உ

சிவமயம்

சைவவேளாண் குலதிலகர், தையிட்டி

அமரர்

கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அவர்களின்

செல்லமலர் வெளியீடு

23.01.2008

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

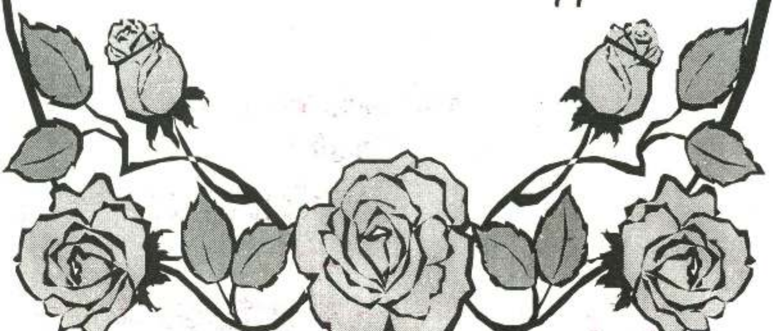
உ

சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் திகழ்ந்து
அன்போடும் பண்போடும் பாசத்தோடும்
பேணிப் பாதுகாத்து எம்மை நல்வழி நடத்தி
இன்று வானுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட
எமது குடும்பத் தலைவர்
அமரர் கந்தப்பிள்ளை செல்லையா
அவர்களின் திருப்பாதக் கமலங்களுக்கு
செல்லமலரைக் காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

குடும்பத்தினர்



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

உ

சிவமயம்

சைவவேளாண் குலதிலகர், தையிட்டி

அமரர்

கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அவர்களின்

செல்லமலர் வெளியீடு

23.01.2008

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

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

உ

சிவமயம்

எங்கள் அன்புத் தெய்வம்

மலர்வு
14 - 05 - 1926

உதிர்வு
24 - 12 - 2007

அமரர்

கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அவர்கள்

திதி நிர்ணயம்

ஆண்டு சர்வசித்து அமைந்த மார்கழியின்
பூண்ட அபரபக்கப் பிரதமை - மாண்புடைய
தையிட்டி வாசர் கந்தப்பிள்ளை செல்லையா
கயிலைநாதன் தாள்சேர்ந்த திதி.

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

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

உ

சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

திருச்சிற்றம்பலம்.

விறகிற் றீயினன் பாலிற் படுநெய்போல்
மறைய நின்றுளன் மாமணிச் சோதியான்
உறவு கோல்நட் டுணர்வு கயிற்றினால்
முறுக வாங்கிக் கடையமுன் நிற்குமே.

திருவாசகம்

தனித்துணை நீ நிற்க யான் தருக்கித் தலையால் நடந்த
வினைத்துணை யேனைவிடுதி கண்டாய் வினையேனுடைய
மனத்துணையே எந்தன் வாழ்முதலே எனக்கெய்ப்பில் வைப்பே
தினைத்துணையேனும் பொறேன் துயராக்கையின் திண்வலையே.

திருவிசைப்பா

புவன நாயகனே யகவுயிர்க் கமுதே
பூரணா வாரணம் பொலியும்
பவளவாய் மணியே பணிசெய்வார்க் கிரங்கும்
பசுபதீ பன்னகா பரணா
அவனிஞா யிறுபோன் றருள்புரிந் தடியே
னகத்திவ முகத்தலை முதூர்த்
தவளமா மணிப்பூங் கோயிலு மமர்ந்தாய்
தனியனேன் தனிமைநீங் குதற்கே.

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

திருப்பல்லாண்டு

நிட்டையிலாவுட லீத்தென்னையாண்ட நிகரிலா வண்ணங்களும்
சிட்டன் சிவனடியாரைச் சீராட்டுந் திறங்களுமே சிந்தித்
தட்டமூர்த்திக் கென்னக நெகவூறுமமிர் தினுக்கால நிழற்
பட்டனுக்கென்னைத் தன்பாற் படுத்தானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

மண்முதலாம் உலகேத்த மன்னுதிருத் தாண்டகத்தைப்
புண்ணியா உன்னடிக்கே போதுகின்றேன் எனப்புகன்று
நண்ணரிய சிவானந்த ஞானவடி வேயாகி
அண்ணலார் சேவடிக்கீழ் ஆண்ட அரசமர்ந்திருந்தார்.

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதுபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக வுலகமெலாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.

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

உயர்ந்த உள்ளம் உத்தமனார் பாதம் பணியட்டும்

உரும்பிராய் ஓடையம்பதி கற்பக விநாயகனை நெற்றியில் நிறைந்த நீறும் சந்தனப் பொட்டுடனும் சாதாரண நாட்களிலும் வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் தப்பாது அபிஷேக காலங்களிலும் பூசைக்கு முன்னதாக ஓர் அகத்தியர் போல் உருவத்தால் சிந்தனையால் பெரும் மனிதனாக கந்தப் பிள்ளை செல்லையா அவர்கள் ஆலயத்தில் காட்சியளிப்பார்.

தன்னால் ஆன தொண்டுகளையும் பூசைக்குரிய புஸ்பங்களையும் கொடுத்து வழிபாடு செய்துவந்தார். இவரது மகன் ஆலயத் தொண்டர் சபையில் இருந்து ஆலயத் தொண்டுகளைக் கவனிப்பார்.

தந்தை தாயுடன் வந்து வழிபாடு செய்து விநாயகப் பெருமான் வீதிவலம் வரும்போது சகல தொண்டுகளையும் சகதொண்டர் சபையினரையும் இணைத்து தொண்டாற்றினார்.

தாய் தந்தையினர் நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கும்போது அவர் தமது சகோதரர்களின் உதவியுடன் எதுவித மனத் தாக்கமும் இல்லாது தமது கல்வியையும் கவனித்து தமது கடமைகளையும் நிறைவாகச் செய்து வந்தார்.

தந்தையின் விருப்பப்படி பட்டப்படிப்பு பூர்த்திசெய்து உயர் உத்தியோகம் பெற்று திருமணப் பந்தத்திலும் இணைந்தமை அமரர் செல்லையா ஐயாவிற்கு மிக மனச் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்திருந்தமை குறிப்பிடத் தக்கது.

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

அன்னாரது பிள்ளைகள் அனைவரும் தந்தையைப் போல் சந்தோஷமான சுபாவம் உடையவர்கள். தாய் தந்தையரின் சேவையை அவர்கள் நல்லமுறையில் கவனித்தமையை பரிபாலன சபையார் ஆகிய நாங்கள் எப்போதும் மெச்சி கதைப்பது வழக்கம்.

அன்னாரின் ஆன்மா கற்பக விநாயகரின் பாதக் கமலத்தில் சாந்தியடையவும் அன்னாரினால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினர்க்கும் நல்லருள்பாலிக்கவும் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உடுப்பராய் ஓடையம்பதி
கற்பக விநாயகர் ஆலயம்.

ஆலய பரிபாலன சபையினர்.

இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும்
நல்லாற்றில் நின்ற துணை.

துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும்
இல்வாழ்வான் என்பான் துணை.

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

சைவ வேளாண் குல திலகர்
அமரர்
கந்தப்பிள்ளை செல்லையா
அவர்களின்
வாழ்வின் வழித்தடம்

இலங்கை மணித்திரு நாட்டின் வடக்கே பாக்குநீரிணை தாலாட்டும் காங்கேசந்துறையின் தென்கிழக்காக விளங்கும் தையிட்டி எனும் விவசாய வளம் கொழிக்கும் கிராமத்தின் வேலத்தனை (குருத்து வீதி)யில் சைவ வேளாண்குல சீலர் கந்தப்பிள்ளை பொன்னம்மா தம்பதியினரின் புதல்வராக 1926.05.14 ஆம் திகதி பிறந்தவர் செல்லையா அவர்கள்.

பாக்கியம், அமரர் செல்லம் ஆகியோர் அவரின் மூத்த சகோதரிகள் ஆவர். அமரர் தம்பிப்பிள்ளை அவரின் இளைய சகோதரன் ஆவார். தனது ஆரம்பக் கல்வியை யா/ காங்கேசந் துறை நடேஸ்வரா கல்லூரியில் கற்ற செல்லையா அவர்கள் பின்னர், தனது ஒன்றுவிட்ட தமையனான சின்னத்துரை அவர் களின் புடவைக்கடையில் சிலகாலம் பணியாற்றினார். பின்னர் காங்கேசந்துறை பலநோக்கு கூட்டுறவுச் சங்கக் கிளையில் முகாமையாளராகக் கடமையாற்றி உள்ளார்.

பின்பு, சகம்போற்றும் சிறப்புடைய தொழிலாம் விவசாயத் தினையே தனது முழுநேரத் தொழிலாகக் கொண்டு வாழ்விற் கான வளங்களை அமைத்துக்கொண்டார்.

இவ்விதம் சிறப்புடன் விளங்கிய இவர், யாழ்ப்பாணம் நாயன்மார்கட்டைச் சேர்ந்த பொன்னம்பலம் இராசம்மா தம்பதி களின் புதல்வி கமலாதேவியை 1961 ஆம் ஆண்டு திருமணம் செய்தார்.

திருமணத்தின் பின் தையிட்டியில் வசித்த தம்பதியினர் 1962 முதல் 1975 வரை நாயன்மார்கட்டில் வசித்தனர்.

இல்லறமாம் நல்லறத்தை இனிதே நடத்திய இவர்கள் திருச்செல்வம், திருவேந்தன், திருமகள், திருவிளங்கன், திருமா வளவன், திருக்குமரன் ஆகியோரை நல்முத்துக்களாகப் பெற் றனர்.

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

மூத்த புதல்வனான திருச்செல்வம் மட்டுவிலைச் சேர்ந்த கந்தையா சரஸ்வதி தம்பதிகளின் இளையபுதல்வி சிவ ராணியை திருமணம்செய்து குகப்பிரியா, சஞ்சீவன், சந்தோஷ் ஆகிய மழலைச் செல்வங்களைப் பெற்று வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இரண்டாவது புதல்வனான திருவேந்தன் 1987ஆம் ஆண்டு இராணுவ நடவடிக்கையினால் உயிர் இழந்தார்.

ஏகபுதல்வியான திருமகள் யாழ் நாயன்மார்கட்டைச் சேர்ந்த ஐயாத்துரை - இராஜேஸ்வரி தம்பதிகளின் புதல்வன் பாலனைத் திருமணம்செய்து சுவிஸ்சர்லாந்து நாட்டில் வாழ்ந்து வருகின்ற னர். இவர்கள் இனியா, சுவர்ணா, அர்சயா எனும் மூன்று மழலைச் செல்வங்களைப் பெற்றனர். இவர்களுள் அர்சயா அமரராகி விட்டார்.

நான்காவது புதல்வனான திருவிளங்கம் க.பொ.த (சா.தரத் தில்) சித்தியடைந்து பின் யாழ் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் கல்வி பயின்று தற்போது ஆசிரியராக கடமையாற்றுகின்றார். இவர் நவாலியைச் சேர்ந்த கனகலிங்கம் - சரோஜாதேவி தம்பதி களின் ஏக புதல்வி சந்திராதேவியை திருமணம்செய்து கோபினி, தாரணி, திருவரசன் ஆகிய மழலைச் செல்வங்களைப் பெற்று வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

ஐந்தாவது புதல்வனான திருமாவளவன் கிளிநொச்சியைச் சேர்ந்த சங்கரமூர்த்தி - சாரதாதேவி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வியும் தற்போது கனடாவில் வசித்து வருபவருமான நந்த கௌரியைத் திருமணம்செய்து இனிதே வாழ்ந்து வருகின்றார்.

ஆறாவது புதல்வனான திருக்குமரன் ஆரம்பக் கல்வியை வசாவிளான் மத்திய மகா வித்தியாலயத்திலும், உயர்கல்வியை ஸ்கந்தவரோதயா கல்லூரியிலும் கற்று, தனது பட்டப்படிப்பை யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் பயின்று 2006 ஆம் ஆண்டு கலை மாணிப் பட்டம் பெற்றார். இவர் தற்பொழுது **'சாந்திகம்'** நிறுவனத்தின் சிறுவர் உள சமூகத் திட்டத்தில் ஆய்வு உதவி யாளராகக் கடமையாற்றுகின்றார்.

இவர் சங்குவேலியைச் சேர்ந்த மகேந்திரதாசன்- பவானி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வி கவிதாவைத் திருமணம்செய்து இனிதே வாழ்ந்து வருகின்றார்.

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

1975 ஆம் ஆண்டின் பின்னர் தையிட்டிக்கு திரும்பிச் சென்று வாழ்ந்து வந்த இவர்கள் 1990 ஆம் ஆண்டு இடப் பெயர்வின் பின் இன்றுவரை உரும்பிராய் கிழக்கில் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

அமரர் செல்லையா அவர்கள் மிகுந்த இறைபக்தி உடையவர். தனது வீட்டிற்கு அருகே உள்ள காளிகோயிலில் செவ்வாய், வெள்ளி நாட்களிலும் விசேட நாட்களிலும் அம்மாளுக்கு அபிஷேக ஆராதனை செய்து வழிபட்டார்.

தையிட்டி கணையாவில் பிள்ளையார் மீதும், உரும்பிராய் கற்பகப் பிள்ளையார் மீதும் அளவற்ற பக்திகொண்ட இவர் தன்னை முழுநேரத் தொண்டனாக அர்ப்பணித்து அங்கு திருமுறை பாசுரங்களைப் பாடித் துதித்து வருவதையும் வழமையாகக் கொண்டிருந்தார். தனது துணைவியாரின் ஊரான யாழ் நாயன்மார்கட்டில் கோயில் கொண்டெழுந்தருளி இருக்கும் ஸ்ரீ இராஜராஜேஸ்வரி (பேச்சி அம்மன்) ஆலய மகோற்சவத்தின் போது அம்பாளை தரிசித்து அங்கு இடம்பெறும் பஜனைகளிலும் கலந்துகொள்வார்.

மேலும் உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்களின் ஈமைக் கிரியைகள், உயிரமைதி வழிபாடுகளில் திருமுறைப் பாராயணம் செய்வதும் இவரது குறிப்பிடத்தக்க குணாம்சமாகும்.

எல்லோருடனும் அன்பாகவும், ஆதரவாகவும் பழகும் இவர் தனது இறுதிக் காலத்தில் புற்றுநோய் பீடித்திருந்த போது உரிய சிகிச்சையினை வைத்தியசாலையில் பெற்றுவந்தார். நோயின் தாக்கம் இருந்தபோதும் அதனை வெளிக்காட்டாது அன்புடனும் மகிழ்வுடனும் அனைவருடனும் உரையாடிப் பழகும் பண்பினையும் பேணி வந்தமை சிறப்பாக மனம்கொள்ளத் தக்கதாகும்.

2007.12.24 ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை முன்னிரவு எட்டு மணியளவில் திருவாதிரை நட்சத்திரமும் அபரபக்க பிரதமைத் திதியும் கூடியவேளையில் இவ்வுலக வாழ்வை நீர்த்து இறைவனடி சேர்ந்தார்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

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

உ
சிவமயம்

திருவெம்பாவை

திருச்சிற்றம்பலம்

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாள்தடங்கண்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மிவிம்மி மெய் மறந்து
போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்ஙன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தாள் என்னேயென்னே
ஈதே எந்தோழி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 1

பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல்நாம்
பேசும்போ தெப்போதிப் போதார் அமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீசி யிவையுஞ், சிலவோ விளையாடி
ஏசும் இடமீதோ விண்ணோர்க்கள் ஏத்துதற்குக்
கூசு மலர்ப்பாதந் தந்தருள வந்தருளுந்
தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற் றம்பலத்துள்
ஈசனார்க் கன்பார்யாம் ஆரேலோ ரெம்பாவாய். 2

முத்தன்ன வெண்ணகையாய் முன்வந் தெதிரெழுந்தென்
அத்தன் ஆனந்தன் அமுதன் என் றள்ளூறித்
திக்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
பத்துடையீர் ஈசன் பழஅடியீர் பாங்குடையீர்

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

புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
எத்தோநின் அன்புடைமை எல்லோம் அறியோமோ
சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நம்சிவனை
இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 3

ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வண்ணக் கிளிமொழியார் எல்லோரும் வந்தாரோ
எண்ணிக்கொ டுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவும்
கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
விண்ணுக் கொருமருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
உண்ணெக்கு நின்றுருக யாம்மாட்டோம் நீயேவந்(து)
எண்ணிக் குறையில் துயிலேலோ ரெம்பாவாய். 4

மாலறியா நான்முகனுங் காணா மலையினைநாம்
போலறிவோம் என்றுள்ள பொக்கங்க ளேபேசும்
பாலூறு தேன்வாய்ப் படிறீ கடைதிறவாய்
ஞாலமே விண்ணே பிறவே அறிவரியான்
கோலமும் நம்மைஆட் கொண்டருளிக் கோதாட்டும்
சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனேஎன்(று)
ஓலம் இடினும் உணராய் உணராய்காண்
ஏலக் குழலி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 5

மானேநீ நென்னலை நாளைவந் துங்களை
நானே எழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
போன திசைபகராய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வானே நிலனே பிறவே அறிவரியான்
தானேவந் தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
ஊனே உருகாய் உனக்கே உறும்எமக்கும்
ஏனோர்க்குந் தங்கோனைப் பாடேலோ ரெம்பாவாய். 6

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

அன்னே இவையுஞ் சிலவோ பலஅமரர்
உன்னற் கரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
சின்னங்கள் கேட்பச்சிவனென்றே வாய்திறப்பாய்
தென்னாவென் னாமுன்னம் தீசேர் மெழுகொப்பாய்
என்னானை என்னரையன் இன்னமுதென் றெல்லோமும்
சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னந் துயிலுதியோ
வன்னெஞ்சப் பேதையர்போல் வாளா கிடத்தியால்
என்னே துயிலின் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 7

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
ஏழில் இயம்ப இயம்பும்வெண் சங்கெங்கும்
கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோம் கேட்டிலையோ
வாழியீ தென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
ஆழியான் அன்புடைமை ஆமாறும் இவ்வாறோ
ஊழி முதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
ஏழைபங் காளனையே பாடேலோ ரெம்பாவாய். 8

முன்னைப் பழம்பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
பின்னைப் புதுமைக்கும் பேர்த்துமப் பெற்றியனே
உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றஉன் சீரடியோம்
உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கே பாங்காவோம்
அன்னவரே எங்கணவ ராவார் அவருகந்து
சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
இன்ன வகையே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
என்ன குறையும் இலோமேலோ ரெம்பாவாய். 9

பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருள்முடிவே
பேதை யொருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணும் துதித்தாலும்

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

ஓத உலவா ஒருதோழன் தொண்டருளன்
கோதில் குலத்தரன்றன் கோயிற் பிணாப்பிள்ளைகாள்
ஏதவனூர் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
ஏதவனைப் பாடும் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 10

மொய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முகேரென்னக்
கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோங்காண் ஆரழல்போற்
செய்யாவெண் ணீறாடிச் செல்வா சிறுமருங்குல்
மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
ஐயாநீ ஆட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
எய்யாமற் காப்பாய் எமையேலோ ரெம்பாவாய். 11

ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநாம் ஆர்த்தாடும்
தீர்த்தன்நற் றில்லைச்சிற் றம்பலத்தே தீயாடும்
கூத்தன்இவ் வானுங் குவலயமும் எல்லாமும்
காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி
வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார்கலைகள்
ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழல்மேல் வண்டார்ப்பப்
பூத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
ஏத்தி இருஞ்சுனைநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய். 12

பைங்குவளைக் கார்மலரால் செங்கமலப் பைம்போதால்
அங்கங் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால்
தங்கள்மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினால்
எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்துநம்
சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல்பொங்கப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 13

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

காதார் குழையாடப் பைம்பூண் கலனாடக்
கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோ ரெம்பாவாய். 14

ஓரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
நீரொருகால் ஓவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
பாரொருகால் வந்தனையாள் விண்ணோரை தான் பணியாள்
பேரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவர் ஆமாறும்
ஆரொருவர் இவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும் வித்தகர்தாள்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
ஏருருவப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 15

முன்னிக் கடலைச் சுருக்கியெழுந் துடையாள்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையாள் இட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்
என்னச் சிலைகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவள்நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளே
என்னப் பொழியாய் மழையேலோ ரெம்பாவாய். 16

செங்க ணவன்பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள்பால்
எங்கும் இலாததோர் இன்பம்நம் பாலதாக்
கொங்குண் கருங்குழலி நந்தம்மைக் கோதாட்டி
இங்குநம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்

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

செங்கமலப் பொற்பாதந் தந்தருளுஞ் சேவகனை
அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
நங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 17

அண்ணா மலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகைவீ றாற்றாற்போல்
கண்ணார் இரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
தண்ணா ஒளிமழுங்கிக் தாரகைகள் தாம்அகலப்
பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய்ப் பிறங்கொளிசேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி இத்தனையும் வேறாகிக்
கண்ணார் அமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணேஇப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 18

உங்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலம்என்(று)
அங்கப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
எங்கொங்கை நின்னன்பர் அல்லார்தோள் சேரற்க
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
கங்குல் பகல்எங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
இங்கிப் பரிசே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 19

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுகநின் அந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
போற்றிஎல் லாவுயிர்க்குந் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றிஎல் லாவுயிர்க்கும் போகமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றிஎல் லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
போற்றிமால் நான்முகனுங் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழிநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய். 20

திருச்சிற்றம்பலம்

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

ஊடக அறிவும் இன்றைய நிலையும்

இன்றைய உலகில் ஊடக அறிவு பற்றிய சிந்தனை ஓட்டம் மிககாத்திரமான நிலையில் காணப்படுகிறது. பொது வான அறிவு எனும் போது எழுத்தறிவு, புத்தக அறிவு, எண்சார் அறிவு என்பவற்றூடாக வருவது. ஊடக அறிவுக்கு வரும்போது ஊடகம்சார் கல்வி வழங்கினால் எல்லா மக்களும் கல்வி பெறு வர் என நம்பப்படுகிறது.

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியானது இன்றைய ஊடகங்களில் ஆழமாக ஊடுருவி உள்ளது. இதனால் தனிமனித ஊடக பாவனை இன்றைய நிலையில் அதிகரித்து உள்ளது. உதாரண மாக முன்பு பத்திரிகையாக இருந்தது. இன்று வானொலி, தொலைக்காட்சி, கணனி, இன்ரனெற், E - மெயில் என பல்துறை யாக பரந்து உள்ளது. இன்று மனிதன் எல்லா ஊடகங்களிலும் தனது ஆதிக்கத்தினை செலுத்தி உள்ளான். இது மரபில் இருந்து விடுபட்டு பரந்துபட்ட நிலையில் உள்ளது.

ஊடக அறிவு எனும் போது புதிய ஊடகங்களுக்கு பரீட்சையமாவதும் அதுசார் அறிவுப்பரப்பும் பார்க்கின்ற விடயத் தினை பகுப்பாய்வு செய்து பார்ப்பதுடன் அதனை மதிப்பீடு செய்து சரியா? தவறா? என சொல்லப்பட்ட விடயங்களை தனக்குள் தொடர்புகொண்டு ஏனையோருக்கு வழங்கும் தன்மை கொண்டதாகும்.

வெகுசன ஊடக கோட்பாடு, வெகுசன ஊடக விமர் சனம் என்பன ஓர் நீண்ட பயணத்தின் வழி என்றே கூறலாம். இவ்வறிவு இன்று கிட்டத்தட்ட 40 நாடுகளுக்கு மேல் பாடசாலை கல்வியாக மாறி உள்ளது. இலங்கையில் இவ் அறிவு கல்வித் திட்டத்தில் புகுத்தப்பட்ட போது கட்டாய பாடமாக இதுவரை கொண்டு வரப்படவில்லை. இன்று உலக வலைப்பின்னல்களில் நிறையப் பக்கங்கள் இவ்வறிவுசார் கற்கை நெறிக்கு ஒதுக்கப்

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

பட்டதுடன் இது தனியன் மட்டத்திலும், சமூக மட்டத்திலும் பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு வகை திறன் என்றே கூறலாம்.

ஊடக அறிவு மூலம் ஒரு செய்தியினை எப்படி பார்ப்பது என்பதற்கும் ஒரு செய்தியை விளங்கிக் கொள்வதற்கு இவ் எண்ணக்கரு அவசியமாகின்றது. இதன் மூலம் சமூக வன்முறைகள், தனியாள் வன்முறைகள், அரசியல் வன்முறை என்பவற்றை குறைத்துக் கொள்வதற்கு வழிவகுக்கும்.

நவீன ஊடகங்களின் வளர்ச்சியில் ஊடக அறிவு பற்றிய விழிப்புணர்வும் அதன் தன்மைகளும் விருத்தி செய்யப்பட்டு சாதாரண கிராமமக்கள் முதல் நகரமக்கள் வரை இதனை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் அமைதியான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு இவ் ஊடக அறிவு அவசியமான தொன்றாகும்.

மகன்
செ. திருக்குமரன் B. A. Hons

அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை
இகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை.

ஒறுத்தாரை ஒன்றாக வையாரே வைப்பர்
பொறுத்தாரைப் பொன்போல் பொதிந்து

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

மனைவியின் மனக்குமுறல்

அன்றில் பறவைகளாய் – நாம் இருவரும் ஒன்றுபட்டு
அழகான – புத்திரர்கள் அறுவரை ஈன்றெடுத்து – பாரினிலே
நல்வழிகள் பல காட்டி – வாழ்வினை நேசுரவைப்போம்
பொல்லாத நோய் ஒன்று!
பொறியாக வந்ததனால் – தேற்றிட
வார்த்தை ஏதும் செப்பாமல் சொல்லாமல்
அவசரமாய் விடை பெற்று! நீர் சென்ற மர்மம் என்ன?
மாரிமழை ஏந்தியதால் தளம்புகின்ற குளம் நிகராய்
நானறியேய் உமது ஆவி ஒரு போதும் எமை
விட்டு அகலாது இருந்தாலும்
வேண்டுகிறேன் உமதாத்துமா சாந்தியடைய

கமலாதேவி

மகளின் நினைவில்

பெற்ற பாசம் என்னை விட்டு அகலாதப்பா
பிறந்த ஊரும் மறவாதப்பா
உற்ற உறவும் கழையாதப்பா
ஓயாது உங்கள் நினைவு தானப்பா
நீங்கள் என்னை விட்டு பிரிந்தாலும்
உங்கள் நினைவில் என்றும் வாழ்வேனப்பா

திருமகள்

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

பிள்ளைகளின் ஆதங்கம்

எங்கள் அன்பு தெய்வம் ஐயா!
எங்கே உங்கள் அன்பு முகம்
எத்தனை தடவை பார்த்தாலும் - சலிக்காத
உங்கள் அன்பு முகத்தை - நாம் இனி
எங்கே தான் காண்பதுவோ
ஒரு போதும் எமை மறந்து
வாழ்ந்திட மறுத்தவர் நீர்
ஐயாவே எப்படித்தான் - எமை மறந்து
காடு சென்றீர் - ஆறாத துயர் பெற்று
வாடுகிறோம் உம் நினைவில்

திருக்குமரன், திருச்செல்வம்,
திருமாவளவன், திருவிளங்கம்

துயருறும் மருமக்கள்

அன்புக்கு இலக்கணமாய்
பண்பான நடையதுவாய்
எங்களை ஆட்கொண்ட எமதன்பு மாமாவே
முறை சொல்லி நீங்கள் எம்மை ஒரு போதும்
அழைத்ததில்லை

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

கடும் மொழியோ உம் வாயில் கண்டதில்லை
உங்கள் உயர்ந்த தோற்றமும், ஆளுமைக் குணமும்,
குரலும் எங்கள்
கண்களிலே என்றுமே நிலைத்து நிற்கும்
நீங்கள் பிரிந்தது இயற்கையின் நியதிதான் ஆனாலும்
இது எமக்கு பேரிழப்பு
எங்கள் அன்பான மாமாவே
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

பாலன், சிவராணி, கவிதா,
நந்தகௌரி, சந்திராதேவி

பேரப்பிள்ளைகள் துயர்

அன்பிற்கினிய எங்கள் தாத்தாவே
எங்கள் மழலை முகங்களையும் மழலை சொற்களையும் - மறந்து
எங்கு தான் ஒழிந்துள்ளீர்
ஆலமரமாய் எங்கள் ஆறநிழல்
தந்தவரே - பாதியிலே புயல் உம்மை
பாரினிலே சாய்த்ததனால்
பரிதவித்து நிற்கின்றோம்.

இனியா, சுவர்ணா, பிரியா,
சஞ்ஜீவன், சந்தோஷ், கோபினி,
தாரணி. திருவரசன்

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்

14
05
1926

மறைவு

24
12
2007

எனது சக நண்பனும், சக ஆய்வுஉதவியாளனுமாகிய
திரு.செ.திருக்குமரனின் அன்புத்தந்தை

அமரர்
கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அன்புக்கு இலக்கணமாய் அமைந்து
ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறி அரவணைத்தீர்
கனவுகள் பல வளர்த்த எங்களை
பாரினில் தவிக்க விட்டு எங்கு சென்றீரோ!

எமது அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் சக ஆய்வு உதவியாளர் திரு. செல்லையா திருக்குமரனின் அன்புத் தந்தை கந்தப்பிள்ளை செல்லையா அவர்களின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரது ஆத்மசாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

அன்பு நண்பன்
ந.பிரதீபன்
(சக ஆய்வு உதவியாளன்)

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்
14
05
1926

மறைவு
24
12
2007

எமது சக நண்பனும், சக ஆய்வு உதவியாளனுமாகிய
திரு.செ.திருக்குமரனின் அன்புத்தந்தை

அமரர்
கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அன்பாய்கதை கூறி அமைதியாய் சிரிக்க வைத்தீர்
பாரினில் பண்பாளனாய் ஊரில் உத்தமனாய் நின்றீர்
நற்குமரர்களைப் பெற்று வையத்தில் வான்புகழ்பெற வைத்தீர்
அன்புடன் அறவழிநின்று எம்மை பரிதவிக்க விட்டு
சிவனடி காணச் சென்றீரோ!

எமது அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் சக ஆய்வு உதவியாளர் திரு. செல்லையா திருக்குமரவின் அன்புத் தந்தை கந்தப்பிள்ளை செல்லையா அவர்களின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரது ஆத்மசாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஆய்வு உதவியாளர்கள்
சிறுவர் உளமேம்பாட்டுத்திட்டம்
சாந்திகம் -

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

கண்ணீர் காணிக்கை

தோற்றம்		மறைவு
14 * 05 * 1926		24 * 12 * 2007

மதயிட்டியைப் பிறப்பிடமாகவும், உரும்பிராய் கிழக்கை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அவர்கள்

இல்லறத்தில் இன்பமாய் வாழ்ந்து
நல்லறத்தில் ஆண்டு பல கழித்து
விதியவன் வினைப் பயனால்
விண்ணுலகுக்கு சென்று விட்டீர்
அன்பான பேச்சு பண்பான குணம்
பாசமுடன் அரவணைக்கும் குணம் கொண்டவரே!
நொடிப்பொழுதில் எம்மைவிட்டு
எங்கு நீர் சென்றீரோ.

அன்னார் சிவபதம் அடைந்தமையிட்டு எமது கண்ணீர் காணிக்கையை தெரிவிப்பதுடன் அவரின் இழப்பால் துயருறும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உரும்பிராய் கிழக்கு,
உரும்பிராய்.
25.12.2007

செல்லப்பா விளையாட்டுக்கழகம்

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

புற்றுநோய் பற்றிய சில தகவல்த் துளிகள்

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

இது உடல் கலங்கள், உடலில் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக, அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் புற்றுநோய்....

இலங்கையில் புற்றுநோயால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஒரு வருடத்தில் சுமார் 12,000 புதிய புற்று நோயாளர்கள் இனம் காணப்படுகின்றார்கள். பெரும் பாலானோர் பிந்திய நிலையிலே வருகின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆண்களில் வாய், தொண்டைப் புற்றுநோய் அதிகளவில் ஏற்படுகின்றது. பெண்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகளவில் ஏற்படுகின்றது.

புற்றுநோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

1. நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல் அல்லது குரல் வித்தியாசம்.
2. குணமடையாத புண்
3. உடம்பில் கட்டு, தழும்பு, அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பல காலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சி அடைதல்.
4. மார்பகங்களில் அல்லது வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்.
5. பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரணமாக இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப் போக்கு ஏற்படுதல்.

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

6. மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத் தோடு இரத்தம் வெளிவருதல்.

7. அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடின்மை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஸ்டம்.

பிரதானமாக வாயில் புற்றுநோய் ஏற்பட முன்பு பல கண்ணால் பார்க்கக்கூடிய வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகின்றன.

1. உயர்ந்து தென்படும் அகற்றமுடியாத வெண்ணிற அல்லது செந்நிற தழும்பு ஏற்படுதல்.
2. செந்நிறமாகப் படர்ந்த பகுதி ஏற்படுதல்.
3. நீண்டகாலமாகக் குணமடையாத நோவில்லாத புண்.
4. நாவை மடிப்பதற்கு சிரமம் ஏற்படுதல்.

எவரும் வாயை கண்ணாடியில் பார்த்து இவற்றை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மேற்கூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் வேறும் பல நோய் களில் ஏற்படலாம். எனவே நீங்கள் வைத்தியரிடம் சென்று புற்றுநோய் தான் என அறிவதால் இதனை ஆரம்பநிலையில் கண்டறிய வாய்ப்புள்ளது.

புற்றுநோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்ன மும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும் புற்றுநோய் ஆனது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை, மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத் தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக் கருதப்படு கின்றது.

எனினும் பல பாதகமான காரணிகள் புற்றுநோய் ஏற்படு வதற்கு துணையாக உள்ளன என இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

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

பாதகமான காரணிகள்

1. புகையிலை பாவித்தல்

இதனைப் புகைப்பதினாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதாலோ அல்லது இதனைப் பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்ளுவதாலோ பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

2. குடிவகை

இதன் எரிவுத் தாக்கத்தால் வாய், களப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப் படைந்து ஈற்றில் ஈரல் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

3. உணவுப் பழக்கம்

சூடான, உறைப்பு நிறைந்த உணவு, கொழுப்புக்கூடிய உணவு, நார்த்தன்மை குறைந்த உணவு, செயற்கையாக நிறமுட்டப்பட்ட உணவு, மற்றும் கிருமிநாசினி செறிந்த உணவு உட்கொள்வதால் எம்மில் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கின்றது. இதைத் தவிர்க்க நீங்கள் நிறைய மஞ்சள் பழவகைகள், கரட், பீற்றூட் மற்றும் பச்சை இலை வகைகளை நாள்தோறும் உட்கொண்டால் புற்றுநோய் ஏற் படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம்.

4. வாய்ச் சுகாதாரம் இன்மை

பாதிப்படைந்த பற்கள், கூரியபற்கள் வாய் உள்ளக மேலணியைத் தொடர்ந்து உறுத்துவதால் புற்றுநோய் ஏற்பட லாம்.

5. இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்

அதிக காலம் இவற்றைக் கையாண்டு வேலை செய் வோர்க்கு குறிப்பாக, இரத்தப் புற்றுநோய் மற்றும் சிறு நீர்ப்பைப் புற்றுநோய் என்பன ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

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

6. பெண்கள் மாதவிடாய் நின்ற பின்பு ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படவாய்ப்பு உள்ளது.

7. சூரியனில் இருந்துவரும் U.V கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத் தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதகமான சூரியக்கதிர்கள்.

தோல்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு. இது பிரதானமாக வெள்ளை இனத்தவரில் அல்லது அல்பினோ வில் ஏற்படும்.

8. அணுக் கதிர்த்தாக்கம்

அணு ஆலை, கதிர் உற்பத்தி இயந்திரம் என்பவற்றில் ஏற்படும் கசிவு மற்றும் அணுவாயுதப் பரீட்சை அல்லது அணு ஆயுதப் பாவிப்பால் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

9. நெருங்கிய உறவினர்கள்:

ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக மார்பகப் புற்று நோய், குடல் புற்றுநோய், மற்றும் இரத்தப் புற்றுநோய் என்பன பரம்பரை அலகுகளால் கடத்தப்படுகின்றன.

10. நல்ல உடற் பயிற்சி இன்மை:

மேற்கூறியவாறு உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றி பாதக காரணிகளில் இருந்து முடியுமானவரை உங்களை விலக்கிக் கொள்வதன் மூலம் உங்களைப் புற்றுநோய் அணு காது பாருங்கள். புற்று நோய்க்கான குணங்குறிகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் வைத்தியரை உடன் சந்தித்து ஆரம்பநிலையில் உங்களுக்கான சிறந்த புற்று நோய்ச் சிகிச்சையை, குண மடையும் நோக்கில் மேற்கொள்ள ஒத்துழையுங்கள்.

டாக்டர் ந. ஜெயகுமாரன்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

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

நாள்காட்டி – 2008

JANUARY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARCH

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

APRIL

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JULY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

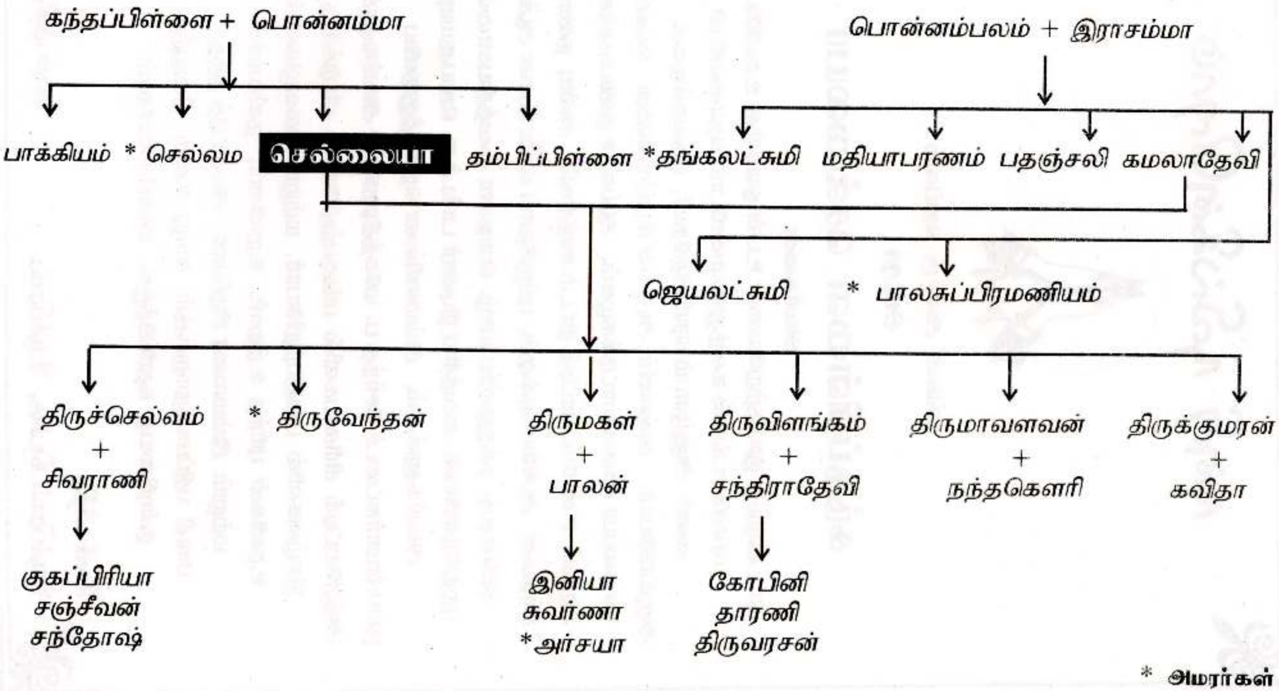
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

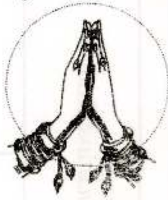
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடும்ப விருட்சம்



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

நன்றி நவில்கின்றோம்



எங்கள் அன்புத் தெய்வம்

அமரர்

கந்தப்பிள்ளை செல்லையா

அவர்களை

நாம் இழந்து துயருற்றவேளை உடன் ஓடிவந்து உதவியோர்,
மரணச்சடங்கில் கலந்துகொண்டோர், தொலைபேசி
மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோர், தொலைநகல்
அனுப்பியோர், கண்ணீர் அஞ்சலி பிரசுரங்களை வெளியிட்ட
செல்லப்பா விளையாட்டுக்கழகம், ஆய்வு உதவியாளர்கள்,
சிறுவர் உள மேம்பாட்டுத் திட்டம் சாந்திகம், அன்பு நண்பன்
பிரதீபன் ஆகியோருக்கும், புற்றுநோய் தொடர்பான ஆக்கம்
ஒன்றைத் தந்துதவிய யாழ். போதனா வைத்தியசாலை
புற்றுநோயியல் வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் ந. ஜெயகுமாரன்
அவர்களுக்கும், இம்மலரினை தொகுத்துதவிய
நாயன்மார்கட்டைச் சேர்ந்த ப. மகேந்திரதாசன் அவர்களுக்கும்,
அந்தியேட்டிக் கிரியைகளில் பங்குபற்றியோர், வீட்டுக்கிருத்திய
நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றியோர், மற்றும் பலவழிகளில்
உதவிகள் புரிந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள்,
மற்றும் இம்மலரை சிறப்பாக அச்சிட்டுத் தந்த
பாரதி பதிப்பகத்தாருக்கும் எமது உளம் நிறைந்த
நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

சிவன் வீதி,
உரும்பிராய் கிழக்கு, உரும்பிராய். — குடும்பத்தினர்

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

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்,
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்,
அது வீணாகுவதற்கு.
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்.

Sivaranjanam

பாரதி பதிப்பகம், காங்கேசந்துறை வீதி, யாழ்ப்பாணம். T. P : 021 222 3081

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