

சிவமயம்



**மூரர்**

**சின்னத்தமிழி ருத்தினம்**

அவர்களின் சிவப்பேறு குறித்த

**நினைவு மலர்**

**14-12-2013**



இவை

கரவெட்டி தெற்கு வாசியும் உத்தம சைவ  
உயர் குலப் பிறப்பினரும் காலஞ் சென்ற  
பிரபல அரச ஓய்ந்த தாரருமாகிய  
திரு. சின்னத்தம்பி  
அவர்களின் புதல்வன் உயர்திரு

**அமரர்**

**சின்னத்தம்பி இரத்தினம்**

அவர்களின் சிவப்பேறு குறித்த  
நினைவு மலர்  
14-12-2013







மலர்வு

18-07-1949

உதிர்வு

14-11-2013

**அமரர் - சின்னத்தம்பி இராசரத்தினம்**

**திருநீண்டிய வெண்பா**

**ஆய விஜய குரு ஐப்பசி பூர்வபிழை  
தூய திதி துவாதசியே தொல்லுலகில் - நேய  
மன்னன் இராசரத்தினம் மாதவஞ் செய்தே கைலை  
சின்மயம் தாழ் சேர் தினம்**









## புராணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா அளவும்மாகி  
ஜோதியாயுணர்வுமாகி தோன்றிய பொருளுமாகி  
பேதியாயேகமாகி பெண்ணுமாயாணுமாகி  
போதியாய் நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி போற்றி.

## திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனை பலகாலும்  
பற்றியே மாதிருப் புகழ் பாடி  
முத்தனமாரெனைப் பெருவாழ்வில்  
முத்தியே சேர்வதற் கருள்வாயே  
உத்தம தான சற்குண நேயா  
ஒப்பிலா மாமணி கிரிவாசா  
வித்தகா ஞான சக்தினியாதா  
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமானே

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலக மெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



## வழிபடுதெய்வதுதி

### வெல்லன் விநாயகர் துத்

அம்பலத்தமர்து அடியார் வினைகளை நீக்கும் வெல்லன்  
தும்பிக்கையானே என்றும் துணை என தந்தை நித்தம்  
நம்பியே வேண்டி இந்த நானிலம் நீத்து வந்தார்  
எம்பிரான் பாதம் வாழ்த்த அருள்வாய் போற்றி! போற்றி!!

### முங்கோடை முருகன் துத்

எங்களின் குறை அகற்ற தென் கரவையூர் அமர்ந்த தேவா  
முங்கோடை முருகன் என்று நிதமும் உன் பதியில் வந்து  
கங்குலோ பகலும் வேண்டி காசினி நீத்த தந்தை விண்ணில்  
பங்கயம் பாதம் போற்ற பரிந்தருள் பாதம் போற்றி!!

### உச்சில் புவனேஸ்வர் துத்

பொற்சிலம் புடைத்து மங்கை பொறையினை உணர்த்த மன்னன்  
அற்பனுக்குணர்த்தி அன்று அழகிய மதுரையை த்  
பற்றிட வைந்த உச்சில் பத்தினி கண்ணகி உன்  
பொற்பதம் வாழ்த்தருள்வாய் பூங்கழல் போற்றி! போற்றி!!

### குல தெய்வம் காளி துத்

குல தெய்வம் ஆகி எம் அருகினில் அமர்ந்தடியவர்க்கு  
நலம் பல ஈயும் தேவி நாயகி காளி தாயே  
தலமதை தவறாதேத்தி தாரணி நீத்த தந்தை அங்கு  
குல தெய்வம் விண்ணில் வாழ்த்த அருவாய் போற்றி! போற்றி!!



### கீரங்கற் பாக்கள்

மகன் :- கீ.கீரத்தினரூபன்

பத்து மாதம் சுமந்து பெற்றாள் பிரிந்து போக  
பாலருக்கு அன்னையாய் பிதாவுமாகி  
எத்தனை இடர்கள் பட்டிருப்பாய் வாழ்வில்  
ஏற்றகல்வி பண்பு நெறி ஊட்டி எனை  
வித்தகனாய் ஆக்கி வைத்த தந்தையே உன்  
வேதனையை நீக்கிவிட முயன்றாய் நீயோ  
முத்தமிட்ட கையாலே சிதைக்கு தீயை  
மூட்ட வைக்கவோ பெற்றாய் அப்பா! அப்பா.

கீ.மங்களசொரூபன் புலம்பல்

இத்தனை நாள் பிரியமுடன் இளையான் என்றான்  
ராசு என்றே அழைத்த என் இனிய அப்பா  
நித்திரையில் கூட மறந்தாயே இல்லை என்  
நினைவுடனே வாழ்ந்த தெய்வம் என்றும் உனை  
பித்தனைப் போல் பிரியமுடன் எல்லாம் ஈந்த  
பெற்றவரே என்னையே அனாதையாகி  
வித்தாகி விட்டாயே அப்பா இந்த  
வேதனையும் அகன்றிடுமோ அப்பா! அப்பா!!

மருமகன் :- திருமதி. கீ.சுபாசினி

மகளில்லா எம்மனை வந்திணைந்த  
மருமகளே இல்லை என் மகளே என்று  
திருமகளே என்று என்னை கருதி என்றும்  
தெம்மாங்கு பாடிய எம் இல்லம் இன்று  
கருவூலம் ஆகிய மாமா உன்னை  
கடும் நோயில் காத்திட முயன்றால் நீயோ  
உருகி விடும் மெழுகு வர்த்தி போல் கலங்க வைத்து!  
உத்தமனே அகன்றாயோ மாமா! மாமா!!



### **போத்தியார் :- கீ.உஷானி, சுவஸ்திகா**

அஞ்சவங்கள் எம்குலத்தில் வந்துதித்த  
ஆரணங்கு என்றெம்மை அரவணைத்து  
கொஞ்சி விளையாடும் அப்பப்பா என்றன்  
கோமளமே என்றழைத்து மடியிருத்தி  
பிஞ்சுகட்கு அமுதூட்டும் அப்பப்பா எம்  
பிரியமுள்ள உன்னையன்று பேழையிட்டு  
அஞ்சலித்து சுமந்து சென்றார் அறியோம் அப்பப்பா  
ஆறைந்து நாளாச்சு வருவதெப்போ!

### **மறு பேரர்**

பெற்றோரே பிரச்சினையில் மூழ்கும் வேளை  
பெருந்துணையாய் எம்மிடையே புகுந்து நீயும்  
வற்றாத பேரன்பு கொண்டெமக்கு அங்கு  
வழிகாட்டியாய் இருந்து துணைகள் நல்கி  
பற்றோடு வாழ்ந்த எம் பேரப்பா நீ  
பாசமிதை ஏன் அறுத்தாய் அன்றே எல்லாம்  
அற்றவர் போல் ஆகி விட்டோம் அவனிம்து  
ஆறுமோ இத்துயரம் ஆறாதையா!

### **மறு மருமக்கள்**

இல்லறத்தில் இன்பமுற பெற்றோரோடு  
இணைந்தவரும் என் பிள்ளை என்று வாழும்  
நல்லவரும் ஒரு சிலரே புவியில் ஆனால்  
நாயகமே மாமா நீ விதி விலக்கு  
வல்லவரே எம்மோடு வாழும் காலம்  
வளம் செழிக்க வைத்தவரும் நீயே இன்று;  
அல்லலுற எம்மையெல்லாம் தவிக்க விட்டு  
அணைந்தனையே மாமா யாம் என் செய்வோமே!

### மறுமருமக்கள்

வாசமில்லா பூவானோம் வசந்தமில்லா ருதுவானோம்  
பாசமில்லா உறவானோம் பார்தனிலே - நேசமுடன்  
ஆதரித்த மாமாவே அகன்றாயே அன்றிருந்து  
பாதகராய் விட்டதே பகர்!

### வேறு

நீருக்கடியில் நெருப்பினை காவுவார் நிழலியுமர  
வேருக்கு வெந்நீர் ஊற்றுவார் வேதாந்தம் பேசி நிற்கும்  
ஊருக்கு உதவாத பித்தர்கள் ஆயிரம் இங்கிருக்க  
பாருக்குள் மாணிக்கம் மாமாவைப் பறித்தவன் பாவியன்றோ!

### நண்பர்

எட்டாத கிளை எங்கே என்பாய் ராகம்  
இணையாத சுரம் எதற்கு என்று கூறும்  
சுட்டாலும் வெண்மை நிறம் மாறாச் சங்கு  
சுடர் விடுத்து தான் எரியும் மெழுகு வர்த்தி  
சிட்டாக இங்கும் அங்கும் பறந்து வந்து  
சிறந்த எம் உறவுப் பாலம் "ரத்தினம்" நீ  
விட்டகன்ற சேதி கேட்டு நண்பர் பட்ட  
வேதனையை எவ்வாறு கூறு மாதோ?

### மைத்துன மைத்துனியர்

மைத்துனரே இல்லாத பிறப்பு மில்லை  
மாநிடத்தில் இது நியதி அறிவோம் ஆனால்  
எத்தனை பேர் இதையுணர்ந்து இன்பதுன்ப வேளையெல்லாம்  
இணைந்திங்கு வாழ்கிறாரோ அறிகிலோமே  
மைத்துனரே இதற்கு நீ விதிவிலக்கு  
மாதவனே எம் துணையாய் என்றும் வாழ்ந்து  
வித்தாகி விட்டாயென் றறிந்து படும்  
வேதனையை யாமன்றி அறிவார் யாரோ.

### அயலவர்

சுற்றத்திற் குறுதுணையாய் நிற்பாய் அன்பு  
துக்கம் எதுவரினும் கலந்து கொள்வாய்  
மற்றவரின் இடர்களை தன்னிடர் போல்  
மதித்தவற்றை அகற்றி வைக்கும் மன்னவன் நீ  
இற்றவரை எம்துணையாய் இருந்த நீயும்  
இறைவனடி சென்றடைந்த சோகம் அன்றே  
பற்றியெமை வாட்டுதடா பரந்த' உள்ளம்  
பரமனடி சேர்ந்தங்கு அடைக சாந்தி.!!!

### தேற்றம்

நித்திரை இன்றேல் வாழ்வில் நிம்மதியில்லை பாரீர்  
இத்தரை உயிர் கட்கெல்லாம் மறைமுக இறை நியதி இராச  
ரத்தினம் இதையுணர்ந்து ஆற்றிய தவத்தால் தில்லை  
அத்தனின் பாதஞ் சேர்ந்தால் அமைதி கொண்டாறுவீரே!

பாடலசியர்:- கரவைக் கந்தன்









- 01) மாதாந்தம் தவறாது ஒழுங்காக மாதவிடாய் (மாதவிலக்கு) வருகின்ற பெண்ணொருவருக்கு தாம்பத்திய உறவுக்கு பின்பு இவ் மாதவிலக்கு வரத்தவறுகின்ற போது கர்ப்பம் தங்கிவிட்டதாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனை உறுதிப்படுத்துவதற்கு மாதவிலக்கு வரத்தவறிய திகதியில் இருந்து 10 - 15 நாட்களுக்குப் பிறகு சலப்பரிசோதனையும் 1/2 மாதங்களுக்குப்பின் "அல்ரா சவுண்ட்" என்ற பரிசோதனையும் மேற்கொள்ளலாம்.
- 02) கர்ப்பவதிகளில் 50 - 60 வீதமானோருக்கு கர்ப்பம் தங்கிய ஆரம்ப காலங்களில் குமட்டல், சத்தி என்பன காணப்படும். இக்குமட்டல் சத்தி போன்றன பொதுவாக முதல் 2,3 மாதங்களுக்கு காணப்படும். பின்பு படிப்படியாக குறைந்து அற்றுவிடும். இதற்குப் பயப்பட வேண்டிய தேவையில்லை இவ்வாறு சத்தி உள்ளவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் விடியற்காலையில் படுக்கையை விட்டு எழும்புவதற்கு முன்பே படுக்கையில் வைத்து பாலும் ஏதாவது பிஸ்கட்டும் சாப்பிட்டால் இத்தாக்கம் குறைவாக இருக்கும். அத்துடன் இலகுவில் சமீபாடு அடையக் கூடிய சத்து ஆகாரங்கள் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஆனால் சத்தி கடுமையாகவோ அல்லது பேறுகாலத்தை அண்டிக் காணப்பட்டால் தாமதிக்காது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும்.
- 03) கருப்பை, இடுப்புச்சவ்வுகள் விரிவடைவதனால் அடிவயிற்றில் இலேசான நோவு, நாரி உளைவு போன்றன காணப்படும். இதனால் அடிவயிற்றில் தாங்க முடியாத வேதனை காணப்பட்டால் இதனை ஓர் ஆபத்தான விடயமாக கருதி வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும்.
- 04) முகம், கழுத்து பகுதிகளில் கொழுப்பு படிவதனால் ஓர் அதைப்பும் ஒமோன்களின் தாக்கத்தினால் தோல், முலைக்காம்பு போன்றவற்றின் நிறம் அதிகரித்தும் காணப்படும். சிலருக்கு இத்தாக்கத்தினால் நடுவயிறு கழுத்து போன்ற இடங்களில் கரும்புள்ளிகள் கூடத்தோன்றலாம்.

- 05) மாப்பகத்தின் பால் சுரக்கும் கலங்கள் பெருப்பதனாலும் இரத்த விநியோகம் அதிகரிப்பதனாலும் மாப்பகக் கனவளவு பெருத்துக் காணப்பட்டு அத்துடன் தொடும்போது நோவு ஏற்படுவதுடன் மெல்லிய சூடாகவும் இருக்கும். சிலருக்கு இடைக்கிடை ஊசியால் குத்துவது போல் வேதனையும் காணப்படும்.
- 06) சாதாரணமாக கர்ப்பத்தின் போது இரத்த அழுத்தம் வழமைக்கு மாறாக குறைவடைகின்றது. இங்கு இரத்த அழுத்தம் கூடிக் கொண்டு போவதும் ஓர் சிக்கலான அறிகுறியாகும்.
- 07) சாதாரணமாக கர்ப்பவதிக்கு கர்ப்பகாலத்தில் அவரின் நிறை 10 - 12 கிலோவினால் அதிகரிக்கின்றது. இவ்வதிகரிப்பானது முதல் மூன்று மாதத்தில் இரண்டு கிலோவினாலும் இறுதி மூன்று மாதத்தில் 4 - 5 கிலோவினாலும் கூடுகின்றது. இந்நிலை அதிகரிப்பானது வழமைக்கு மாறாக கூடுதலாக அல்லது குறைவாக இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
- 08) பெருத்துக் கொண்டு வரும் கர்ப்பப்பையானது சலப்பையை அழுத்துதனாலும் ஒமோன்களின் தாக்கத்தினாலும் சலம் அடிக்கடி போகும். ஆனால் இங்கு சலம் அடிக்கடி போவதுடன் சலக்கடுப்பு காய்ச்சல், சத்தி போன்ற குணம் குறிகள் சேர்ந்து காணப்பட்டால் சிறுநீர்த் தொற்று ஏற்பட்டிருக்க வாய்ப்புண்டு. இப்படியான சூழ்நிலையில் வைத்தியரை உடன் அணுக வேண்டும்.
- 09) கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்தியதும் அண்மையிலுள்ள கர்ப்பவதிகள் சிகிச்சை நிலையத்தில் அல்லது வீட்டுத்தரிசிப்பு மேற்கொள்கின்ற மருத்துவ மாதுவிடம் பதிவு மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- 10) 4 மாதத்தில் இருந்து கர்ப்பவதிகள் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு போகத் தொடங்க வேண்டும் இங்கு 7 மாதம் ஒரு தடவையும் பின்பு 9ம் மாதம் வரை மாதத்திற்கு இரு தடவையும் 9ம் மாதத்திற்கு பின் கிழமைக்கு ஒரு தடவையும் தவறாது சென்று அங்கு வைத்திய பரிசோதனைக்கு உங்களை உட்படுத்துவதுடன் தரப்படுகின்ற சத்து மருந்துகளை ஒழுங்காக தவறாது சென்று உட்கொள்வதுடன் அங்கு கூறப்படுகின்ற ஆலோசனைகளையும் கேட்டுக்கடைப்பிடக்க வேண்டும்.

- 11) ஈர்ப்புவலி (தாயிற்கும், சேயிற்கும்) வராமல் தடுப்பதற்கு ஏதுவாக கர்ப்பம் தங்கி 5 - 7ம் மாதங்களில் ஈர்ப்புவலித்தடை ஊசிபோட வேண்டும்.
- 12) புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், வெற்றிலை பாக்கு மெல்லுதல் போன்றன முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- 13) தன்னுடைய நலனுக்காகவும் குழந்தையின் ஆரோக்கிய விருத்திக்காகவும் தாய் வழமையை விட கூடுதலான உணவு அருந்த வேண்டும். இன்றும் கர்ப்பவதிகள் மத்தியில் இரத்தச்சோகை முக்கிய பிரச்சனையாக இருப்பதனால் இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு உணவில் இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து அதிகளவில் காணப்படுகின்ற பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைவகைகள், பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 14) மாமிச உணவு உட்கொள்பவர்கள் முட்டை, மீன் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 15) சகல கர்ப்பவதிகளும் நாளாந்தம் பால் அருந்த வேண்டும். இது உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதுடன் தாய்ப்பால் சுரத்தலையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
- 16) கர்ப்பம் தரித்தவருக்கும் மலச்சிக்கல் ஒரு பிரச்சனையாக இருப்பதனால் இதனைப் போக்குவதற்கு மருந்துகளைத் தேவையின்றி பாவிக்காது நாளாந்தம் உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரைவகை, பழவகை போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்வதுடன் சுட்டாறிய நீரை அதிகளவில் பருக வேண்டும்.
- 17) குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்காக கணிசமான அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் கொள்ளுகின்ற நித்திரையுடன் பகலிலும் ஒரு சில மணித்தியாலங்கள் நித்திரை கொள்வது நன்று.
- 18) கர்ப்பம் தங்கிய ஆரம்ப காலத்தில் சில சமயம் கருச்சிதைவும் கடைசிக் காலங்களில் கர்ப்பப்பையில் உள்ள சிசுக்குத் தொற்றும் ஏற்படலாம். இக்காரணத்திற்காக முதல் 1 - 2

மாதங்களுக்கும் கடைசி மாதத்திற்கும் தாம்பத்திய உறவினை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

- 19) கர்ப்ப காலத்தில் வீட்டு வேலைகளை எதுவித தடையுமின்றி செய்யலாம். ஆனால் அதிக சுமை தூக்குதல், கடுமையான வேலை செய்தல், நீண்ட பயணம் மேற்கொள்ளுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- 20) கர்ப்பப்பை பெருக்கின்ற போது அழுத்தம் அதிகரிப்பதுடன் குடல் பகுதி மேல் நோக்கித் தள்ளப்படுவதனால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம், நெஞ்செரிவு, செமியாக்குணம் போன்றன காணப்படலாம். இவை ஆபத்தானவை அல்ல ஆனால் மூச்சுவிடுவதில் கடுமையான சிரமம் காணப்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.
- 21) கர்ப்பகாலத்தில் இலேசான பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும். மார்பகம் இக்காலத்தில் பெருப்பதனால் அதற்கேற்ப உள்ளடைகளை தெரிந்தெடுத்து அணிய வேண்டும். இறுக்கமான ஆடைகளை அணிவதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- 22) அதி குதி உயர்ந்த செருப்புகளை அணியக் கூடாது.
- 23) வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனை இன்றி எதுவித மருந்து வகைகளையும் உட்கொள்ள கூடாது குறிப்பாக கர்ப்பம் தங்கி முதல் 3 மாதங்களும் இயலுமான வரையில் எந்தவொரு மருந்து வகைகளையும் உட்கொள்வதை தவிர்த்தல் நன்று.
- 24) பேறு காலத்திற்கு இரண்டு கிழமைகளுக்கு முன்பிருந்தே மகப்பேற்றுக்கு தயாராக வேண்டும். இக்காலத்தில் வீட்டு விட்டு வயிற்று வலி வருதல், வயிற்றை இறுக்கி கொண்டு வயிற்ற வலி ஏற்பட்டால் நீர்குடம் உடைந்து நீர் போதல் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடன் மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல் வேண்டும்.
- 25) முதற்கர்ப்பம் 5 ஆவது பிள்ளைக்கு பிறகுவரும் எந்தவொரு கர்ப்பமும் அவசியமாக மருத்துவமனையிலே மகப்பேற்றை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இந்த இரு சாராரிலும் தான் மகப்பேற்று சிக்கல்கள் கூடுதலாக ஏற்படுகின்றன.

26) கர்ப்பம் முற்றியிருக்கும் பெண்களுக்கு குறிப்பாக முதற்கர்ப்பம் தங்கியவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற உளரீதியான பயம், தயக்கம் போன்றவற்றினை போக்குவதற்கு கணவனின் அன்பும் அரவணைப்பும், உற்றாரர் உறவினரின் ஆதரவும் இன்றியமையாதது.

27) முதற்கர்ப்பமாயின் இரத்தப்பிரிவு, பரிசோதனை செய்து எந்தவகையான பிரிவு என உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

28) கர்ப்ப காலத்தில் பின்வரும் சிக்கல்கள் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் தாமதிக்காது மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

அ) காலில் (கணுக்காலைச் சுற்றி) வீக்கம் ஏற்பட்டல்

ஆ) கர்ப்பம் தரித்து 3 மாதத்திற்கு பிறகும் கடுமையான சத்தி காணப்பட்டால்

இ) தலையிடி, தலைச்சுற்று, சத்தி சேர்ந்து காணப்பட்டால்

ஈ) குருதிப் பெருக்கு காணப்பட்டால்

உ) கடுமையான முட்டு, மூச்சுவிட சிரமம் காணப்பட்டால்

ஊ) கருவில் உள்ள குழந்தையின் துடிப்பு, அசைவு போன்றன குறைதல், அல்லது முற்றாக அற்றுப் போதல்.

எ) பேறுகாலத்திற்கு முன்பே அடிவயிற்றில் கடுமையான வலி ஏற்பட்டால்.

29) மகப்பேற்றுக்குத் தயாராகின்றபோது ஒரு சிறுபெட்டியில் அல்லது பையில்

அ) சுத்தமான பழையதுணி (இதற்கு நூல்சேலை உகந்தது)

ஆ) சுடுநீர்ப் போத்தல், சீனி, கோப்பி, கப்பகள்

ஈ) தாய்க்கு மாற்று உடை

உ) “கோட்டெக்ஸ்” (லூப் உள்ளது) போன்றவற்றை எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

30) குழந்தை பிறந்தவுடனே தாமதிக்காது தாய்ப்பால் ஊட்டலை ஆரம்பிக்க வேண்டும்







சுமரர்-சின்னத்தால் பிரத்தினம் கற்றல்

நடத்தை மாற்று நுணுக்க முறைகள் வடிவாக்கலின் பயன் சார்ந்த முறைகளாகும் இதில் உள்ள முதல் படியானது இலக்கு நடத்தையை அடையாளம் கண்டு கொள்ளல். பின்னர் இரக்கு நடத்தையை நோக்கி முன்னேறும் ஒவ்வொரு படிக்கும். பரிசீலிக்கப்படுகின்றது. இலக்கு நடத்தையை நோக்கி முன்னேறும் படிக்கு கவனமாக வெகுமதி தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றது. இத்தகைய மாற்று நடத்தையை பிறருக்கு உதவவோ or தனக்குத் தானே உதவுவதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

பின்பற்றலும் மாதிரியும் :-

நமக்கு தற்போதைய திறமைகளும் மனப்போக்குகளும் பிறரை பார்த்து பின்பற்றுவதால் கற்கப்படுகின்றன இத்தகைய கற்றல் மாதிரிக் கற்றல் எனப்படுகின்றது காரணம் அற்ற பீதிகளை போக்குவதற்கு மாதிரிக் கற்றல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

சிந்தித்தல்

முடிவெடுத்தல் ஒரு வகையான பிரச்சினை தீர்த்தலாகும் இது நமக்குக் கிடைத்துள்ள பல மாற்று வழிகளில் ஒன்றினை தேர்ந்தெடுப்பதாகும் குறியீடுகள் (symbol) புறப்பண்புகளை சுட்டிக் காட்டும். அல்லது உள்ளார்ந்த பண்புகளை சுட்டிக்காட்டும் பொருளை கொண்டிருக்கும். நிலையான குறிப்பிட்ட பொருளைக் காட்டும் அர்த்தங்கள் மதிப்பீடு or விருப்பங்களை வெளிப்படுத்தும் புலக்காட்சி, புலனுறுப்புகளின் நிலைமை, மூளைவளர்ச்சி முந்தைய கால அநுபவங்கள், கலாச்சாரம், மொழிவளர்ச்சி, ஒருவரின் குணாதிசயங்கள் போன்றவை கருது போள் உருவாதலை பாதிக்கின்றன சமூக மாற்றங்கள் சமூக தொடர்பு மொழிப், புலைமை இறுக்கம் அழுத்தம் முதலியவை சிந்தனையைப் பாதிக்கின்றனகற்பனை

## அமரர்-சின்னத்தம்பி ரோத்தினம்

நம் செயல்களை வழிநடத்திச் செல்கின்றது சவால்களையும் எதிர்ப்புக்களையும் எதிர்கொள்ள உதவுகிறது பகற்கனவு காணுதலும் விநோத சிந்தனைகளும் நடுத்தரமான அளவில் இருந்தால் ஆரோக்கியமான ஆக்க சிந்தனைக்கு வழிவகுக்கும் பகற்கனவு காணுதல் கலலையை குறைக்கும் வழியாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது விநோதமான கற்பனை அலுப்பிலிருந்து விடுபடவும் மன அமைதி பெறவும் பயன்படுகிறது. தொலைக்காட்சி பார்ப்பது புதினங்களைப்படிப்பது விநோத சிந்தனையைத் தூண்டுகின்றது அளவுக்கு அதிகமான விநோத கற்பனை நல்ல செயல்களுக்கு ஆரோக்கியமற்ற ஈடாக அமையும்.

## மன அழுத்தத்தை போக்கும் சில வழிமுறைகள்

மனிதனுக்கு வரும் நோய்களில் 75 முதல் 90 வரை நோய்கள் அழுத்தமான சூழல் காரணமாக வருபவை என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சி ஒன்று அதிர்ச்சித் தகவல் சொல்லியிருக்கிறது. எண்ணற்ற நோய்களின் பிறப்பிடமாக உள்ள மன அழுத்தம் மண வாழ்க்கையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் உறவுகளில் விரிசலை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே மன அழுத்தத்தில் இருந்து வாழ்க்கையை பாதுகாக்க சில வழிமுறைகள்...

### ☛ தேவையற்ற விவாதம் வேண்டாம்

மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் சில சூழல்கள் வீட்டிற்கு வெளியில் இருந்து ஏற்படுகிறது. அதனை அப்படியே வெளியே விட்டு விட வேண்டும்.வீட்டிற்குள் கொண்டு வந்து தேவையில்லாமல் அதை விவாதிக்க கூடாது. மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் சூழல்களை சமாளிக்கப் பழக வேண்டும். தேவையில்லாமல் காட்டுகத்தல் கத்தி குடும்பத்தினரை அச்சுறுத்தக் கூடாது.



## நனோ தொழில்நுட்பம்

நனோ தொழில்நுட்பம் எனப்படுவது 100 நனோ மீட்டருக்கும் குறைவான அளவுகளால் அமைந்த உருவ அமைப்பைக் கொண்டு அச்சிறு அளவாக அமையும் பொழுது சிறப்பாக வெளிப்படும் பண்புகளைக் கொண்டு ஆக்கப்படும் கருவிகளும் அப்பொருட் பண்புகளைப் பயன்படுத்தும் நுட்பியலும் நனோ தொழில்நுட்பம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

ஒரு நனோ மீற்றர் என்பது ஒரு மீற்றரின் 1,000,000,000ல் (ஒரு பில்லியனில், 10<sup>9</sup>) ஒரு பங்கு ஒரு நனோ மீற்றர் நீளத்தில் 8 - 10 வரையான அணுக்களே அமரமுடியும் பொதுவாக மனிதர்களின் தலைமுடியானது 70,000 முதல் 80,000 நனோ மீற்றர் தடிப்புடையது புகையிலைப் புகையின் மிகச்சிறிய துணுக்கு 10 நனோ மீற்றர்.

நனோ தொழில்நுட்பம் என்பது உண்மையிலேயே பல துறைகளிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஏற்படுத்திவரும் ஒரு நுட்பம் ஆகையால் நனோ தொழில் நுட்பங்கள் (நனோ நுட்பியல்கள்) என்று பன்மையில் அழைக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று காரணம் நனோ தொழில்நுட்பம் ஒரு தனிப்பட்ட துறையில் மட்டும் செல்வாக்கு செலுத்த தொடங்கவில்லை மாறாக உயிரியல், வேதியியல், இயற்பியல், மின்னியல், மருத்துவம், பொறியியல் என்று பல துறைகளில் தாக்கம் செய்து வருகின்றது அமெரிக்காவின் National Nanotechnology Initiative (நாட்டின் நனோ தொழில்நுட்பம் முன்னூட்டு) என்பது நனோ தொழில்நுட்பத்தைக் கீழ்க்காணுமாறு வரையறை செய்கின்றது. "Nonotechnology is the understanding and control of matter at dimensions of roughly 1 to 100 nanometers where unique phenomena enable nove applications"

நனோ தொழில்நுட்பம் என்பது 1 - 100 நனோ மீட்டர் அளவிலான பொருளின் இயல்புகளை அறிந்து கட்டுப்படுத்தி அதன் தனிச்

அமரர்-சின்னத்தம்பி சீரத்தினம் ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️  
 சிறப்பால் நிகழும் புது விளைவுகளின் அடிப்படையில் புது பயன்பாடுகளுக்கு வழி வகுப்பதாகும்.

கருவிகளை சிறிதாக்கி கொண்டே போவதன் விளைவாக அணுப்புறவிசை நுண்ணோக்கி (atomic force microscope (AFM)) மற்றும் வாருதல் வகை புரை ஊடுருவு மின்னோட்ட நுண்ணோக்கி (scanning tunneling microscope (STM)) போன்ற மிகுதல்லிய நுண்கருவிகள் உருவாக்கப்பட்டு பயன் பாட்டில் உள்ளன.

**தொழில் நுட்பத்தின தொடக்கம்**

இது பற்றி முதலில் டிசம்பர்29, 1959ல் இயற்பியல் ஆய்வாளரும் பின்னர் நோபல் பரிசு பெற்ற அறிஞருமாகிய ரிச்சர்டு-பேயிமன் ஓர் உரையை நிகழ்த்தினார். அதன் தலைப்பு “there is plenty of room at the bottm”, (உள்ளே ஏராளமான இடம் உள்ளது) அணு அளவில் மாற்றங்கள் நடைபெறவதை இயற்கை தடைசெய்யவில்லை என்றார் இந்த வருங்கால தொழில் நுட்பத்தால் இயற்பியல் வழி பயன்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படும் என்பதையும் அவர் குறிப்பிடத் தவறவில்லை அதாவது புவியீர்ப்பு கொள்கை போன்றவை செயலிழந்து போவதுடன் மேற்பரப்பு இழுவிசை மற்றும் வேண்டர்வாலின் கவர்ச்சி என்பன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

நனோ தொழிநுட்பம் (nanotechnology) என்ற சொல்லை முதன் முதலில் டோக்கியோ அறிவியல் பல்கலைக்கழகப் (Tokyo science University) பேராசிரியர் நொரியோ தனிக்ஞ்ச்சி (Norio Taniguchi) என்பவர் 1974ல் அறிமுகப்படுத்தினார்.1980 களில் இந்த கருத்து மேலும் டாக்டர் எரிக் டிரெக்ஸ்லர் என்பவரால் பகுத்தாராயப்பட்டது. இவரே நனோ தொழில் நுட்பத்தை பேச்சுகள் மற்றும் புத்தகங்கள் மூலம் வெளிக் கொணர்ந்தார். 1980களில் இரண்டு கண்டுபிடிப்புகளுடன் நனோ நுட்பியல் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கியது.

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

\* சிறு கூட்ட அணுதொகை அறிவியல் அல்லது துணுக்கறிவியல் (cluster science) பிறப்பு

\* புரை ஊடுருவு மின்னோட்ட வருடு நுண்ணோக்கி (scanning tunneling microscope (STM)) இன் கண்டுபிடிப்பு.

இந்த தொழில் நுட்பம் மூலம் வெவ்வேறு பண்புகளை உடையதுகளுக்களை (துணிக்கைகளை) ஒன்று சேர்க்க முடிகின்றது

உதாரணமாக:- காந்தவியல், மின்னியல் அல்லது ஒளியியல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். நனோ துணிக்கைகள் தொகையாக கொண்டுவரும் போது அவை தமது பொறியியல் தன்மையை காட்டுகின்றன.

எடுத்து காட்டாக பாரம்பரிய பாலிமரை நனோ தொழில் நுட்பத்தால் உறுதியூட்டலாம் இவற்றை நாம் மாழைகளுக்கு (உலோகங்களிற்கு) பதிலாக பயன்படுத்தலாம் இதன் மூலம் பாரமற்ற உறுதியான அமைப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.

இந்தியா உட்பட பல நாடுகளில் இந்த ஆராய்ச்சி நடைபெறுகின்றது இது அடுத்த தலைமுறையின் தொழில் நுட்பம் எனக் கருதப்படுவதால் ஆராய்ச்சிகள் மிக இரசியமாகவே நடைபெறுகின்றன.

### நானோ தொழிநுற்பத்தின் விளைவு

- \* நானோ இலத்திரனியல்:  
நானோ திரிதடையம்
- \* நானோ பொருளியல்:  
நானோ கரிமக்குழல்
- \* நானோ உற்பத்தி
- \* நானோ மருத்துவம்

## சிந்தனைத்துளிகள்

- ◆ படித்தவனிடம் பக்குவம் பேசாதே, பசித்தவனிடம் தத்துவம் பேசாதே
- ◆ வாய்ப்பு ஒரு முறைதான் வரும் இனி வாய்ப்பைத் தேடி நாம் தான் செல்ல வேண்டும்.
- ◆ நான் பெரிது நீ பெரிது என்று வாழாமல் நாடு பெரிது என்று வாழ்வோம்.
- ◆ கலங்கிய நீரில் பொருளினி விம்பம் சரியாகத் தெரிவதில்லை அதேபோன்று கலங்கிய மனதிலும் தெளிவான சிந்தனை பிறப்பதில்லை.
- ◆ உனக்கு தேவையான எல்லா வலிமையும் உதவியும் உனக்குள்ளேயே உள்ளது.
- ◆ சமுதாய வாழ்க்கையில் ஒழுக்கமே பக்தியை விட இன்றியமையாதது.(சிறந்தது)ஒழுக்கம் என்பது சொல்கின்றபடியே நடப்பதும் நடந்தபடியே செல்வதுமாகும்.
- ◆ Thousands of candles can be lighted from a single candle,  
And the life of the candle will not be shortened.  
Happiness never decreases by being shared  
This happy thought By Buddha.









Chronic Obstructive Lung Disease

JOKE:

Joy Of Kids Entertainment

AIM:

Ardition In Mind

DATE:

Day And Time Revolution

TFA:

Tasteand Energy Admitted

PPEN:

Power Enriched in Nid

SMILE:

Sweet Memories In Lip Expression

BYE:

Be with you Everytime

அடுத்தவனின் பாதையை பின்பற்றாதே - ஏனெனில்  
அது அவனுடைய பாதை, உன்னுடையது அல்ல,  
உன்னுடைய பாதையை கண்டுபிடித்து விட்டாயானால்  
அதன் பிறகு நீ செய்ய வேண்டியது எதுவுமில்லை,  
கைகளை குவித்த வண்ணம் சரணடைந்து விடு  
பாதையின் வேகமே உன்னை உனது லட்சியத்தில்  
சேர்த்து விடும்.

-சுவாமி விவேகானந்தர்-

◆ நம்மிடத்திலே நாம் நிம்மதியைக் காணா முடியாவிட்டால்  
வேறு இடத்தில் அதைக் காண முடியாது வீண் கவலையாகும்  
- பிரெஞ்சு வாசுஸ் -

◆ நடைமுறை வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு பெரியகாரியமும்  
நடைமுறையில் ஆரம்பிக்குந்தான் முதல் அடியை எடுத்து  
வைக்கிறது - விலிகல்

◆ ஞானம் பெற்ற எந்த மனிதனும் பதட்டம் அடையும் நிலையில் இருப்பதில்லை மன அமைதி நிலையே ஞானம் என்றழைக்கப்படுகிறது

- லாபேட்டர்

◆ பொறுமையே மிகப் பெரிய பிரார்த்தனையாகும்

- புத்தபகவான்

◆ தவறுகளுக்காக வருந்திய பின் தெளிவான வாழ்க்கை காத்திருக்கிறது

◆ தவறாக நடந்து விட்டோம் என்று ஒத்துக் கொள்ள எவரும் வெக்கப்பட வேண்டியதில்லை, ஏனெனில் நேற்றை விட இன்றைக்கு பத்திசாலி ஆகியிருக்கிறேன் என்று கொடுக்கும் ஒப்புதல் வாக்கு மூலமே அதுவாகும்.

- பேஸ்

◆ பொழுது போக்கு என்பது சோம்பேறித் தனமாக இருப்பதல்ல களைப்பைப் போக்கிக் கொள்ள மாற்று வேலையில் ஈடுபடுவதாகும்

- சி.சிம்மன்ஸ்

#### உளவியல் சொல்லம் உண்மைகள்

1. அதிகம் சிரிப்பவர்கள் அதிகம் தனிமையில் வாடுபவர்கள்
2. அதிகம் தூங்குபவர்கள் சோகத்தில் இருப்பவர்கள்.
3. வேகமாக அதேநேரம் இலகுவாக பேசுபவர்கள் அதிகமாக இரகசியங்களை வைத்திருப்பார்கள்.
4. அழகையை அடக்குபவர்கள் மனதால் பலவீனமானவர்கள்.
5. முரட்டுத்தனமாக உண்பவர்கள் மன அழுத்தத்தில் இருப்பவர்கள்.
6. சின்னச்சின்ன விசயங்களுக்கு அழுபவர்கள் அப்பாவிகள் மனதால் மென்மையானவர்கள்.
7. சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கு கோபப்படுபவர்கள் அன்பிற்காக ஏங்குபவர்கள்.



## நுன்றி நுவில்கின்றோம்



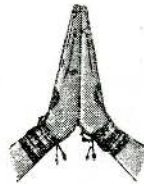
“ எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம்  
உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகர்க்கு”

எமது அன்பிற்கும் பாசத்துக்கும் நேசத்துக்குமுரிய குடும்ப  
விளக்கு அணைந்த அன்றும் அதைத் தொடர்ந்த  
கிரியைகளிலும், இன்றும் வருகை தந்து எமக்கு அளப்பரிய  
உதவி புரிந்தவர்கள் ஆறுதலளித்தவர்கள் அஞ்சலி  
செலுத்தியோர், அனுதாபச் செய்திகள் அனுப்பியோர் மற்றும்  
பல்வேறு வழிகளில் உதவிய அனைவருக்கும் எமது இதய  
பூர்வ நன்றிகள் உரித்தாகுகின்றோம் அன்னாரின் ஆத்ம  
சாந்தியடைவதாக!!!

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

கரவெட்டி தெற்கு,  
கரவெட்டி  
14.12.2013

இப்படிக்கு,  
புதல்வரும்,  
குடும்பத்தினரும்





# கீதாசாரம்



எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.

எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

உன்னுடையதை எதை கீழ்ந்தாய், எதற்காக நீ அழுகிறாய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய் அதை நீ கீழ்ப்பதற்கு.

எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வினாவதற்கு?

ஏதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ, அது கீழ்க்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.

எதை கொடுத்தாயோ, அது கீழ்க்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.

எது கீன்று உன்னுடையதோ அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது மற்றொருநாள், அது வேறொருவருடையதாகும்.



டைட்டி ஒவ்வொரு ரிதிண்டர்ஸ், நெக்ஸிடி

0214909133