# அமரர் பொன்ராஜா கனகம்மா அவர்களின் நினைவு மலர்

## 29.12.2011

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

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

மண்ணில்
05
06
1932

விண்ணில்
29
12
2011

**அமரர் பொன்ராஜா கனகம்மா**
**அவர்களின்**

## திதி நிர்ணயம்

**நேரிசை வெண்பா**

விக்ருதி யாண்டு விரித்த திரித்தியை
தக்கஆதார் ஐப்பசித் திங்கள் - திகழிரு
பத்திரெண் டிற்சுமதி பாரினைப் புறந்தள்ளி
முத்தினைப் பெற்றார் முயன்று

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

## சமர்ப்பணம்

அன்பும் பண்பும் நிறைந்த பாசத்தால் பலரையும் வாழ வைத்து தாம் வாழ்ந்த காலத்தை இறுதிவரை நேசத்துடன் வாழ்ந்த எங்கள் குடும்ப விளக்கு அமரர் பொன்ராஜா கனகம்மா அவர்களின் திருப்பாதங்களுக்கு இம்மலரைக் காணிக்கையாக்குகின்றேன்..

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

*திரு சமரக்கொடி (மகன்)*

*மருமகள்*

*பேரப்பிள்ளைகள்*

*பூட்டப்பிள்ளைகள்.*

Ovel kent

London

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

# கனகம்மாவின் வாழ்க்கை வரலாறு

கடல் சூழ்ந்த இடமாம் அமர்ந்த நல் வளமாம் ஓங்கி நிற்கும் மலைகளும் பசுமையான நதிகளும் வையகம் புகழ் தரும் நம்மவர் வாழும் இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தென போற்றப்பட்ட இலங்கைத்திருநாட்டில் தெய்வத்தின் திருவருள் பெற பல ஆலயமும் பண்டிதர் பாலவர் யாவரும் விளம்பிட யாழ் இசைமீட்ட யாழ்ப்பாணத்தில் பசுமையும் செழுமையும் நிறைந்த தெல்லிப்பளை எனும் ஊரில் கடல் ஓசை காதுக்கு கேட்கவும் மாவிட்டபுரமும் நகுலேஸ்வரமும் அருகில் அமைந்த கொல்லங்கட்டி எனும் கிராமத்தில் சீரும் சிறப்பும் பெற்று வாழ்ந்த நாகமணி லட்சுமி தம்பதிகளின் மூத்த புத்திரியாக அமரர் கனகம்மா 1932ம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 05 திகதி இவ்வுலகில் அவதரித்தார்

இளமையில் துடிப்புடன் விளங்கிய இவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை கொல்லங்கலட்டி சைவ வித்தியாசாலையில் கற்றார். அமரர் கனகம்மா தனது சகோதரர்களாகிய அமரர் சோமசுந்தரம், அமரர் இரத்தினசிங்கம், அமரர் சிவசுப்ரமணியம், அமரர் சிவஅருள்நாதன், தவமணிதேவி மல்லிகாதேவி, ஈஸ்வரன், ஆகியோருக்கு அன்புடனும் வழி காட்டியாகவும் வாழ்ந்து வந்தார் .

அமரர் கனகம்மா தனது 18வது வயதில் தெல்லிப்பளையைச் சேர்ந்த சின்னத்தம்பி மாரி முத்து தம்பதிகளின் புதல்வனாகிய பொன் ராஜா அவர்களைத் திருமணம் செய்து தன் ஊரில் வாழ்ந்து வந்தார் இல்லறம் எனும் நல்லறத்தின் பயனாக 1952ம் ஆண்டு சமரக்கொடி எனும் ஆண் மகனையும் 1962ம் ஆண்டு சொர்ணக்கொடி எனும் ஆண்மகனையும் பெற்றெடுத்தார் தனது 2 மகன் மாருடனும் இன்பமாக வாழ்ந்து வரும் காலத்தில் தனது இளைய மகனை விபத்தின் மூலம் 1980ம் ஆண்டு பிரிந்தார் பிரிவுத்துயரை தாங்காத அவர் தன் மூத்த மகனின் அன்பால் வாழ்ந்து வந்தார் தன் மூத்த மகன் மீது அளவு கடந்த பாசத்தை காட்டிய அவர் தன் மகனை யாழ் / மகாஜனாக் கல்லூரியில் கற்பித்து ஆசிரியர் ஆகவும் ஆக்கி வளர்த்து வந்தார். தனது மகன் திருமண வயதை அடைந்ததும் 1979ம் ஆண்டு தனது மகன் சமரக்



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

கொடியை தெல்லிப்பளையைச் சேர்ந்த சின்னத்துரை சொர்ணம் தம்பதிகளின் மகள் தனலட்சுமிக்கு திருமணம் செய்து வைத்தார்.
இவ்வாறு தனது பிள்ளையின் இல் வாழ்வுச் சிறப்புக்களை கண்டு மகிழ்ந்த அமரர் கனகம்மா தமது பேரப்பிள்ளையாக வித்ஜா சோபிதா மதுரிகா, நிறுாஜா, சுவர்ணதாஸ், சுவர்ணா ஆகியோரையும் கண்டு மகிழ்ந்தார் .

பின் நாட்டுப்பிரச்சனை காரணமாக யாழ்நகராம் நாச்சிமார் கோயிலடி எனும் ஊரில் தன் மகன் வீட்டில் தன் கணவருடன் வாழ்ந்து வருகையில் 2000ம் ஆண்டு தன் கணவரை இழந்தார். தன் மகன் மருமகள் பேரப்பிள்ளைகளின் பாசத்துடன் வாழ்ந்து வந்த அமரர் கனகம்மா பூட்டப்பிள்ளைகள் ஆகிய சந்தோஷ், திவ்வியன், சகானா, ரஷ்மி ஆகிய நான்கு பூட்டப்பிள்ளைகளயும் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

"வையயத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்."

எனும் வள்ளுவரின் வாக்குகின்ங்க இவ்வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த. அமரர் கனகம்மா சுற்றம் பேணிச் சுழலார் காத்து நல்லறமாம் இல்லறத்தை நன்முறையில் நடாத்தி நல்லதோர் குடும்பத் தலைவியாக பிள்ளை போற்றும் பெருந்தன்மை பெருந்திய தாயாக உற்றார் உறவினர் போற்றும் உண்மைச் சகோதரியாகவும் வாழ்ந்து வந்தார்
பேரான பெருவாழ்வு வாழ்ந்த ஆமரர் கனகம்மா 2011ம் ஆண்டு மார்கழி 29ம் திகதி தனது 79வது வயதில் பூவுலகுக்கு விடை கொடுத்து இறைவவன் அடி சேர்ந்தார் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி பெற அவரின் குல தெய்வமாம் குருநாதர் பெருமானை பிராத்தித்து நிற்கின்றோம்

*இங்கனம்*

*-குடும்பத்தினர்-*



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

## அம்மா நீ என்றும் என்னுடன்........

அம்மா"'.
உன் போல் யாரும்
உண்டோ
கருவோடு எனைத் தாங்கி
மடி மீது சீராட்டி
ஒரு கூட்டுப் பறவையாக
கண்மணி போல்
எனைக் காத்தாயே அம்மா
உன் அன்பைக் கண்டு
ஆகாயம் கூட
அண்ணார்ந்து பார்த்ததம்மா
கண்ணுக்கு கண்ணாக வளர்ந்த நான் - நீ
கண்மடியும் நேரத்தில் உந்தன்
காலடியில் நான் இருக்க
கடவுள் எனக்கு
வரம் கொடுக்கவில்லையே அம்மா —— எனினும்
என் இதயத்தின்
உறைவிடம் நீ தானே அம்மா'
தம்பி தம்பி என்று —— என்னை
தலைநிமிர வளர்த்தாயே
பல அறிவுதனைப் புகட்டி
பார் போற்றும் கல்வி கொடுத்தாயே
வேதனைகள் இன்றி —— என்னை
வேர் ஊன்ற வைத்தாயே
எல்லைகள் இல்லாத
உன் அன்பு —— நீங்கள்
எனை விட்டுச் சென்ற பின்பும்
மாறாது அம்மா'
கருவோடு வந்த
உன் உறவு - இப்போ
நான் கடல் கடந்து
உனை நினைந்து வாழ்ந்தாலும் - நீ
கல்லறை தான் சென்றாலும்
நீ என்னுடன் - என்றும்
எப்பவும் வாழ்வாய் அம்மா'

*-அன்பு மகன்-*



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

**ஆசை அக்கா..**

அன்பே அக்கா – நம்மை
அநாதை ஆக்கிவிட்டு – நீ
ஆண்டவனிடம் - ஏன்
அடி பணிந்தாயோ..

தலைப் பிள்ளையான – நீ
தாயைப் போல் நம்மைக் காத்து
தம்பி தங்கைகள் எமை - இன்று
தவிக்கவிட்டு சென்று விட்டாயே..

ஏழு சகோதரங்களையும்
ஏணி போல் உயர்த்திவிட்டு
ஏற்ற தருணத்தில் எல்லாம் தாயைப் போல் இருந்து விட்டு- நம்மை
ஏமாற்றிச் சென்றுவிட்டாயே...

அக்கா அக்கா என்று தினம்
அழைத்த நாம் - இப்போ
அழுது அழுது உனை
அழைப்பது கேட்கவில்லையா..

பாசமான நீ ஒருபோதும் - நமக்கு
பாரமாக இராது – நம்மை
பாரினிலே - இப்போது
பரிதவிக்கவிட்டு சென்றாயே..

*-சகோதரர்கள்-*



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

## மருமகள் இரங்கல்

எம் பாசத்தின் ஒளிவிளக்கே
பண்பின் குலக் கொழுந்தே
ஆசையாக எமை
ஆதரித்த – என்
அன்பு மாமியே..

பிள்ளை பிள்ளை என
உங்கள் பிள்ளைபோல் எனைப்
பார்த்த அன்புத் தெய்வமே
எங்கள் நினைவுகளுடன்
நித்தமும் வாழ்ந்த
நிகரில்லா பாசமணி விளக்கே
நம் கண்ணுக்கு ஒளிதந்து
நமைக் காத்த கடவுளே...

எங்களிடம் இருந்து
உங்களைப் பிரிக்க
ஆண்டவனுக்கு எப்படி
மனம் வந்ததோ..

உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காக
இறைவனைப் பிராத்திக்கின்றேன்..

*-மருமகள்-*

*தனம்*



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

**நம்மை நீங்கா அப்பம்மாவே..**

அன்பே ___ என்றும்
அணையா ஜோதியே
அல்லும் பகலும் - நமை
ஆதரித்த ___ எங்கள்
அப்பம்மாவே..
பசுமை படர்ந்த உங்கள்
பாசத்தால் யாருக்கும்
பாரமாக இருக்காது
பரணியில் வாழ்ந்த
பரம தாயே
மகன் எனும் - உங்கள்
மாணிக்கத்தை
மனதில் என்றும் நினைத்து ___ நமை
மடி மீது சீராட்டி
மகிழ்ந்து வாழ்ந்த ___ எங்கள்
மகர ஜோதியே..
அன்புக்கும் நீங்கள் தான்
அகராதி
பண்புக்கும் நீங்கள் தான்
பரமகுரு
நாம் எல்லாம் உங்களைப் பெற
உன்ன தான் தவம் செய்தோம்'
நமக்காக வாழ்ந்து - இன்று
நமைவிட்டு நகர்ந்த
நம் அன்பு அப்பம்மாவே
நீங்கள் நம்முடன் - என்றும்
நீங்காது வாழ ஆசைப்பட்டோம்
நிஜம்தான் என்ன செய்யம்
நினைவுகள் தன்
நிதந்தரம் ஆனவை
நித்தமும் நம்முள்
நினைவாக வாழ்வீங்கள்
நமது அப்பம்மா ஆகவே.

*பேரப்பிள்ளைகள் - கொழும்பு*



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

**நினைவில் நீங்காத**

அன்பு கொண்ட
உன் மனத்தால்
ஆறுபோல் கண்ணீர்
அலைபுரண்டு ஓடிடவே
வேறு வழி இன்றி
விழிநிறைந்து — நாம் இன்று
விம்முகின்றோம்...

நீங்காத உன் நிலைவலைகள் - எமை
தூங்காது சுற்றிவரவே — உனை
பார்க்காத நம் கண்கள் - நம்
மனதை பாடாய்படுத்துதம்மா..

கண்பட்டுப் போளாற் போல்
காலன் உனை காவு கொண்டானே
எத்திக்கு தேடியும் - இனி
எங்குதான் உமைப் பார்ப்போம்
விண்ணுலகு சென்றாலும் - நம்
விழிஎல்லாம் உம் நினைவு
கண்கண்ட இடமெல்லாம் - நாம்
காண்கின்றோம் அப்பம்மாவை...

*பேரப்பிள்ளைகள் - லண்டன்*



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

## My Great Grandma...

I like my great Grandmother. My mother said, you wanted to see me. But when I came to Jaffna you were in the hospital. You loved me so much. Why did you die? I am your first Great grandson. It would have been if you were a live right now. I am very sad.

Do you still remember me. When I was small, you would call me when I am going to Nursery and give me sweets,

I tell for Joke Pooti Pootitu Irunga (Great grandma! Close your door)

Ha! Ha! It was very funny.

MY Great grandma.......... You was great..

-Great Grandson –

Shanthosh



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

**மனித மனம்...**

கடவுளால் படைக்கப்பட்டது தான் உயிர். ஆந்த உயிரிலும் இன்பதுன்பங்களை அனுபவித்து வாழவெனப் படைக்கப பட்டவன்தான் மனிதன். மனிதன் வாழ்வதற்காக உருவாக்கப்பட்டத தான் இயற்கை. ஆந்த மனிதனே இயற்கையை மாற்றுகின்றான். அவனே இயற்கையையும் அழிக்கின்றான். அவன் மனம் நினைக்கின்றது மூளை செயற்படுத்துகின்றது. துன்பத்தைக் கண்டு துவண்டுபோகும் மனிதனே இன்பத்தை கண்டும் திளைக்கிறான்.

மனிதனை தேடித்தேடி வந்து ஆட்டிக் கொள்வன தான் மனக்கஸ்டம். மனதைத் தொலைத்த மனிதன் மனச் சுமையைத் தேடிக் கொள்கின்றான். இன்பத்தில் வாழ்ந்தவன் துன்பத்தைத் தேடிப் போகின்றான். இன்பத்துக்காகவே துன்பத்தையும் அனுபவிக்கின்றான். மனம் என்பது பூ மாதிரி அதில் வருகின்ற வாசனை தான் எண்ணம். மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களால் வைராக்கியம் கொண்ட மனம் மாற்றமடைகிறது. மனதில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனையும் ஒவ்வொரு சுமைகள் ஆட்டிக் கொள்கின்றது. சுகங்களை கண்டவன் சுமைகளால் சின்னாபின்னமாகின்றான். அவன் மனச்சுமைகளை சுமப்பதற்கு பல கஷ்டங்களை அனுபவிக்கின்றான். மனதில் பூட்டி வைத்த சுமைகள் அவனை வாழவிடாது தினம் கொள்ளும் ஆட்க்கொல்லியாக்கி விடுகின்றது. சுமைகளை தூரவிரட்ட மனத்திடம் அற்றவனாகி விடுகின்றான்.

மனம் என்பது ஒரு புரியாத புதிர். அந்த மனம் இடும் கட்டளையின் பின் நகரும் நமது புலன்களை ஒடுக்குவது நமது



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

கடமை. அன்பு என்பது புனிதமானது. அதுவே ஒரு நேரத்தில் மனிதனை ஆட்டிப்படைக்கும் மரணநோயாகவும் மாறிவிடுகிறது. அன்பைக் காட்டுவதற்கு முன்வரும் மனிதன் அதன் வலிகளை சுமப்பதற்கு மறுக்கின்றான். அன்பை ஏற்றுக் கெண்டவன் பிறருக்காக அன்பை மறைக்கின்றான்.

மனம் ஒரு குரங்கு. தடுமாறும் உலகில் தடம்மாறும் ஒரு இயந்திரம் தான் மனிதமனம். மனித சமுதாயமே அவனை மனநோயாளி ஆக்கிவிடுகின்றது. மனச்சுமைகளை இறக்க முடியாது ஒவ்வொரு சுமைகளுடன் அவன் தினமும் வாழ்கின்றான். சுகங்களையும் சுமைகளையும் பகிர யாரும் அற்றவன் ஆகிவிடுகின்றான். நமது சமுதாயம் தடுக்கின்றது. உறவுகள் அவன் உணர்வை உணர்வதில்லை. முன்னேறும் மனித உலகில் முடங்கிக் கிடப்பது தான் மனித மனம்.

மனமே மாறிவிடு என்பார்கள். அந்த மனதை மாற்ற மனிதன் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகின்றான். மனதில் தோன்றும் நல்ல எண்ணத்தைப் போல் கெட்ட எண்ணத்தையும் சகித்து வாழப்பழக வேண்டும். மனிதனாக வாழவேண்டும். சுமைகளை புதைத்து வையாது சுமைகளைப் பகிர்ந்து சுதந்திரமாகவும் இன்பமாகவும் வாழப்பழகவேண்டும். (நமது வருங்கால சந்ததிக்காக சுற்றாடலை மாற்ற வேண்டும்.)
மனிதா!

**மனதின் பின் நடக்கும் நமது கால்களை ஊனமாக்கு....**
**அன்பால் ஆட்டிப்படைக்கும் நமது இதயத்தை இயந்திரமாக்கு......**
**இடியைத் தாங்கும் இடிதாங்கி போல் நமது இதயத்தை ஆக்கு.....**
**துன்பமும் இன்பமும் இரு பருவங்கள் என எண்ணிப் பழகு......**

இது தான் இயற்கை! சுமைகளை இறக்கி சுதந்திரமான வாழுங்கள்.



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

# கடவுள் வாழ்த்து

பாலுந் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலுங் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் கோலம் செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீயெனுக்குச்
சங்கத் தமிழ்மூன்றும் தா

# சிவபுராணம்

(திருப்பெருந்துறையில் அருளியது தற்சிறப்புப் பாயிரம்)

திருச்சிற்றம்பலம்

நமச்சிவாய வாஅழ்க நாதன் தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க
ஆகமம் ஆகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடிவாழ்க

வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடிவெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறந்தார்க்குச் சேயோன் தன் பு'ங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரம்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க

ஈசன் அடிபோற்றி எந்தை அடிபோற்றி
தேசன் அடிபோற்றி சிவன் சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடி போற்றி



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

மாயப் பிறப்பு அறுக்கும் மன்னன் அடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறை நம் தேவன் அடி போற்றி

ஆராத இன்பம் அருளும் மலை போற்றி
சிவன் அவன் என்சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவ புராணம் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன் யான்.

கண் நுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்து எய்தி
எண்ணுதற்கு எட்டா எழில் ஆர்கழல் இறைஞ்சி
விண் நிறைந்தும் மண் நிறைந்தும் மிக்காய், விளங்கு ஒளியாய்
எண் இறந்த எல்லை இலாதானே நின் பெரும்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமாறு ஒன்று அறியேன்

புல்லாகிப் பூ'டாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல் விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல் அசுரர் ஆகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்ற இத் தாவர சங்கமத்துள்

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்து இளைத்தேன், எம்பெருமான்
மெய்யே உன் பொன் அடிகள் கண்டு இன்று வீடு உற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனவோங்கி ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய், தணியாய், இயமானனாம் விமலா
பொய் ஆயின எல்லாம் போய் அகல வந்தருளி
மெய் ஞானம் ஆகி மிளிர் கின்ற மெய்ச் சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல் அறிவே

ஆக்கம் அளவு இறுதி இல்லாய், அனைத்து உலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின் தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய், சேயாய், நணியானே
மாற்றம் மனம் கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்த பால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேன்ஊறி நின்று
பிறந்த பிறப்பு அறுக்கும் எங்கள் பெருமான்



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

நிறங்கள் ஓர் ஐந்து உடையாய், விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய், எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அரும் கயிற்றால் கட்டி
புறம்தோல் போர்த்து எங்கும் புழு அழுக்கு மூடி,
மலம் சோரும் ஒன்பது வாயில் குடிலை
மலங்கப் புலன் ஐந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய,

விலங்கு மனத்தால், விமலா உனக்கு
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்து உள் உருகும்
நலம் தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலம் தன்மேல் வந்து அருளி நீள்கழல்கள் காட்டி,
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

தாயிற் சிறந்த தயா ஆன தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேன் ஆர்அமுதே சிவபுரானே
பாசமாம் பற்று அறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம் கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் போராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கி என் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் இல்லையுமாய்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெய் ஞானத்தால் கொண்டு உணர்வார் தம்கருத்தில்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண் உணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வும் இலாப் புண்ணியனே
காக்கும் என் காவலனே காண்பரிய பேர் ஒளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சுடர் ஒளியாய்ச் சொல்லாத நுண் உணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்து அறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனை உள்
ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே



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

வேற்று விகார விடக்கு உடம்பின் உள்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம் ஐயா அரனே ஓ என்று என்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய் ஆனார்
மீட்டு இங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டு அழிக்க வல்லானே
நள் இருளில் நட்டம் பயின்று ஆடும் நாதனே
தில்லை உள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லல் பிறவி அறுப்பானே ஓ என்று
சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்
சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவன் அடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

**தேவி துணை**

**ஓம் சக்தி**

**காப்பு**

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னின் றருள்செய் எலிவா கனப்பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றமும் வாராமற்கா.

**வேண்டுதற் கூறு**

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே

காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே

காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்

எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்

பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்

உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்

காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்

காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்

சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே

அரியை உடையவளே அம்மா காளிதாயே

கொடியமகிஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே



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

அசுரக் குணம் யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே

சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்

பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்

அரனை நினைத்தல்லோ அம்மாநீ நோன்பிருந்தாய்

சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரிநீ நோன்பிருந்தாய்

ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்றுநீ நோன்பிருந்தாய்

விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்

அம்மா உமை அணைத்தே அருள்மாரி பொளிந்தானே

வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாக் காட்டிடுவீர்

நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்

காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு

நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு

வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழவிடு

காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே

காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே

நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா

வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா

நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா

அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா

பிள்ளை அற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளுமம்மா

பு' மணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே

நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா



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

கல்வி சிறப்பதற்குத் கலைமகளே வாருமம்மா

செல்வம் சிறப்பதற்குத் திருமகளே வாருமம்மா

வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாருமம்மா

பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளேயூ

ஏட்டுடைத் தலைவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே

காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா

பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்

நானுமக்குத் தாறேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா

காளமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே

வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே

எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே

காசினியில் வேற்றுமையை கணபொழுதே மாற்றிவிட்டால்

ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏந்துபுகழ் தேவியளே

காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்

ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்

தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்

இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்

நம்பி அணிவோர்க்கு ந்ல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்

நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்

சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே

குங்குமப் பு'ச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா

காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று



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

ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்

நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்

பு'வும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்

காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்

ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்

காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்

ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்

தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே

காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி

சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை

இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு

பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு

சித்தியெல்லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்

முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு

எச்சகத்தி லோர்களெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்

சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே

அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்

கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்

முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர

ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர

தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே

காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும

திருச்சிற்றம்பலம்



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

மருத்துவம்

## அஜீரணத்தன்மை (Dyspepsia=Indigestion)

உணவை உண்ட பின் வயிற்றின் மேற்பகுதியில் வயிறு பொருமியதைப் போன்ற அல்லது உணவு சமிபாடடையாததைப் போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம்.இந்நிலமையே அஜீரணத்தன்மை என அழைக்கப்படும்.

**அஜீரணத்திற்கான காரணங்கள்**

பெரும்பாலும் எங்களுடைய உணவுப்பழக்கத்தில் அல்லது வாழ்க்கை முறையில் காணப்படும் பிழையான தன்மையினாலேயே அஜீரணத்தன்மை ஏற்படுகிறது.

**உதாரணமாக**

- அதிகளவிலான உணவு சாப்பிடுதல்
- மிக விரைவாக / அதிக தடவைகள் உண்ணுதல்
- அதிகளவிலான கொழுப்பு உணவுகளை உண்ணுதல்
- கூடிய கார உணவுகளை spicy சாப்பிடுதல்
- மதுபானம் அருந்துதல்
- போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட மென்பானங்களை அருந்துதல்
- புகைப்பிடித்தல்
- அதிகளவு கோப்பி குடித்தல்
- கூடிய மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாதல்
- அஸ்பிரின் ஜாதி குளிசைகளை நீண்ட நாட்கள் பாவித்தல்



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

சிலவேளைகளில் சமிபாட்டுத்தொகுதியில் காணப்படும் சில நோய்கள் காரணமாகவும் அஜீரணத்தன்மை ஏற்படலாம் உதாரணமாக

- வயிற்றுப் புண்கள் / அல்சர் வியாதி
- பித்தப்பை வருத்தங்கள்
- இரைப்பை / Pancreas புற்று நோய்கள் போன்றன

**சிகிச்சை**

நோய் குணங்குறிகளை கேட்டறிந்த பிற்பாடு மருத்துவர் சில மருத்துவ ஆலோசனைகளை தருவார்.அவையாவன மதுபானம்,புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தல்.உணவை அளவாக உண்ணுதல். கொழுப்பு spicy உணவின் அளவை குறைத்தல் போன்றன.

இந்த அலோசனைகளின் படி நீங்கள் நடந்ததன் பின்ரும் உங்கள் வருத்தம் குறையா விடின் வைத்தியர் சில மருந்து வில்லைகளை உங்களுக்கு தருவார் அவையாவன

- Antacids
- Omeprazole
- Metachopromide

மருத்துவ சிகிச்சை பயனளிக்காவிடத்து நோயிற்கான காரணத்தை கண்டுபிடிப்பதற்காக எணடஸ்கோப்பி பரிசோதனை செய்யப்படும்.இதன் போது நுனியில் கமரா பூட்டப்பட் வளையும் தன்மையுடய குழாயானது வாயினூடாக செலுத்தப்பட்டு இரைப்பையின் உட்பகுதி தொலைக்காட்சி திரையில் தெளிவாக அவதானிக்கப்படும்.



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

**மூலம் வெளியேறல்**(Haemorrhoids)

**அறிமுகம்** (Introduction)

எமது சாபபாட்டுத் தொகுதி வாய்க்குழியில் ஆரம்பித்து குதத்தில் முடிவடைகிறது. குதமானது மலத்தினை உடலில் இருந்து வெளியேற்றும். தொழிலைச் செய்கிறது. குதத்தின் உட்சுவர் சிவப்புநிறமான மென்சவ்வினாலான கம்பம் போன்ற அமைப்புக்களைக் (Anal columns) கொண்டுள்ளது. இவற்றினுள் குத நாளங்கள் (Veins) காணபப்டுகின்றன. இந்நாளங்கள் புடைப்படைந்து வீக்கமடைவதனால் மலம் வெளியேற்றப்படும் போது இந்த மென்சவ்வுப் படையானது குதத்தினூடாக வெளித்தள்ளப்படலாம். இதுவே மூலம் வெளியேறுதல். (Haemorrhords) எனப்படும்.

Haemorrhoids இற்கான காரணங்கள் .

1. மலச்சிக்கல். (Constipation)
2. அதிகரித்த உடற்பருமன்.
3. கர்ப்பமுறுதல்.
4. குடும்ப நோயாக இருத்தல். . இதனால் அடுத்தடுத்த சந்ததிகளுக்கு இந் நோய் ஏற்படலாம்.
5. மலக்குடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் காரணமாக
6. புவியீர்ப்பு விசையின் காரணமாக குருதி நாளங்களில் தேங்குவதனால்.

**நோய்க்குணங்குறிகள்.**

- மலவாசலில் சிவப்பு நிறமான கட்டியொன்று காணப்படுதல். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில்



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

கட்டியானது மலம் வெளியேறும் போது வெளியில் வந்து பின்னர் தன்னாலேயே உள்ளே செல்லும். இந்த மூலம் வெளியேறுதல் பெரும்பாலும் நோவினை ஏற்படுத்தாது.

- சில வேளைகளில் மலம் கழிக்கும் போது மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறலாம். இந்த இரத்த வெளியேற்றமும் பெரும் பாலும் நோவினை ஏற்படுத்தாது.

- பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் மூல வெளியேற்றமானது எந்தவித நோயறிகுறிகளையும் வெளிக்காட்டுவதில்லை, மிகவும் பிந்திய நிலைகளில் குதத்திற்கு வெளியே தள்ளப்பட்ட மூலமானது உள்ளே செல்லாமல் காணப்படுமாயின் பாதிக்கப்பட்டவர் தனது விரல்களைப் பாவித்து அதனை உட் தள்ள வேண்டி ஏற்படலாம். இது நோயாளிக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

- Haemorrhoids குதத்தினைச் சுரப்பததினால் குதப்பகுதி ஈரலிப்பாக் காணப்டும். இதனால் மலவாசலைச் சுற்றி கடி /சொறி (Pruritus Ani) ஏற்படலாம்.

**நோய்நிர்ணயமும் பரிசோதனைகளும்**.(Diagnosis,Ivestigations)

**நோய்நிர்ணயமும் செய்தல்:**

இநதப்பிரச்சனைக்காக வைத்தியரிடம் சென்றதும் அவர் நோய்பற்றிய பூரண விபரங்களை கேட்டறிந்து கொள்வார் .பின்னர் நோயாளியின் மலவாயிலை சோதனைக்கு உட்படுத்தி கொள்வார் பின்னர் தேவையைப் பொறுத்து மேலதிக பரிசோதனைகக்கு உட்படுத்துவார்.

**பரிசோதனைகள்.**

1. Proctoscopy (புரொக்டஸ் கொப்பி)
   இது ஒரு சிறிய குழாய் போன்ற உபகரணமாகும்.



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

இதனை மலவாயிலூடாகச் செலுதத்துவதன் Haemorrhoids மூலமாக இனைத் தெளிவாக அவதானிக்க முடியும்.

2. Sigmoidoscopy / colonoscopy (சிக்அமாயடோஸ்கோப்பி / கொலனஸ்கோப்பி ) சில வேளைகளில் Haemorrhoids உடன் இணைந்து மலக்குடலின் மேற்பகுதியில் வேறி பல நோய்தாக்கங்கள் அலல்து கடடிகள் காணபப்டலாம். எனவே அவை உளள்னவா இல்லையா என உறுதிப் படுத்துவதற்கு மேற் கூறிய பரிசோதனைகள் செய்வது அவசியமாகும். இதன் போது வளையக் கூடிய குழாயானது மலவாயிலுடாகச் செலுத்ப்பபட்டு , அதன் நுனியில் இணைக்கப்பட்டுள்ள கமராவின் மூலமாகக் குடலின் உட் பகுதியின் விபரங்களை தொலைக் காட்சித் திரையில் தெளிவாகப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்..

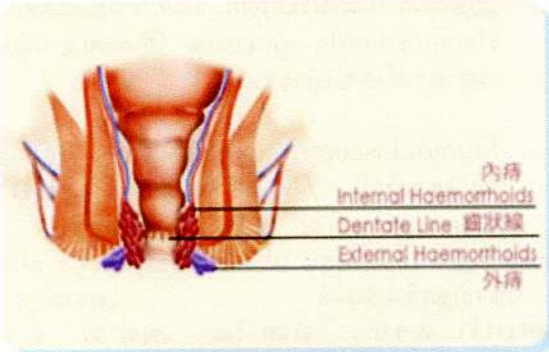
**Haemorrhoids இறுகு சிகிச்சை பெறாவிடின் ஏற்படக்கூடிய பிரசச்னைகள்.**

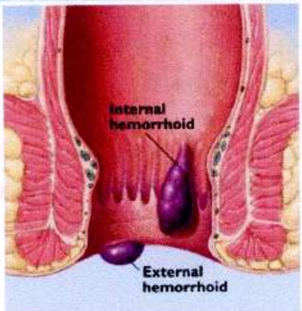
1. Haemorrhoids முற்றாக மலவாயிலுக்கு வெளியே தள்ளப்பட்டு மிண்டும் உள்ளே செல்லாது தொடர்ந்து காணப்படுமாயின் அந்த மூலத்தின் பகுதிக்கு குருதி செல்லாது விடுவதனால் (strangulation) இறப்பிற்கு உட்படலாம். (Gangrere) .
2. Haemorrhoid இல் காயங்கள் / புண்கள் (Ulcer) ஏற்படலாம். பின்னர் அதனில் நுண்ணங்கித் தொற்றல் ஏற்படுமாயின் பல பக்கவிளைவிகள் நிகழலாம்.

3. தொடர்ந்து இரத்தக் கசிவு சிறிது சிறிதாக நிகழ்வதனால் நிண்டகாலப் போக்கில் குருதிச் சோகை (யுநெஅயை) ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.



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




எனவே இந் நோய் உள்ளதை நீங்கள் அவதானித்தால் வைத்தியரின் உதவியை நாடி அவரின் ஆலோசனைப்படி அதற்கான சிகிச்சையினை பெற்றுக் கொள்ளவதன் மூலம் எதிர் காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம்.

Haemorrhoids இன் நிலைகள்.( Stages)

Haemorrhoids இற்கான சிகிச்சை முறைகள் பலஉண்டு. எந்த சிகிச்சையை முறையினை தெரிவு செய்து கொள்வது என்பது எந்தநிலையில் Haemorrhoids உண்டு என்பதைப் பொறுத்து வேறுபடும். எனவே Haemorrhoid இன் வெவ்வேறி நிலைபற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியமாகும். நோயின் தீவிரத் தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டு 3 நிலைகளாக Haemorrhoids வகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன,

**முதலாவது நிலை** (First degree)

மூலமானது கட்டியாக குதமார்க்கத்தினுள் (Anal canal)



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

உள்ளபோதும் அது குதத்தினூடாக (Anus) வெளியே தள்ளப்படுவதில்லை. இதுவே ர்யநஅழசசாழனை இன் ஆரம்ப நிலையாகும். ஆனால் இந்நிலையில் மலத்துடன் குருதி வெளியேற்றம் நிகழலாம்.

**இரண்டாவது நிலை** ( Second degree)
மூலம் குதத்துடன் வெளியே வந்தாலும் தானாகவே அது மீண்டும் உட்செல்லுகிறது.

**மூன்றாவது நிலை** (Third degree)
மூலம் குதத்திற்கு வெளியே வந்தபின்னர் தானாக மிண்டும் உள்ளே செல்லாது. உட்செலுத்துவதற்கு பாதிக்கப்பட்டவர் தனது விரல்களை பாவித்தெ மீண்டும் உள்ளே தள்ள வேண்டியிருக்கும்.

மேற்படி எந்த நிலையில் உங்கள் Haemorrhoids உள்ளதென்படை நீங்கள் வழங்கும் விபரங்களிலிருந்தும் , உடற்பரிசோதனைகளிலிருந்தும் வைத்தியர் தீர்மானித்துக் கொள்வார். தெனைப் பொறுத்து சிகிச்சை மிறையினை எதுவென்பதை உங்களிற்குத் தெரிவிப்பார். .

**சிகிச்சை** (Treatment)

எந்த நிலையில் உங்கள் haemorrhoids உள்ளதென்படை நீங்கள் வழங்கும் விபரங்களிலிருந்தும் , உடற் பரிசோதனைகளிலிருந்தும் வைத்தியர் தீர்மானித்துக் கொள்வார். தெனைப் பொறுத்து சிகிச்சை மிறையினை எதுவென்பதை உங்களிற்குத் தெரிவிப்பார்.

**சிகிச்சை**

**பின்வரும் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.**

1. எல்லாநிலையிலுள்ள நோயாளிகளும் செய்ய வேண்டிவை.

- அதிக நார்ப்பொருளுள்ள உணவு சாப்பிடுதல். மற்றும் மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல்.

- சரியான மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளல்



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

- மலசலகூடத்தில் 5 நிமிடத்திற்கு மேலதிகமாக இருத்தலை தவிர்த்தல் மலக்கூடத்தினுள் பத்திரிகை / புத்தகம் வாசித்தலைத் தவிர்த்தல். மலசலகூடம் மலம் சலம் கழிப்பதற்கு மட்டுமே என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தெ நேரத்திற்கு நீங்கள் மலம் கழிக்க பிரயத்தனம் ( Straining) செய்யும் போது மலக் குடலில் அமுத்தம் கூடுவதகால் மூலம் வெளியேறுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

2. **சத்திர சிகிச்சை முறைகள் .**

- Haemorrhoids இனை சுருங்கச் செய்கின்ற மருந்துகள் அதனுள் ஊசிமூலம் செலுத்துதல். (Injection Sclerotherapy)

- இறப்பர் வளைய மொன்றை (haemorrhoid ) இன் மீது போடுவதனால் அதனை இலல்ாது செய்தல். (Rubber band ilgation )
- வேறு முறைகள் Photo Coagulation , Cryotherapy

- மேற்குறிப்பிட்ட முறைகள் பொருந்தாதவிடத்து சத்திர சிகிச்சை முலமாக Haemorrhoid வெட்டியகற் ப்படும். இது Haemorrhoidectomy எனப்படும்.

முதலாம் இரண்டாம் நிலையின் ஆரம்ப கட்டத்திலுள்ள Haemorrhoid களுக்கு Sclerotherapy / அல்லது Banding சிகிச்சைமுறை பாவிகக்ப்படும். பெரிய அளவிலுள்ள இரண்டாம் நிலை மற்றும் மூன்றாம் நிலை Haemorrhoid இற்கு ர்யநஅழசசாழனைநஉவழஅல செய்யபப்படும்.

சிகிச்சை வழங்கப்படட பின்னரும்தொடர்ந்து வைத்திசாலைக்கு வந்து வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது முக்கியமானதாகும்.



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

## குடல் புண் (Peptic Ulcer)
## அறிமுகம்( Introduction)

வயது வேறுபாடின்றி அனைவரும்இன்று தமக்குள் பேசிக்கொள்ளும் ஒரு போதுவான தலைப்பு இது. " எனக்கு அல்சர் வருத்தம்." (Ulcer) இருக்கு "எனப் பலர் கூறிக் கொள்வதை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். வேறுசிலர் இதனை காஸ்ரிக் (Gastric) வருத்தமெனவும் , காஸ்ரைற்றிஸ் (Gastritis)எனவும் குடல் புண் எனவும் பேசிக் கொள்கிறார்கள். இந்தக் குடல் புண் வியாதிபற்றி சற்று விரிவாக ஆராய்வதன் மூலம்இதைத் தடுக்கும் வழிவகைகளையும் இதனிலிருந்து குணமடையும் முறைகளையும் விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

சமிபாட்டுத் தொகுதி என்றால் என்ன?

எமது சமிபாட்டுத் தொகுதியை எடுத்துக் கொண்டால் அது வாய்க்குழியில் ஆரம்பித்து குத மார்க்கத்தில் நிறைவடைகின்றது. உண்ணும் உணவனைக் கூறுகளாக்கி அதிலுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களை குருதியினுள் அகத்துறிஞ்சுகின் தொழிலைச் செய்கிறது. குடல் புண் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள முதல் ,சமிபாட்டுத் தொகுதியின் சில பாகங்களின் பெயர்களை அறிந்து கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும்.

**மனித சமிபாட்டுத் தொகுதி.**

நாம் உண்ணும் உணவு பின்வரும் பாதையில் பயணிக்கிறது.

உணவு வாய்க்குழி தொண்டை களம் இரைப்பை முன்சிறுகுடல் சிறுகுடல் பெருங்குடல் குதம் "மலம" (கழிவுப்பொருட்கள்)

உணவிலுள்ள போசணைப்பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின் எஞ்சிய கழிவுப் பொருட்கள் மலமாக / குதத்தினூடாக வெளியேற்றப்படுகின்றது.



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

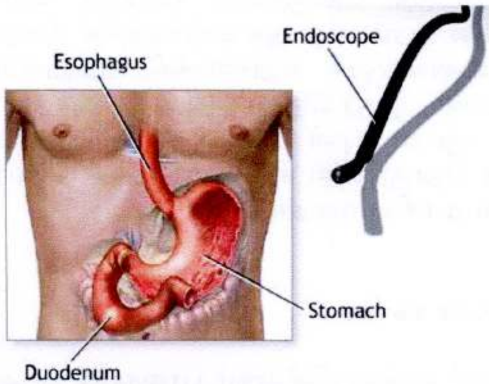
**நோய் அறிகுறிகள், நோய்நிர்ணயம்.**( Clinical features> Diagnosis)

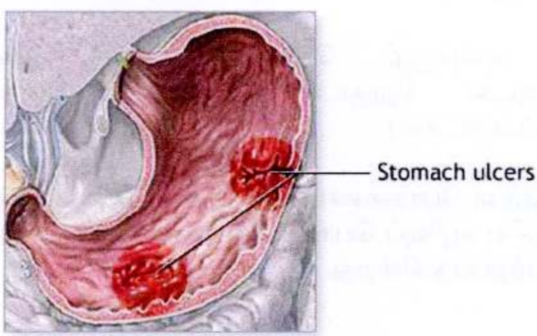
**குடல்புண் நோயினுடைய குணங்குறிகள்.**

1. மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் எரிகின்ற தன்மையுள்ள (Burning type) வயிற்றுவலி

- பெரும்பாலானோர் கூறுகின்ற நோய்குறி இதுவாகும். ,ஆனாலும் ஆரம்ப நோய் நிலைகளில் வயிற்றுவலி இல்லாமலும் குடல்புண்நோய் காணபப்படலாம்.

- இந்த வயிற்றுவலியானது நாமுண்ணும் உணவுடன் தொடர்பு பட்டதாக இருக்கும். வயிற்றுப்புண்கள்






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

(Gastric Ulcer) காரணமாக உண்டாகும் வயிற்றுவலி உணவு உண்டதும் அதிகரிக்கும் ஆனால் முன்சிறுகுடற் புண்கள் (Duodenal Ulcer) உணவு உண்டபின் குறைவடையும்.

- இரவு வேளைகளில் வலி அதிகரிபப்தனால் நீங்கள் நித்திரை விட்டு எழும்பவும் நேரிடலாம்.

- வலியானது சில நிமிடத்திற்கு / சில மணித்தியாலங்களுக்கோ இருக்கலாம்.

2. இதை விட சாப்பிட்டபின் வயிறு பொருமியுள்ளது போன்ற உணர்வு அஜீரணத்தன்மை வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வு என்பன காணபபடலாம்.

3. குடல் புண்ணிலிருந்து வேறுபட்ட அளவில் குருதி வெளியேறலாம். குடியளவு குருதி வெளியேறினால் இரத்த வாந்தியோ ,அல்லது கறுப்புநிறமாக மலமோ வெளியேறலாம் . நீண்டகாலப் போக்கில் சிறிய அளவில் குடல்புண்ணிலிருந்து இரத்தக் கசிவு நிகழுமாயின் குருதிச் சோகை (யுநெஅயை) ஏற்படுவதனால் களைப்பு

,நெஞ்சு படபடப்பு , மூச்சசெடுக்கும் போது சிரமம் என்பன ஏற்படலாம்.

4. குடல் புண்ணானது குடற்சுவரைத் துளைத்துச் சென்று அதனை ஓட்டையாக்குமாயின் பாதிக்கப்படடவருக்கு திடீரென மிகப் பெரிய வயிற்றுவலி ஏற்படும். இது மிகவும் பாரதூரமான நோய்நிலை என்பதால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டுசெல்லுதல் முக்கியமானதாகும்.

**நோய் நிர்ணயம் செய்தல்.**

மேற்கூறப்பட்ட நோய்க்குணங்குறிகள் காணப்படுமாயின் வைத்தியர் உங்கள் உடலை மருத்துவ சோதனைக்கு உட்படுத்தி செ



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

குடல்புண்தான் என ஓரளவுக்கு உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார். இதன்பின் மருந்து வில்லைகள் மூலம் உங்களது நோயைக் குணப்படுத்துவார். சில வேளைகளில் மருந்து வில்லைகளுக்கு குணமடையாதவிடத்து அல்லது நோய் குணங்குறிகள் நோயாளியின் நாளாந்த கடமைகளை பெருமளவிற்கு பாதிக்கின்ற பொழுது வைத்தியர் உங்களை மெலதிக பரி சோதனைக்கு உட்படுத்துவார்.

என்டஸ் கோப்பி (Endos copy) என்பது பெரும்பாலானவர்கள் செவிவழி கேட்டுப் பழகிப் போன ஒரு சொல்லாகும். இது ஒரு வளையக்கூடிய குழாயின் நுனியில் கமரா உன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் குழாயை வாயின் மூலமாக செலுத்துவதன் மூலம் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் உட்பக்கத்தை தெளிவாக தொலைக்காட்சித் திரையில் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவ் என்டஸ் கோப்பி மூலமாக இரைப்பையில் / முன்சிறுகுடலில் குடல்புண் இருக்குமாயின் உறுதிப்படுத்தப் படும்.

**எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது** (Pathophysiology)

சமிபாட்டுத் தொகுதி முழுவதும் உட்புறமாக மென்சவ்வு (Mucosa) ஒன்றினால் போர்வையிடப்பட்டுள்ளன. இந்த மென்சவ்வில் காயங்கள் / அரிப்புக்கள் ஏற்படும் போது நாங்கள் இதனை குடல்புண் (Ulcer) என அழைக்கின்றோம். சமிபாட்டுத் தொகுதியின் எந்தப் பகுதியிலும் இவ்வாறான அல்சர்கள் உருவாகலாம். இருந்த பொழுதிலும் பெரும்பாலான அல்சர்கள் இரைப்பையிலும் முன்சிறுகுடலிலுமே ஏற்படுகின்றன. இரைப்பையில் ஏற்படும் புண்கள் (Gastric Ulcers) எனவும் முன்சிறுகுடலில் ஏற்படும் புண்கள் ஹுரழனநயெட ருடஉநவள" எனவும் அழைக்கப்படும். இவ்விரு நோய்களையும் இணைத்து போதுவாக பெப்டிக் அல்சர் நோய் (peptic Ulcer Diseause—PUD)என மருத்துவர்கள் அழைப்பார்கள்.



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

**குடல் புண்** (Pepticulcer) எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது.

சமிபாட்டுத் தொகுதியின் எனைய பாகங்கள் போன்று இரைப்பை, முன் சிறுகுடல் ஆகிய இரு பகுதியும் உட்புறமாக மென்சவ்வு ஒன்றினால்போர்வையிடப்பட்டுள்ளன. இவ் மென்சவ்விலே அரிப்பு ஏற்படுமிடத்து அதனை நாம் புண் / அல்சர் என அழைக்கின்றோம்.

இரைப்பையில் கூடி செறிவில் அமிலம் (ஐதரோகுளோரிக் அமிலம் –HCL) காணப்படுகின்றது. அத்துடன் புரத உணவுகளைச் சமிபாடடையச் செய்யும் பெப்சின் எனப்படுகின்ற நொதியமும் இருக்கின்றது. இவை இரண்டும் குடலின் மென்சவ்வின் எதிரிகளாகும். இவை மென்சவ்வுடன் தொடுகையுறும் போது அரிப்பு உண்டாகிக் குடல் புண் உண்டாகிறது. இந்தத் தொடுகையைத் தடுப்பதற்காக மென்சவ்வினை முடி சீதப்படை (Mucus layer) காணப்படுகின்றது. சீதப்படையானது தடுப்புச் சுவர் போல விளங்குகிறது. ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் இத் தடுப்புச் சுவர் பாதிக்கப்படுமானால் குடல் புண் உண்டாவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கிறது.

சாதாரணமாக மென்சவ்வின் எதிரியாகிய அமிலம் , பெப்சின் மற்றும் தடுப்புச் சுவராகிய சீதப்படை என்பவற்றிற் கிடையே ஒரு சமநிலை காணப்படுகின்றது. இச் சமநிலை குழப்பம் அடைகின்ற பொழுது , அதாவது எதிரியின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போதோ அல்லது தடுப்புச் சுவர் நலிவடைகின்ற பொழுதோ மென்சவ்வு பாதிப்படைந்து குடல் புண் ஏற்படுகின்றது.
சீதப்படையில் நலிவை ஏற்படுத்தி அல்லது அமிலம் சுரக்கப்படுகின்ற அளவினைக் கூட்டுவதனால் பின்வரும் காரணிகள் குடல்புண் உருவாக்கத்தை தூண்டலாம்.

- புகைப்பழக்கம்
- மதுபானம் அருந்துதல்.
- அஸ்பிறின் ஜாதிக் குளிகைகளை அதிகமாகப் பாவித்தல். (யுளிசைஎ, ஞுைஉடழகநயெஉ-----)
- தொடர்ச்சியான மனஅழுத்தம்.(ளுவசநளள)



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

- அதிக காரமான (Spicy) உணவுகள்.
- Helicobacter pylori (H. pylori) என்கின்ற பற்றீரியா

மேற்கூறப்பட்ட காரணிகளில் பெரும்பாலானவை தவிர்க்கப்படக் கூடியவை. இவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் குடல்புண் வருவதிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

**சிகிச்சை** (Treatment)

**அல்சர் வியாதியினை எவ்வாறு குணப்படுத்துவது?**

நோய்கள் எல்லாவற்றிற்கும் மருந்துகள் தான் தீர்வு என எங்களில் பலர் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வைத்தியர்களினால் தரப்படும் மருந்து வில்லைகளை பாவிப்பதற்கு முதல் எதனால் எக்கு கடல் புண் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என சிந்தித்துப் பாருங்கள்.உங்களால் அடையாளப்படுத்தக் கூடிய காரணங்கள் ஏதாவது இருப்பின் அவற்றிலே முதலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் பின்வரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் குடல் புண் நோயின் தாக்கத்தை குறைக்கலாம்

- பகைப்பழக்கம்,மதுபான பாவனை என்பவற்றை நிறுத்தல்
- அஸ்பிரின் போன்ற குளிசைகளை நீண்டகாலம் பாவிப்பதை தவிர்த்தல்
- பிரதான உணவுகளை வேளை தவறாது சரியான நேரத்தில் உண்ணுதல்,கார உணவு உட்கொள்ளுவதை தவிர்த்தல்
- மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள பழகிக்கொள்ளுங்கள்

மேற்கூறப்பட்ட வாழ்க்கை மறை மாற்றங்களுடன் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கேற்ப சரியான மருந்துகளை சரியான கால அளவிற்கு தவறாது குடிப்பதன் மூலம் பெரும்பாலான குடற்புண்களை குணப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.நாம் முன்னரே கூறியது பொல இரைப்பையில் அமிலத்தன்மை கூடுவதாலோ



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

அல்லது சிதப்படை நலிவடைவதாலோ தான் குடல் புண்கள் ஏற்படுகிறது.எனவே குடல்புண்களுக்காக வழங்கப்படும் மருந்து வில்லைகள் அமிலத்தின் அளவைக்குறைக்கின்ற அல்லது சீதப்படையின் தடிப்பிளைக் குட்டுகின்ற தொழிலைச் செய்கின்றன.

**சில உதாரணங்கள்:**

- அமிலத்தினை நடுநிலையாக்கும் காரத்தன்மையுடைய மருந்து வில்லைகள்-Antacids(உ-ம்:அலுமினியம் ஐதரொட்சைட்-digine)

- அமிலம் சுரக்கப்படும் அளவினை குறைக்கும் மருந்துகள்-Ranitidine,famotidine omeprazole,lansoprazole

- H.pylori நுண்ணங்கியினை கொல்வதற்காக antibiotics பாவிக்கப்படுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும் Amoxicillin/Clarithromycin

குடல்பண் குடற்சுவரினை துளைத்துச்செல்வதால் அதன் சுவரில் ஓட்டை ஏற்படுமானால் நோயாளி அவசர சிகச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.பின்னர் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு கடற்சுவரில் ஏற்பட்ட துவாரம் அடைக்கப்பட்டு குருதிப்பெருக்கு நிறுத்தப்படும்.

நிறைவாக எந்த நோயினையும் வந்த பின் பரிகாரம் செய்வதனை விட வருமுன் காப்பதே சிறந்தது(சநளநவெழைெ டிநவவநச வாயெ உரசந) எனவே நீங்கள் குடல்புண்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் அவற்றிலிருந்து உங்கள் சமிபாட்டுத்தொகுதியை பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.குடல் புண் உள்ளவர்கள் வைத்தியரின் அறிவுரைகளுக்கமய நடப்பாராக இருந்தால் அல்சர் வியாதியை வெல்வதென்பது கடினமான காரியமல்ல.யாவுமே எமது கையிலேயே தங்கியிருக்கிறது.எனவே சிந்தியுங்கள்அத்தோடு நின்னுவிடாது சரியாக செயற்படுங்கள்.



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

## குருதி ஓர் அறிமுகம்

### சாதாரண குருதியின் கூறுகள்

**குருதிக் கலங்கள்** - இது குருதியின் 40% ஆன பகுதியாகும். இதில் 3 வகையான குருதிக் கலங்கள் உள்ளன.

**செங் குழியங்கள்** - இவையே குருதிக்கு செந்நிறத்தை வழங்குவனவாகும். ஒரு துளி குருதியில் 5 மில்லியன் அளவு செங்குழியங்கள் காணப்படுகின்றன. உடலினாலே உடைக்கப்படுகின்ற செங் குழியங்களைப் பிரதியீடு செய்வதற்கு தொடர்ச்சியான தொகுப்பு அவசியமாகும். இவ்வாறு மில்லியன் கணக்கான செங் குழியங்கள் தினமும் தொகுக்கப்படுகின்றன. செங்குழியங்கள் ஈமோகுளோபின் எனும் இரசாயனப் பதார்த்தத்தைக் கொண்டவை. இவை ஒட்சிசனைத் தம்முடன் இணைத்துக் கொண்டு நுரையீரலிலிருந்து உடலங்கங்களுக்கு ஒட்சிசனைக் காவிச் செல்கின்றன.

**வெண் குழியங்கள்** இதில் பல வகை உண்டு. இவை நடுநிலை நாடி, இயோசின் நாடி, மூலநாடி, ஒற்றைக் குழியம், நிணநீர்க் குழியம் ஆகியன ஆகும். இவை



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

நிர்ப்பீடனத் தொகுதியின் பகுதியாகும். இவற்றின் பிரதான தொழிற்பாடு கிருமித் தொற்றுக்கு எதிராக தொழிற்படுவதாகும்.

**குருதிச் சிறுதட்டுக்கள்** மிகச் சிறிய கூறுகளாகும். இவை குருதி உறைதலுக்கு உதவுகின்றன.

**குருதித் திரவ இழையம்** இதுவே குருதியின் திரவப் பகுதியாகும். இவை குருதிக் கனவளவின் 60% ஆகும். இது பிரதானமாக நீர் அத்துடன் புரதங்கள் ஏனைய இரசாயனப் பொருட்கள் உ-ம். ஓமோன்கள், பிறபொருளெதிரிகள், நொதியங்கள், குளுக்கோஸ், இலிப்பிட்டு துணிக்கைகள், உப்புக்கள் போன்றன.

உடலிலிருந்து குருதி வெளியே சிந்திய பின் / குருதி மாதிரி பெறப்பட்ட பின் கலங்களும் சில புரதங்களும் திரட்சிக்கப்பட்டு உறைகுருதியை உருவாக்குகின்றன. இதன்போது எஞ்சும் தெளிந்த திரவம் நீர்ப் பாயம் எனப்படும்.

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

# Strong Saying

"If you win, you need not have to explain ......... If you lose, you should not be there to explain !"

**Adolf Hitler**

Believing everybody is dangerous but believing nobody is more dangerous

**Abraham Lincoin**

Three sentences for getting success : know more then other / work more then other / expect less than other

**William Shakespeare**

If we cannot love the person whom we see, how can we love god, whom we cannot see......

**Mother Teresa**

Never break four things in our life – Trust, relation, promise & Heart because when they break, they don't make noise but pains a lot?

**Charles Dickens**

" If someone feels that they had never made a mistake in their life, than it means they had never tried a new thing in their life"

**Albert Einsten**

In a day, when you don't come across any problems, you can be sure that you are travelling in a wrong path

**Swami Vivekananda**

Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing him self

**Leo Tolstoy**

If you judge people, you have no time to love them

**Mother Teresa**

I will not say I failed 1000 times, I will say that I discovered 1000 ways that can cause failure

**Thomas Alva Edison**



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

## THE WORLD AROUND US

Largest/highest/longest/deepest:-

| | |
|---|---|
| The Largest Lake | Caspian Sea, Iran 371,000 sq Km (143,240 sq miles) |
| The largest desert | Sahara, North Africa 86000,000 sq Km (3,320000 sq miles) |
| The highest water fall | Angel Falls, Venezuela 870m (2,648 ft) |
| The longest river | River Nile, North Africa 6,690 Km (4,160 mile) |
| The highest mountain | Everest, China & Nepal 8,850 m (29,035 ft) |
| The largest sea | Coral sea 4,791,000 sq Km (1850,200 sq miles) |
| The largest Island | Green Land 2,175,600 sq Km (830,780 sq miles) |
| The deepest cave | Jean Bernard, France 1494m (4900 ft) |



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

**ஆங்கில பழமொழிக்கு இளமையான தமிழ்ப் பழமொழி**

- From each according to his abilities to each according to his needs

  திறமைப்படி பெறு தேவைப்படி கொடு
- Out of sight, out of mid

  கண்ணில் படாதது மனதிலும் படாது
- Absence makes the heart grow fonder

  இல்லாததற்கே ஏங்கிடும் இதயம்
- Far from eye, far from heart

  கண்ணிற்கு எட்டாவிட்டால் இதயத்திற்கும் எட்டாது
- Good counsel has no price

  நல்ல அறிவுரை விலைமதிப்பற்றது
- Beauty is eloquent even when silent

  மௌனமாயிருந்தாலும் அழகு பேசிவிடும்
- Begin today, end never

  இன்று தொடங்கு என்றும் முடிக்காதே
- Charity begins at home

  தனக்கு மிஞ்சியே தான தர்மம்
- Between you and me and post

  பரஸ்பர நம்பிகை தூண் போல் தாங்கும்
- Life without a friend is, death without a witness

  நண்பன் இல்லாத வாழ்க்கை துயர் கொள்ள ஆள் இல்லாத சாவு
- When you drink from the stream, remember the spring

  ஓடையில் நீர் குடிக்கும் பொழுது ஊற்றை நினை
- Idle folks have the least leisure

  சோம் பேறிகளுக்கு ஒய்வில்லை
- Let joy be unconfined

  முகிழ்ச்சியை சிறையில் அடைக்காதே
- Measure is treasure

  அளவறிந்து வாழ்வதே வாழ்க்கை
- There is a remedy for all things but death

  மரணத்தைத் தவிர மற்ற யாவற்றுக்கும் ஒரு தீர்வு உண்டு



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

# Sport – Olympic Games

The Olympic Games have been held in many countries around the world sine 1896(except during World War 1 and world war2)

| | |
|---|---|
| 1896 | Athens, Greece |
| 1900 | Paris, France |
| 1904 | Stlouis, USA |
| 1908 | London, UK |
| 1912 | Stockholm, Sweden |
| 1920 | Antwerp, Belgium |
| 1924 | Paris France |
| 1928 | Amsterdam Netherlands |
| 1932 | LosAngele USA |
| 1936 | Berlin Germany |
| 1948 | London UK |
| 1952 | Helsinki Finland |
| 1956 | Mebourne Australia |
| 1960 | Rome Italy |
| 1964 | Tokyo Japan |
| 1968 | Mexico City Mexico |
| 1972 | Munich, Germany |
| 1976 | Montreal Canada |
| 1980 | Moscow, Soviet union |
| 1984 | Los Angeles, USA |
| 1988 | Seoul South Korea |
| 1992 | Barcelona Spain |
| 1996 | Atlonta USA |
| 2000 | Sydney Australia |
| 2004 | Athens Greece |
| 2008 | Beijing China |
| 2012 | London UK |



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

# THE WORLD AROUND US..........

## Seven Wonders of the ancient World

| | |
|---|---|
| Egyptian Pyramids | Tombs Built for Egyptian Pharaohs more than 4000 year ago |
| Hanging Gardens of Babylon | Terraced gardens a long the river Euphrates created by Nebuchandezzar in sixth century BC |
| Colossus of Rhodes | Bronze statue of the god Helius constructed 300 BC |
| Temple of artemis at Ephesus | amarble temple built the sixth century BC |
| Pharos Alexandria | The World's light House Constructed at the entrance to the har bout at Alexandria In Egypt in around 300 BC |
| Mausoleum at halicarrnassus | tomb for mausolus built in the fourth century BC |
| Statue of zeus at Olympia | a huge golden statue created in the fifth century BC |



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

## அம்மாவுக்கு ஒரு ரோஜா !

ஓர் இளைஞன் வேலை நிமிர்த்தமாக வெளியூரில் இருக்கிறான். வார இறுதில் தன் தாயைப் பார்க்க சொந்த ஊருக்குச் செல்வான். அந்த வாரம் அவன் நண்பர்கள் ஊர்சுற்ற அழைத்ததால் தன் தாய்க்கு ஒரு பூங்கொத்தை வாங்கி அனுப்பி தான் வராத செய்தியையும் சேர்த்து அனுப்ப முடிவு செய்தான். எனவே ஒரு பொக்கே கடைக்குச் சென்று பூங்கொத்தை வாங்கினான். கடையின் வாசலில் ஒரு சிறுமி அமர்ந்து அழுதுகொண்டிருந்தாள். இந்த இளைஞன் சிறுமியிடம் ஏன் அழுகிறாய்? என்று கேட்டான்

என் அம்மாவுக்கு ஒரு ரோஜாப்பூ வாங்க வந்தேன் என்னிடம் மூன்று ரூபாய் தான் இருக்குது கடைக்காரன் ஐந்து ரூபாய் தான் ரோஜாப்பூனு சொல்விட்டாருண்ணா என்று விம்பினாள். "சரி வா! நான் வாங்கித்தாரேன் என்று அந்த இளைஞன் ஒரு அழகான சிவப்பு ரோஜாவை வாங்கிக் கொடுத்தான் பூவை வாங்கியவுடன் அந்தச் சிறுமியின் முகத்தில் அப்படியொரு மலர்ச்சி.

இளைஞனுக்கும் மிக்க மகிழ்ச்சி வாம்மா! போற வழியில் உன்னைக்காரில் இறக்கிவிடுகிறேன்! ரொம்ப தேங்ஸ் அண்ணா என்று காரில் அமர்ந்தாள் சிறுமி. கார் சிறிது தூரம் சென்றவுடன் அண்ணா காரை நிறுத்துங்கள்! இறங்கினாள் அங்கே வீடுகளே இல்லை ஆர்வமேலிட இளைஞனும் சிறுமியின் பின் சென்றான் கொஞ்ச தூரம் சென்றதும் ஒரு சுடுகாடு வந்தது அதற்குள் நுழைந்த சிறுமி ஒரு கல்லறையின் முன்னால் போய் அந்த ரோஜாப்பூவை வைந்துக்கண் முடிப்பிரார்த்தித்தாள்

திகைத்துப் போனான் இளைஞன் உடனே தன் நண்பர்களுக்கு ஃபோன் செய்து தான் ஊருக்குப் போவதாய்ச் சொல்லி விட்டு பூங்கொத்தோடு தன் தாயைப் பார்க்கச் சென்றான்

### தோல்வி என்பது வரம்

உண்மையில் தோல்வியைத் தாங்கி தோல்வியால் துவண்டு போகாமல் போராட்டத்துக்கு மீண்டும் தாயாராகும் தன்னம்பிக்கை உனக்கு இருக்கிறது என்பதை உனக்கும் உலகுக்கும் காட்ட கடவுள் கொடுத்த வரம்தான் தோல்வி. நீ ஒவ்வொரு தடவையும்



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

தோல்வியுறும் போதும் வலுவடைகிறாய் சுடச்சுட பொன் ஒளிர்வது போல சுடச்சுட செங்கல் உறுதிபெறுவது போல அடிக்க அடிக்க இரும்பு வலுப் பெறுவது போல தோல்வியடைய அடைய நீ போராளி ஆகிறாய்.

வாழ்க்கையின் நுட்பங்களை அறிந்து கொள்கிறாய். என்பதை எப்படி செய்யவேண்டும் தருணங்களை சந்தர்ப்பங்களையும் எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தது கொள்கிறாய். கடவுள் இந்த அரிய படிப்பினையை இந்தகப்பாக்கியத்தை அனைவரும் கொடுப்பதில்லை. உன்னைப் போன்ற தனக்குப் பிடிந்த கடவுளால் வரம் அருளப்பட்ட நீ எவ்வளவு பெரிய அதிர்ஷ்டசாலி. வாழ்வில் வெற்றி பெற உண்னை தயார்படுத்துகிறான் அவன். சோதனைக்குள்ளானவர்கள் தான் சாதனையாளர்களாக உருவெடுத்திருக்கிறார்கள் என்பதற்கு சரித்திரங்கள் சான்றுதுகின்றன.
நீ மூடப்பட்ட கதவில் மீண்டும் மீண்டும் கண்னை மூடிக்கொண்டு மோதுவதால் வலி தான் மிஞ்சும். வேறொரு பக்கத்துக்கு வா! மற்றொரு திசை நோக்கி புறப்படு! வாயில் திறந்து கிடைக்கிது. உன்னை வரவேற்கப் பூங் கொத்துகளோடு தேவதைகள் கார்த்திருக்கின்றனர்.
சூரியனின் அஸ்தமனத்துக்கு அடுத்து கொண்டிராதே நட்சத்திரங்களையும் ரசிக்க முடியாது போயிடும் என்று ரவீந்திரநாந் தாகூர் கூறியது தான் நினைவு வருகிறது. தோல்வி எனும் வார்த்தையை விட்டு வெளியே வா சூரியனை விட பெரிய நட்சத்திரங்கள் உனக்காக கண்ணடித்துக் காத்துக்கிடக்கின்றன. தோல்வி என்றால்...... நீங்கள் அவமானப்பட்டுவிட்டதாகப் பொருளல்ல. முயன்று பார்க்கும் துணிவு உங்களிடம் இருக்கிறது என்று பொருள். கடவுள் உங்களைக்கைவிட்டார் என்று பொருளல்ல. உங்களுக்கு வேறு எதிர்காலத்தை நிர்ணயம் செய்து வைத்துள்ளார் என்று பொருள் உங்களிடம் சரக்கு இல்லையென்று பொருளல்ல வேறு உத்திகளை கையாள வேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்து விட்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். என்று டாக்டர் ஷீலைவர் கூறிய கூற்று நூற்றுக்கு நூறு உண்மை என்பதை நீ அறிவாய். தோல்வி என்பது வரம் பெற்ற வார்த்தைக் கொண்டு வாழ்கையை அனுபவி. வானம் தொட்டு விடும் தூரம்தான் உனக்கு!



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

# Computer Glossary

| | |
|---|---|
| **E-mail** | Email are computer mails which can read any port of the world in few seconds |
| **Floppy disk** | If is a storage device used to store your works |
| **Joystick** | It helps in playing games in computer |
| **Keyboard** | It used to enter the data into the computer it has many button called keys |
| **Micro phone** | micro phone is used to record voice music and sounds into computer |
| **Monitor** | TV like screen of the computer is called monitor. It displays the work being done on -the computer |
| **Mouse** | A mouse is appointing device with two or more buttons it is used for giving instructions to the computer |
| **Mouse pad** | A pad generally of rubbed on which the mouse is kept and moved |
| **UPS** | It stand for uninterrupted power supply it keeps the computer ON even after the electricity goes OFF |
| **Printer** | printer is a output device which give the output on paper |
| **Flash drive** | it has large storage capacity and generally in terms of GB. It is called thumb drive pen drive key drive. |
| **Memory** | it is a huge storing capacity of a computer There are two: primary memory and secondary memory |
| **RAM** | RAM is random access memory which is temporary Nature |
| **ROM** | ROM is read only memory. It is Permanent in nature |



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

## புவி வெப்ப உயர்வு

கைத்தொழில் புரட்சியின் பின்னரான மனித நடவடிக்கைகளின் காரணமாக பூகோள வெப்பநிலையானது பன்மடங்காக அதிகரித்துள்ளது. அதாவது புவியில் $CO_2$ அதிகரித்த போக்கே பூகோள வெப்ப உயர்வுக்கு காரணம் என நம்பப்படுகின்து. இது சுவட்டு எரிபொருள் தகனத்தினால் வளிமண்டலத்திற்கு அதிகளிவில் விடப்படுகின்றது. பூமியில் பட்டு தெறிக்கப்படும் நெட்டலை கதிர்வீசல் பெருமளவிற்கு $CO_2$ நீராவியினால் வளிமண்டலத்தி உறிஞ்சப்படுவதினால் பச்சைவீட்டுத் தாக்கம் ஏற்படுகிறது. $CO_2$ உடன, $CO_2$ $NO_2$ $O_3$ CFC போன்ற வாயுக்களும் பச்சைவீட்டு வாயுக்கள் எனப்படுகின்றன.

புவியில் வெப்பநிலை மாறுபாட்டிற்கு சூரிய கதிர் வீசலின் அளவும் புவியில் கிடைக்கும் தன்மையும் வேறுபடுவதே காரணம் எனவும் கூறப்படுகிறது. அதனைவிட எரிமலை 20 million ton சல்பூரிக் அமிலத் துணிக்கைகளைப் படை மண்டலத்தினுள் செலுத்தியது . அந்த நேரத்தில் பூகோள வெப்பநிலையானது 0.5 C- 0.7C வரையும் வீழ்ச்சியடையுந்தது. மாறாக சூரிய கதீர் வீசலை 2-3 சதவீதத்தால் குறைத்தது. இதனால் ஏனைய காரணங்களினால் புவிமேற்பரப்பு வெப்பநிலையை ஏரிமலை நடவடிக்கை தூண்டலாம்

1988 இல் சர்வதேச விஞ்ஞானிகள் குழுவொன்று அடுத்த நூற்றாண்டுக்கான பூகோள வெப்பமடைதல் வீதம் பற்றிய 3 ஏதிர்கால நிலைமைகளை வெளியிட்டது.

1. தலா 10 வருடத்துக்கு 0.06C என்ற வீதத்தில் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் 2100 ஆம் ஆண்டளவில் இது 0.5C ஆகவும் அதிகரிக்கும்.
2. 10 வருடத்துக்கு 0.3C என்ற வீதத்தில் 2100 ஆம் ஆண்டு 3C ஆகவும் அதிகரிக்கும்.
3. தலா 10 வருடத்துக்கு 0.5C ஆக காணப்பட்டு 2100



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

ஆம் ஆண்டு 5C ஆகவும் அதிகரிக்கும். இவ்வாறு மூன்று எதிர்வு கூறல்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன . இவையாவும் தடந்த 1000 வருடங்களிற் காணப்பட்ட பதிவுகளை விட 10-100 மடங்கு அதிகமாக காணப்படுவதைக் காணலாம்.

ஓசோன் படைச் சிதையும் இன்று பூகோள வெப்பம் அதிகரிப்பபிற்கு காரணமாக உள்ளத அதாவது 12% $O_3$ அழிந்து வருவதாகவும் 1988 இல் ஒரு மில்லியன் சதுர கி.மி உம் 2000 ஆம் ஆண்டு 28.3 மில்லியன் சதுர கி.மீ உம் அழிவடைந்துள்ளதாகவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இவ்வாறாக புவி வெப்பநிலை அதிகரிப்பின் காரணமாக பல்வேறுபட்ட கௌதீக பொருளாதார மாற்றங்கள் இப்புவவியில் ஏற்படப் போவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றே. அதாவது பூகோள வானிலை ஒழுங்குகளில் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்கள் ஏற்படாலாம். குறிப்பாக படிவீழ்ச்சி குறைக்கப்பட்டு பாலைவனப் பரப்பு அதிகரிக்கலாம் உம் சகாரா பாலைவனத்தின் பரப்பு வருடத்தில் பன்மடங்கு விரிவடைந்து வருவதாக கூறப்படுகின்றது. ஆதனைவிட முனைவுபனிகட்டிகள் மலைப்பனிகட்டிகள் என்பன உருகுவதால் கடல் மட்டம் உயர்வடைத்து அபிவிருத்தியடைந்த கரையோர நகரங்கள் தீவுக் கூட்டங்களும் நிரில் மூழ்கக் கூடிய ஆபத்து ஏற்படலம்.

ஆதனை விட வெப்பத்தீகள் அதிகரிக்கப்படடு நகரச்சூழ்ல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கலாம் இன்று வெப்ப உயர்வின் காரணமாக நகரவெப்பத்தீவின் உருவாக்கமே காணப்படுகன்றது இவ்வாறாகா பூகோள வெப்ப அதிகரிகப்பானது பல்வேறு வகையான சூழலியலுடன் சேர்ந்த பொருளாதாரப் பிரச்சனைகனையும் தோற்றுவித்துள்ளது. இதனைக் குறைக்க 1992 பிறேசிலின் றியோடி ஜெனிரோ நகரில் புவி உச்சி மாநாடு ஒன்று நடத்தப்பட்டது இது 'நிகழ்ச்சி நிரல் 21' என பதிவாகியுள்ளதது அண்மையில் அவுஸ்ரேலியா அதிகரித்த காட்டுத்தீக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு பூகோள வெப்ப அதிகரிப்பும் ஒரு காதணமாவே உள்ளது எனலாம்
.



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

## சில பொது குறிப்புக்கள்

- **அகத்திணை (7)**

1. கைக்கிளை
2. பாலை
3. மருதம்
4. குறிஞ்சி
5. முல்லை
6. நேய்தல்
7. பெருந்திணை

- **இராசி (12)**

1. மேடம்
2. இடபம்
3. மிதுனம்
4. கடகம்
5. சிங்கம்
6. கன்னி
7. துலாம்
8. விருச்சிகம்
9. தனுசு
10. மகரம்
11. கும்பம்
12. மீனம்

- **இலக்கணம்**

1. எழுத்து
2. சொல்
3. பொருள்
4. யாப்பு
5. அணி



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

- **ஐம்பெருங்குழு**

1.அரசர்

2. அமைச்சர்

3. புரோகிர்

4. ஒற்றர்

5. தூதுவர்

- **ஐம்பெருங் காப்பியங்கள்**

1. சீவகசிந்தாமணி

2. சிலப்பதிகாரம்

3. மணி மேகலை

4. குண்டலகேசி

5. வளையாபதி

- **ஐம்பெரும் பூதங்கள்**

1. நிலம்

2. நீர்

3. தீ

4. காற்று

5. வானம்

- **சுவை**

1. கைப்பு
2. தித்திப்பு
3. உவர்ப்பு
4. புளிப்பு
5. துவர்ப்பு
6.கார்ப்பு

- **பஞ்சமா பாதகங்கள்**

1. கொலை
2. பொய்
3. களவு
4. கள்ளருந்துதல்
5. குருநிந்தை



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

- **பதினாறு வகைப் பேறுகள்**

1. புகழ்
2. கல்வி
3. வலி
4. வெற்றி
5. நன்மக்கள்
6. பொன்
7. நெல்
8. நல்லூர்
9. நுகர்ச்சி
10. அறிவு
11. அழகு
12. பொறுமை
13. இளமை
14. துணிவு
15. நோயின்மை
16. வாழ்நாள்

- **பருவ மங்கையர்**

1. பேதை (வயது 5-7)
2. அம்பை (வயது 8-11)
3. மங்கை (12-13)
4. மடந்தை (14-19)
5. அரிவை (20-25)6. தெரிவை(26-31)
7. பேரிளம் பெண் (32-40)



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

- **பாவகை**

    1. வெண்பா
    2. ஆசிரியப்பா
    3. கலிப்பா
    4. வஞ்சிப்பா
    5. மருட்பா

- **சிறுபொழுது**

    1. மாலை
    2. யாமம்
    3. வைகறை
    4. விடியல்
    5. நண்பகல்
    6. எற்பாடு

- **நிலம்**

    1. குறிஞ்சி (மலையும் மலை சார்ந்த இடமும் )
    2. முல்லை (காடும் காடு சார்ந்த இடமும்)
    3. பாலை (மணலும் மணல் சார்ந்த இடமும்)
    4. மருதம் (வயலும் வயல் சார்ந்த இடமும்)
    5. நெய்தல் (கடலும் கடல் சார்ந்த இடமும்)

- **பொழுது**

    1. சித்திரையும் வைகாசியும் - இளவேனிக்காலம்
    2. ஆணியும் ஆடியும் - முதுவேனிற் காலம்
    3. ஆவணியும் புரட்டாசியும் - கார் காலம்
    4. ஐப்பசியும் கார்த்திகையும் - குளிர் காலம்
    5. மார்கழியும் தையும் - முன் பனிக்காலம்
    6. மாசியும் பங்குனியும் - பின் பனிக்காலம்



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

## ஆசையோடு எதிர் கொள்ளுங்கள்

ஏதிர்பாராத திருப்பங்கள் தானே வாழ்க்கையை சுவையாக அமைத்து தரும் பிரச்சைகள் உங்களைப் போட்டு அழுத்தும் போது தான் திறமை அதிகரிக்கும். சால்கள் மனிதனை முழுமையாக்கும். அத்தனையும் உங்களுக்கு சந்தோஷமானது என்று நம்பி நீங்கள் ஏற்று கொண்டது எதுவாக இருந்தாலும் அதோடு சில சாவல்கள் இலவச இணைப்பாக சேர்த்து வரும் அது கடின உழைப்பாக இரக்கலாம் மும்முரமன போட்டியாக இருக்கலாம். எதுவாக இருந்தாலும் அதையெல்லாம் சந்தோஷத்தோடு எற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வளர்ச்சியில் உண்மையிலேயே விருப்பம் இருந்தால் பிரச்சணைகளை ஆசையோடு வரவேற்கப் பழகுங்கள். தோற்றுக் கழைத்தவர்கள் பொதுவாகச் சொல்லும் காரணம் என்ன தெரியுமா? ஏனக்கு மட்டும் நேரம் சரியில்லை நான் மாவு விற்கப்போனால் காற்று அடிக்கிற. உப்பு விற்கப்போனால் மழை பெய்கிறது. நீங்கள் கேட்டாலும் கேட்காவிட்டாலும் எப்படியும் இந்த உலகம் உங்கள் மீது பிரச்சணைகளை வீசி வேடிக்கை பார்க்கத்தான் போகிறது. அப்புறம் ஏன் அவற்றை எதிர் கொள்ளத் தயங்குகிறீர்கள். கடினமான சந்தர்ப்பங்கள் உண்மையில் சாபங்கள் அல்ல உங்களுக்கு அருளப்படும் வரங்கள்

ஆம்.... வாழ்க்கை எல்லா விதத்திலும் சௌகரியமாக அமைந்து விட்டால் அதைப் போன்ற வெறுமை வெறெதுவும் இல்லை இருட்டு என்று ஒரு பிரச்சனை இருந்ததால் தானே மின் விளக்கைக் கண்டுபிடித்தீர்கள்! தோலைவில் இருப்பவர்களை தொடர்பு கொள்வது பிரச்சனையாக இருந்ததால் தானே தொலைபேசி உருவாக்கினீர்கள் பிரச்சனைகளே இல்லமல் இருந்துவிட்டால் உங்கள் முளையின் திறமை எவ்வாறு அறிவீர்கள்.

எதையும் எதிர் கொள்வோம் சமாளிப்போம் அதுவே உண்மை வெற்றி! முடிவு சாதகமாக இருக்காதா என்று வீன்யோசனைகள் செய்து கொண்டு இருக்காதீர்கள் முழுமையாக ஈடுபாட்டுடன் செயலாற்றுங்கள் சாவல்கலுக்கு சாபம் கொடுக்காதீர்கள் அதையும் ஆசையோடு எதிர் கொள்ளுங்கள்.



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

## எது? எப்படி? எதனால்? விஞ்ஞானவிளக்கம்...

1. அதிகம் அழுதால் மூக்கில் நீர் வருதல்
   - கண்ணில் இருந்து மூக்குக் குழிக்கு ஒரு குழாய் உள்ளது. நாம் அதிக கண்ணீரை வெளிவடும் சந்தர்ப்பமான அழுதலின் போது மேலதிக கண்ணிர் மூக்குக்கு அக்குழாய் வழியாக வரும் இதனாலேயே மூக்கினுடாக நீர் வருகிறது.
2. சில தாவர இலைகள் பல நிறமுடையதாயிருத்தல்
   - தூாவர இலையில் உள்ள நிறபொருட்கள் பச்சையம் a பச்சையம் b கரற்றின் சந்தோபில் என்பன இவை தாவர இலையில் வெவ்வேறு பகுதியல் வெவ்வேறு விகிதத்தில் இருப்பதால் பல நிற இலைகள் உண்டாகின்றன
3. சைக்கிள் வால்வு ரியூப்புக்கு எச்சில் போட்டுப் போடுதல்
   - சைக்கிள் வால்வுக் கட்டையில் வால்வு ரியூப் போட கஷ்டமாய் இருப்பின் கட்டையில் எச்சில் போடும் பொழுது அந்த எச்சில் உராய்வைக் குறைக்கும்
4. ஒடிவிட்டு வந்தவுடன் விரைவில் ஒருவர் மூச்செடுத்து விடுதல்
   - ஒடும் பொழுது உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்காக கூடியளவு ஒட்சிசன் குளுக்கோசுடன் தாக்கமடையும் எனவே ஒட்சிசன் பயன் படுத்தப்பட்டால் அதனை ஈடுசெய்வதற்கு விரைவில் மூச்செடுக்க வேண்டும்
5. முழக்கம் கேட்க முன் மின்னல் தெரிதல்
   - மின்னலும் முழக்கமும் ஒரே நேரம் நடைறெும் நிகழ்ச்சிகள் ஆகும் எனினும் ஒளி ஒலியை விட வேகம் கூட என்பதால் முதலில் மின்னல் தெரியும் பின்னே முழக்கம் கேட்கும்



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

**அமேசான் நதிக்குக் கீழ் இன்னொரு நதி- விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடிப்பு**

அமேசான் நதிக்கு பல ஆயிரம் அடிகள் கீழே பூமிக்கு அடியில் இன்னொரு பெரிய நதி ஓடுவதாக பிரேசில் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

பூமியின் மேற்பரப்பில் அமேசான் சுமார் 6,000 கிமீ தூரம் ஓடுகிறது. கிட்டத்தட்ட அதே தூரத்திற்கு பூமிக்கு அடியிலும் ஒரு நதி ஓடுவதாக பிரேசில் தேசிய ஆய்வு அமைப்பைச் சேர்ந்த வலியா ஹம்சா என்பவர் தெரிவித்துள்ளார்.

1970ஆம் மற்றும் 80ஆம் ஆண்டுகளில் அரசு கச்சா எண்ணெய் நிறுவனமான பெட்ரோபாஸ் தோண்டி தற்போது செயலில் இல்லாத 241 எண்ணெய்க் கிணறுகளில் வெப்பநிலை மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதைக் கொண்டு அமேசானுக்குக் கீழ் நதி ஓடுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெட்ரோபிராஸ் நிறுவனம் அளித்த கிணறுகளின் வெப்ப்நிலை அளவுகளைக் கொண்டு அமேசானுக்குக் கீழ் பூமிக்கு அடியில் சுமார் 4000மீட்டர்களுக்கும் கீழ் இன்னொரு நதி ஓடுவது தெரிய வந்துள்ளது என்று கூறினார் ஹம்சா.

பிரேசிலின் ஜியோபிசிக்கல் சொசைட்டியில் கடந்த வாரம் இந்த கண்டுபிடிப்புகள் பற்றி உரை அளிக்கப்பட்டது.

இந்த நதி பற்றிய ஆய்வை நடத்திய ஹம்சாவின் பெயரையே இந்த நிலத்தடி நதிக்கும் வைத்துள்ளனர்.

இந்த நிலத்தடி நதி மேற்கிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி ஓடுவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இருந்தாலும் இந்த ஆய்வு இன்னும் ஆரம்ப நிலையில் இருப்பதாகவும் இது பற்றிய முழு விவரம் 2014ஆம் ஆண்டு தெரியவரும் என்றும் இந்த ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அமேசான் மழைக்காடுகளில் இந்த நதியின் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பொருளாதார விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும் என்பது பற்றி ஹம்சா கருத்து கூற மறுத்து விட்டார்.



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

## அடுத்தவர் பொருளுக்கு ஆசைப்பட்டால்...

இரண்டு தூக்கணாங்குருவிகள் ஒரு கூடு கட்டி, அதில் வசித்து வந்தன. ஒருநாள், இரை தேட அவை இரண்டும் வெளியே போயிருந்த சமயத்தில், ஒரு சிட்டுக்குருவி பறந்து வந்து தூக்கணாங்குருவியின் கூட்டுக்குள் நுழைந்துகொண்டது.

சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் ஒரு தூக்கணாங்குருவி பறந்து வந்தது. கூட்டுக்குள் தலையை நுழைத்தது. கூட்டுக்குள் சிட்டுக்குருவி இருப்பதைப் பார்த்துவிட்டு, "குருவி அக்கா. எங்கள் வீட்டில் நுழைந்து எனக்கு இடமில்லாமல் பண்ணிவிட்டாயே. தயவுசெய்து வெளியே போய்விடு" என்று கெஞ்சிக் கேட்டுக்கொண்டது.

"போடி போ. உன்னால் முடிந்ததை பார்த்துக் கொள். இனிமேல் இது என் வீடு. நான் இதை விட்டுப் போகமாட்டேன்" என்று குருவி மறுத்து விட்டது.
தூக்கணாங்குருவி அங்கிருந்து வருத்தத்துடனும், யோசனையுட னும் பறந்து போனது.

சிட்டுக்குருவி, கூட்டில் ஹாயாக உட்கார்ந்து "அப்படிப் போடு...........அப்படிப்போடு" என்று ஜாலியாகக் பாடிக் கொண்டிருந்தது.

திடீரென்று தூக்கணாங்குருவிகளின் கூட்டம் பறந்து வந்தது. ஒவ்வொன்றும் ஈரமண்ணை அலகில் கொத்தி வந்து, கூட்டின் வாசலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடைத்து பூசின. கூட்டின் வாசல் குறுகிக் கொண்டே போனது.
முதலில் சிட்டுக்குருவியின் கழுத்து, அப்புறம் தலைமட்டும், கடைசியாக அலகு என்று தெரிந்துகொண்டே வந்து, கடைசியில் ஒன்றுமே தெரியவில்லை. தூக்கணாங்குருவிகள், சிட்டுக்குருவியை கூட்டுக்குள் வைத்து ஒரேயடியாக அடைத்துப் பூசிவிட்டுப் பறந்து போயின.
அடுத்தவர் பொருளுக்கு ஆசைப்பட்டால் இதுதான் கதி என்று தாமதமாக உணர்ந்த சிட்டுக்குருவி, அந்தக் கூட்டுக்குள்ளேயே மூச்சடைத்து இறந்து போனது.



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

## நன்றி நவிலல்

எமது குடும்ப விளக்காய் ஒளிர்ந்து எம்மை வளர்த்து ஆளாக்கி நல் வழிப்படுத்தி 29.12.2011 அன்று திருவடி சேர்ந்த எங்கள் அன்புத் தெய்வம் அமரர் பொன்ராஜா கனகம்மா அவர்கள் இறைபதமடைந்த செய்தி கேட்டு உடனே எமது இல்லம் நாடி வந்து எமக்கு ஆறுதல் சொன்ன அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் மற்றும் வெளிநாடுகளில் இருந்தும் யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்தும் தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும் மலர்வளையங்கள் வைத்து அஞ்சலி செலுத்திய அன்பு உள்ளங்களுக்கும், சுகவீனமுற்றிருந்த வேளையில் கவனித்து உதவிய வைத்தியர்களுக்கும் இறுதிக்கிரியை நிகழ்வின் போதும் அந்தியேட்டி வீட்டுக் கிரியைகளின் போதும் பங்குபற்றி மதியபோசனத்திலும் கலந்து கொண்ட உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள் மற்றும் அனைவருக்கும் இம் மலருக்கான ஆக்கங்கள் தந்து உதவிய நண்பருக்கும் மற்றும் இம்மலரை சிறப்புற வடிவமைத்துத் தந்த OVM Designs (Colombo) நிறுவனத்தினருக்கும் எமது இதயம் கனிந்த நன்றிகள்.

**வணக்கம்**

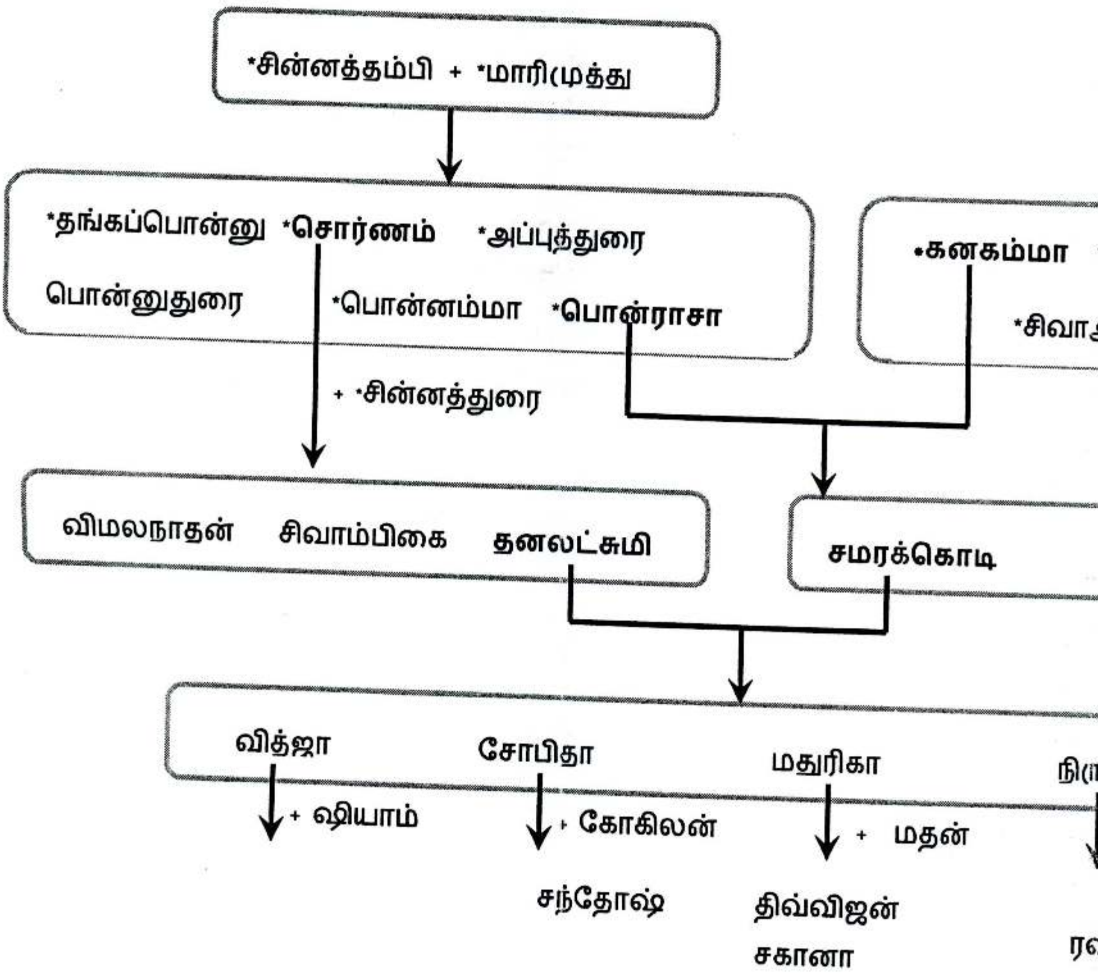


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# ponrajah kanagamma

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

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




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

## வம்சாவழி

*நாகமணி + *லட்சுமி

…கனகம்மா *சோமசுதரம் *இரத்தினசிங்கம் *சிவசுப்பிரமணியம்

*சிவாஅருள்நாதன் தவமணிதேவி மல்லிகாதேவி ஈஷ்வரன்

…கொடி * சொர்ணக்கொடி

நிருஜா சுவர்ணதாஸ் சுவர்னா

…தன் + சாருஜன் + குகதாஸ்

ரஷ்மி

* அமரரை குறிக்கும்

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

# கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையதை எதை நீ இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய் அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வீணாவதற்கு ?
எதை நீ எடுத்து கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள், அது வேறொருவருடையதாகும்.

இதுவெ உலக நியதியாகும்

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

PRINTED BY OVM DESIGNS - 0112364946