உ

சிவமயம்

சம்பூரைப் பிறப்பிடமாகவும்,
திருகோணமலையை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட
உயர் வேளாளர் குலத்தில் வந்துதித்த
அமரர். திருமதி. சீதையம்மா இலட்சுமணன்
(ஓய்வுபெற்ற விஞ்ஞான ஆசிரியை)
அவர்களின்

நினைவுமலர்

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

சமர்ப்பணம்

பத்துமாதம் நொந்து சுமந்து
பகலிரவாய்க் கண்விழித்தே
உற்ற கடனெல்லாம் செய்தே
நற் கல்வி தந்து எமைக்காத்தே
அவையினிலே முந்தியிருக்கச் செய்தே
அன்பு காட்டி நல்ல உறவு கூட்டி
இன்பம் துன்பம் சொல்லி
இனிய மணவாழ்வு தந்தெமை
கண்ணிே ல வைத்துக்காத்த தாயே
இறையடி நிழல் தேடியே
வானுலகு சென்றாலும் நாமே
பாதகமலங்களைப் பணிந்தே
மலர்தூவி அஞ்சலித்து நினைத்து
இம்மலரை சமர்ப்பிக்கின்றோம்

குடும்பத்தார்

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

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

மலர்வு
1948.04.15

உதிர்வு
2016.12.24

அமரர். திருமதி. சீதையம்மா இலட்சுமணன்

திதிவெண்பா

'சிந்தைநிறை துர்முகி வருட மார்கழியில்
வந்த திதி அபரபக்ஷ தசமி தேய்பிறையில் சந்ததிசூழ்
சீதையம்மா எனும் நல்லாள் புவிவாழ்வை முடித்தே
எநதை பிரானடி இணைத்தார் இனிதே'

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

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

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்குஞ் செய்கருமம் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் – உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தனைக்
காதலான் கூப்புவார்தம் கை

தேவாரம்

எத்தாயர் எத்தந்தை எச்சுற்றத்தார்
எம்மாடு சும்மாடாம் ஏவர் நல்லார்
செத்தால் வந்து உதவுவார் ஒருவரில்லை
சிறுவிறகால் தீமூட்டிச் செல்லா நிற்பர்
சித்தாய வேடத்தாய் நீடு பொன்னித்
திருவானைக் காவுடைய செல்வா என்றன்
அத்தாவுன் பொற்பாதம் அடையப் பெற்றால்
அல்லல் கண்டங் கொண்டடியேன் என் செய்கேனே

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

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டுந் தாயினுஞ் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிரஎன் கண் குளிர்ந் தனவே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள்
செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டி பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்வேண்டில் நான்
மகிழ்ந்து பாடி அறவா நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ்இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலம்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனாய் வாழ்வினைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே
உத்தமா ஞான சற்குண நேயா
ஒப்பிலா மாமணித் திரிவாசா
வித்தகா ஞான சந்தினி பாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமானே.

வாழ்த்து

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

திருச்சிற்றம்பலம்

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

வாழ்க்கை சரிதம்

முத்துநகராம் செல்வமலி மூதூரின் அருகே
செந்நெல்லும் இளம்கீற்றும் அசைந்தாடும்
வெண்தாமரை பூத்துக்குலுங்கும் சம்பூரிலே
களங்கமில்லா ஆயிரத்து தொளாயிரத்து
நாற்பத்தெட்டில்

சின்னத்தம்பி மாரிமுத்து தம்பதியர்க்காய்
சீதையம்மா எனும் செல்வமகள்
பொன்னுலகம் வந்து பூமியிலே விழுந்ததுபோல்
மண்ணுலகு தேடிவந்தே அவதரித்தாள்.

மூத்தவனாய் லிங்கரெட்ணமும் பின் தங்கராசர்வும்
இராசநாயகி, யோகநாயகி, தெய்வநாயகி உடன்
விநாயகமூர்த்தி
கடைசி மகனாய் நல்ல கோபாலசிங்கமும்
அன்புச்சகோதரர்களாய் வந்துபிறந்தனர்.

பெற்றோரும் உறவுகளும் மனம் மகிழவே
பள்ளிப் பருவமும் சேர்ந்துவரவே
சம்பூர் மகா வித்தியாலயத்தில் சேர்த்துவைத்தனர்
இளமையும் கல்வியும் வளர்ந்துவரவே

புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்திபெற்றே
வந்தாறுமூலை சென்றே உயர்கல்வி பெற்றார்.
விஞ்ஞானமும் கணிதமும் கைவரப் பெற்றதால்
விஞ்ஞானக் கல்வியை சீராய் வளர்த்தெடுத்தார்.

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

தந்தையின் கமத்தால் செல்வம் பெருகிட
மக்களெல்லாம் சீராய்க்கல்வியைப் பெற்றே
வளர்ந்து வருவது கண்ட போதெல்லாம்
பெற்றோர் தினமும் மகிழ்வும் கண்டனர்.

அண்ணனும் நல்லாசானாய் வருவதுண்டு
ஆசிரியத் தொழிலில் ஆர்வம் கொண்டே
ஆயிரத்து தொளாயிரத்து எழுபத்து மூன்றில்
சம்பூர் மகாவித்தியாலயத்தில் ஆசிரியரானார்.

பெற்ற கல்வியை மாணவர்க்கு வழங்கியே
உறவுகளுக்காக நல் ஊழியம் செய்தார்.
பள்ளிக்கால நட்பை சீராய்ப்பேணியே
இலட்சுமணனை திருக்கரம் பற்றினார்.

செல்வமும் அன்பும் பெருகியே வரவே
ஆசிரியர் பயிற்சியை சிறப்பாய் முடித்தே
விஞ்ஞான பாட ஆசிரியராகியே சேவைகள் செய்தார்
அன்பும் பண்பும் நிறைந்த பெண்ணாய்

அனைவரோடும் இணைந்தே கல்வியை உயர்த்தினார்.
தனது உழைப்பையும் குடும்பத்தில் சேர்த்தே
இளைய தம்பியை பொறியியலாளராக்கினார்
கல்விக் குடும்பமாய் மிளிர்ந்துவரும் வேளை

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

சுபாகரனைப் மகனாகப்பெற்றே
பெற்றோரோடு மகிழ்வோடிருந்தார்
காலமும் நேரமும் மாறியே வரவே
சசிகரனை இளைய மகனாய் ஈன்றெடுத்தார்.

ஆஸ்திக்காக இறைவனைவேண்டி இளையமகளாய்
சுஜித்தாவை பெருமகிழ்வோடு பெற்று எடுத்தார்.
கணவனின் தொழிலை விருத்தி செய்திட
இணைந்து நின்றே நற்கருமமாற்றினார்.

பொது முகாமையாளராய் கணவனை மாற்றி
ஊரார் வியக்க வாழ்ந்திட வைத்தார்.
சீதையும் இலட்சுமணனுமாகி இலக்கிய தம்பதியாய்
மனமொத்த வாழ்வை வாழ்ந்துகாட்டினார்.

நாட்டு நிலமைகள் மோசமடையவே
அருமைத்தம்பி விநாயகமூர்த்தியை
இழந்து நின்றே பெருந்துயர் கொண்டார்.
ஊரும் உறவும் கண்ணீர் வடிக்கவே

செய்வதறியாமல் திகைத்துப் போனார்.
திருமலைவந்து மக்களை உயர்த்திட
மூதூர் வந்தே ஆசிரியப்பணியை
அல்-ஹிலால் தொடங்கி மத்தியகல்லூரி ஈறாய்
அரும்பணியாற்றி பெரும்புகழ் அடைந்தார்.

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

குழந்தைகள் வாழ்வை சீராக்கிட நினைத்து
இந்துக்கல்லூரியில் மக்களைச் சேர்த்தே
மூத்த அண்ணனின் உதவியைப் பெற்றார்.
கணவனின் பணிக்காய் முதன்மைகொடுத்தே
மூதூரில் இருந்தே திருமலை வருவார்.
பிள்ளைகளை உயர்த்திடும் எண்ணத்தோடே
மெழுகாய் உருகி கருமங்கள் செய்தார்.
நிரந்தரமாக திருமலை வந்தே
புனிதவளனார் பாடசாலையிலே ஆசிரியராகி
ஏக புதல்வியை சாதிக்கச் செய்தார்.
அடுக்கடுக்காக மூன்று மக்களையும்
பொறியியலாளராக்கி பெருமையும் கண்டார்.

சகோதரிகளின் பிள்ளைகள் கற்றிட
அனைத்தையும் வழங்கி ஆதரவு தந்தார்
பெற்றோர் மீது கரிசனை கொண்டே
கடமையைச் செய்தே பெருமிதம் கண்டார்
சுபாகரனை காயத்ரிக்காகக் திருமணம் செய்தும்
சசிகரனை உஷவர்தனிக்காகவும்,
சுஜித்தாவை சடகோபனுக்கு திருமணம் செய்தும்
மக்களின் வாழ்வை சீர்பெறச் செய்தார்.
சிற்சில நேரம் உடல்நிலை மாறி
உபாதைகள் கண்டாலும் பேரக்குழந்தைகளோடு
கொஞ்சியே அன்பு பொழிந்தார்.

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

இளமைக்கால நினைவுகள்.............

குழந்தைகள் மூவரும் கல்வியால் உயரவும்
வெளிநாடு சென்றே தொழில் புரியவும்
மகளோடு அமெரிக்காவில் சிறிதுகாலம் வாழ்ந்தே
அவருக்குத் துணையாய் நெருங்கியே நின்றார்.
அடுத்தடுத்து பெற்றோர்களை இழந்தும்
சகோதரர்களை இழந்தும் பரிதவித்தார்.
அண்ணனின் பிரிவை அடிக்கடி சொல்லி
ஆறுதல் தேடி முருகனைத் தொழுதார்.

வயதும் அறுபத் தெட்டு நெருங்கிவரவே
மண்ணுலக வாழ்வை முடித்துக்கொண்டே
அன்பும் அறனும் அழிந்தது போலவும்
எறித்த சூரியன் அடங்கியது போலவும்
மார்கழிமாதம் இருபத்து நான்கிலே
கணவனும் மக்களும் உறவுகளும் கதறியழவே
விண்ணுல வாழ்வை விரும்பிச் சென்றார்.

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

இளமைக்கால நினைவுகள்....

இளமையில்
தமையனுடன்..

பலாலி ஆசிரியர் பயிற்சி
கலாசாலையில் சக ஆசிரியைகளுடன்..

பாசமிகு கணவருடன்..

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

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

நீங்காத நினைவுகள்.....

மகளின் பூப்புனித நீராட்டு விழாவின்போது..

மகளின் திருமணத்தின் போது..

மூத்த மகனின் திருமணத்தின்போது..

இளைய மகனின் திருமணத்தின்போது..

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

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

40 ஆவது திருமண பூர்த்தி விழா

09.11.2015

திரு. கணபதிப்பிள்ளை இலட்சுமணன்
திருமதி சீதையம்மா இலட்சுமணன்

திருகோணமலை இல.170/2, சுங்க வீதியைச் சேர்ந்த திரு.திருமதி சீதையம்மா இலட்சுமணன் தம்பதியினர் தமது 40ஆவது திருமண நிறைவு நாளை 09.11.2015 இன்று திங்கட்கிழமை கொண்டாடுகின்றனர்.

இவர்களை மகன்களான திரு.இலட்சுமணன் சுபாகரன், திரு.இலட்சுமணன் சசிகரன், மகளான திருமதி சுஜித்தா சடகோபன், மருமக்களான திருமதி காயத்ரி சுபாகரன், திருமதி உஷாவர்த்தினி சசிகரன், திரு.கிருஷ்ணபிள்ளை சடகோபன் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளான அபிராம், லக்ஷிகா, அத்விகா ஆகியோர் மனப்பூர்வமாக வாழ்த்துவதோடு சகல சௌபாக்கியங்களுடன் நீடூழி காலம் வாழ சம்பூர் பத்திரகாளி அம்மனை பிரார்த்திக்கின்றனர்.

தகவல்:
திரு.இலட்சுமணன்
சுபாகரன் (மகன்)

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

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

எங்கே இனிக்காண்பேன்............

அகவை நாற்பத்தொன்று வரை
இணைபிரியாது வாழ்ந்தோமே
வாழ்ந்தது போதுமென்று மறைந்ததேனோ
மணந்த நாள் முதலாய் குறையேதுமில்லை
துன்பம் அடைந்த காலமெல்லாம்
உடனிருந்தே ஆறுதல் சொல்வாயே
தொழிலில் ஏற்றம் காண்பதற்கே
ஏணியாய் இருந்தே உதவிசெய்தாயே
வாழும் காலம் முடியுமுன்னே
எனை மறந்து போனதேனோ
அன்றில் பறவை போல தினமும்
துணை இழந்து வாடுகின்றேன்
பிறப்பென்பது உண்மையானால்
துணையாய் வந்து பிறக்கமாட்டாயா
பிள்ளைகள் மூவரும் துடிதுடிக்க
பொன்னுடல் காட்டி மறைந்த தேனோ !

அன்புக் கணவன்

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

இனி எங்கே காண்போம் தாயே.........

மெழுகுபோல் உருகி நின்றே
சீரிய கல்வியை பெற்றுத்தந்தே
எந்திரிகளாய் எமை வடித்துவைத்து
ஏற்றம் தந்த எங்கள் தாயே
நினைக்க வைத்தே பிரிந்து சென்றீரே
அன்பைக் காட்டி வழிகாட்டியதாயே
பிள்ளைகளை பரிதவிக்க செய்தே
. மின்னலாய் வந்து மறைந்ததேனோ
ஆறாது ஆறாது அழுதாலும் தீராது
வாசல்வரை வந்து ஏமாந்து நிற்கின்றோம்
இனிய நினைவுகளை மட்டும் தந்தே
காற்றிலே மிதந்து அணைந்ததேனோ
பேரக்குழந்தைகள் என்றால் கொள்ளை ஆசை
அண்ணன் தம்பி இருவருமே அருகில் இருப்போமே
எம்மை வாழவைத்த தெய்வம் எங்கே
ஏங்கித் தவிக்கின்றோம் மீள்வருகைக்காய்

அன்பு மகன்மார்
சுபாகரன், சசிகரன்

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

நெஞ்சம் கனக்கிறதே............

உயிர் வாழ்ந்த காலமதில் நற்தாயாய்
உயிரையும் உணர்வையும் ஊட்டி நின்றாயே
மறவாத இனிய நினைவுகளைத் தந்தே
எங்கு சென்று மறைந்தாயோ அம்மா
ஆசை மகளாய்ப் பிறந்த போதும்
உடனிருந்து அணைக்க முடியவில்லையே
பனிபடர்ந்த நாடு சென்று பிரிவுச்செய்தி
அலையாய் வந்து காதில் புகுந்ததே
வாழ்ந்த காலத்தில் பெரும் துயர்தாங்கி
அனலிடைப்பட்ட மெழுகாய் நின்றாயே
விடுமுறை வந்து பிரிந்து செல்லும் வேளை
விரும்பாமலே திரும்பிச் செல்வேனே
இனி எங்கே காண்பேன் தாயே
கண்ணீர்த்துளிகளாய் ஆராதனை செய்கின்றேன்

அன்பு மகள்
சுஜித்தா

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

நினைவுகளைத் தந்து எங்குசென்றாயோ மாமி......

மருமக்களை நாளும் மக்களாகவே
மனதார ஏற்று மகிழ்ந்தாயே மாமி
ஓடி வருவோம் உமைக்காண
ஆசை வார்த்தை கூறி வரவேற்பாய்
கண்ணிமைத்து முடியுமுன்னே
காணாமல் போன மாயமென்ன
பனிபடர் நேசத்தில் இருந்தாலும்
அழைப்பெடுத்து நற் சுகமறிவோம்
மாலைவரும் வேலை முடிந்துவருவேன்
வரவேற்கக் காத்திருப்பீர் மாமி
ஆசை முகம் காணாது துடிக்கின்றோம்
விடுமுறைக் காலம் விரைந்துவருவோம்
வாசலிலே வைத்தே பேரக்குழந்தைகள்
மழலை மொழிபேசி அணைத்து நிற்பின்
ஆண்டுகளோடி மறைந்து போனாலும்
கண்ணீரோடு காத்திருப்போம்

அன்பு மருமக்கள்
காயத்ரி
உஷவர்த்தனி
சடகோபன்

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

எங்கு சென்றாய் பாட்டி.......

ஆசை முகம் காண ஓடிவருவோம்
கதைகள் பல சொல்லியே
அணைத்தெடுத்தே முத்தம் தருவாய்
இனிக்க இனிக்க உணவு தருவாய்
ஓடி விளையாடும் போதெல்லாம்
ஒழிந்து நின்றே காப்பளிப்பாய்
வாடிய முகத்தோடு தேடுகின்றோம்
எங்கு சென்றாய் பாட்டி
வீடு அழுகிறது கனவுகளோ கலைந்ததென்ன
சிரிப்பெல்லாம் அடங்கி முடியுமுன்னே
எமை விட்டே எங்கு சென்றாயோ

பேரக்குழந்தைகள்
அபிராம், லக்சிகா,
அத்விகா, அஸ்விகா

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

சகோதரியே உன்னை மறக்க முடியவில்லையே...

கவலைகள் தொலைந்து சீர்பெறும் வேளை
சகோதரியே உன்னை தொலைந்து நிற்கின்றோம்
மாறாத கண்ணீரைக் காட்டி வாழ்கிறோம்
அன்னையாய் தந்தையாய் ஆலோசகராய்
குடும்பத்தில் வரும் துன்பமெல்லாம்
இடிதாங்கியே எமைக் காத்தாயே
ஊர் கிடைத்தது உனக்கே நல்ல மகிழ்வு
சொந்தமண் தேடி வந்து செல்வாயே
மரணம் கொடியது என்பதையே
உன் மரணத்திலே கண்டோமே
பிரிந்த செய்தியை நெஞ்சம் ஏற்கவில்லையே
மலர்தூவித் துதிக்கின்றோம் மீண்டும்வருவாயா

அன்புச் சகோதரங்கள்
இராசநாயகி,
யோகநாயகி,தெய்வநாயகி, கோபாலசிங்கம்

தேற்றம்

தேறு தேறு நீமனமே சிந்தும் அசந்தும் இரண்டதனில்
தேறும் போதே இவ்வுடலும் தெளிவாய் அழியும் அசந்தென்றே
கூறும் பஞ்ச பூதந்தால் கூட்டிய இந்தப் பண்டமீது
நீறாய் நெருப்பில் அழிவு நன்றி நிலைக்கும் உயிர்தாள்
- அழிந்திலதே

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

என் இனிய அன்புத்தோழி............

மூதூரின் முத்தாம் சம்பூரிலே சின்னத்தம்பி தம்பதியினருக்கு சீதையம்மா என்னும் பெயருடன் புத்திரியாக அவதரித்து ஆரம்பக்கல்வியை இருவரும் சம்பூர் மகாவித்தியாலயத்தில் கற்று சம்பூர் கிராமத்திலே முதன் முறையாக இருவரும் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியெய்த பெண்மணிகளாக வந்தாறு மூலை மத்திய மகாவித்தியாலயத்தில் உயர் கல்வியைக் கற்றோம். பின் சீதையம்மா அவர்கள் பலாலி ஆசிரியர் பயிற்சி கலாசாலைக்குச் சென்று விஞ்ஞானப் பாடப் பயிற்சி நெறியை இனிதே நிறைவு செய்து மீண்டும் சொந்த மண்ணான சம்பூர் மகா வித்தியாலய விஞ்ஞான ஆசிரிரியராக நியமனம் பெற்று மாணவர்களுக்கு அறிவு புகட்டினார். இலட்சுமணன் என்பவரை கை பிடித்து மூன்று முத்தான பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்து அவர்களின் உயர் படிப்பிற்காக திருமலை வந்து மூவரையும் பொறியியல் துறையில் உயர்த்தி விட்ட தோழியான திருமதி சீதையம்மா இலட்சுமணனின் திடீர் மரணச் செய்தியைக் கேட்டதும் அதிர்ச்சியும் ஆழ்ந்த துயரமும் அடைந்த நான் அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

சிநேகிதி
திருமதி.இராஜேஸ்வரி மாணிக்கராசா

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

நீரிழிவு உணவும் உணவு பரிமாற்று அட்டவணையும்

(Diabetic Diet & Food exchange)

உணவு பரிமாற்று உட்டவணையானது நீரிழிவு நோயாளிக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவுகின்றது.

1. உணவு உள்ளெடுப்பதை கட்டுப்படுத்தல்
2. உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் போசனை பெறுமானங்களையும் அறிந்து கொள்ளல்
3. உடல் நிறை மற்றும் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவைப் பேணுவதில் உதவும்.

பால் உணவு :- (புரதம் - 3g காபோவைதரேற்று - 4g கொழுப்பு 4g மொத்த கலோரி - 65 kcal)

- பசுப்பால் - 100ml (1/2 கப் - Cup)
- ஆடை நீக்கியபால் - 200ml (1 கப்)
- ஆடை நீக்கிய பால்மா - 18g(5 தேக்கரண்டி)
- முழு ஆடை பால்மா - 13g(3 தேக்கரண்டி)

இறைச்சி உணவுகள் :- (புரதம் - 7.5 g கொழுப்பு - 6g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- கோழி இறைச்சி - 75g
- ஈரல் - 75g
- மீன் - 75 - 100g
- முட்டை - 01
- பன்றி இறைச்சி - 75g

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

கொழுப்பு உணவுகள் :- (கொழுப்பு -10g மொத்த கலோரி 90 kcal)

- எண்ணெய் வகை - 10g (3 தேக்கரண்டி)
- நெய் - 10g (2 தேக்கரண்டி)
- பட்டர் - 12g (2 தேக்கரண்டி)
- மாஜரின் - 10g (2 தேக்கரண்டி)

தானிய உணவுகள் :- (புரதம் - 13g காபோவைதரேற்று 18 - 21 g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- அரிசி - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- சமைத்த அரிசி (சோறு) - கப் 150 g
- றவை - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- கோதுமைமா - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- அரிசி மா - 25g (3 மேசைக்கரண்டி)
- இட்டலி - 1
- தோசை சப்பாத்தி - 1
- உப்புமா - 1/2 கப்
- பாண் - 2 துண்டு
- உருளைக்கிழங்கு - 100g

பழ உணவுகள் :- (காபோவைதரேற்று 10g மொத்த கலோரி 40 kcal)

- அப்பிள் - 1 சிறியது
- வாழைப்பழம் - சிறியது
- பேரீச்சை - 2
- திராட்சை - 20
- கொய்யாப்பழம் - 1 நடுத்தரம்
- பலா - 2 துண்டுகள்

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

- மாம்பழம் - 1 சிறியது
- ஆரஞ்சி - 1 சிறியது
- பப்பாசி - 2" x 3" துண்டுகள்
- அன்னாசி - துண்டு

காய்கறிகள் உணவுகள் :-(1/2 கப் அவித்த மரக்கறி) காபோவைதரேற்று 6 % மொத்த கலோரிகள் 30 kcal)

- கோவா - முருங்கை
- பொன்னாங்காணி - வெண்டி
- முள்ளங்கி - அவரை
- கீரை - கத்தரி

மூலிகை மருத்துவம்

01.	அரும்புல் பொடி	- இரத்த சுத்தி
02.	அரசு	- கர்ப்பக்கோளாறு
03.	அதிமதுரம்	- மார்சளி நீங்க
04.	அமுக்ரா	- சக்தி தரும்
05.	ஆடாதோடை	- கோழை, இருமல் நீங்க
06.	ஓரிதழ் தாமரை	- இதயம் பலம் பெற
07.	கடுக்காய்	- மலச்சிக்கல் நீங்க
08.	கல்யாண முருங்கை	- எடை குறைய
09.	கழற்சிக்காய்	- விரை வீக்கம் நீங்க
10.	கீழா நெல்லி	- குளிர்ச்சி, காமாலை
11.	சிறுகுறிஞ்சான்	- சர்க்கரை வியாதி
12.	துத்தி	- மூலம், இரத்த மூலம்
13.	துளசி	- சைனஸ், சளி
14.	தும்பை	- நஞ்சு, நஞ்சு நீக்கம்
15.	தூதுவளை	- காசம், இருமல், சளி

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

16. நாவல் - நீரிழிவு நோய் நீங்கும்
17. சிரியா நங்கை - தோல் வியாதி
18. நெல்லி - பீனிசம், குளிர்ச்சி
19. பொன்னாங்கண்ணி - பார்சை கூடும்
20. மகா வில்வம் - கண்பார்வை, நீரிழிவு
21. முடக்கத்தான் - இடுப்பு, மூட்டு வலி
22. முருங்கை - இரத்த அழுத்தம் B.P
23. வசம்பு - பித்தம், வாய் நாற்றம்
24. வல்லாரை - நரம்பு பலம்பெற
25. வாத நாராயணின் - வாதம் நீங்க
26. வெந்தயம் - வெட்டை B.P
27. வாழைத்தண்டு - கல்லடைப்பு
28. கருவேப்பிலை - வயிற்றுளைச்சல் நீங்கும்
29. மணத்தக்காளி - வாய்ப்புண், அல்சர்
30. அம்மான் பச்சரிசி - தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும்
31. ஆடுதிண்டான்பாலை - பலம் உண்டாகும்
32. குப்பைமேனி - மார்புச்சளி, தோல்நோய்
33. கோரைக்கிழங்கு - புத்திக்கூர்மை
34. நீர் பரம்பி - கோழை அகற்றும்
35. பிரண்டை - பசிதூண்டி
36. முசுமுசுக்கை - சளியைக் கரைக்கும்
37. முக்கரட்டை - சிறுநீரக கோளாறு நீங்கும்
38. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி - சிறுநீரில் இரத்தம் குணமாகும்
39. வெற்றிலை - பசியின்மை
40. பழங்கள் - குடல்புண்

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

உயர் இரத்த அழுத்தம்

இன்று பலருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது இயல்பாகி விட்டது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் இரத்தநாள அடைப்பு இதயநோய் சிறுநீரக நோய் போன்றவைகள் தோன்றுகின்றன. மன இறுக்கம், மன உளைச்சல், பதட்டங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தற்காலிகமாக உயர்த்துகின்றன.

இரத்த இழுத்தம் தொடர்ந்தால் கண்களிலுள்ள விழித்திரையின் இரத்த நாளங்கள் பாதிப்படைகின்றன பின்வரும் தகவல்கள் தங்களுக்குப் போதுமான விழிப்புணர்வை உண்டாக்கும் என நம்புகின்றோம்.

- நோய்யறிகுறிகளை கவனமாகப் பார்த்தல்
- தேவையான மருத்துவம்
- உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ளல்
- உங்கள் உணவு முறையில் கவனமாக இருத்தல்
- நார்பொருள் நிறைந்த காயகறிகளை அதிகமாகவும், அசைவ உணவுகளைக் குறைவாகவும் உண்டு வாருங்கள்
- உணவில் உப்பு,எண்ணை,சேர்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மதுபாணங்கள் அருந்தலாகாது
- புகைப்பதை அறவே விட வேண்டும்
- ஒழுங்கான நடை தேகப்பயிற்சி தேவை

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

மரணச்சடங்கு வினா விடைகள் – 60

1. **மரணச்சடங்கு என்பது வேறு எப்பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது?**

   சாவீட்டுக்கிரியை, செத்தவீட்டுக்கருமம், மரணக்கிரியை, பிரேதக்கிரியை, சவக்கிரியை, உத்திரக்கிரியை, அபரக்கிரியை என அழைக்கப்படுகின்றது.

2. **பொதுவில் அபரக்கிரியை என்று சொல்வதேன்?**

   அபரம் என்றால் பிந்தியது. உடலைவிட்டு உயிர் போனபின் செய்யப்படுவதென்பது பொருள்

3. **அபரக்கிரியை உறுப்புக்கள் எவை?**

   பிரேதக்கிரியை, சாம்பல்அள்ளுதல், அந்நியேட்டி, மாசிகம், ஆண்டுத்திதி, திவசம் என்பனவாகும்

4. **மரணக்கிரியை செய்யத்தக்கவர் யார்?**

   சைவக்குருக்கள், அவர் நல்லறவு, ஒழுக்கம், கிரியை விளக்கம், சிவபூசை, அக்கினி காரியம் உடையவராயிருத்தல் வேண்டும்.

5. **சாவது உடலா? உயிரா?**

   சாவது உடல் தான். உயிர் அனாதியாக உள்ளபொருள். அது அழிவது இல்லை. பல பிறவிகளை எடுத்தெடுத்துச் செய்த வினைகள் எல்லாம் தீர்ந்த பின் சிவகதி சேர்ந்து இன்புற்றிருக்கும்.

6. **உயிர் வாழ்வில் மூன்று நிலைகள் இருப்பதாகச் செல்கிறார்களே?**

   இம்மை - இவ்வுலகில் உடம்பெடுத்து வாழும் நிலை

   மறுமை - இவ்வுடல் இறந்த பின் வேறு உடல் எடுத்து வாழும் நிலை

   அம்மை - வினைத்தொடர்புகள் எல்லாம் நீங்கிய பின் சிவகதியில் இன்புறும் நிலை.

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

7. உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியும் போது எந்த உறுப்பால் வெளியேறும்?

இந்த உடலுக்குக் கண்கள் இரண்டு, காதுகள் இரண்டு, மூக்குத்துவாரம் இரண்டு, வாய், மலசலவாசல், சலவாசல் ஆகிய ஒன்பது வாசல்கள் உள்ளது. இதில் ஏதாவதொரு வாயிலால் வெளியேறும். உயிர் வெளியேறும் போது அவதானித்தால் அந்த வாயிலில் அசைவு தெரியும்.

8. உயிர் பிரியும் போது திருமுறைகள் பாடுவதேன்?

உயிர் பிரியும் போது செய்யப்படுவது உக்கிராந்திக் கிரியை எனப்படும். உக்கிராந்தி என்றால் உயிர் கிளம்பிப் போதல் ஆகும். எல்லோருக்கும் விபூதிதாரணமும், சிவமூலமந்திர செபமும், திருமுறை பாராயணமும், விசேட தீட்சை பெற்றவர்களுக்குச் சிவபூசையும் செய்தல் வேண்டும். உயிர் சிவப்பேறு எய்துவதற்கு இது உபகாரமாகும்.

9. இறந்த எல்லோருக்கும் இந்தக் கிரியைகள் பொருந்துமா?

சமய தீட்சை பெற்றவர்க்கே இவை பொருந்தும். தீட்சை பெற்றவர்களே சைவசமயத்தவாவார். இக்காலத்தில் தீட்சை பெறாதோருக்கும் சவத்தில் வைத்துச் தீட்சை வைத்து மேற்படி கிரியைகள் செய்யப்படுகின்றன. சாதாரணமானவருக்கு 31நாளில் அந்தியேட்டி செய்யப்படும் அதுவரை துடக்கு உண்டு. விசேட தீட்சை, சிவபூசை உடையவர்களுக்குச் சவத்தில் வைத்தே அந்தியேட்டி செய்யப்படும். அவர்களுக்குப் பதினாறு நாட்கள் தான் துடக்கு உண்டு.

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

10. மரணம் நிகழ்ந்ததை ஆலயத்துக்கு ஏன் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.?

மரணம் நடந்த இடத்திலுள்ள ஆலயத்தில் பூசை நடவாதிருப்பதற்கும் வணக்கர் வந்து சாவீட்டுக் கருமங்களைக் கவனிப்பதற்குமாகும். ஊரில் பிரேதம் இருக்கும் வரை அயலவர் எல்லோருக்கும் துடக்கு உண்டு.

11. எந்த இடத்தில் வைத்துச் சவக்கிரியை செய்தல் வேண்டும்?

வீட்டு முற்றத்தில் அல்லது மயானத்தில் பந்தலிட்டு அதில் வைத்துச் செய்தல் வேண்டும்.

12. இறந்தவுடன் கை, கால் விரல்களைக் கட்டுவதேன்?

உயிர் போய்ச் சிறிது நேரத்தில் உடல் விறைத்துவிடும் விறைக்குமுன் உடலை நேராக வளர்த்திக் கைவிரல்கள், கால் விரல்கள், வாய் என்பவற்றை நேராக்கிக் கட்டி விட்டால் உடல் ஒழுங்காக இருக்கும் என்பதற்காகவே சீலைத்துணியால் கட்டப்படும், கிரியையின் போது அவை அவிழ்க்கப்படும்.

13. சவம் வைக்கப்படும் இடத்தின் மேல் வெள்ளை கட்டுவதேன்?

இதுவரை உடலை ஆதாரமாகக் கொண்டிருந்த உயிர் உடலை விட்டு வெளியேறியதும் ஆதாரமின்றி அந்தரப்படும். உயிர் தங்குவதற்காகவே புதிய தூய்மையான வெள்ளை கட்டப்படும்.

14. தலைமாட்டில் நெய்விளக்கு ஏற்றுவதேன்?

உடலைவிட்டு வெளியேறிய உயிர் இருட்டில் அலையாமலும் அது செல்லும் வழிக்குத் தெய்வீக ஒளி உண்டாகவும், சிவசிந்தனையை அந்த இடத்தில் உண்டாக்குவதற்குமாகும்.

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

15. இறந்த இடத்தில் முப்பத்தொரு நாளும் விளக்கு, தண்ணீர்ச் செம்பு வைப்பதும் சில இடங்களில் உணவு படைப்பது ஏன்?

உடலைப்பிரிந்து முப்பத்தொரு நாளும் அங்கு இருக்கும், அதன் பசி, தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்காகவே இவை வைக்கப்படும்.

16. மரண வீட்டில் பறை அடிப்பதேன்?

மரணச் செய்தியை ஊருக்கு அறிவிப்பதற்காக, பேரிகைதாடனம் (பேரிகை - பறை, தாடனம் - அடித்தல்) என்று ஒரு கிரியையும் செய்வதுண்டு. கிரியை செய்யும் கரு இடத்தையும் பொருட்களையும் - சுத்தி செய்து பேரிகையில் மும்மூர்த்திகளையும் பூசித்து "எல்லா உலகுமுள்ள எல்லா உயிர்களும் நல்வாழ்வு வாழவும், கொடியோர் அடங்கவும் சகல செல்வங்களும் உண்டாகுக" என்ற பொருளுடைய மந்திரத்தைச் செல்லிப் பேரிகையை அடித்துக் கிரியைகளைச் செய்வோர். இது இப்பொழுது வழக்கத்தில் இல்லை.

17. வீதியோரங்களில் வெள்ளைக் கொடி கட்டுவதேன்?

துக்கத்தை வெளிக்காட்டுவதற்காக. சில இடங்களில் கறுப்புக் கொடி கட்டுவதும் உண்டு.

18. மரணச் சடங்குகளில் தேவாரம், திருவாசகம் முதலிய திரு முறைகள் பாடக்கூடாதெனச் சிலர் கூறுகிறார்கள். இது சரியா?

இது சில பிராமணர்களும், மூடர்களும் கூறும் தவறான கருத்து. மரணச்சடங்கில் சிவகும்பம் வைத்துச் சிவாக்கினி வளர்த்துச் சிவமந்திரம் சொல்லப்படுகிறதே. தமிழ் வேதமாகிய திருமுறைகள் பாடக்கூடாதென்பது எப்படிப் பொருந்தும். வடமொழி மந்திர நாதமும்தமிழ்மொழித் திருமுறைப் பண்களும் சூழலையும் மனங்களையும் தூய்மைப்படுத்துவதில் சமதையான தெய்வீகம் நிறைந்தவையே

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

19. இறந்தவரின் உடலுக்கு அபிஷேகம்செய்வதேன்?

சவத்தை தூய்மை செய்து சிவமாக்கும் பாவனை, மந்திர கிரியா பூர்வமாகச் சிவமாக்கப்பட்ட சிவகும்பத் தீர்த்தத்தால் அபிஷேகம் செய்வதால் சவமும் சிவமாகுந் தன்மை பெறும், ஆன்மாவும் தூய்மை பெறும். கிரியையின் போது வளர்க்கப்பட்ட சிவாக்கினி கொண்ட கொள்ளி வைத்துத் தகனம் செய்வதும் சிவமாகுந் தன்மை உண்டாவதற்கே.

20. மஞ்சள் கலந்த தண்ணீரால் நீராட்டுவது ஏன்?

மஞ்சள் சிறந்த கிருமிநாசினி ஆதலால் சவத்தையும் சுற்றாடலையும் தூய்மை செய்வதுடன் மங்கலமாகவும் இருக்கும் என்பதற்காகவே.

21. சவத்துக்கு உறவினர் கால் கழுவுவதேன்?

உரிமைக்காரர் இறந்தவருக்கு இறுதியாகச் செய்யும் மரியாதை இது. கிழக்கு மாகாணத்தில் இந்த நடைமுறை உண்டு. யாழ்ப்பாணத்தில் காலில் பூ வைத்து வணங்கும் வழக்கம் உண்டு.

22. வாய்க்கரிசி போடுவதேன்? வீட்டிலா மயானத்திலா?

செத்தவர் பசி தாகத்துடன் செல்லக் கூடாதென்பதற் காகவும் இதுவரை காலமும் உணவு தந்தவருக்கு வாய் நிறைய அரிசி போடும் பழக்கம் உண்டு.

23. கொள்ளிக்குடம் எடுப்பது யார்?

தந்தைக்கு மூத்த ஆண் பிள்ளையும், தாய்க்கு இளைய ஆண் பிள்ளையும் செய்வர். ஏனைய ஆண் பிள்ளைகளும் இதில் பங்கு கொள்வர். ஆண் பிள்ளை இல்லா விடத்துப் பெண்பிள்ளைகளும் பிள்ளைகள் இல்லாவிடத்து மனைவிக்குக் கணவனும், கணவனுக்கு மனைவியும் செய்வார். இவர்கள் இல்லையெனில் உறவினர் செய்வர்.

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

24. வத்துக்குக் கூறைச்சேலை வேட்டி சால்வை போடுதல் ஏன்?

செத்தவர் இறுதியாத்திரை செல்லும் போது, வாழ்வில் அவர் அணிந்த ஆடைகளில் மிக உயர்ந்தவற்றை வருக்கு அணிந்து மங்கலமாக வழி அனுப்பும் மனத்திருப்திக்காகவும்.

25. பிரேதம் எடுத்துச் செல்லும் போது தலையா காலா முன்பக்கம் இருக்க வேண்டும்.

கால் பக்கம் தான் முன் செல்ல வேண்டும்.

26. பிரேதத்தின் தலை தெற்குப் பக்கம் இருக்கக் கூடியதாக வைப்பதேன்?

இறந்தவரின் உயிர் செல்லும் திசை தெற்கு (தென்புலம்) ஆதலால் தலை தெற்கே வைக்கப்படும்.

27. கடலையில் பிரேதத்தை எத்தனை முறை, எந்தப் பக்கமாகச் சுற்றி வர வேண்டும்?

மூன்று முறை இடப்பக்கமாகச் சுற்றி வந்து தலைப்பக்கம் தெற்கே இருக்கக் கூடியதாக வைக்க வேண்டும்.

அபரக்கிரியையில் எல்லாம் இடமாகவே நடைபெற வேண்டும்.

28. ஏன் இடப்பக்கமாகச் சுற்ற வேண்டும்?

அபரக்கிரியை எல்லாம் வலம்மாறியே நடைபெறும். (பூர்வக்கிரியையில் வலமாகவும் அபரக்கிரியையில் இடமாகவும் நடக்கும்)

29. ஏன் எல்லாக் கருமமும் மூன்றுமுறை செய்யப் படுகிறது?

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உண்மைப் பொருள்கள் பதி, பசு, பாசம் என மூன்று. ஆதலால் செய்யும் கருமங்கள் சரியாக நிறைவேறுவதற்கு மூன்றுமுறை செய்யப்படும். மூன்று முறையில் தான் யாவும் பூரணமாவது இயற்கை நியதி.

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

30. பிரேதம் கொண்டு போகும் போது அரிசி. தேங்காய்த் துண்டுகள், மஞ்சள் கலவை அல்லது நெற்பொரி எறிந்து கொண்டு போவதேன்?

பிரேதம் போகும் வழயில் எதிர்ப்படும் பேய்,பிசாசு, மற்றும் துர்த்தேவதைகளைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காகவாம்.

31. கடலையில் சவத்திலுள்ள நகைகள் அரைஞாண் கயிறு என்பவற்றைக் கழற்றுவதேன்?

இவற்றை எரியவிடுவதால் அல்லது மண்ணுள் மூடுவதால் எவ்வித பயனுமின்றி வீணாகிவிடும் என்பதால் அவற்றை எடுத்து இறந்தவர் பெயரில் தானதர்மம் செய்வர்.

32. பிரேதமேடை அமைத்து மூன்று பக்கம் குச்சு (உதைகட்டை) நடுவதேன்?

எரியும் போது விறகு பொறிந்து விழாமல் இருப்பதற்காக.

33. உடல் எரிக்கும் போது நெஞ்சாங்கட்டை வைப்பதேன்?

உடல் எரியும் போது தசையும் கொழுப்பும் உருகி எரிய எலும்புகூடு மேலெழுந்து விடாமல் அமர்ந்து எரிவதற்காக.

34. யார் நெஞ்சாங்கட்டை வைக்க வேண்டும்?

இது இடத்துக்கிடம் வேறுபடும். மச்சான், மாமன், அல்லது மருமகன் வைப்பது பொதுவான வழக்கம்.

35. கொள்ளி வைத்தவர் அடியழித்துக் கற்பூரம் கொளுத்திக் கும்பிடுவதேன்?

இறந்தவர் சிவகதி சேர வேண்டும். என்று வணங்குதலாகும்.

36. காடாற்றுதல் என்றால் என்ன? எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

இதனைக் காடாற்றுதல், சம்பல் அள்ளுதல், அஸ்தி சங்சயனம் என்றும் சொல்வர் எரித்த மூன்றாம் நாள் எரித்த இடத்தின் சூடு ஆறக்கூடியதாத் தண்ணீர் ஊற்றிக் குளிரச் செய்து, நீறுபூத்திருக்கும் என்பு சாம்பலுக்கு

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

அபிஷேகம் செய்து வழிபட்டே சாம்பல் அள்ளுதல் வேண்டும். ஒரு புதுப்பாத்திரத்தில் பால் விட்டு அதற்குள் கால், தொப்புழ், நெஞ்சு, முகம், தலை ஆகிய பகுதிகளிலிருந்து எலும்புகளையும் சாம்பலையும் எடுத்துப் போட்டு வெள்ளைத் துணியால் மூடிக் கொண்டு போய் ஆழமான (ஆறு, கடல், குளம்) தீர்த்தத்தில் இட வேண்டும்.

38. எரிந்த சாம்பலை ஏன் புண்ணிய தீர்த்தத்தில் போட வேண்டும்?

இல்லை, அது தீய சக்திகளுக்கு இடமாகிவிடும். தூரதேச புண்ணிய தீர்த்தங்களுக்குக் கொண்டு போகத் தேவையானால் எங்காவது பாதுகாப்பான இடத்தில் மண்ணில் தாழ்த்தி அல்லது மரத்தில் வைத்திருக்கலாம்.

39. மரண வீட்டில் எட்டு நாட்களுக்குச் சமைக்கக் கூடாது என்ற விதிமுறை உண்டா?

அப்படி ஒரு விதி இல்லை. இறந்தவர் சார்பில் ஏற்பட்ட துக்கம் காரணமாக வீட்டில் சமைக்கக் கூடிய நிலைமை இருக்காது. உறவினர் நண்பர்களே உணவு கொடுப்பர் சில இடங்களில் அந்தியேட்டி வரை இந்த நிலை நீடிக்கும்.

40. எட்டுச் செலவு என்பதென்ன?

இது பத்ததிகளிலோ கிரியை முறைகளிலே இல்லாத ஒன்று, ஆனால் நடைமுறையில் உள்ளது. இறந்த எட்டாம் நாள் அவருக்கு விருப்பமான உண்பன, தின்பன, பருகுவன முதலான உணவுகளைத் தேடிப் படைத்துக் கும்பிட்டு இதில் ஒரு பகுதியை எடுத்துப்போய் முச்சந்தியிலே பேய், பிசாசு, இராட்சதர்களுக்காக் கழித்து விடப்படும். இது இரவில் தான் நடைபெறும்.

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

41. அந்தியேட்டி 31ஆம் நாள் செய்வதேன்?

உடலைவிட்டுப் பிரிந்து உயிர் 31 நாட்கள் அந்த இடத்தில் நிற்கும் என்பது சாத்திர உண்மை. 31 ஆம் நாள் கிரியையுடன் அது செல்ல வேண்டிய கதிக்குச் செல்லும். ஆதலால் இறுதியில் செய்யப்படுவதாகிய கருமம் இது ஆகும். (அந்திய - இறுதி இட்டி - கிரியை)

42. அந்தியேட்டியில் செய்யப்படும் கருமங்கள் எவை?

இறந்த 31ஆம் நாள் புண்ணிய தீர்த்தக் கரையில் பந்தலிட்டு அல்லது அங்குள்ள மண்டபத்தில் செத்தவரின் சரீரத்துக்குப் பதிலாகத் தருப்பையில் "பத்தலிகை" எனும் பிரதி பிரதேசதம் அமைத்து இறந்த சவத்தில் செய்தது போல மரணக்கிரியைகளான பிரதேசுத்தி தகனம், காடாற்றுதல் முதலான கருமங்கள் எல்லாம் நடைபெறும்.

43. அந்தியேட்டியில் தொடர்ந்து செய்யப்படும் தத்துவபூசை என்பதென்ன?

மண்டபத்தில் தென்கீழ்த்திசையில் 25 சதுர தண்டில் மிட்டு பஞ்சபூதங்களையும் அவற்றைச் சார்ந்த கலைகள் அதிதெய்வங்களையும் குறிக்கும் ஐந்து நிறப் பொடிகளைப் பரப்பி (பிருதுவி- மஞ்சள், அப்பு - பச்சை, தேயு - சிவப்பு, வாயு - கறுப்பு, ஆகாயம் - வெள்ளை பூசிப்பதாகும். இதனால் இறந்தவருக்கிருந்த பஞ்சபூதத் தொடர்புகள் நீக்கப்படுகிறது. என்பது பொருள்.

44. அந்தியேட்டியைப் பிராமணர்கள் செய்யலாமா?

இல்லை. சவக்கிரியை செய்த சைவக்குருக்களே செய்தல் வேண்டும். தீட்சை, திருமணக்கிரியை சவக்கிரியை, அந்தியேட்டி ஆகியவற்றைச் செய்வது சைவக்குருமார் என்பதுதான் தமிழர் வழமை ஆரியர்கள் என்று தம்மைச் சொல்லிக் கொள்ளும் பிராமணர் கோயிற்கிரியைக்கே உரியவர். இப்பொழுது சில பிராமணர்கள் செய்தாலும் பொதுவாகப் பிராமணர் செய்வதில்லை.

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

45. சுண்ணமிடித்தல் என்றால் என்ன?

இது சுர்ணோற்சவம் என்று சொல்லப்படும். இறந்தவரின் உடலை அபிஷேகம் செய்து தூய்மையாக்கி. நல்ல ஆடை அணிவித்துக் கொண்டு வந்து பந்தலின் மேற்கருகில் வைத்த உரலில் மஞ்சளும் அறுகும் இட்டுத் திருப்பொற்சுண்ணம் பாடிக் கொள்ளிகாரகர் இடித்தல் வேண்டும்.

46. கோயிலில் சுவாமிக்குச் சூர்ணோற்சவம் செய்யப்படுகிறதே சவத்துக்குச் செய்யலாமா?

ஆம், இறந்தவர்குச் சிவமாந் தன்மையை உண்டாக்கிச் சிவகதி சேர்க்கும் நற்கருமமே இது இருப்போருக்கும் தெய்வீகச் சூழலை ஏற்படுத்தி மனநிறையைத் தருவதால் இது செய்யப்டுகிறது.

47. வீட்டுக்கிரியை எனப்படுவன எவை?

தீர்த்தக்கரையிலே அந்தியேட்டி முடித்து வீட்டில் வந்து செய்யபபடும் கிரியைகளாகும். நக்னதானம் சபிண்டீகரணம் வரையுள்ளவை.

48. சபிண்டிகரணம் என்றால் என்ன? வீட்டுக் கிரியையைச் சபிண்டீகரணம் என்றும் சொல்வதேன்?

உயிரைப் பிதிர்களுடன் சேர்த்தல் என்பது பொருள் அரிசி மா, தேன், தயிர், எள்ளு, கதலிப்பழம் என்பவற்றை நன்கு பிசைந்து நான்கு உருண்டைகளாக்கி வாழை யிலையில் நன்கு பிசைந்து நான்கு உருண்டைகளாக்கி வாழையிலையில் தர்ப்பை வைத்து அதன்மேல் பிதிர்வர்க்கத்துக்கு மூன்று மாதருவர்க்கத்துக்க மூன்று பிண்டங்களை வைத்து அவற்றின் கிழக்கே இறந்தவரைக் குறித்து ஒரு பிண்டம் வைத்து உரிய பூசை வழிபாடுகள் செய்ய எள்ளுந் தண்ணீரும் இறைத்து இறந்தவரின் பிண்டம் பிதிர்களின் பிண்டங்களுடன் சேர்க்கப்படம். இது இறந்தவரின் உயிரைப்பிதிரர்களுடன் சேர்த்துவிடும் கருமமாகும்.

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

49. ஏகோதிட்டம் என்று ஒரு கிரியை செய்யப்படுகிறதே அது ஏன்?

இறந்தவரின் உயிர் மறு உலகு செல்லும் வழியில் பசி தாகம் மற்றும் கஷ்டங்களை நீக்கும் பொருட்டு ஒருவருட கால வாழ்வுக்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களையும், ஒரு புரோகிதரில் இறந்தவரின் உயிரை ஆவாகனம் பண்ணிக் கொடுத்தலாகும். இந்தப் புரோகிதர் ஒரு வருடம் அல்லது ஆறு மாதத்திற்குத் தீர்த்த யாத்திரை போக வேண்டும்.

50. இப்பொருட்களி அந்த ஆன்மாவுக்கு உதவுமென்பதை நம்பலாமா?

ஒரு இடத்தில் நடக்கும் காட்சியை விஞ்ஞான ஒலி, ஒளி அலைகளாக மாற்றி படமாக்கிப் பல ஆயிரம் கிலோமீற்றகருக்கப்பால் தொலைக்காட்சியின் திரையில் காட்டுகிறதே. இதை நம்புகிறோமல்லவா. மெஞ்ஞானத்தில் அருவமான உயிருக்கு இப்பொருட்கள் எல்லாம் அருவமாகி உதவும் என்பதை ஏன் நம்பமுடியாது விஞ்ஞானத்தில் அதற்குரிய சாதனங்கள் கருவிக் பயன்படுவது போல மெஞ்ஞானத்தில் மந்திர சக்தி பயன்படுகிறது எனக் கருதலாம்.

51. இறந்தவருக்குச் செய்யப்படும் தான தர்மங்கள் எப்படி அவரின் உயிருக்கு போய்ச் சேரும்?

இதுவும் முன் சொன்னது போன்றது தான். இவ்வுலகில் வாழும் போது தேவர்கள் நமது சேம நலன்களுக்கு உதவுவது போல மரணத்தின் பின் பிதிர்கள் என்போர் உதவுவர். பூர்வக் கிரியையில் தேவர்க்குப்பிரீதியாயும் அபரக்கிரியையில் பிதிரர்க்குப் பிரீதியாயும் பூசை வழிபாடு செய்வது இதனை உறுதிப்படுத்தும்.

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

52. பிதிர்க்கடன் செய்வதேன்?

இது சிரத்தையோடு செய்யப்படுவதால் சிரார்த்தம் எனப்படும். இறந்தவரின் ஆத்மா எந்த நிலையில் எங்கிருந்தாலும் அவர் பெயரில் செய்யப்படும் சிராத்தங்கள், தான தர்மங்களின் பயனை பிதிரர்கள் அவருக்கே சேர்ப்பிப்பர். அதனால் அவர் சாந்தியும், ஆன்ம ஈடேற்றமும் அடைவர். செய்யவருக்கு ஆசியும் வழங்குவார்.

53. பஞ்சமி என்றால் என்ன? பஞ்சமியில் ஒருவர் இறந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அவிட்டம், பூசம், புரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி ஆகிய ஐந்து நட்சததிரங்களில் ஒன்றில் இறந்தால் அவிட்ட பஞ்சமி என்பார்கள். இது பஞ்சமித்திதி என்பதல்ல. உண்மையில் தனிஷிடா பஞ்சமி என்பதே அவிட்ட பஞ்சமிக்கென்று சாந்திக் கிரியையுண்டு. அதனை அந்தியேட்டிக் கிரியையின் பின் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் தொடர்புள்ள வேறு பலருக்கு மரணம் நேரும் என்பது நம்பிக்கை, சாந்தி செய்யாமல் கோழிக்குஞ்சோ, முட்டையோ, கமுகம் பிள்ளையோ பெட்டிக்குள் வைத்துவிடுவது புத்தி பூர்வமானதல்ல. ஒரு உயிருக்காக வேற உயிர்களை வதைப்பது சைவத்துக்குப் பொருந்தாது.

54. ஆடி, புரட்டாதி, மார்கழி மாதங்களில் பிதிர்க்கடன் செய்வதேன்?

இந்த மாதங்கள் பிதிர்கள் பூமியை நோக்கி வந்து தான தர்மங்களை கற்கும் காலம் என் ஞானியர்கள் சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். ஆதலால் அக்காலங்கள் பிதிர்க்கடன் செய்ய உகந்தவை. ஆடி அமாவாசையும், புரட்டாதி மஹாளய பட்ஷமும் இதற்கு விசேட காலங்களாகும்.

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

55. அகால மரணமடைந்தவரின் கிரியைகள் எப்படிச் செய்யப்பட வேண்டும்?

தானாகத் தன் உயிரைப் போக்கிக் கொண்டவர்களுக்கும், விபத்தில் உடல் சிதைந்தவர்களுக்கும் சவக்கிரியை செய்வதில்லை. ஆறு மாதத்தின் பின் தர்ப்பையில் அவ்வுயிரை வருவித்துச் சவக்கிரியையும் அந்தியேட்டியும் ஒன்றாகச் செய்யப்படும்.

56. தாய் தந்தையருக்கு எவ்வெக் காலங்களில் விரதமிருந்து பிதிர்கடன், தானதர்மங்கள், வழிபாடுகள் செய்யத்தகும்?

பொதுவாகச் சிராத்தம் செய்யும் திதியிலும், தாய்க்குப் பூரணை காலங்களிலும், தந்தையருக்கு அமாவாசைக் காலங்களிலும் செய்வது தகும். தந்தையாம் தன்மையுமைய சூரியனின் கிரணங்கள் (கதிர்கள்) அமாவாசை காலத்திலும், தாயாந்தன்மையுமைய சந்திரனின் கிரணங்கள் பூரணையிலும் பூமியில் தாக்கத்தை உண்டாக்குவதால் பிதிர்கள் பூமியை நோக்கிவரும் காலமாகும். ஆதலால் தந்தைக்கு அமாவாசையும், தாய்க்குப் பூரணையிலும் உகந்தவையாகும்.

57. கிடங்கு வெட்டுவதற்கு மூவர் மட்டும் செல்வதேன்?

கிடங்கு வெட்டுவதற்கு மண்வெட்டி, அலவாங்கு, கோடரி ஆகிய மூன்று கருவிகள் தேவைப்படும். ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொன்றுடன் போவதால் மூவர் செல்ல வேண்டும் எனும் வழக்கம் வந்திருக்கலாம்.

58. கிடங்கில் மூன்று பிடி மண் போடுவதேன்?

உரிமைக்காரர் பிரேதத்தின் தலை நெஞ்சு, கால் ஆகிய மூன்று இடங்களில் போட வேண்டும். ஆதலால் மூன்று பிடி மண் ஆயிற்று எனக் கொள்ளலாம்.

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

59. துடக்கு என்றால் என்ன?

துடக்கு என்றால் இறப்பு, பிறப்பு ருதுவதல் காரணமாக நிகழும் அசுசுசுப்பான தூய்மையின்மை அகப்புறச் சூழ்நிலையைக் குறிக்கும். சம்பந்தப்பட்டவரின் உடலிலிருந்து வெளிவரும் துர்நாற்றம் தொடர்பான திரவங்கள், கிருமிகள் முதலியவற்றால் உண்டாவதாகும். இறப்புக்காரணமாகத் தொடர்புடையவர்களுக்கு உண்டாகும் மனத்துயர், அதிர்ச்சி, அமைதியின்மை கவலைகள் மிகுந்த சூழ்நிலை துடக்கு எனப்படும்.

60. ஆலயங்கள் விழாக்களுக்கு மரணமானவரின் உறவினர் செல்லலாமா?

இல்லை, துடக்கு உரியவர்கள் துடக்கு கழிக்கும் வரை கோயிலுக்குப் போகக் கூடாது.

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

சிறுநீரகக் கற்கள்

சிறுநீரகத்தில் படியும் கடினமான தாது உப்புப்படிவங்கள் சிறு நீரகக்கற்களாக மாறுகின்றன. ஆரம்பத்தில் சிறியதாக ஆரம்பிக்கும் இந்தப்படிவுகள் நாளடைவில் பெரிய கல்லாக உருவெடுக்கிறது. சிறுநீரகம் இரத்தத்திலிருந்து கழிவை பிரித்தெடுத்து வெளியேற்றும் போது கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேறவில்லை என்றால் படிவுகள் மற்றும் சிறுநீரகக்கற்கள் தோன்றும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. சிறுநீரகக்கற்கள் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். இது பெண்களை காட்டிலும் ஆண்களுக்கே அதிகளவில் தோன்றுகிறது.
காரணங்கள்:

சிறுநீரகத்தில் கல் தோன்றுவ தற்கான காரணத்தை குறிப்பிட்டுச்சொல்ல முடியாது. ஆனால்,

- ➢ சிறுநீரகப்பாதையில் நோய்தொற்று
- ➢ போதுமான அளவு நீர் அருந்தாமை
- ➢ சிறுநீரகப் பாதையில் அடைப்பு
- ➢ உணவில் அதிகப்படியான உப்பு, மசாலாப்பொருட்களை சேர்த்துக் கொள்வது.

இவை போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் இது தோன்றுவ தற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

சிறுநீரகத்தில் கல்சியம், ஆக்சலேட் மற்றும் யூரிக் அமிலம் அதிகமாக இருக்கும் போது சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது.

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

சிறுநீரகக் கற்கள் வகைகள்:

கல்சியம் கற்கள் (Calcium Stones)::

சிறுநீரகத்தில் தோன்றும் பெரும்பான்மையான கற்கள் கல்சியம் கற்கள் தான். இது கல்சியம் ஆக்சலேட் என்ற வடிவத்தில் இருக்கிறது. ஆக்சலேட் என்பது சில வகையான காய்கறி, பழங்கள், சாக்லேட் போன்ற உணவுப்பொருட்களில் காணப்படுகிறது. இது தவிர நம்முடைய கல்லீரலும் ஆக்சலேட்டை உற்பத்தி செய்கிறது. செரிமான பிரச்சினை சில மெட்டாபோலிக் குறைபாடுகள் காரணமாக சிறுநீரில் கல்சியம் அல்லது ஆக்சலேட் அளவு அதிகரிக்கிறது. இதனால் கல்சியம் கற்கள் உருவாகின்றன.

ஸ்ருவைட் கற்கள் (Struvite Stones):

நோய்த்தொற்று, சிறுநீர்ப்பாதையில் நோய்த்தொற்று காரணமாக இந்த வகையான கற்கள் மிக விரைவிலேயே பெரிதாகும்.

யூரிக் அசிட் கற்கள் (Uric Acid Stones):

இவை எக்ஸ்ரேயில் தெரியாது. புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவை எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கும், போதுமானளவு நீர் அருந்தாதவர்களுக்கும் இந்தக்கல் உருவாகிறது. கீல் வாதப்பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு யூரிக் அசிட் கல் உருவாகலாம்.

சிஸ்ரீன் கல் (Cystine Stone):

இந்தவகைக்கற்கள் மரபியல் ரீதியாகத் தோன்றக்கூடியது.

அறிகுறிகள்:

சிறுநீரகக்கற்கள் இருந்தால் ஆரம்பத்தில் எந்த அறிகுறியும் தென்படாது. அது பெரிதாகி நகரும் போது அல்லது சிறுநீர் வெளியேறும் குழாயில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் போது வலி

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

ஏற்படும். சிறுநீரகக்கல்லின் அளவுக்கும், வலிக்கும் தொடர்பு இல்லை. கல் உருவாகிவிட்டால் ஒருவருக்கு கீழ் முதுகு அல்லது வயிறும் இடுப்பும் சேரும் இடத்தில் வலி இருக்கலாம்.

- ✓ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க ஆவண்டும் என்ற உணர்வு இருக்கும்.
- ✓ முதுகுப்பகுதியில் பக்கவாட்டில், பின்பகுதியில் கடுமையான வலி இருக்கும்.
- ✓ கீழ் வயிற்றுப்பகுதி மற்றும் இடுப்புப்பகுதியில் வலி பரவும்.
- ✓ சிறுநீர்கழிக்கும் போது தாங்கமுடியாத வலி இருக்கும்.
- ✓ சிறுநீர் சிவப்பு, பிங்க் அல்லது பிரவுண் நிறத்தில் இருக்கும்.
- ✓ சிறுநீரில் நாற்றம் இருக்கும்.
- ✓ குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஏற்படலாம்.
- ✓ நோய்த்தொற்று காரணமாக கல் ஏற்பட்டிருந்தால் காய்ச்சல் அல்லது குளிர் காய்ச்சல் போன்றவை ஏற்படும்.

நோயை எப்படிக் கண்டறியலாம்?

கவலைப்படும்படியான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். பாதிப்பினால் ஏற்படும் வலி மற்றும் வாழ்க்கை முறை பற்றி விசாரிக்கும் மருத்துவர், அதைத் தொடர்ந்து பரிசோதனைகள் செய்து சிறுநீரகக்கற்கள் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்துவார். இந்தப்பரிசோதனையின் மூலம் கல் இருந்தால் அது எந்த இடத்தில் இருக்கிறது, அதன் அளவு என்ன, எந்த வகையான கல் என்பது கண்டறியப்படும்.

- ➢ எக்ஸ்ரே (X-Ray):
  பொதுவாகத் தோன்றக்கூடிய 75 சதவிகிதக்கற்கள் எக்ஸ்ரே ஊடுருவ முடியாததாக உள்ளது. இதனால் எக்ஸ்ரே கதிர்வீச்சைச் செலுத்துவதன் மூலம் இதை எளிதாகக் கண்டறியலாம்.
- ➢ அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை (Ultra Sound):
  25 % கற்கள் எக்ஸ்ரே ஊடுருவக்கூடியதாகவும், ஒலி அலைகளைப் பிரதிபலிப்பதாகவும் உள்ளன. எனவே,

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

அல்ட்ரா சவுண்ட் ஒலி அலையைச் செலுத்தி கற்களைக் கண்டறியலாம்.

- இன்ராவீனஸ் பைலோகிராம் (IntraVenous pylogram - IVP): இரத்தக்குழாயில் டை (Dye) செலுத்திய பிறகு எக்ஸ்ரே கதிர் வீச்சைச் செலுத்தி சிறுநீரகக்கல் கண்டறியப்படுகிறது.
- சி. டி. ஸ்கேன் (CT Scan):
  வயிற்றுப்பகுதியில் சி. டி. ஸ்கேன் செய்து சிறுநீரகத்தைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் சிறுநீரகக்கல் எங்கே உள்ளது, அதன் அளவு என்ன என்பதை மிகத் துல்லியமாகக் கண்டறியலாம்.

சிகிச்சை

சிறுநீரகக்கல்லின் அளவு மற்றும் அதன் தன்மையைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்குமான சிகிச்சை முறை மாறுபடும். சிறிய கல்லாக இருந்து, அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அதற்கு துளையிட்டு கல்லை அகற்றும் சிகிச்சை எல்லாம் தேவைப்படாது. சிறிய கற்களை சிறுநீரிலேயே வெளியேற்றிவிட முடியும்.

- நீர் அருந்துவது
  நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று லீட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது சிறுநீரகத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, கல்லை வெளியேற்ற உதவும். வைத்தியரே தண்ணீர் அருந்த வேண்டாம் என்று கூறும்வரை, தாராளமாகத் தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். சிறுநீர் தெளிவானதாக வெளியேறும் அளவுக்கு தண்ணீர் அருந்துவது நல்லது. அதிக அளவில் நீர் அருந்துவது, திரவ உணவை எடுத்துக்கொள்வது போன்றவை கல்லை வெளியேற்றும் செயற்பாட்டை ஊக்குவிக்கின்றன.

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

இப்படிச் செய்யும்போது பெரும்பாலான சிறிய கற்கள் தானாகவே சில மணி நேரங்களுக்குள் அல்லது சில நாட்களில் வெளியேறிவிடும்!

➢ மருந்து மாத்திரை

சிறிய கற்களை வெளியேற்ற சில மாத்திரை மருந்துகளை மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். இது நம் சிறுநீரகக் குழாய்களில் தற்காலிகத் தளர்வை ஏற்படுத்தி கல் வெளியேறுவதை எளிமையாக்கும். சிலருக்கு சிறிய கற்கள் வலியை ஏற்படுத்தலாம். வலியை மறக்க மருத்துவர் மருந்துகளை அளிப்பார். எந்தக்காரணத்துக்காகவும் சுயமாக மாத்திரை மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

பெரிய கற்கள்

கல்லின் அளவு, தன்மையைப் பொறுத்து மருத்துவர் என்ன மாதிரியான சிகிச்சையைப் பெறலாம் என்று பரிந்துரைப்பார். கல்லின் அடிப்படையில் பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. அவை,

எக்ஸ்ராகார்போரியல் ஷாக் வேவ் லித்தோடிரிப்ஸி (ESWL – Extracarborial Shock Wave Lithodipcy) –

வெளிப்புறத்தில் இருந்து ஒலி அலை செலுத்தி கல் உடைக்கப்படுகிறது. 01 முதல் 1 ½ செ. மீ. அளவுக்கு மேல் கல் இருந்தால் இந்த முறையைக் பயன்படுத்தி கல் உடைக்கப்படும். ஒலி அலையானது சிறுநீரகக் கல்லின் மீது ஒருவித அதிர்வை ஏற்படுத்தி, சிறுசிறு துண்டுகளாக உடைக்கும். இப்படிச் செய்யும்போது தாங்க முடியாத வலிகூட ஏற்படலாம். எனவே, அந்த நேரத்தில் மயக்கமருந்து எடுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படும். கல் உடைந்து வெளியேறுவதால் சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறலாம்.

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

பெர்கியூட்டேனிஸ் நெப்ரோலித்தோட்டமி (Per Cutaneous Nephro-Lithotomy – PCNL)

இந்த முறையில் 2.5 செ. மீ. அளவுள்ள கல்லைக் கூட உடைத்து வெளியே எடுக்கலாம். இந்த முறையில், விலா எலும்புப்பகுதியில் சிறிய துளை இட்டு நெப்ரோஸ்கோபி கருவி செலுத்தப்படும். இந்தக்கருவி சிறுநீரகத்தில் துளையிட்டு கல்லை அடையும். இந்தக் கருவியுடன் உள்ளே செலுத்தப்படும் கேமரா இந்தச் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் வெளியேகாண்பிக்கும். கல்லை நெருங்கியதும் அது லேசர் கதிர்வீச்சால் உடைக்கப்பட்டு வெளியே உறிஞ்சப்படும்.

முந்தைய அறுவை சிகிச்சை முறைகளைக் காட்டிலும் மேலானது, வெற்றிகரமானது, பாதுகாப்பனது. இந்த முறையில் இரத்தக்கசிவுக்கு வாய்ப்பு இல்லை.

இந்த முறையில் 03-04 நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கவேண்டியிருந்தது.

யூரிட்ரோஸ்கோபி (Uretoscopy – U. R. S):

உறுதியான வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய ஸ்கோபியானது சிறுநீர் வெளியேறும் வழியாக உள்ளே செலுத்தப்பட்டு கல்லிருக்கும் இடத்தை அடையும். கல்லை அடைந்ததும் லேசர் கதிர்வீச்சை செலுத்தி கல்லுடைக்கப்பட்டு, வெளியே எடுக்கப்படும்.

இந்தக்கருவியைப் பயன்படுத்தி, 01 செ. மீ. அளவுள்ள கல்லைக் கூட எடுக்கமுடியும். ஆனால், சிறுநீர் பை மற்றும் சிறுநீர் பையிலிருந்து சிறுநீர் வெளியேறும் குழாயில் கல் இருந்தால் மட்டுமே இந்த முறையில் கல் எடுக்க முடியும். சிறுநீரகத்தில் இருக்கும் கல்லை இந்த முறையால் எடுக்க முடியாது.

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

ரிட்ரோகிரேட் இன்டர்னல் ரிஸ்ரோஸ்கொபி (Retrograde Internal RestoScopy - RIRS)-

வளையக்கூடிய URS என்ற ஃபைபரால் ஆன மெல்லிய ரிஸ்ரோலஸ்கோபை பிறப்புறுப்பு வழியாக உள்ளே செலுத்தப்படுகிறது. இந்தப்பை சிறுநீர்ப்பையைத் தாண்டி சிறுநீரகம் வரை செல்லும்.

இதன், உள் முனையில் வெளிச்சத்துக்கு சிறிய லைட் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இதை வெளியே இருந்து இயக்கும் போது உள்ளே சிறுநீரகத்தில் உள்ள காட்சிகள் வெளியே திரையில் தெரியும்.

அதைக் கொண்டு கல் எங்கேயுள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ளமுடியும். சிறிய கல்லாக இருப்பின். இந்த மெல்லிய குழாயிலிருக்கும் கூடையை வைத்து வெளியே எடுத்துவந்துவிடலாம். பெரிய கல்லாக இருந்தால். அதை லேசர் கொண்டு தான் உடைத்து வெளியே எடுக்க முடியும்.

சிறுநீரகக்கற்கள் வராமல் தடுக்க:

- ஒரு நாளைக்கு 02 ½ முதல் 03 ½ லீட்டர் வரை தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். இது சிறுநீரகக்கல் உருவாவதை மட்டுமல்ல, சிறுநீர்பாதை நோய் தொற்றுக்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.
- குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மருத்துவரை சந்தித்து சிறுநீரக செயற்பாட்டை பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கத்தை பின்பற்றவேண்டும்.
- வலி நிவாரணி மாத்திரைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். இத்தகைய மாத்திரைகள் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும்.
- வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி என நீர் இழப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக போதுமானளவு நீர் எடுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். நீர்ச்சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

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

➢ நீராகாரம், சிட்ரஸ் பழங்களின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.
➢ இறைச்சி, உப்பு, சாக்லெட், உலர் பழங்களில் அதிகளவில் ஆக்சலேட் இருக்கும். இத்தகைய உணவுப்பொருட்களை குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சிறுநீரகக்கல் வந்துவிட்டால்...

உணவில் உப்பு, காரம், மசாலா குறைக்க வேண்டும். பழச்சாறு, இளநீர், வாழைத்தண்டை அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை, சிறுநீர் கழிப்பைத் தூண்டும். இதனால் சிறுசிறு கற்கள் எல்லாம் வெளியேறிவிடும். எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களின் சாறைக் குடிப்பதன் மூலம் சிறுநீரில் அமிலத்தன்மை குறைந்து கல் உருவாவது தடுக்கப்படும்.

ஒரு முறை கல் உருவானவர்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் கல் உருவாக 50% வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, இவர்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

கல் இருப்பவர்களுக்கு:

கல்சியம் கல் உள்ளவர்கள், பூசணிக்காய், வெள்ளரிக்காய், சுரைக்காய், சௌ சௌ, பீரக்கங்காய் போன்ற நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆக்சலேட் கல் உள்ளவர்கள், எல்லாக் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சோயா மற்றும் கோக்கோ, சாக்லெட், பிளாக் டீ போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பசலைக் கீரையைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

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

சிறுநீரக செயலிழப்பு

இறைவனின் படைப்பில் எமது உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளினதும் செயற்பாடுகளும் அதிசயமானவை தான்.

அதிலும் நமது உடலில் சுத்திகரிக்கும் தொழிற்சாலையாகத் தொழிற்படும் சிறுநீரகங்கள் நமது இடுப்புப்பகுதியில் முள்ளந்தண்டினுள் இரு புறமும் அவரை வித்து வடிவில் அமைந்துள்ளன. அவை நமது உடலிற்குச் செய்யும் பணி மிக மகத்தானது.

நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடடைந்து இது சத்துக்களாக அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது. இந்தச்சத்துக்கள் உடைக்கப்பட்டு உடலுக்குத் தேவையான விதத்தில் மாற்றப்படுகின்றன. இவ்வாறே புரதம் உடைக்கப்படும் பொழுது அமோனியா உருவாகிறது. இது உடலுக்கு மிகவும் நச்சுத்தன்மையானது. எனவே கல்லீரல் அமோனியாவை சிதைத்து யூரியாவாக மாற்றி அதை குருதியில் சேர்க்கிறது. சிறுநீரகங்கள் குருதியில் உள்ள அமோனியாவை பிரித்து சிறுநீராக வெளியேற்றுகின்றன. அத்துடன் உடல் அனுசேபத் தொழிற்பாடுகளின் போது உருவாகும் கழிவுகளை அகற்ற உதவுவதுடன், மேலும் பல உடற்சமநிலைத் தொழிற்பாடுகளிலும் உதவுகின்றன இவ்வாறாக சிறுநீரகங்கள். நம் இரத்தத்திலுள்ள கழிவுகளை அகற்றமுடியாத நிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு என்கிறோம்.

சிறுநீரகங்கள் கழிவுகளை வடிகட்டி வெளியேற்றும் திறனை இழக்கும் போது குருதியில் கழிவுகள் தேங்குகின்றன. கேடுவிளைவிக்கும் நஞ்சுகளின் அளவு அதிகரிக்கும் போது உயிரிழப்பைக் கூட ஏற்படுத்தலாம்.

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

சிறுநீரகங்களின் செயலிழப்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அல்லது திடீரென்றோ கூட ஏற்படுத்தலாம். உயர் குருதி அமுக்கம், நீரிழிவு நோய், சிறுநீர்பாதைத் தொற்று நோய்கள், சிறுநீரகங்களில் உண்டாகும் கட்டிகள் போன்ற பாதிப்புகள் காரணமாக சிறுநீரகத்தின் தொழிற்பாடுகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறையும். இதனை நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் என்போம்.

நீரில் கலக்கும் விவசாயத்திற்குப்பயன்படும் உரங்கள் மற்றும் கிருமிநாசினிகள், சில பிரதேச ரீதியாகக் காணப்படும் அதிபார உலோகங்கள் கொண்ட நீர், அதிகளவான வலி நிவாரணிப் பயன்பாடு, போதுமானளவு நீர் உள்ளெடுக்காமை போன்ற காரணங்களினால் நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்களில் சிறுநீரகத்தின் தொழிற்படு திறனானது 05 நிலைகளாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

நிலை - 01: சிறுநீரகத்தியின் வடிகட்டும் திறன் (Glomerular Filtration Rate GFR)
GFR >90ml / min / 1.73m^2 ஆகக் காணப்படும் நிலை. இந்நிலையில் நோயாளி 03 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வைத்தியசாலைக்குச் சென்று வர வேண்டும்.

நிலை - 02: சிறுநீரகத்தியின் வடிகட்டும் திறன் (Glomerular Filtration Rate GFR)
GFR >89 - 60ml / min / 1.73m^2 ஆகக் காணப்படும் நிலை. இந்நிலையில் நோயாளி 03 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வைத்தியசாலைக்குச் சென்று வர வேண்டும்.

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

நிலை - 03: சிறுநீரகத்தியின் வடிகட்டும் திறன் (Glomerular Filtration Rate GFR)
GFR >59 - 30ml / min / $1.73m^2$ ஆகக் காணப்படும் நிலை. இந்நிலையில் நோயாளி வைத்தியசாலைக்கு அடிக்கடி வர வேண்டியதுடன் தொடர்ச்சியான அவதானிப்புக்கள் மேற்கொள்வதுடன் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

நிலை -04: சிறுநீரகத்தியின் வடிகட்டும் திறன் (Glomerular Filtration Rate GFR)
GFR >29 - 15ml / min / $1.73m^2$ ஆகக் காணப்படும் நிலை. இது **தீவிர சிறுநீர் செயலிழப்பு** நிலையாகும். இந்நிலையில் நோயாளி வைத்தியசாலைக்கு அடிக்கடி வர வேண்டியதுடன் தொடர்ச்சியான அவதானிப்புக்கள் மேற்கொள்வதுடன் சிகிச்சையை தொடர வேண்டும்.

நிலை -05: சிறுநீரகத்தியின் வடிகட்டும் திறன் (Glomerular Filtration Rate GFR)
GFR >15ml / min / $1.73m^2$ ஆகக் காணப்படும் நிலை. இது **அதி தீவிர சிறுநீர் செயலிழப்பு** நிலையாகும்.

சிறுநீரகத் தொழிற்படுதிறன் ஆரம்பநிலையில் இருக்குமிடத்து, உணவுக்கட்டுப்பாட்டாலும், மருந்துகளாலும் சிறுநீரகம் மேலும் பாதிக்கப்படுவதை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.
சிலவேளைகளில் எதிர்பாராதவிதமாக சிறுநீரகத்தின் பணி 02 நாட்களுக்குள்ளாக நின்றுவிடும். இதை உடனடி சிறுநீரக செயலிழப்பு எனப்படும்.

விபத்தில் ஏற்படும் குருதியிழப்பு, சிறுநீரகத்திற்குச் செல்லும் குருதியோட்டத்தில் பாதிப்பு, சிறுநீர் பாதையில் அடைப்பு, மாரடைப்பு, டெங்கு நோயின் அதி தீவிர நிலை, சில பாம்புகளின் மற்றும் விலங்குகளின் விஷம், உடலில் செல்லும்

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

நஞ்சுகள் என்பன உடனடி சிறுநீரக செயலிழப்புக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

மேலும் குருதி உறைந்து இரத்தக் குழாய்களை அடைத்தல், தீக்காயம், அதிகப்படியான நீரிழப்பு, பாரதூரமான காயம் போன்ற காரணங்களினால் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து சிறுநீரகத்திற்கு குருதி செல்வது தடைப்படும் அல்லது குறைவடையும். மேலும் விந்துச்சுரப்பியில் வீக்கம், சிறுநீர்ப்பாதையில் கல் அல்லது கட்டிகளினால் ஏற்படும் அடைப்பு போன்ற காரணங்களினாலும் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்:

- சிறுநீர் அளவு குறைதல் மற்றும் திடீரென்று இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புதல்.
- கணுக்கால் மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்படுதல்
- மயக்கம்
- பசியின்மை
- கண்களைச்சுற்றிய வீக்கம்
- மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்
- கவனச்சிதறல்
- குழப்பம்
- சோர்வு
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- கடுமையான வயிற்றுவலி
- வயிற்றுப் போக்கு
- நெஞ்சு வலி

அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்கும் போது அது கோமா நிலைக்கும் கொண்டு செல்லலாம்.

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

பரிசோதனைகள்:

மேலே சொன்ன அறிகுறிகள் தோன்றுமிடத்து, தாமதிக்காமல் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும். அவர் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்து அவற்றிலுள்ள யூரியா, க்ரியாடின், எலக்ரோலைட், பொட்டாசியம், சோடியம், குளோரைட் ஆகியவற்றின் அளவுகளை ஆராய்ந்து, சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கண்டறிவார். சிறுநீர்ப்பாதையில் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக்கண்டறிய அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்வார்கள்.

சிகிச்சை:

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயைக்குணப்படுத்த முடியாது. ஆனாலும் அதன் தாக்கத்தைப் பொறுத்து நோயின் வேகத்தைக் குறைக்கலாம். பரிசோதனை முடிவுகளின் அடிப்படையில் உரிய சிகிச்சைகளைத் தொடங்க வேண்டும். உடனடியாக சிறுநீரகத்தின் பணிகளை மீண்டும் செய்யத்தேவையான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும். உடலில் நீர் அளவு சமநிலைப்படுத்தப்படும், சிறுநீரகத்திற்குச் செல்லும் குருதியின் அளவு சரி செய்யப்படும். இது போன்ற சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகும் சிறுநீரகம் சரிவர தொழிற்படாதவிடத்து அவர்களுக்கு டயலிஸிஸ் செய்யப்பட்டு இரத்தத்திலுள்ள நஞ்சுகள் உடனடியாக வெளியேற்றப்படும்.

தடுப்பு/முறைகள்:

சிறுநீரக செயலிழப்பைத்தவிர்க்க:

- மது அருந்துவதைக்தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிகளவான வலிநிவாரணிகளின் பாவனையைத்தவிர்த்தல்
- சுயமருத்துவத்தைத் தவிர்த்தல்
- சீரான உடல்நிறையைப் பேணுதல்

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

- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கவழக்கத்தைப் பின்பற்றல் (அதிகளவு உப்பு, கொழுப்பு, புரதப்பாவனையைத் தவிர்த்தல்)
- புகைத்தலை நிறுத்தல்
- நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்களின் குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவைக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
- உயர் குருதியமுத்த நோயாளிகள் தங்கள் குருதியமுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
- போதுமானளவு நீரை உள்ளெடுத்தல்
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்

சிறுநீரக நோய் வரும் என்பதை முன் கூட்டியே கண்டறிய எந்தத் தொழில்நுட்பமும் இல்லை எனவே 40 வயதைக்கடந்தவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், உயர் குருதியமுத்தம் உள்ளவர்கள், அதிகூடிய உடற்பருமனாக இருப்பவர்கள், மரபு ரீதியாக சிறுநீரகப்பிரச்சினையுள்ள குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள், சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வரும் பிரச்சினையுள்ளவர்கள் மற்றும் ஒரு முறைக்கு மேல் சிறுநீரகத் தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் **சீரான காலஇடைவெளியில் சிறுநீரகப்பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.**

நீரிழிவு / சக்கரை நோய்

உடல் உழைப்பு குறைவு, தவறான உணவுப்பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை போன்ற காரணங்களால் உலகளவில் சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. ஒருகாலத்தில் 40-50 வயதில் வந்த நீரிழிவு நோய் இன்று 20 வயதினருக்குக் கூட வர ஆரம்பித்து விட்டது என்பது கசப்பான உண்மையாகும்.

இந்நோயினை முற்றாகக்குணமாக்க முடியாது ஆனால் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். எனவே நோய் வருமுன் காப்பதே சிறந்ததாகும்.

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

இது அனுசேபத் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படும் கோளாறாகும். நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடடைந்து குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு குருதியில் கலக்கிறது. இந்தக் குளுக்கோஸானது உடற்கலங்களுக்கு குருதியினால் எடுத்துச்செல்லப்படுகிறது. குருதிலுள்ள குளுக்கோஸை கலங்கள் நேரடியாக எடுத்துக் கொள்ளாது இதற்கு இன்சுலின் என்ற ஓமோன் தேவை. இந்த இன்சுலின் உடலில் சதையி (கணையம்) இனால் சுரக்கப்படும். சிலருக்கு இன்சுலின் முற்றிலும் சுரக்கப்படாது அல்லது போதுமானளவில் சுரக்காது இன்னும் சிலருக்கு சுரக்கப்படும் இன்சுலின் தொழிற்பாடு போதுமானதாகவிருக்காது. இதனால் குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸை கலங்கள் பயன்படுத்தமுடியாதநிலை ஏற்பட்டு குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரித்துக்காணப்படும். இதனை சர்க்கரை நோய் அல்லது நீரிழிவு என்கிறோம்.

இது 03 வகைப்படும்: வகை – I, வகை – II, கர்ப்பகால நீரிழிவு (இதைத்தவிர்த்து சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தியநிலை என்று நான்காவதாகவொன்றும் உள்ளது)

வகை – I: இவர்களுக்கு இன்சுலின் சுரப்பதில்லை, இவர்கள் ஆயுள் முழுவதும் இன்சுலின் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பெரும்பாலும் சிறுவர் மத்தியில் காணப்படும்.

வகை – II: இவர்களுக்கு சுரக்கின்ற இன்சுலின் போதியளவில் காணப்படாது, அல்லது சுரக்கின்ற இன்சுலின் பயன்படுத்தமுடியாமல் காணப்படும். இந்நோய் அதிகமாக வரக்கூடியவர்கள்:

- 40 வயதைக்கடந்தவர்கள்
- உடல் நிறை அதிகமானவர்கள்
- கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய் வந்தவர்கள்
- பரம்பரையில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்
- உடல் உழைப்பும் உடற்பயிற்சியும் அற்றவர்கள்
- உணவுக்கட்டுப்பாடில்லாதவர்கள்

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

அறிகுறிகள்:

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- தாகம்
- உடற்சோர்வு
- பசி
- பார்வைமங்கல்
- உலர் சருமம் மற்றும் தோலில் அரிப்பு
- காயங்கள் ஆறுவதில் தாமதம்
- உடல் எடை திடீரென குறைதல்

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு:

சாப்பிட முன் சாப்பிட்டு 02 மணித்தியாலத்தின் பின்
இயல்பு (சாதாரணம்) 100-115 mg / dl
140-160 mg / dl
சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தியநிலை
100-125 mg / dl / 140-199 mg / dl
சர்க்கரை நோய் >126 mg / dl
>200 mg / dl

சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்க:

- உடல் எடை குறைத்தல்
- உடற்பயிற்சி – தினமும் 45 நிமிடங்களுக்குக் குறையாத உடற்பயிற்சி
- சமச்சீரான உணவு (உடல் நிறைக்கேற்ப ஊட்டச்சத்து மிக்க நார்த்தன்மை நிறைந்த அளவான உணவு)
- பொதி செய்யப்பட்ட, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்
- 30 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் 03 மாதங்களுக்கு ஒருதடவை குருதிப்பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல்

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

- அதிகளவு தண்ணீர் அருந்துதல்

நீரிழிவு நோயானது கவனிக்கப்படாதவிடத்து ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் அபாயகரமானது. நீண்டகால நீரிழிவானது:

- கண்பார்வையைப்பாதிக்கும்
- சிறுநீரகங்களை செயலிழக்கச் செய்யும்
- நரம்புக்கலங்களைப்பாதிக்கும்
- இரத்தக்குழாய்களை குறுகச்செய்து, அடைப்பை ஏற்படுத்துவதால் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும்.
- நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படுவதால் பெரும்பாலும் பாதங்களில் உணர்ச்சியற்றதன்மை ஏற்படுகிறது இதனால் பாதங்களில் அடிக்கடி காயங்கள் ஏற்படும். பாதங்களை கவனிக்காதவிடத்து கால்களையே இழக்கவேண்டி ஏற்படலாம்.

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

உலகிலேயே மிகப்பெரிய இந்து ஆலயம்

இந்தியாவின் தமிழ்நாட்டில் தஞ்சை நகரில் அமைந்து அருள் பாலிக்கின்ற தஞ்சைப் பெரிய கோவில் இதுவே உலகில் மிகப்பெரிய இந்து ஆலயம். கி.பி 1000 ஆண்டுகளுக்கு முன் கட்டப்பட்டது.

இதைக் கட்டுவித்த மன்னன் தமிழ்நாட்டை ஆண்ட இராஜராஜ சோழனாவான். இதன் இராஜகோபுரம் 240 அடி உயரமானது. கோவில் நந்தி ஆறு அடி உயரமும் 8 அடி அகலமும் கொண்ட விசாலமான சிவாலயமாகும். 240 அடி உயரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள கோபுரத்தின் கலசக் கல்லின் நிறை 80 தொன் நிறை கொண்ட ஒரு வட்டவடிவான தனிக்கல்லாகும்.

முதலாவது கும்பாபிசேகம் 1010ம் ஆண்டு சிறப்பாக நடைபெற்றது. அக்காலத்தில் அமெரிக்கா கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்தியாவைப் பற்றி ஐரோப்பியருக்குத் தெரியாது. கி.பி 1500 ஆண்டுகளுக்குப் பின்பு தான் ஐரோப்பியர் இந்தியா. இலங்கை போன்ற நாடுகளுக்கு கால் பதித்தனர்.

கட்டுமானப் பொருட்களோ, சீமெந்து போன்ற எந்த பொருளும் பாரம் தூக்குவதற்கு எந்த வசதியும் இல்லாத காலத்தில் இவ்வளவு உயரத்தில் கட்டப்பட்ட ஆலயமும் கோபுரமும் இன்றும் நிலைபெற்று காட்சி தருகிறது. கோபுரத்தின் உச்சியில் வைக்கப்பட்ட 80 தொன் முழுக்கல் எவ்வாறு எடுத்துச் செல்லப்பட்டது அல்லது ஏற்றப்பட்டது என்பதை இன்றும் ஆய்வு செய்கிறார்கள். அத்துடன் சூரிய ஒளியில் கோபுரத்தின் நிழல் நிலத்தில் விழாதவாறு கட்டி தமிழின் திறமையையும் நுட்பத்தையும் உலகறியச் செய்துள்ளனர்.

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

இராவண தேசம்

பண்டை இந்தியர்கள் இலங்கையை ஈழம் எனவும், சிவபூமி எனவும் அழைத்தனர். ஈழவர் என்பது தமிழரையே குறிக்கும் சொல்லாகும். எனவேஈழவராகிய தமிழர் வாழ்ந்த பூமியை ஈழம் என்று அழைக்கலாயினர். இராமாயண காலத்தில் சீதையைத் தேடிவந்த அனுமன் இலங்கையில் இராவணன் ஆட்சியின் சிறப்பையும் அவனது கோட்டை மாடங்களும் கோபுரங்களுடன் வானுயர்ந்த கட்டிடங்களுடன் இலங்கியதாக இராமரிடம் கூறுவதான இராமாயணம் கூறுகிறது. செல்வச்சிறப்போடும் சித்திரக் கட்டிடங்களுடனும் இலங்கிய காரணத்தால் இலங்கை என்ற பெயர் வந்தது எனக்கூறுவதில் ஐயமில்லை.

கி.பி. 2ஆம் நூற்றாண்டில் இலங்கைக்கென்றொரு காலத்தால் முற்பட்ட வரலாறு உண்டு. கிரேக்க நாட்டவரான தொலமி முதலாவது உலக படத்தை களிமண் தட்டில் வரைந்த போது இந்தியாவையும் தெற்கே அமைந்த இலங்கையை வரைந்து இலத்தீன் பாசையில் தப்பிரபேன் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். தாம்பரவருணி என்பது இலங்கையின் பழமையான பெயர்களுள் ஒன்று. அசோகச் சக்கவர்த்தி இந்தியாவை ஆண்டபோது இலங்கை தமிழ் வேந்தன் தீசன் அசோக மன்னனுக்கு செய்தி அனுப்புகையில் தாம்பரவருணி என்ற பெயரே கொடுக்கப்பட்டதாம். இந்தியாவில் சந்திரகுப்தனின் அரச சபையை சிறப்பித்துக்கூறயி மெகஸ்தனிஸ் என்ற கிரேக்க பெரியாரும், சீன யாத்திரிகன் ஷுவாங் என்பவரும்

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

இலங்கையை TAMBAPANNI அல்லது TAPROBANE என்றே அழைத்தனர். புத்தர் காலத்திலும் இலங்கை இப்பெயராலேயே அழைக்கப்பட்டது. தப்பிரபேன் என்பது TAMBAPANNI என்ற தாமிரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பது வரலாற்று உண்மை.

இலங்கையை இராவணன் ஆண்ட காலம் கி.மு. 5100 என ஆய்வாளர் கருதுவர். இராவணன் காலத்தில் இலங்கையில் பேசப்பட்ட மொழி தமிழ் என்றே ஆய்வாளர்களின் கருத்து. உலகின் தொன்மை வாய்ந்த செம்மொழிகள் எட்டாகும். அவை ஐரோப்பாவில் கிரேக்கமும் இலத்தீனும் இன்று மத்தியகிழக்காக விளங்கும் பாரசீக அரேபியாவில் ஹிப்ரு, அரவு, பாரசீகமும் சீன தேசத்தில் சீனமொழியும் இந்திய பிராந்தியத்தில் சமஸ்கிருதமும், தமிழும் பழம்பெரும் மொழிகளாகும். இந்தி பிராந்தியத்துடன் இலங்கை தொடர்புபட்டே வந்துள்ளது. வடநாடு சமஸ்கிருதத்தையும் தென்னாடு தமிழையும் கொண்டதாகும். ஆகவே இராவணன் காலத்தில் இலங்கையில் தமிழ் அல்லாது சமஸ்கிருதம் அல்லது இவ்விரு மொழிகளும் பயன்பாட்டில் இருந்திருக்க வேண்டும்.

பன்னெடுங்காலமாக இலங்கையில் தமிழ் மொழி பேசிய தமிழ் மன்னர்கள் இலங்கித் திழைத்தது திண்ணம் இராவணன் காலத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய கடல்கோள் வந்து தமிழகத்தின் தென்பகுதியையும் இலங்காபுரியின் பெரும் பாகத்தையும் அழித்ததாகவும் வடக்கே

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

மன்னாருக்கும் இந்தியாவின் தூத்துக்குடிக்கும் இடையில் இருந்த இராவணனது 25 கோட்டைகளும் பல பெரிய அரண்மனைகளும், மாளிகைகளுமிருந்த நான்கு லட்சம் வீதிகளையும் கடல் கொண்டதாக இலங்கை வரலாறு கூறும் ராஜவழி என்ற பாளி நூல் கூறுகிறது. அக்கடல்கோள் (சுனாமி என்னும் ஆழிப்பேரலை) எமது வரலாற்றையே அழித்து விட்டது. ஆதாரங்களையும் அடிப்படை அம்சங்களையும் கடல் கொண்டதால் நாம் இன்று நிராயுதபாணியாய் நிலை குலைந்து வாழ்கின்றோம்.

இராவணண் இலங்கையை ஆண்டதாக சிங்களவர் மட்டுமல்ல உலக வரலாற்று ஆய்வாளர்களும் நம்புகின்றனர். இதை மகாவம்சமும் உறுதிப்படுத்துகின்றது.

இராவணன் ஒரு சிறந்த சிவபக்தன் தேவர்களையும் வென்றவன். அவன் தனது கொடிய வரத்தால் சங்கரன் வாளைப் பெற்றவன் வான் வீதியில் வலம் வரும் புட்பகவிமானத்தைக் கொண்டவன் என்று இராமாயணம் கூறுகின்றது.

சிறந்த மன்னன், தலைசிறந்த சிவபக்தன், மாவீரன் தனது அகங்காரத்தால் கொல்லப்பட்டான். அதன் பின் அவனது தம்பி வீபூசனன் நாட்டை ஆண்டான் என்றும் அதன் பின் நடைபெற்ற சரித்திரத்தை அறிய முடியவில்லை.

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

இராவணனையும் சிங்களவரையும் இணைத்துப் பார்ப்பது என்பது வேடிக்கையானது. காரணம் இராவணன் வாழ்ந்த காலம் கி.மு 5100 ஆண்டுகளில் சிங்களவர் உருவாக்கம் பெற்ற காலம் கி.மு 483 ஆண்டுகளாகும். விஜயன் இலங்கைக்கு வந்த ஆண்டு கி.மு 6 ஆம் நூற்றாண்டாகும். சிங்கள மொழி தோன்றிய காலம் அதன் பின்பாகும். மகாவம்சம் எழுதப்பட்ட தொடங்கிய கி.பி 6ஆம் நூற்றாண்டு: தொடக்கம் அதுவும் பாளி மொழியில் தான் எழுதப்பட்டது. என்பதை கற்றவர் அறிவர்.

இல்கையில் ஆதிக்குடிகள் இயக்கர், நாகர் என்று மகாவம்சம் கூறுகிறது. இந்த நாகர் யார்? தமிழர்கள் என்பதற்கான ஆதாரங்கள் வலுவாக உண்டு. களனி கங்கையை கல்யாணி நிதி என்றும் களனி நகரை கல்யாணி நகர் என்றும் மல்வத்து ஓயாவை அருவியாறு என்றும் கதம்பநதி என்றும் யாழ்ப்பாணத்தை நாகதீபம் என்றும் மன்னார் கேதீச்சரத்தை மாதோட்டம் என்றும் அழைத்து வந்தவர் நாகர் எனப்பட்ட தமிழர்களே. அக்காலப்பகுதியில் தமிழ் நாட்டை அதாவது தென்னிந்தியாவை ஆண்டவர் நாகர்களே நாகப்பட்டிணம், நாகபுரி, நாகர் கோவில், நாகர்ஜுன கொண்டா என்னும் இடப்பெயர்கள் இன்றும் தென்னாட்டில் எடுத்துக்காட்டுகளாய் விளங்குகின்றன.
நாகர் என்னும் தமிழினம் வாழ்ந்ததாலேயே யாழ்ப்பாணம் நாகதீபம் என்றும் மணிமேகலை கூறுகின்றது.

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

இராவணன் இலங்கை முழுவதையும் ஆண்டான் என்பதற்கு இன்னும் சான்றுகள் உள்ளன. ஆனால் ஒரு துர்பாக்கியம் எழுத்தாரங்கள் கடல்கோளினால் அழிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் பல உண்மைகள் மறைந்து விட்டன. எனலாம்.

அக்காலத்தில் இந்திய பிரதேசத்தில் வடநாட்டில் சமஸ்கிருதமும் விஸ்ணுக் கடவுளும் முக்கியத்துவம் பெற்றது போல தென்னாட்டில் தமிழ் மொழியும் சிவ வழிபாடும் பிரபல்யம் பெற்று விளங்கிற்று. இலங்கையையும் இந்தியர் சிவபூமி என்றே அழைத்தனர். சிவபக்தியில் சிறந்த விளங்கிய இராவணன் இலங்கையின் நாற்புற எல்லைகளில் சிவதலங்களை அமைத்து வழிபட்டதாகவும் கூறுவர். கேதீஸ்வரம், கோணேஸ்வரம், நகுலேஸ்வரம், முன்னேஸ்வரம் காலியில் ஓர் ஈச்சரம் என இன்றும் சிவ தலங்கள் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

இலங்கையின் தென்பகுதியில் கடல் பகுதியில் இரு பாறைத்தீவுகள் காணப்படுகின்றன அவை பெரியராவணன் தீவு, சிறிய இராவணன் தீவு என இன்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இராவணன் சீதையை கொண்டு வந்து நுவெரெலியாவில் அசோக வனம் எனும் இடத்தில் சிறை வைத்ததாகவும் இராமாயண இலக்கியம் கூறுகிறது. சீதை இருந்த அசோக வனப்பகுதியில் இருந்த சிற்றாற்றில் சீதை குளித்து வந்ததால் அந்த ஆறு சீதாஎலிய என்ற பெயருடன் இன்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. சீதை நிலை

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

கண்டு கோபம் கொண்ட அனுமன் அசோக வனத்தை எரித்தால் அப்பகுதி மண் கறுப்பு நிறமாகவும் ஏனைய அயல் பிரதேச மண் செங்கபில நிறமாகவும் இன்றும் உள்ளது.

சங்கரன் கொடுத்த வாளால் கோணேஸ்வரத்தை தன் வயோதிப தாய்க்காக வெட்டிக் கொண்டு போக முற்பட்டான் அப்போது இறைவன் தடுத்து நிறுத்தி இராவணின் தாய் இறந்த செய்தியை கூறியதாகவும் இராவணன் கோணேஸ்வரத்தை வெட்டிய ஒரு வெட்டு இன்றும் இராவணன் வெட்டு என்றும் தாய்க்கு கிரியை செய்விக்க சங்கரன் கொடுத்த வாளால் ஏழு இடங்களில் குத்தி ஏழு வெந்நீர் ஊற்றுக்களை உருவாக்கினான் என்றும் கூறுவர். அச்சுடுநீர்க் கிணறுகள் இன்னும் கன்னியாவில் காணப்படுவதையும் பெற்றோரை இழந்தோர் இங்கு கிரியை செய்து வரும் பழக்கத்தையும் கொண்டுள்ளனர். இவ்வாதாரங்கள் இலங்கையினை இராவணன் ஆண்டான் என்பதை பறைசாற்றுகின்றன. இலங்கையின் கரையோரங்களில் தங்கநிற மண் காணப்பட்டதாம். தாமிரம் என்றால் செம்பைக் குறிக்கும் சொல் அதனால் தான் அக்காலத்தில் இலங்கை தாமிரபரணி என்ற அழைக்கப்பட்டதாம் அத்துடன் இலங்கைத் தீவின் விஸ்தீரணம் பற்றிய அறிக்கையில் கி.மு 5100 ஆண்டுகளில் இலங்கையை இராவணன் காலத்தில் பெரும்போகத்தைத் கடல் கொண்டது போல் கி.மு 6 ஆம் நூற்றாண்டில் இலங்கையை கல்யாண தீசன் ஆண்ட போது இரண்டாவது கடல் கோள் ஏற்பட்டதாகவும் அதில் இலங்கையின் 12 பாகத்தில் 11

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

பாகம் அழிந்ததாகவும் எஞ்சியுள்ள ஒரு பாகமே இன்றுள்ள இலங்கை என்றும் "ராஜவழி" என்ற பாளி நூல் கூறுகிறது. அத்துடன் இராமாயணத்தை வடமொழியில் எழுதிய வான்மீகி இலங்கை பல ஆயிரம் யோசனைத் தூரத்தில் உள்ளதாக கூறியுள்ளார். இவற்றையெல்லாம் வைத்து பார்க்கும் பொழுது இலங்கையின் விஸ்தீரணத்தை கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாததொன்றாகும். பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன் இராவணன் இலங்கையை ஆண்டதால் இந்நாடு இராவண தேசமாயிற்று. திருக்கோணேஸ்வரமும் கன்னியாவும் இவன் கால்பதித்த புண்ணிய தலங்களாகும். இப்புனித சிவபூமியில் நாம் பிறந்ததும் வாழ்வதும் மிகப் பெரும் பேறாகும்.

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

மரண அறிவித்தல்

பிறப்பு
15 - 04 - 1948

இறப்பு
24 - 12 - 2016

அமரர். திருமதி. இலட்சுமணன் சீதையம்மா

(ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியை)

அன்னார் காலஞ்சென்ற சின்னத்தம்பி, மாரிமுத்து அவர்களது அன்பு மகளும் க. இலட்சுமணன் அவர்களது (ஓய்வு பெற்ற முகாமையாளர்) அன்பு மனைவியும், சுபாகரன் (பொறியியலாளர், நீர்வழங்கல், வடிகாலமைப்பு சபை), சசிகரன் (பொறியியலாளர், ஹேமாவதி வைத்தியசாலை உரிமையாளர்), சுஜீந்தா (கணினி பொறியியலாளர், அமெரிக்கா) ஆகியோரின் பாசமிகு தாயாரும் காயத்திரி, சடகோபன் (வைத்திய கலாநிதி, பொறியியல் அமெரிக்கா), உசன்த்தனி (வைத்தியர், கிண்ணியா தளவைத்தியசாலை) ஆகியோரின் மாமியாரும் அபிராம, லக்சிகா, அத்விகா, அஸ்விகா ஆகியோரின் பாசமிகு பாட்டியும் காலஞ்சென்ற திரு.தங்கராசா (அதிபர்), காலஞ்சென்ற திரு.விநாயகமூர்த்தி (பொறியியலாளர்), இராசநாயகி, யோகநாயகி, தெய்வநாயகி, கோபாலசிங்கம் (அதிபர்) ஆகியோரின் சகோதரியும் ஆவார்

அன்னாரின் இறுதிக் கிரியைகள் 26.12.2016 திங்கட்கிழமை மாலை 4.00 மணியளவில் அன்னாரது இல்லத்திலிருந்து நல்லடக்கத்திற்காக திருகோணமலை இந்துமயானத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்படும்.

இவ்வறிவித்தலை உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளவும்

170/2, சங்க வீதி,
திருகோணமலை.
026 2221000

தகவல்
குடும்பத்தினர்

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

நன்றி நவிலல்

எம் குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய் இருந்து எமக்கு நல்வழி காட்டி, வாழவைத்த எம் அன்பு தெய்வம்

அமரர்.

திருமதி.சீதையம்மா இலட்சுமணன்

அவர்களின் மறைவைக் கேட்டவுடன் ஓடி வந்து ஆறுதல் கூறியதுடன் அஞ்சலி செலுத்திய நல் நெஞ்சங்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள். அன்னாரின் இறுதி சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு ஆறுதல் கூறியவருக்கும் மலர் வளையங்கள் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியவர்களுக்கும் பதாதை காட்சி படுத்திய நிறுவனத்திற்கும் தொலைபேசி மூலம் அனுதாயம் தெரிவித்த நல் உள்ளங்களுக்கும் பல வகையிலும் உதவிய உற்றார் உறவினர் அயலவர் நண்பர்களுக்கும் மற்றும் கவியாக்கம் எழுதிய கவிஞர் யோகானந்தன்(அதிபர்) அவர்களுக்கும் எங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

- குடும்பத்தினர் -

Printed By : A.R.Traders - 0777695656

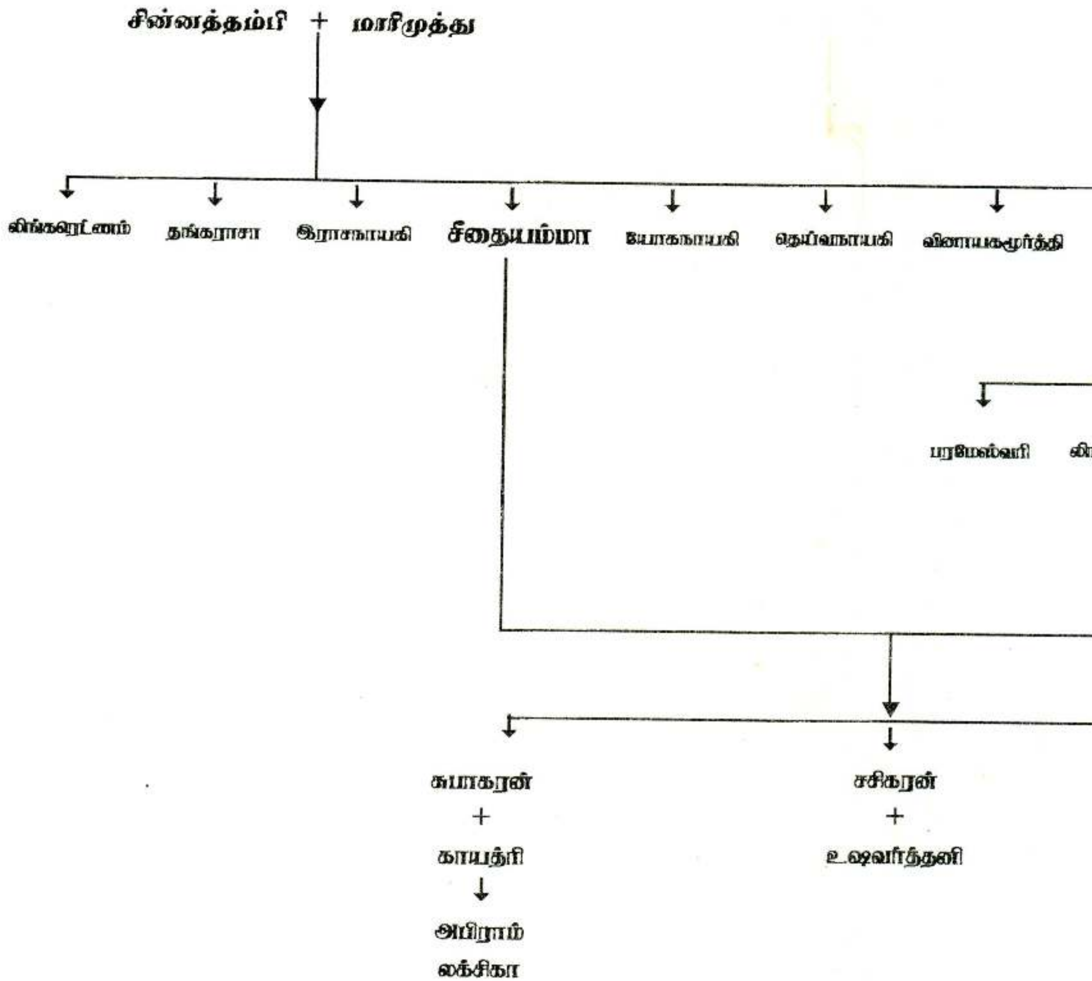
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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

அமரர்.

திருமதி.சீதையம்மா இலட்சுமண

வம்சாவழி

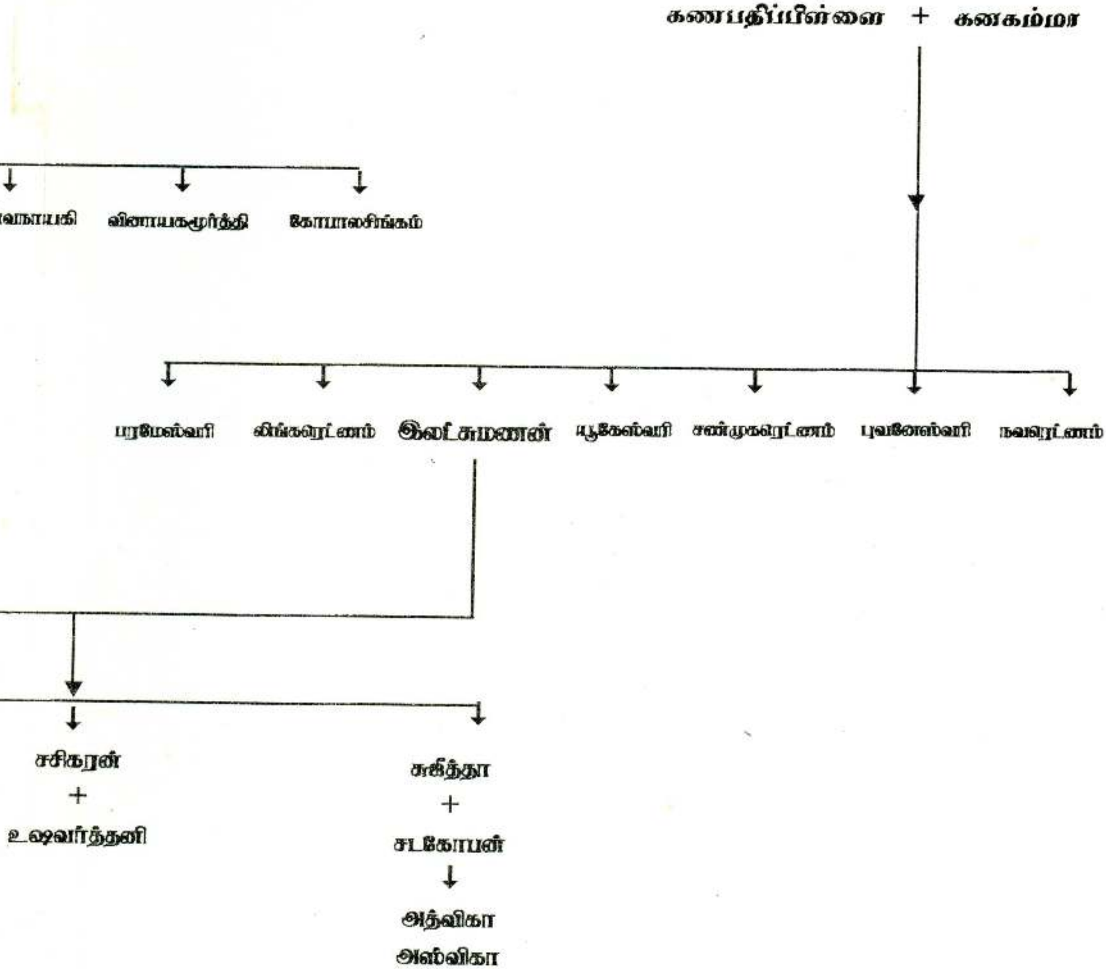


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமரர்.

...ம்மா இலட்சுமணன் அவர்களின்

வம்சாவழி



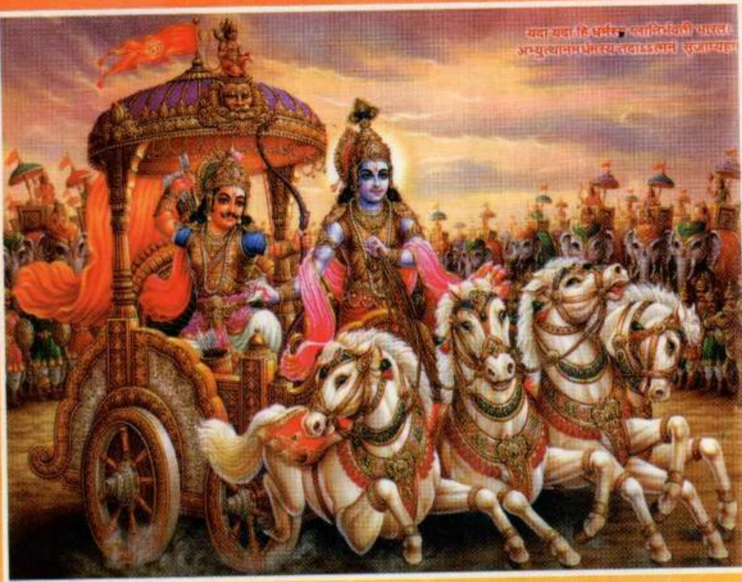
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

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 அதுவும் நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையது எதை நீ இழந்தாய் எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டுவந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய் அது வீணாகுவதற்கு
எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ அது இங்கேயே எடுக்கப்பட்டது
எதைக் கொடுத்தாயோ அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.

இந்த மாற்றம் உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்
பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

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