்டறிய முடியாது. நிச்சமாகக் கண்டறிய ஈசீஜி (ECG) பரிசோதனை உதவும்.

ஆனால் ஈசீஜியில் தெளிவாகத் தெரிய முன்னரே இருதய நொதியங்களைப் பரிசோதிக்கும் இரத்தப் பரிசோதனைகள் உதவும். காரணம் எதுவானாலும் உங்களால் தீர்மானிக்க முடியாது. உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதே ஒரே வழி.

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

மாரடைப்பின்போது உடம்பில் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- நடு நெஞ்சில் திடீரென வலி ஏற்படும் நெஞ்சை இறுக்குவது போல, அமுக்குவது போல, பிழிவதுபோல, அல்லது பாரம் ஏற்றியது போல இருந்தால் அது மாரடைப்பாக இருக்கலாம். வலியானது பொறுக்க முடியாத கடுமையானதாக இருக்கும்.
- இவ் வலி சுமார் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்
- இவ்வலியானது நடுமார்பின் உள்புறத்தில் ஏற்பட்டு இடது தோள்மூட்டு, இடது கை, தொண்டை, நாடி, கழுத்து, முதுகு போன்ற பகுதிகளுக்கும் பரவலாம்
- இவ்வலியுடன் கடுமையான வியர்வை, களைப்பு, இளைப்பு, அதனைத் தொடர்ந்து மயக்கம் தோன்றலாம்
- இறந்துவிடுவோம் என்ற பயத்தில் மனம் பதற்றமாக இருக்கும்
- நெஞ்சு வலி இல்லாமலும் மாரடைப்பு ஏற்படலாம் - Silent Attack)

இவ்வாறான அறிகுறிகள் யாவும் ஒருவருக்கு ஏற்படும் என்றில்லை. சிலருக்கு இவற்றுள் சில அறிகுறிகளே தோன்றலாம்.

மாரடைப்பு வருவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

காரணங்கள் இரண்டு.

ஒன்று நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவை, மற்றொன்று நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவை.

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

மாரடைப்பு வருவதற்கான காரணிகள்

- புகைப்பிடித்தல்
- சர்க்கரை நோய்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- அதிக உடல் பருமன் மற்றும் நன்மை செய்யும் கொழுப்பு (HDL) குறைவாக இருத்தல்
- அதிக கொலஸ்ட்ரால்
- உடல் உழைப்பு இல்லாமை
- குடும்பத்தில் பலருக்கு தொன்றுதொட்டு மாரடைப்பு
- மன அழுத்தம், அதீத கோபம் மற்றும் படபடப்பு
- மரபியல் காரணிகள்.

கட்டுப்படுத்த முடிந்த காரணங்கள்: புகை பிடித்தல், உயர் ரத்த அழுத்தம், உடலின் எடை, உடற்பயிற்சியின்மை, சர்க்கரை நோய்.

கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத காரணங்கள்: வயது, பரம்பரயாக வரும் மரபணுத்தன்மை.

இதுதவிர ரத்தக்குழாயில் எவ்வித அடைப்பு இன்றியும் மாரடைப்பு வரலாம். ஆனால் இது மிகச்சிலரையே பாதிக்கிறது. இதற்கு காரணம் திடீரென முழுமையாக அடைபடும் அளவிற்கு இதயத்தின் ரத்தக்குழாயில் ஏற்படும் கடுமையான இறுக்கம். இதற்கான அறிவியல் பூர்வமான காரணம் இன்னும் தெரியா

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

விட்டாலும், இவ்வகை மாரடைப்பு, புகை பிடிப்போர், கொக்கைன் போன்ற மருந்து உட்கொள்வோர், மிகவும் குளிர்வான பகுதிகளுக்கு செல்வோர், மிக அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவோரை அதிகம் பாதிக்கிறது.

மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் – விளக்கமாக...

மாரடைப்பின் அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டுகொள்வது சற்று கடினம். அவை பிற அறிகுறிகளை ஒத்திருக்கலாம்.

பொதுவான அறிகுறிகள்

- நெஞ்சுவலியுடன் மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் மற்றும் இறுக்கம்.
- வியர்த்தல், குமட்டல் மற்றும் மயக்கம் வருவதுபோல் உணர்தல்.
- மார்பின் முன்பகுதியிலோ அல்லது நெஞ்சுக்கூட்டின் பின்புறமோ வலி இருக்கலாம். இங்கிருந்து வலி கழுத்து அல்லது இடக்கைக்கு பரவலாம்.
- வாந்தி, இருமல், படபடப்பு மற்றும் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடரும் வலி.
- தீவிர நிலையில், இரத்த அழுத்தம் குறைவதால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டவரின் உடல் வெளுத்து இறப்பும் நேரலாம்.

நோயைக் கண்டறிவது எப்படி ?

- மருத்துவர் இதயத்துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தினை பதிவு செய்வதோடு முந்தைய சிகிச்சை விவரங்களை விரிவாக பெற்றுக் கொள்வார்.
- இதயத்தின் செயல்பாடுகளை மின்னணு வடிவில் பெற்றுத் தரும் இசிஜி (ECG) எடுக்கப்படுகிறது..

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

◇ இசிஜி இதயத்துடிப்பின் வேகம் பற்றிய தகவலைத் தருகிறது. வழக்கத்திற்கு மாறான துடிப்புகள் உள்ளனவா என்றும் மாரடைப்பால் இதயத்தசைகளில் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்றும் இசிஜி மூலம் அறியலாம். ஆரம்ப நிலையில் இசிஜி சீராக இருப்பதால் மாரடைப்பிற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இல்லை என கூற முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்க.

◇ இதயத்தசைகளில் பாதிப்பு உள்ளதா எனக் கண்டறிய இரத்த பரிசோதனைகள் உதவும்.

◇ மார்புப்பகுதியில் எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படலாம்.

◇ எக்கோ - கார்டியோகிராம் என்பது இதயத்தின் செயல்பாடுகளை அறிய உதவும் புதிய ஸ்கேன் முறை

◇ கரோனரி ஆஞ்ஜியோகிராம் என்ற பரிசோதனை கரோனரி இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு உள்ளதா என உறுதியாக கணித்துக் கூறும்.

மாரடைப்பு வரும்போது கொடுக்கப்படவேண்டிய முதலுதவி என்ன?

மாரடைப்பிற்கு உரிய முறையில் சிகிச்சை அளித்தால் உயிரிழப்பைத் தவிர்கலாம்.

◇ சிறந்த மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை, நோயாளியின் இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்தி அவரை படுக்க வைத்திருக்க வேண்டும்..

◇ ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் இருந்தால் நோயாளிக்கு கட்டாயம் செயற்கை சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

◇ நைட்ரோக்ளிசிரைன் அல்லது ஸார்பிட்ரேட் மாத்திரைகள் கிடைக்கப்பெற்றால் ஒன்றிரண்டு மாத்திரைகளை நோயாளியின் நாக்கின் அடியில் வைக்கவேண்டும்.

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

✧ நீரில் கரைக்கப்பட்ட நிலையில் அஸ்பிரின் மாத்திரையைக் கொடுக்கலாம்.

என்னென்ன சிகிச்சைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்?

✧ மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பும், மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதும் அவசியம்.

✧ மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆரம்பகால நிமிடங்களும், நேரங்களும் இக்கட்டானவை. முதலில் கரோனரி தமனி எனப்படும் இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டியைக் கரைக்கும் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

✧ இதயத்துடிப்புகள் கண்காணிக்கப்பட்டு இயல்புக்கு மாறான துடிப்புகளுக்குரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. வலி நீக்கும் மருந்துகளை நோயாளிக்குக் கொடுத்து ஓய்வெடுக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்.

✧ இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில், அதனைக்குறைக்கத் தகுந்த மருந்துகள் அளிக்கப் படுகின்றன.

✧ நோயாளியின் வயது, மாரடைப்பின் தாக்கம், இதயம் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அளவு மற்றும் இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பின் அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து நோயாளிக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை மாறுபடும்.

✧ பல நேரங்களில் இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பினை நீக்க தெளிவான மற்றும் முறையான வழிமுறைகள் அவசியமாகின்றன. அவை கரோனரி ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டி, பலூன்களைக்கொண்டு இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச்செய்தல் அல்லது கரோனரி பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை போன்ற முறைகளாக இருக்கலாம்.

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

1. வசனங்கள்

He is in Kandy

அவன் கண்டியில் இருக்கிறான்

He was in Kandy

அவன் கண்டியில் இருந்தான்

He will be in Kandy

அவன் கண்டியில் இருப்பான்

2. இருக்கிறது – நபர் சம்பந்தப்பட்டது

I have work today

எனக்கு இன்று வேலை இருக்கிறது

I had work yesterday

எனக்கு நேற்று வேலை இருந்தது

I will have work tomorrow

எனக்கு நாளை வேலை இருக்கும்

3. இருக்கிறது – நபர் சம்பந்தப்படாதது

There is book on the table

புத்தகம் மேசையில் இருக்கிறது

There was book on the table

மேசையில் புத்தகம் இருந்தது

There will be book on the table

மேசையில் பேனா இருக்கும்

4. தீர்மான வசனங்கள்

Shall we meet them tomorrow

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

நாளை அவர்களை சந்திப்பமா

5. தீர்மான முடிவுகள்

Ok, let's go and have tea

சரி, போய் ரீ குடிப்போம்

6. ஏவல் வசனங்கள்

Go and drink there

அங்க போய் குடி

7. ஏவல் எதிர்மறை வசனங்கள்

Don't come and work here

இங்கு வந்து வேலை செய்யாதே

8. நிகழ்கால வசனம்

I eat ice cream

நான் ஐஸ்கிறீம் சாப்பிடுகிறனான்

9. வழக்கமான வசனங்கள் இறந்தகாலம்

They had to play here

அவர்கள் (முந்தி) இங்கு விளையாடுகிறவர்கள்

10. நிகழ்கால தொடர்கள்

They are playing cricket

அவர்கள் கிரிகட் விளையாடுகிறார்கள்

11. நிகழ்காலம் கால அளவுடன்

She has been writing for helf an hour

அவள் அரைமணி நேரமாக எழுதுகிறாள்

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

12. Can/ May/ Might/ Must

a. They can work

அவர்கள் வேலை செய்ய முடியும்

b. He may come

அவன் வரலாம்

c. She might eat now

அவள் சாப்பிடக்கூடும்

d. We must go tomorrow

நாங்கள் நாளை போகவேண்டும்

13. வேண்டியிருக்கிறது, மூன்று காலங்களும்

We have to go now

நாங்கள் இப்ப போக வேண்டியிருக்கிறது

She had to work here

அவள் நேற்று வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தது

14. கொண்டு வடிவம்

They are eating

அவர்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்

He was writing

அவன் எழுதிக் கொண்டு இருந்தான்

15. முடியாத வடிவம்

He has gone

அவள் போய் விட்டாள்

I had written

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

நான் எழுதி இருந்தேன்

16. இயலுமாய் இருக்கிறது able to

We are able to go

நாங்கள் போக இருக்கிறது

They will be able to come

அவர்கள் வர இயலுமாய் இருக்கும்

17. Going to – போகிறது

He is going to write

அவன் எழுதப்போகிறான்

They are going to play

அவர்கள் விளையாடப் போகிறார்கள்

18. Want to – விருப்பம்

We want to go now

நாங்கள் இப்போ போக விரும்புகிறோம்

இறந்தகாலம்

They ate here yesterday

அவர்கள் நேற்று இங்கு சாப்பிட்டார்கள்.

19. எதிர்காலம்

He will come tomorrow

அவன் நாளை வருவான்

20. இறப்பில் எதிர்காலம்

He would come yesterday

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

அவன் நேற்று வந்திருப்பான்

21. கொண்டு அமைப்புடன் Be வசனங்கள்

They might be going now

அவர்கள் இப்போ போய்க்கொண்டிருக்க கூடும்

22. முடியாத அமைப்பு வசனம் have உடன்

He must have written that

அவள் எழுதி இருக்கவேணும்

23. It is வசனங்கள்

It is paining

எது நோகிறது

24. இணை வசனங்கள்

a. I told but they did not come

நான் சொன்னேன் ஆனால் அவர்கள் வரவில்லை

b. When I went I met him

நான் போகும்போது அவனை சந்தித்தேன்

c. We went and played

நாங்கள் போனோம் விளையாடினோம்

d. Before we go they will come

நாங்கள் போகமுன் அவர்கள் வருவார்கள்

e. I told so they will come

நான் சொன்னேன் ஆகவே அவர்கள் வருவார்கள்

f. After you finish tell me

நீங்கள் முடித்தபின் எனக்கு சொல்லுங்கள்

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

g. Till I finish wait

நான் செய்யும்வரை காத்திரு

h. Since they come I met

அவர்கள் வந்ததால் நான் சந்தித்தேன்

i. He came because I had told

அவன் வந்தான் ஏனென்றால் நான் சொல்லியிருந்தேன்

j. I tell he will come

நான் சொன்னால் அவன் வருவான்

k. While we were writing he was playing

நாங்கள் எழுதிக்கொண்டிருக்கும்போது அவன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தான்

25. Else – **வேறு**

What else did he do

அவன் வேறு என்ன செய்தான்

26. Ever – **எப்பவாவது**

Have you ever seen

நீங்கள் எப்பவாவது பார்த்திருக்கிறீர்களா

27. Never – **ஒருபோதுமில்லை**

I have never seen that

நான் ஒருபோதும் அதைப் பார்த்ததில்லை

28. For ever – **எப்போதும்**

I will be here for ever

நான் எப்போதும் இங்கு இருப்பேன்

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

29. It self – **வலியுறுத்தல்**

They come yesterday it self

அவர்கள் நேற்றே வந்தார்கள்

30. At all - **எதிர்மறையை வலியுறுத்தல்**

They will not come at all

அவர்கள் வரவே மாட்டார்கள்

31. It seems - **அப்படியாம், அப்படித்தெரியாது**

They will come at seems

அவர்கள் வருவார்களாம்

32. How to, where to, what to, not to **வேறு**

a. I don't know how to do that

எனக்கு எப்படிச் செய்வதென்று தெரியாது

b. Tell him not to come

அவனை வரவேண்டாம் என்று சொல்லு

c. I don't know where to go

எனக்கு எங்கே போவதென்று தெரியாது

d. He don't know what to do

அவனுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியாது

33. Why don't you - **நீ ஏன் செய்யக்கூடாது**

Why don't you come

நீங்கள்ஏன் வரக்கூடாது

34. Let me - **விடு**

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

Let them work

அவர்களை வேலை செய்ய விடு

Let him go

அவனை போக விடு

35. What ever it is, what ever

What ever you do, don't tell me

என்னதான் செய்தாலும் எனக்குச் சொல்ல வேண்டாம்

36. That's why, that's how - அதாலதான்

That's why they came yesterday

அதனாலதான் அவர்கள் நேற்று வந்தார்கள்

37. Would you like - **செய்கிறீர்களா? விருப்பமா**

Would you like to have tea

தேநீர் குடிக்கிறீர்களா

38. Would you mind - **கோபிப்பீங்களா**

Would you mind moving a bit

கொஞ்சம் நகருவீங்களா

39. Could you - **மரியாதையுடன் கேட்டல்**

Could you tell me the time

நேரத்தை சொல்ல முடியுமா

40. Quite - **மிகவும்**

That is quite expensive

அது மிகவும் விலையானது

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

41. Rather - **கொஞ்சம் அதிகமாகவே**

They are rather

அவர்கள் கொஞ்சம் அதிகமாகவே சோம்பேறிகள்

42. Suppose - **ஊகித்தல்**

I suppose he is in the meeting

நான் நினைக்கிறேன் அவன் கூட்டத்தில் இருக்கிறான்

43. Suppose it - **அப்படி சிலவேளை நடந்தால்**

Suppose at , we will cancel the program

44. Suppose - **எடுத்துக்கொணடால்**

a = 4 உம் b = 6 எனவும் எடுத்துக்கொண்டால் a+b = 10

Suppose a = 4 and b = 6 then a+b = 10

a = 4 உம் b = 6 எனவும் எடுத்துக்கொண்டால் a+b = 10 ஆகும்.

45. Supposed to - **நம்பப்படுகிறது**

They are supposed to come now

அவர்கள் இப்பவருவினம் (நம்பப்படுகிறது, எதிர்பார்க்கப்படுகிறது)

46. Even - **கூட**

He will come even now

அவன் இப்ப கூட கொஞ்சம் வருவான்

47. Afraid of, Afraid to - **பயம்**

He is afraid of them

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

அவனுக்கு அவர்களில் பயம்

We are afraid to go them

எங்களுக்கு அங்கே போகப்பயம்

48. Then only - **பேந்துதான்**

Then only my friend told me about this

பேந்து தான் என் நண்பன் இதைப்பற்றிச் சொன்னான்

49. By the way - **சரி அப்ப, அது சரி**

By the way what is your name

அது சரி உங்கட பெயர் என்ன

50. Altogether - **எல்லாமா சேர்த்து**

Altogether I have ten thousands rupees

எல்லாமாக சேர்த்து என்கிட்ட பத்தாயிரம் ரூபா இருக்கு

51. As usual - **வழுக்கம்போல**

As usual he is absent today

வழக்கம் போல அவன் இன்று வரவில்லை

52. By now - **இதுக்குள்ள, இதற்குள்**

By now he have come

இதுக்குள்ள அவன் வந்திருக்க வேண்டும்

53. By then - **அதுக்குள்ள, அதற்குள்**

By then they had escaped

அதுக்குள்ள அவர்கள் தப்பியிருந்தார்கள்

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

54. Now and then - **அப்பப்ப**

Now and then I see him there

அப்பப்ப நான் அவனை அங்கே பார்க்கிறனான்

55. In fact - **உண்மையில்**

In fact he told us yesterday

உண்மையில் அவன் எங்களுக்கு நேற்று சொன்னான்

56. First of all - **எல்லாத்துக்கும் முதலில்**

Fisrst of all you write your exam

எல்லாவற்றிற்கும் முதல்ல நீ உன்னோட பரீட்சையை எழுது

57. Once and for all - **முதலும் கடைசியுமாக**

Once and for all you go and try that

முதலும் கடைசியுமாக நீ அதைப்போய் முயற்சி செய்

58. All at once - **எல்லாம் திடீரென**

All at once everything happened

எல்லாம் திடீரென நடந்து முடிந்தது

59. Once a in a while - **இருந்திட்டு ஒருக்கா**

Once in while I visit there

எப்பவாவது ஒருநாள் அங்கே விஜயம் செய்கிறனான்

60. In a day or two - **ஒன்று இரண்டு நாளில்**

They will come there in a day or two

அவர்கள் ஓரிரு நாளில் இங்கே வருவார்கள்

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

61. Hereafter, from now on - **இனிமேல்**

Hereafter they will not come here

இனிமேல் அவர்கள் இங்கு வரமாட்டார்கள்

62. Then - **அப்ப**

Then how was your Journey

அப்ப உங்கட பயணம் எப்படி

63. Then - **பேந்து**

Then what happened there

பேந்து அங்கே என்ன நடந்தது

64. In case of - **சந்தர்ப்பத்தில்**

In case of emergency, you can call me

அவசரமான சந்தர்ப்பத்தில் என்னை நீ அழைக்கலாம்

65. So for - **இதுவரைக்கும்**

So for he has not finished that

இதுவரைக்கும் அவன் அதை முடிக்கவில்லை

66. On my own - **என்னுடைய பாட்டிற்கு**

I want to be do that on my own

என்னுடைய பாட்டுக்கு அதை செய் விரும்புகிறேன்

67. Because of - **காரணம், ஏனெனில்**

That is all because of him

அது எல்லாம் அவனாலே தான்

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

68. At any cost - **என்னபாடுபட்டாவது**

At any cost I must go then

என்னபாடுபட்டாவது நான் அங்கு போக வேண்டும்

69. For all I know - **எனக்குத் தெரிந்தவரையில்**

For all I know they are innocent

எனக்கு தெரிந்தவரை அவர்கள் அப்பாவிகள்

70. In vain - **வீணாக**

We went there in vain

நாங்கள் வீணாக அங்கு போனோம்

71. **"என்று" வரும் வசனங்கள்**

a. I know (that) he will go

அவன் போவான் என்று எனக்கு தெரியும்

b. I don't know if he will go

அவன் போவானா என்று எனக்கு தெரியாது

c. Ask whether he will go or not

அவன் போவானா இல்லையா என்று கேள்

d. Don't tell where he went

அவன் எங்கே போவான் என்று சொல்லாதே

e. Where do you think I went

நான் எங்கே போனேன் என்று நினைக்கிறீர்கள்

f. Tell him not to do

அவனை போக வேண்டாம் என்று சொல்

72. Passive **வசனங்கள் (செயல்ப்பாட்டு)**

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

a. Bottled is filled

போத்தல் நிரப்பப்படுகிறது

b. Bottled was filled

போத்தல் நிரப்பப்பட்டது

c. Bottled will be filled

போத்தல் நிரப்பப்படும்

d. Bottled is being filled

போத்தல் நிரப்பப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது

e. Bottled was being filled

போத்தல் நிரப்பப்பட்டுக்கொண்டிருந்தது

f. Bottled has been filled

போத்தல் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது

g. Bottled had been filled

போத்தல் நிரப்பப்பட்டிருந்தது

h. Bottled will have been filled

போத்தல் நிரப்பப்பட்டிருக்கும்

73. I got the letter written

நான் கடிதத்தை எழுதுவித்தேன்

I must get the letter written

நான் கடிதத்தை எழுதிவிக்க வேண்டும்

I am getting the letter written

நான் கடிதத்தை எழுதிவிக்கிறேன்

74. Either - or - **இரண்டில் ஒன்று**

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

Ravi can have either a cycle or car

ரவி சைக்கிள் அல்லது கார் ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம்

75. Neither - Nor - **இரண்டும் இல்லை**

Rani is neither a teacher nor a nurse

ராணி ஆசிரியரும் இல்லை நேசும் இல்லை

76. Not only - but also - **இதுமட்டுமல்ல அதுவும்தான்**

He learnt not only English but also French

அவன் ஆங்கிலம் மட்டுமல்ல பிரெஞ்சும் படிக்கிறான்

77. As well as - **உம்**

Selvee as well as Vimala were present yesterday

செல்வியும் விமலாவும் நேற்று வந்திருந்தனர்

78. In order to - **பொருட்டு/ ஆக**

We eat in order that we may live

உயிர் வாழ்வதற்காக நாம் உணவை சாப்பிடுகிறோம்

79. As **போல**

Selva looks as if he was ill

சில்வா உடல் நலம் இல்லாதவன் போல் தோன்றுகிறான்

80. Unless - **ஒழிய**

Unless you work hard you cannot pass the exam

நீ கஸ்டப்பட்டு உழைத்தால் ஒழிய நீ தேர்வில் வெற்றிபெற முடியாது

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

81. Until - **வரை**

You should not go until you finish the work

வேலையை முடிக்கும் வரையில் நீ போககூடாது

82. For over a year - **ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக**

I visit there for over a year

ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக நான் செல்கிறேன்

83. The whole Night - **இராமுழுக்க**

Power cut the whole night

இரவு முழுக்க மின்தடை

84. A few month later - **கொஞ்ச மாதங்களின் பின்**

A met him a few month later

சில மாதங்களின் பின் அவனை சந்தித்தேன்

85. The following day - **அடுத்தநாள்**

I will meet him the following day

அடுத்தநாள் அவனை சந்தித்தேன்

86. Without any hazitation - **தயக்கமின்றி**

You ask the help without any hazitation

எதுவித தயக்கமின்றி உதவி கேள்

87. On my behalf - **என் சார்பாக**

You go there on my behalf

என் சார்பாக நீ அங்கே போ

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

88. Most of us - **எங்களில் அனேகர்**

Most of us are hindu

எங்களில் அனேகர் இந்துக்கள்

89. In less than ten days - **பத்து நாட்களில்**

You should return this book in less than ten day

10 நாட்களுக்குள் இந்த புத்தகத்தை நீ திருப்பி தரவேண்டும்.

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

நன்றி நவிலல்

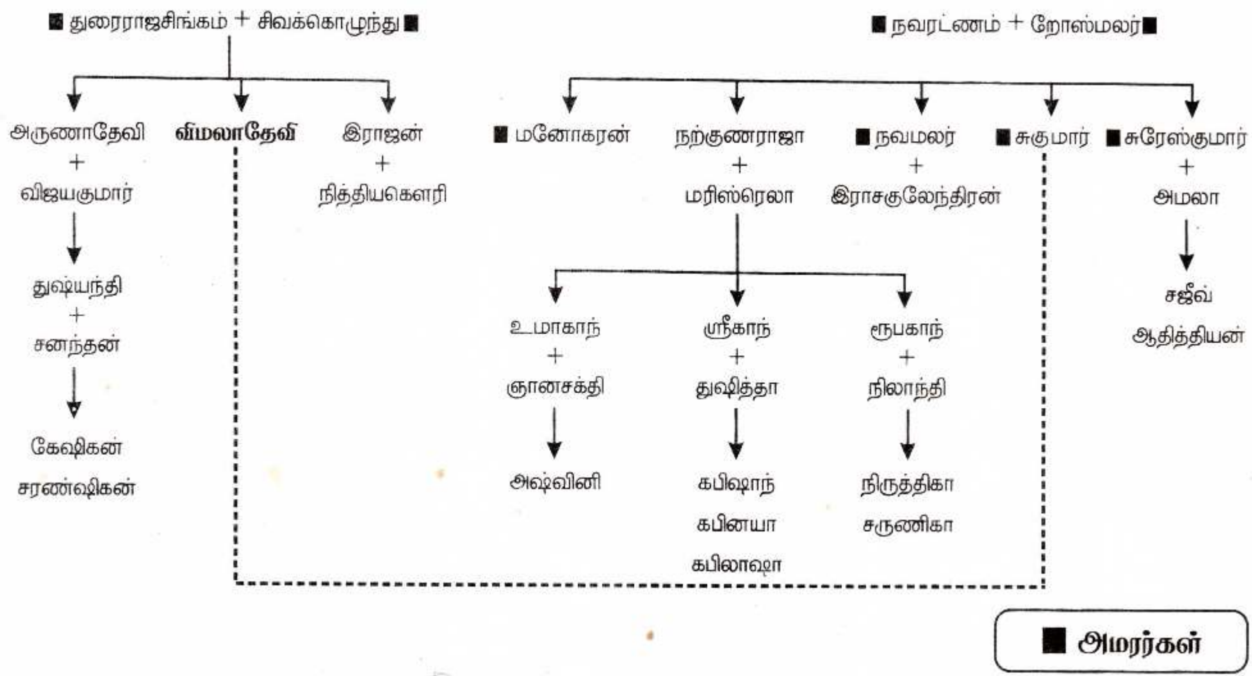
எமது சகோதரி
அமரர் விமலாதேவி சுகுமார் அவர்கள் மறைந்த
செய்தி கேட்டு எம்மோடு துயர் பகிர்ந்தும்,
தொலைபேசி துண்டுப்பிரசுரங்கள், மலர் வளையங்கள்
மூலம் அனுதாபங்களை பகிர்ந்தும் மற்றும் இறுதிச்
சடங்கில் கலந்து இரங்கல் உரை நிகழ்த்தியோருக்கும்,
இறுதிச்சடங்கில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும்
இன்னும் பல வழிகளிலும் எமக்கு உதவி
புரிந்தவர்களுக்கும் 31ம் நாள் ஆத்மாசாந்தி நிகழ்வில்
பங்கேற்றவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள் பற்பல.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

55, சிவன் கோயில் வீதி,
திருநெல்வேலி,
நல்லூர்.

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

வம்ச விருட்சம்



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 எடுத்துக்கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது,
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை
மற்றவருடயதாகிறது,
மற்றொருநாள்
அதுவே வேறொருவருடையதாகும்.
இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாரம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-

ஸ்ரீ மாருதி பிறிண்டேர்ஸ் 0777 917 680

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