சிவமயம்

உடுவில் - தெற்கு மானிப்பாயினைப்
பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்.

பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

அவர்களின்

சிவபதப் பேறு குறித்து வெளியிடப்பட்ட
31ம் நாள் நினைவு மலர்

02.01.2022

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

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

சிவமயம்

உடுவில் - தெற்கு மானிப்பாயினைப்
பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட
அமரர்.

பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

அவர்களின்
சிவபதப் பேறு குறித்து வெளியிடப்பட்ட
31ம் நாள் நினைவு மலர்
02.01.2022

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

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

சமர்ப்பணம்

எங்கள் இல்லத்தின் குலவிளக்கு இதயத்
தெய்வத்திற்கு சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் திகழ்ந்து
தெய்வத்துள் தெய்வமாகிவிட்ட
எங்கள் குடும்ப ஒளிவிளக்கே
எம் நெஞ்சங்களில் மட்டுமன்றி
பாச உள்ளங்களில் எல்லாம்

உந்தன் வெள்ளை உள்ளத்தைக் காட்டிநின்றீர்
அன்பு நிறைந்து எம்மைப் பாதுகாத்தீர்
பண்புடனும் பாசத்துடனும்
இறைபக்தியுடனும் வாழ்ந்து இன்று
வானுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட
எமது அன்புத் தெய்வத்தின்
திருப்பாதார விந்தங்களில்
இம் மலரினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்

-குடும்பத்தினர்-

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

உ

சிவமயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தனிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

மற்றுப் பற்றெனக் கின்றி நின்றிருப்
பாத மேமனம் பாவித்தேன்
பெற்ற லும்பிறந்தேன் இனிப்பிற
வாத தன்மை வந் தெய்தினேன்
கற்ற வர் தொழு தேத்துஞ் சீர்கறை
யூரியற் பாண்டிக் கொடுமுடி
நற்ற வா உனை நான் மறக்கினுஞ்
சொல்லும் நா நமச்சிவாயவே.

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

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வான் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்

31ம் நாள் நினைவு மலர்

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி அவர்கள்

(உடுவில் தெற்கு - மானிப்பாய்)

மலர்வு
1945.03.11

உதிர்வு
2021.12.03

திதி வெண்பா

சிந்தை நிறை பிலவ வருடம் தன்னில்
வந்த திதி கார்த்திகைமாத தேய்பிறை சதுர்த்தசி
சீதாலட்சுமி எனும் நல்லாள் புவிவாழ்வு முடித்தே
எந்தை பிரானடி இணைந்தார் இனிதே

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

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

திருவாசகம்

முத்திநெறி அறியாத மூர்க்கரொடு முயல்வேனை
பத்திநெறி அறிவித்து பழவினைகள் பாறும் வண்ணம்
சித்த மலம் அறுவித்து சிவமாக்கி எனை ஆண்ட
அத்தன் எனக்கு அருளியவாறு ஆர் பெறுவார் அச்சோவே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் ஆனந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டியமுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கு மந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம் பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

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

திருப்புராணம்

ஆதியாய் நடுவும் ஆகி அளவிலா அளவுமாகிச்
சோதியாய் உணர்வும் ஆகித் தோன்றி பொருளும் ஆகிப்
போதியா ஏகம் ஆகிப் பெண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியாய் நிற்கும் தில்லைப் பொது நடம் போற்றி போற்றி

திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலும்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனாமாறெனப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கருள்வாயே
உத்தமா தான சற்குணநேயா
ஒப்பிலாமாமணிக் கிரிவாசா
வித்தகா ஞான சத்திநிபாதா
வெற்றிவேலாயுதப் பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறையரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

விநாயகர் அகவல்

சீதக் களபச் செந்தாமரைப்பூம்
பாதச் சிலம்பும் பலவிசைபாடப்
பொன்னரைஞாணும்பூந்துகில் ஆடையும்
பேழைவயிறும் பெரும்பாரக் கோடும்
வேழமுகமும் விளங்குசிந் தூரமும்
அஞ்சுபரமும் அங்குச் பாசமும்
நெஞ்சிற் குடிகொண்டநீலமேனியும்
நான்றவாயும் நாலிருபுயமும்
மூன்றும் கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டுசெவியும் இலங்குபொன் மடியும்
திரண்டமுப் புரிநூல் திகழொளிமார்பும்
சொற்பாதம் கடந்ததுரியமெய்ஞ் ஞான
அற்புதம் நின்றகற்பகக் களிறே!
முப்பழநுகரும் மூஷிக வாகன!
இப்பொழுதென்னைஆட்கொளவேண்டித்
தூயாயெனக்குத் தானெழுந் தருளி
மூயாப் பிறவிமயக்கம் அறுத்துத்
திருந்தியமுதலைந் தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவேவந்தென் உளந்தனில் புகுந்து
குருவடிவாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடிவைத்துத் திறமிதுபொருளென
வாடாவகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளிக்
கோடாயுகத்தால் கொடுவினைகளைந்தே
உவட்டாஉபதேசம் புகட்டியென் செவியில்
தெவிட்டாதஞானத் தெளிவையும் காட்டி
ஐம்புலன் தன்னைஅடக்கும் உபாயம்
இன்புறுகருணையின் இனிதெனக் கருளிக்

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

கருவகளொடுங்கும் கருத்தினையறிவித்(து)
இருவினைதன்னைஅறுத்திருள் கடிந்து
தலமொருநான்கும் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு மூன்றின் மயக்கம் அறுத்தே
ஒன்பதுவாயில் திரத்தால்
ஐம்புலக் கதவைஅடைப்பதும் காட்டி
ஆறாதாரத்(து) அங்குசநிலையும்
பேறாநிறுத்திப் பேச்சுரையறுத்தே
இடைபிங் கலையின் எழுத்தறிவித்துக்
கடையிற் சூழமுனைக் கபாலமும் காட்டி
மூன்றுமண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்
நான்றெழுபாம்பினைநாவில் உயர்த்திக்
குண்டலியதனிற் கூடியஅசபை
விண்டெழுமந்திரம் வெளிப்படஉரைத்து
மூலாதாரத்தின் மூண்டெழுகனலைக்
காலால் எழுப்பும் கருத்தறிவித்தே
அமுதநிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
குமுதசகாயன் குணத்தையும் கூறி
இடைச்சக் கரத்தின் ஈரெட்டுநிலையும்
உடல் சக்கரத்தின் உறுப்பையும் காட்டிச்
சண்முக தூலமும் சதுரமுக சூக்கமும்
எண் முகமாக இனிதெனக் கருளிப்
புரியப்பட்டகாயம் புலப்படஎனக்குத்
தெரியெட்டுநிலையும் தெரிசனப் படுத்திக்
கருத்தினில் கபாலவாயில் காட்டி
இருத்திமுத்தியினிதெனக் கருளி
என்னையறிவித்(து) எனக்கருள் செய்து
முன்னைவினையின் முதலைக் களைந்து
வாக்கும் மனமும் இல்லாமனோலயம்
தேக்கியயென்நன் சிந்தைதெளிவித்(து)

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

இருள்வெளியிரண்டுக்(கு) உன்றிடம் என்ன
அருள்தரும் ஆனந்தத்(து) அழுத்தியென் செவியில்
எல்லையில்லாஆனந் தம்அளித்(து)
அல்லல் களைந்தேஅருள்விழிகாட்டிச்
சத்தத்தின் உள்ளேசதாசிவம் காட்டிச்
சித்தத்தின் உள்ளேசிவலிங்கம் காட்டிச்
அணுவிற்(கு) அணுவாய் அப்பாலுக்(கு) அப்பாலாய்க்
கணுமுற்றிநின்றகரும்புள்ளோகாட்டி
வேடமும் நீறும் விளங்கநிறுத்திக்
கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை
நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறிவித்துத்
தத்துவநிலையைத் தந்தெனையாண்ட
வித்தகவிநாயகவிரைகழல் சரணே!

(விநாயகர் அகவல் முற்றிற்று)

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

உடுவில் தெற்கு புளியடி ஞானவைரவர் கோவில் திருவூஞ்சல்
இயற்றியவர் - ச.வே.பஞ்சாட்சரம் அவர்கள்

தெற்குடுவிற் பதியினிலே சிறந்த சைவர்
செறிந்துறையும் பகுதியிலே கோவில் கொண்டு
அற்புதங்கள் பலபுரிந்தே அமர்வோன் நாளும்
அடியவருக் கருள்புரியங் கருணைவள்ளல்
புளியடியில் ஞான வயிரவராம் ஈசன்
நற்புகழை நயந்துதிரு வூஞ்சல் பாட
நால்வாயன் கணபதிதாள் காப்பதாமே.

சரியை கிரி யையோகம் ஞானம் என்னும்
சால்பத்தி மார்க்கங்கள் நாலும் நல்ல
திருகுபெரு வடங்களெனச் சிந்தை யூறும்
தீரபக்தி பலகையென அடியர் நெஞ்சில்
மருவியமர் வைரவரே அந்நெஞ் சங்கள்
மகிழ்ந்தாட உள்ளுஞ்சல் ஆடும் ஐயா
திருமலியும் தெற்குடுவிற் புளியு டிக்கண்
திகழ்ஞான வைரவரே ஆடி ரூஞ்சல்

அந்தரங்கம் அலைக்கின்ற கவலை யாவும்
அண்டியுனைத் தொழுவோர்கண் ஒழிப்போய் ஐம்
சுந்தரங்கள் சுகபோகம் யாவுந் தந்து
தொண்டர்தமக் கின்பீயும் துய்ய ஈசா
சிந்தையினால் தொலைவிருந்து தொழுவோ ருக்கும்
சென்றருகே தீர்த்தின்னல் அருள்வோய் ஐயா
சென்றருகே தீர்த்தின்னல் அருள்வோய் ஐயா
என்னதயனே தெற்குடுவிற் புளிய டிக்கன்
இருந்தருளும் வைரவரே ஆடீ ரூஞ்சல்

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

ஆலமுண்டே அமரர்களைக் காத்த – அந்த
ஆதிசிவன் உமைகுலவுங் தெய்வச் சூழல்
பாலினொடு தேன்கலந்து பருகும் இன்பம்
பக்தர்களுக் கருளவென உடுவில் தெற்கில்
சூலமொடு வீற்றிருந்து சுகங்கள் செய்யும்
சுடர்நீல மேனியெழில் ஈசா இந்த
ஞானமெலாங் கண்குளிர் கண்டே ஆட
நற்றமிழின் பாட்டிசைய ஆடீ ரூஞ்சல்

தோட்டவெளி இருபாலும் தூயர் வாழும்
சுடர்மனைகள் குடியிருப்பு மற்றோர் பாலும்
மூட்டநிழற் பனந்தோப்பு வேறோர் பாலும்
முற்றிவளர் சாந்தமிகுஞ் சூழல் தன்னில்
நீட்டுகிளைப் புளியடியில் கோவில் கொண்டு
நித்தமருள் நிகரில்லாக் கருணைக் குன்றே
சூட்டுமலர் மாலைநெஞ்சில் துளங்கி யாட
சுகமாகச் சுந்தரமாய் ஆடீ ரூஞ்சல்.

காலனைக்கா லாலுதைத்த கடவுள் நெஞ்சக்
காய்தீயில் உதித்தவளே தூயாய் தெய்வப்
பாலகனே பரப்பிர மம்தானே என்ற
பாவியந்தப் பிரமனது என்ற
நாலுதலை மிஞ்சஉச்சித் தலையைக் கெய்து
நாட்டியவா சிவகீர்த்தி! உடுவில் தெற்கில்
சீலமுயர் புளியடியில் ஞானக் கோவாய்த்
திகழ்கின்ற வைரவவே ஆடீ ரூஞ்சல்

அகந்தை கொள்ளும் தேவர்தம் நெற்றி ரத்தம்
அர்ப்பணிக்க அவர் அகந்தை வாங்கித் தீர்த்த
மிகுந்துகரு நிறம்மின்னும் மேனி யாள

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

மேவுகின்ற உன்பூசை தன்னில் பண்ணாள்
புகுத்துகின்றன் பூசையினைப் பலருங் காணப்
பூரித்துக் கண்டு செலும் பாம்பு வர்க்கம்!
தகுந்தபடி அவரவர்க்குத் தொண்டர்க் கின்பம்
கண்ணளிசெள் சாலிறைவா ஆடீ ரூஞ்சல்

தலைமுறைகள் பலவாக உடுவில் தெற்கு
சார்ந்து வளர்புளியடியீர் ஆடீ ரூஞ்சல்
காலைதினமும் வளர்வுறவே கருணை காட்டிக்
கடுகதியில் வளர்பவரே ஆடீ ரூஞ்சல்
குலவுகும்ப முழுக்காட்டி நிற்குங்கோவே
குந்திடுவீர் பொதுச்சொத்தாய் ஆடீ ரூஞ்சல்
உலகமெலாம் திரண்டேத்துங் கீர்த்தி பொங்க
உத்தமனே வைரவரே ஆடீ ரூஞ்சல்

எச்சரிக்கை

போர்த்துக் கேயர் ஆண்டகாலம் புறமதத்தார் அழிக்கலம்
புனிதசைவ நெறிகளிங்கு காத்தவாஎச் சரீக்கை
கூர்ந்த மூன்று தலைச்சூ லத்தால் குவலயத்தைக் காப்பவர்
குக்கல்வாக னத்தி லூர்ந்து குளர்பவாஎச் சரீக்கை

பரணி நாளில் பரமன் நெஞ்சு பயந்தெழுந்து நெருப்பதாய்
பரமநா னென்ற பிரமன் மூர்க்கம் பாற்றினாய்எச் சரீக்கை
மருவுசித்திர பானு ஆவணித் திருவோ ணத்திலே
மகிழ்ந்தாய் குடமுழுக்குத்தன்னில் வைரவாஎச் சரீக்கை

பராக்கு

காவல் தெய்வ மாகி ஊர்கள் காப்பலா பராக்கு
மேவிப் புளியின் கீழமர்ந்த மேலவர் பராக்கு!
ஏவல் செய்யும் எம்மை என்றும் ஆள்பவர் பராக்கு
பாவம் பழிகள் தீண்டாப்பண்பி லாட்டுவாய் பராக்கு

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

லாலி

சூல லாலி குக்கல் மேல லாலி
மேல லாலி சிவன் பால லாலி
பால லாலி மேனி நீல லாலி
நீல லாலி அருட் கோல லாலி!

ஞான லாலி பக்தர் தேன லாலி
தேன லாலி எங்கும் ஆன லாலி
மான லாலி எங்கள் கோண லாலி
கோண லாலி தேவர் லான லாலி

வாழி

பிரபஞ்சப் படைப்பூடே, எண்ணில் ஆன்மா
பிணிமலங்கள் கழுவிப், பேரருளால் முத்தி
தருங்கீர்த்திச் சிவன்கூத்து வாழிவாழி!
தருமங்கள் வரன்முறைகள் வழுவாதோங்க

பிரமன் வாட்டிட்டபுளி யடியான் வாழி
பெருங்கருணைச் செங்கோன்மை வாழி வாழி
அரன்,ஆக்கள் திருநீறு பக்கி வாழி
அந்தணர்தீ யாகங்கள் வாழி வாழி.

சுப மங்களம்

ஏழைபாங் காளனுக்குச் சுபமங்களம்
ஏறுகுக்கல் வாகனற்குச் சுபமங்களம்
ஈழம் எங்கும் ஆள்பவற்குச் சுபமங்களம்
ஏத்தடியர்க் காப்பவற்குச் சுபமங்களம்
தோளில் நாம் சுமப்பவற்குச் சுபமங்களம்
துன்பம் எல்லாம் தீர்ப்பவற்குச் சுபமங்களம்
வாழிஞான வைரவற்குச் சுபமங்களம்

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

மாணுடுறவில் வாசனுக்குச் சுபமங்களம்..

சுடரளுமலி வாகனனே உன்றன் காலில்
மண்மலர் வாசனையே சூழல் எங்கும்
மண்டுவிக்கும் வைரவனே விரதிப் பெண்கள்
அண்டியவளைக் கரமொலிக்க ஆட்ட ஊஞ்சல்
ஆனந்த மாயமர்ந்தே ஆடீ ரூஞ்சல்

வானகத்துத் தேவர்களும் உன்றன் பூசை
வந்துகண்டு களிகூரும் வண்ணம் ஓங்கும்
ஞானசித்தி வைரவனே ஆடிப்பொங்கல்
அன்றுனக்குன் னடியவர்கள் ஆயி ரமாய்ப்
பானைவைத்துப் பொங்குகின்ற படையல் செய்யும்
பான்மையெழில் செந்தமிழாற் பாடி யாட்டு
திருவூஞ்சல் மேலமர்ந்தீர் ஆடீ ரூஞ்சல்

ஆவணியில் ஓணத்தில் உற்ஸ வத்தை
திகழு நவராத்திரிகள் பூசை தம்மை
மாதந்தோறும் பரணியெனும் உன்னுற் பத்தி
திகழ் ஊரைதன்னில் உற்ஸவத்தை அன்றி
நித்தநித்தம் நிகழிரண்டு வேளைப் பூசை
நிகழ்ச்சிகளைத் தரிசிக்கும் அடியார்க் கெல்லாம்
சித்திக்கத் தித்திக்கக் கருணை செய்வோம்
திருஞான வைரவரே ஆடீ ரூஞ்சல்

பரிவார மூர்த்திகளாய்ப் பிள்ளையாரை
பரிமுருகன் கோபாலன் காளி நாகதமபிரான் தம்மை
மருவியுறை விக்கின்றோய் கோவிலில் தோறும்
மன்னுபவா காலவனாய்த் தேர டிக்கண்
தகுமடைகள் பலிபேற்போய் வைகாசிக்கண்

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

சார்கின்ற விசாகமம்மன் விழாவுங் காண்போய்
மருதரக வில்வம் பொன் னொச்சி சூழ
வளர்கின்ற கோவிலுனீர் ஆடி ரூஞ்சல்

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

பட்டினத்துப்பிள்ளையார் பாடல்

தாயாருக்குத் தகனக்கிரியைசெய்கையின் பாடியது

ஐயிரண்டுதிங்களாய் அங்கமெலாம் நொந்துபெற்றுப்
பையலென்றபோதேபரிந்தெடுத்துச் செய்ய இரு
கைப்புறத்தில் ஏந்திக் கனகமுலைதந்தாளை
எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி

முந்தித் தவம் கிடந்துமுன்னூறுநாள் சுமந்தே
சந்திபகலாய்ச் சிவனைஆதரித்துத் தொந்தி
சரியச் சுமந்துபெற்றதாயார் தமக்கோ
எரியத் தழல் மூட்டுவேன்

வட்டிலிலும் தொட்டிலிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக் காதலித்துமுட்டச்
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டியதாய்க்கோ
விறகிலிட்டுத் தீமூட்டுவேன்

அரசியோநானிடுவேன் ஆத்தாள் தனக்கு
வரிசையிட்டுப் பார்த்துமகிழாமல் உருசியுள்ள
தேனேதிரவியமேசெல்வந் திரவியப்பூ
மானேஎனஅழைத்தவாய்க்கு

அள்ளி இடுவதுஅரிசியோதாய்தலைமேல்
கொள்ளிதனைவைப்பேனோ கூசாமல் மெள்ள
முகமேல் முகம்வைத்துமுத்தேஎன்றன்
மகனேஎனஅழைத்தவாய்க்கு

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

முன்னை இட்டதீமுப்பிறத்திலே
பின்னை இட்டதீதென்இலங்கையில்
அன்னை இட்டதீஅடிவயிற்றிலே
யானும் இட்டதீ மூழ்க மூழ்கவே

வேகுதேதீயதனில் வெந்துபொடிசாம்பல்
ஆகுதேபாவியேன்ஐயகோமாகக்
குருவிபறவாமல் கோதாட்டிஎன்னைக்
கருதிவளர்த்தெடுத்த கை

வெந்தாளோசோணகிரிவித்தகாநின்பதத்தில்
வந்தாளோஎன்னைமறந்தாளோசந்ததமும்
உன்னையேநோக்கிஉகந்துவரம் கிடந்துஎன்
தன்னையேஈன்றெடுத்ததாய்

வீட்டிருந்தாள் அன்னைவீதிதனில் இருந்தாள்
நேற்றிருந்தாள் இன்றுவெடுத்துநீறானாள் பால்தெளிக்க
எல்லோரும் வாருங்கள் ஏதென்று இரங்காமல்
எல்லாம் சிவமயமேயாம்.

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

அமரர் பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி அவர்களின் வாழ்க்கை சரிதம்

தொல்புகழ் நிறைந்த யாழ்ப்பாணம்
கனிதரும் உடுவில் மானிப்பாய்தனிலே
நாகராசா சிதம்பதரம் தம்பதியர்க்காய்
ஊனமிலாதோர் தொளாயிரத்து நாற்பத்தைந்தில்
செல்வமகளாய் சீதாலட்சுமி பிறந்தார்.
உமாமகேஸ்வரன் உடன் ஜெயநாயகியும்
உடன் பிறப்பாய் வந்து பிறந்தார்கள்
இளமையில் நல்லழகும் பண்பும் கூடிவர
துடுக்குத்தனம் நிறைய நடைபயின்றார்.

பள்ளிவளைதேடியே பெற்றோர்
பாங்குடனே மானிப்பாய் மெமோரியர்
கல்லூரியிலே சேர்த்தும் வைத்தனர்
கல்வியிலே நாட்டம் கொண்டவர்
ஆசிரியர் கருத்தினை பணிவாய் ஏற்றே
எஸ். எஸ்.சிவரையே கல்வி பயின்றனர்
வளரும் பயிரை முனையில் தெரிவது போல
தெய்வ வழிபாட்டிலே ஈடுபாடுகாட்டினர்
சிரிப்பும் கதைப்புமாய் காலம் கரைந்தது
புள்ளிமான் அழகோடு சிறப்பும் வரவே
உறவுகள் ஒன்றாகக் கூடி நின்றே
திருமணம் பேசி மகிழ்ந்து நின்றனர்
சிறிய வயதிலே தாயை இழந்தவர்
தந்தையின் அரவணைப்பில் வாழ்ந்து வந்த
ஊர் புகழும் யாழ் மண்டைதீவு வாழ்ந்த
இராசரெத்தினம் தங்கமுத்து தம்பதியர்

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

செல்வமகன் பத்மநாதன் தனையே
ஆயிரத்து தொளாயிரத்து எழுபத்து நான்கில்
உற்றார் போற்ற உறவினர் வாழ்ந்த
பெரியோர் கூடியே திருமண வாழ்வில்
சேர்த்து வைத்தே அகமகிழ்ந்தனர்.
பத்மநாதனின் இனிய சகோதரங்களாய்
புஸ்பநாதன், செல்வநாதன், மஞ்சுளாதேவி
உடனே மனோரஞ்சிதமும் வந்து பிறந்தனர்.
மூத்தவர்கள் சொல்லும் வழியிலே
குடும்பம் நடாத்தி பெருமகிழ்வு கண்டார்.

செல்வம் பெருகிட கணவனின் சொற்படியே
இல்லற வாழ்வை உவகையோடு களித்தார்.
கணவனின் குணமறிந்தே தக்கபடி நடந்தார்
இல்லற வாழ்வும் குறைவிலாது சென்றிடவே
புண்ணிய மூர்த்தி ஜெயநாயகி தம்பதியர்
நல்வழிகாட்டிடவே மகிழ்ந்து இருந்தார்
இல்லற வாழ்வின் இனிய பேறுகளாய்
செந்தில் நாதன் லக்ஷனி உடன் செந்தில் குமரன்
வாகீஸ்வரன் கடைக்குட்டியாய் லோஜினியும்
வந்து பிறந்தே பெருமை சேர்ந்தனர்
மக்களை கல்வியில் உயர்ந்திட எண்ணியே
கணவனும் மனைவியும் அரும்பாடுபட்டனர்
காலமும் மாறியே கல்வியில் உயர்ந்திட
செந்தில் குமரனை நாட்டிற்காய் இழந்தனர்.
போகும் புலப்பெயர்வும் வந்திட்டவேளை
செந்தில்நாதன் பிரியமனமின்றியே
இங்கிலாந்து அனுப்பியே வாடியே நின்றனர்.

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

லக்ஷினியைதிருமலைஅனுப்பியே
பஞ்சாட்சரத்திற்குதிருமணம் செய்தனர்
அன்பும் பண்பும் நிறைந்திட்டவேளை
மகளுடன் சேர்ந்தேதிருமலைவந்தனர்
செந்தில்நாதன் வாழ்வைச் சிந்திந்தே
மணமகன் தேடியே. சர்மிளாவை நாடி
மருமகளாக மனதார ஏற்றே
திருமணம் இனிதாய் செய்து வைத்தனர்.
மருமகளுடனே சிறிது காலமாய்
திருச்சியில் வாழ்ந்து இங்கிலாந்திற்கு
மகிழ்வோடு அனுப்பியும் வைத்தனர்
காலமும் விரைவாய் மறைந்துபோகவே
இளைய மகளாம் லோஜினியை
சேயோனுக்கு திருமணம் செய்தனர்
மக்கள் வாழ்வு சிறப்பது கண்டே
கணவனும் மனைவியும் ஆனந்தம் கண்டனர்.
நெற்றியில் நிறைவான திலகமும்
சிரிப்பும் கதைப்புமாய் பயணம் செய்தே
வெளிநாடு கண்டே பெருமிதம் கொண்டார்
செல்வமும் பெருகிட அன்பும் சொரிந்தார்.
வாகீஸ்வரனை பல்கலைக்கழகம் சேர்த்தே
உயர்க்கல்வி சீராய் பெற்றிடச் செய்தார்.
அவுஸ்ரேலியா சென்றிட ஏற்பாடு செய்தார்
திருமலையில் மகளோடு வாழ்ந்தே
மேனகாவை வாகீஸன் திருமணம் முடித்தார்
மக்களின் வாழ்வு உயர்வதுகண்டே
உறவுகளோடு அன்பாய் வாழ்ந்தார்
பேரக்குழந்தைகள் மகிழ்வதுகண்டே
அரும்பணி செய்தே வளர்த்தெடுத்தார்
வில்லூன்றி முருகன் மீதே அன்பு கொண்டே

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

சிறு சிறு தொண்டுகள் செய்தும் நின்றார்.

சுறு சுறுப்பும் சிரித்தமுகமும் விளங்கிடும் வண்ணம்
கருமங்களாற்றி நன்மதிப்பும் பெற்றார்.
உதவி செய்திட பின்னின்றதில்லை அவர்
மக்களோடு தொலைபேசியில் சிரித்துப்பேசி
அவர் நலம் கேட்டே அகமும் மகிழ்ந்தார்
சொந்த ஊராம் உடுவில் மானிப்பாயில்
கணவனும் மனைவியும் வாழ்ந்தே வந்தனர்
அக்காவீடும் முன்னால் இருந்ததால்
மனநிறைவாக அன்புடன் வாழ்ந்தார்.
மருதடிப்பிள்ளையார் வழிபாடு செய்தே
நோன்பும் இருந்தே மனநிறைவு கண்டார்.
நிறைவாக உபாதைகள் சேர்ந்தும் வரவே
வைத்தியம் செய்தே பத்தியம் காத்தார்
நோயின் தாக்கமும் கூடியேவரவே
சில மாதகாலம் கொழும்பில் வாழ்ந்தார்
மனைவியின் துயரம் கண்டகணவர்
பல இலட்சம் செலவு செய்தே
மனைவியைக் காத்திட கரும மாற்றினார்.
ஆறு மாதகாலமாய் கொழும்பில் வாழ்ந்தே
சோதனை செய்தே வைத்தியம் பார்த்தார்.
யாழ் நகர் வந்தே கணவனோடு வாழ்ந்தார்
உபாதைகள் குறைவதும் கூடுவதுமாய்
காலங்கள் விரைவாய் கரைந்துபோனது
மூத்தமகளும் அருகே இருந்தே நல்ல
பணிவிடை செய்தே ஆறுதல் படுத்தினார்.
பார்க்க முடியாமல் புலம் பெயர் மக்கள்
கண்ணீர் வடிந்தே கலங்கி நின்றனர்

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

செய்வதறியாது உறவுகள் கலங்கினர்.
அவசரப் பிரிவிலே விரைவாய்ச் சேர்ந்தனர்
கணவனை மகளை பிரிந்திட மறுத்தார்
குமரன் நினைவாய் புலம்பியும் நின்றார்.
காலனவன் தீர்ப்பும் நெருங்கிவரவே
உறவுகள் துடித்தெழ கண்ணை மூடியே
இறையடி சேர்ந்ததைக் கண்டே
உறவுகள் கதறினர் உற்றர் கலங்கினர்
நேசித்த இறைவன் அவரை
பக்குவமாய் தன்பாதம் சேர்த்தார்.

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

கண்ணீரோடு தேடுகின்றேன் என் உயிரினும் இனியவளே!

நாற்பத்தேழு அகவை வரை
பிரிந்தறியோம் ஒரு போதும்
அன்றிலாய் துணையிழந்து வாடுகின்றேன்.
நீயில்லா உலகம் வெறுமையே
சொல்லாமல் பிரிந்ததும் ஏனோ!
திரும்பாத இடம் நோக்கியே
காலன் எனை அழைத்தானே!
நோயிலிருந்து மீண்டு வருவாயென
கோடிக் கனவுடன் காத்திருந்தேன்
கொழும்பு யாழென உடனிருந்தேன்
குமரன் வருவதாகச் சொன்னாய்
பக்கத்திலே இறுதிநாள் கேட்டாய்
ஆறவில்லை அம்மா உன் பிரிவை
கோடிக்கனவுகள் கூடி நின்று வாட்டுதே
சொல்லாமல் கொள்ளாமல் சென்றாயே
இலட்சங்கள் உன்னை மீட்டெடுக்க
இழந்தாலும் கலங்கவில்லை தாயே!
மறுஜென்மம் உண்மை என்றால்
மனைவியாய் மீண்டும் வருவாய்
அழுத விழிகளோடு காத்திருப்பேன்
உறவுகள் கூடியிருந்தே தேற்றினாலும்
தனிமரமாய் நான் தவிக்கின்றேன்
பிள்ளைகளை பார்த்திடத்துடித்தாய்
காலன் கொஞ்சமும் இடம் தரவில்லையே
இறைவன் பாதம் சேர்ந்திடவே
மலர்தூவி நாளும் துதிக்கின்றேன்.

அன்புக்கணவன்பத்மநாதன்

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

உடன் பிறப்பின் பிரிவுத்துயர்

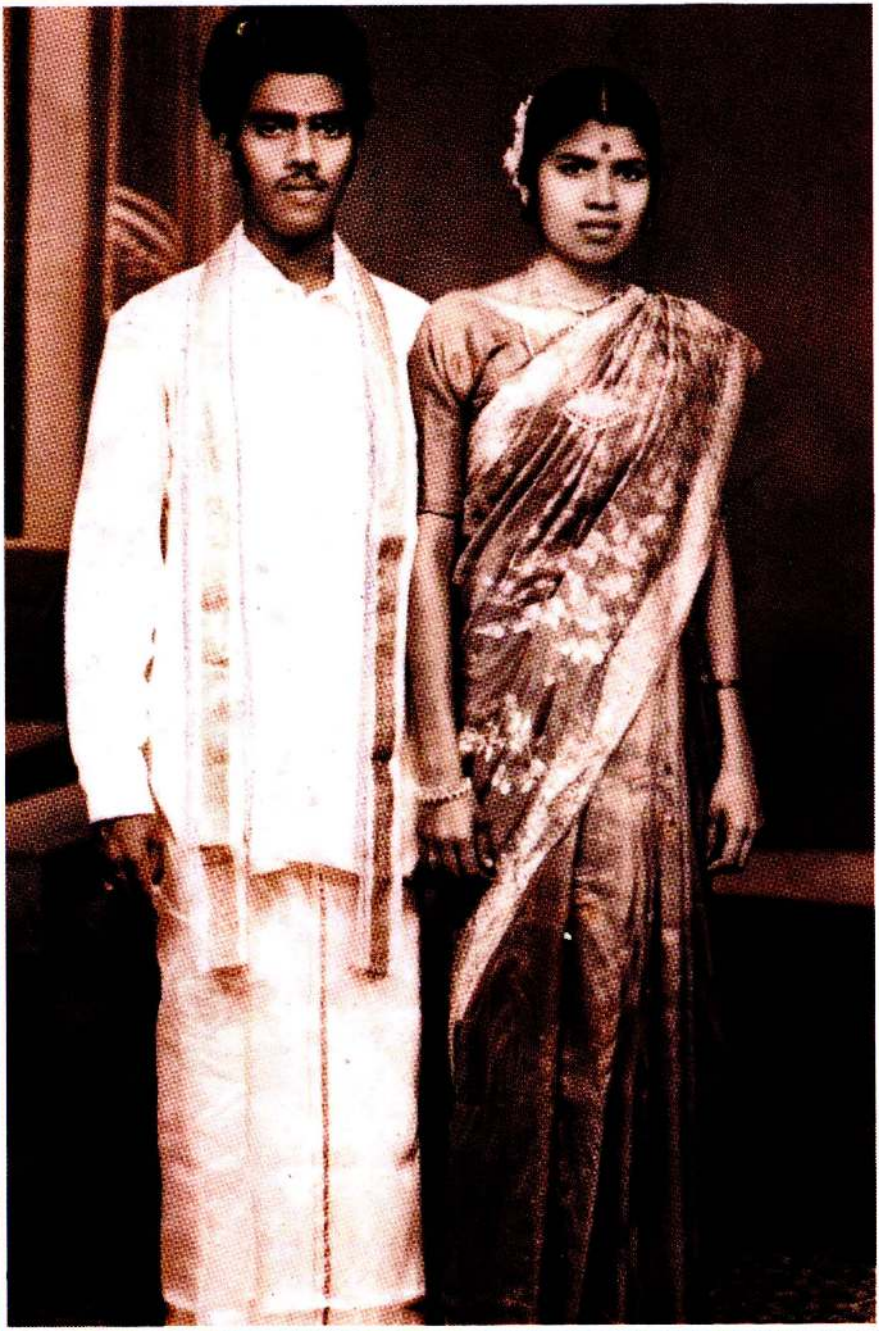
தாய் உறவுக்கு பின் சிறந்த உறவு சகோதர உறவு
எங்கே எங்கே என் தங்கை
என் மனம் தேடுது உன்னை
எங்கே சென்று விட்டாய் கிளி
பெயருக்கு ஏற்றாற் போல் என்னை
விட்டு பறந்து சென்று விட்டாயோ?

மீளாத் துயரில் என்னை ஆழ்த்திவிட்டு
மீளாத் துயில் கொண்டதன் மாயமென்ன
தாயார் நம்மைவிட்டு பிரியும் போது
தாய் ஆனேன் நான் உனக்கு
தாய் என்னைப்பிரிய ஏது மனமுனக்கு
என்னை தவிக்க விட்டு சென்றதென்ன
என்ன நான் செய்த பாவமோ

கதைப்பினில் கோபத்தை நிறைத் திடுவாய்
அதிலே அன்பையும் மறைத்திடுவாய்
அடி அக்கா என அழைக்கும் என்தங்கை
என்னை விட்டு போய் விட்டாள்
இறைவன் கொடியவனே...

திருமணத்திற்கு உன்கழுத்தில் நான் போட்ட மாலை
இறுதி ஊர்வலத்திற்கும் போட வைத்தாய்
என் மனம் ஏங்குது வா கிளி!!

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

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

பிள்ளைகள் பிள்ளைகள் என வாழ்ந்த நீ
கடைசி நேரத்தில் கூட **அக்கா என் அக்கா**
என்ற சொல்லை நீ அழைத்தது
என்னால் மறக்க முடியவில்லை
கிளி! கிளி! என நான் அழைத்தபோது
உன் கண்ணில் நீர் கசிந்தது
அதை இப்போது நினைத்தாலும்
என்னுள்ளம் பதறுகிறது
என் சரீரம் நடுங்குகிறது
என்னை பிரிய ஏது மனம் உனக்கு
ஏனம்மா இப்படி செய்தாய்..?

இறைவனுக்கும் தெரியாமல் காலன்
காலையில் அழைத்து சென்றானோ
இனி எந்த ஜென்மத்தில் நான் உன்னை பார்ப்பேன்
எங்கே என் அருமைத் தங்கை
என் மனம் தவிக்குது வா கிளி..
ஊர் சுற்றிய பயணம்முடித்து சீக்கிரம் வா!

சகோதரி அக்கா
P.ஜெயநாயகி

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

என்னுயிர்க்கு உயிர்தந்த
என் அம்மா!

நீங்கள் எங்களை விட்டு
எங்கு சென்றீர்கள்.எல்லா
பிள்ளைகளையும் பக்குவமாய்
வழிநடத்தினீர்கள்.எங்களோடு
கனகாலம் வாழவேண்டும்
என நாங்கள் நினைத்தோம் அம்மா.

எங்களை நடுவழியில் விட்டுச்செல்ல
உங்களுக்கு எப்படி மனது வந்தது அம்மா.
பிள்ளைகள் பிள்ளைகள் என்று
ஏறாத கோயிலும் இல்லை அம்மா
கடவுள் கூட உங்களை
காப்பாற்றி தரவில்லையே அம்மா.

தொலைபேசியில் சொல்லு தம்பி
சொல்லு தம்பி என்று சொல்லுவீர்கள்.
இப்படி என்னை தவிக்க விட்டு
போய்விட்டீர்களே அம்மா
என்னுடைய பிள்ளைகளை
கவனமாக பார் என்று
அடிக்கடி சொல்வீர்கள் இனி யார்
எனக்கு அப்படி சொல்வார்கள்.

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

அமரர் அவர்களின் 75வது பிறந்ததின நிகழ்வின் போது

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

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

அமரர் அவர்களின் 75வது பிறந்ததின நிகழ்வின் போது

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

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

யாழியை பார்த்து என்
இளவயதில் அவளை போல
தான் இருந்தேன் எனக்கூறி
அவளை சின்னக்கிளி
என்றும் கூறுவீர்கள்
அவளின் முகம் பார்த்து என்
மனம் ஆறுதல் அடைகிறது

அம்மா, என்னுடன்
இருக்கிறீர்கள் என்று
மீண்டும் ஒரு ஜென்மம்
ஒன்று இருந்தால் உன் மகனாக
பிறக்கவேண்டும் அம்மா!

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

பிரிவால் துயருறும் அன்பு மகன்
செந்தில்நாதன்

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

தேடுகிறோம் அம்மா!

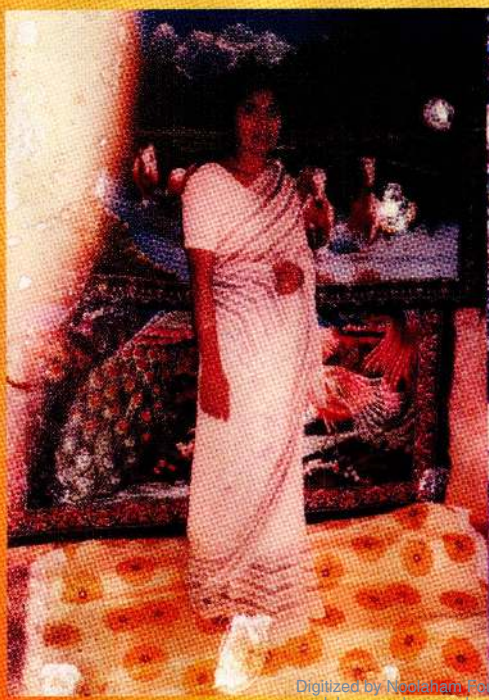
பக்குவமாய் பெற்றெடுத்து
பாசம் பொழிந்து
அன்புடனே அறிவுரை சொல்லி
வளர்தெடுத்த தாயே
துன்பம் கண்டு துடிக்கிறோம்
கடைசி வரை வந்து
உன்னைப் பார்க்க
காலம் இடம்தரவில்லையே..

பேசும் தெய்வமே
சொல்ல முடியாத
இடம் நோக்கிச் சென்றாயோ
மீண்டும் வந்தே
யாரை இனிக் காண்போம்
சிரிப்பு அடங்கமுன்னே
சித்திரமாய் சென்றீரோ

வாழும் காலம் வரை
மாறாது பெரும் துன்பம்
பிறப்பெடுத்து மீண்டும்
தாயாய் வந்திடுவாய்

அன்பு மகன்
செந்தில் நாதன்
வாகீஸ்வரன்

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



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

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

தீயாய் வந்த செய்தி

இடி விழுந்தது போல்
கேட்ட செய்தி
நிலைகுலைந்து போனோம்
இதயங்கள் ஒரு கணம்
நின்று போனது

வார்த்தைகள் வலுவிழந்துபோக
தேடுகிறோம் அம்மா
இடைச் சிறகில் வைத்து
எம்மை பாதுகாத்தாயே...
அக்கா உடனிருந்தே
சேவை செய்தாள்
வாய்ப்பு கடைசிவரை
கானல் நீராய்ப் போனதே
உன் சிரித்த முகம்
காணாமல் துடிக்கிறோம்.
உங்கள் பாதம் பட்ட
இடமெல்லாம்
வாட்டி வதைக்குதம்மா
பாசம் பொழிந்த சந்திரன்
பொலிவிழந்ததென்ன
சிரிப்பும் பேச்சும்
நிரந்தரமாய் முடிந்தது
மீண்டு வருவாயென
காத்திருந்தோம்
ஏமாற்றம் தந்தே
எங்கு சென்றாயோ!

அன்பு மகள்மார் : லக்ஷினி லோஜினி

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

பேரப்பிள்ளைகள் துயரம்

கண் முன்னே வாழ்ந்த
காலம்கனவாகிப் போனாலும்
எங்கள் முன்னே உங்கள்
முகம்எந்நாளும் உயிர்
வாழும்.மண் விட்டு மறைந்து
நீங்கள் விண்நோக்கிச் சென்றாலும்
கண் விட்டு மறையாமல்
கன காலம் இருப்பீர்கள்.

அன்பிற்கு இலக்கணமாய்
அவனியில் வாழ்ந்து
பண்புடைமை காத்து
பக்குவமாய் வழி நடந்தீர்
இரக்கத்தின் இருப்பிடமாய்
ஈகை பல செய்து எல்லோருக்கும்
நல்லவராய் நாணயமாய் நடந்தீர்
ஏனோ இறைவன் இடை நடுவில்
பறித்து விட்டான்..!
பண்புள்ளோரை பல காலம்
வாழவிடக் கூடாதென்றோ?

புன்னகை பூ ஒன்று பூக்காமல்
உதிர்ந்தது சில்லறை சிதறும்
சிரிப்பழகி
சிலையாய் தூங்குகிறாள்

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

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

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

"வா இஞ்சை" என அழைக்கும்
எம் அம்மா சொல்லாமல்
போய் விட்டாள் – காலனுக்கும்
தெரியாமல் இறைவன் வந்து உங்களை
அழைத்துச் சென்றானோ
பசியோடு வருவோர்க்கு
சுவையாக பரிமாறி நகைச்சுவையோடு
பேசி புன்னகையோடு
வழியனுப்பி வைப்பீர்கள் – விழி நீரோடு
உங்களை அனுப்பி வைக்கிறோம்
அம்மம்மா உங்கள் ஆத்மா சாந்தி அடையட்டும்
எம் உயிர் உள்ளவரை உங்கள் ஆத்மா
எம்மோடு கதை பேசும்
என் செய்வோம்
இறைவன் சித்தம் இது
இனி காணமுடியாத சோகநிலையோடு
இங்கிருந்தே ஏங்கியழுகிறோம்

பிரிவால் துயருறும் பாசமிகு பேரப்பிள்ளைகள்
துலக்ஷன், டனுஷன்

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

I was deeply saddened to hear about you passing away my Grandma. I should tell you and thank you for the incredible woman and mother you have been to your kids and don't worry Grandma I will look after dad just like you did with my dad. I'm thankful to have connections while we did. It's been nearly 3 years since I've seen you in person. It's still hard without you my dear Grandma. Although I can't see you I will always miss you and cherish all the momments and happiness we had together. Even when you feel lonely always we LOVE you for being all our role model in our hearts. You will always be guiding and protecting us. Have a good life in heaven Grandma.

From Tamilini, Rasanar, Yalini, Senthilkumaran

Our hearts were aching when we heard you passed away. The saddness in our hearts felt like it would never go away. There are so many memorys, that will be treasured. Grandma, you gave a wonderful mother for us and you gave mum a great husband and he is great dad for us. It feels like your right next to us listening to what we have to say. We look up to you, you are a positive role model to all of us. Even though you are not here Planet Earth you will still be in our hearts for ever.

From Peri Anna, Kuddy Anna, Kubisha, Karthi.

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

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

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

எங்கு சென்றாய் பாட்டி!

ஆசை முகம் கண்டால்
உருகி நிற்போம்
உணவு தந்து அகம் மகிழ்வாய்
கண் இமைந்து முடியமுன்னே
தீயோடு கலந்தாயே
பாசம் காட்டுவதில்
உமக்கு நிகர் வெருமில்லை
பெயர் சொல்லி அழைக்க
கனிவு பிறந்துவிடும்

வாசல் வரை வந்தே
அனுப்பி வைப்பாய்
துன்பம் தரும் சுடுசொல்
பேசியதை அறியோம்
தொலைபேசியில்
அழைத்துப் பேசியே
அகமகிழ்வாய் பாட்டி
எங்கு சென்றாயோ பாட்டி
தேடுகின்றோம்

பேரக்குழந்தைகள் : லபிஷா,கார்த்தி
அபிஷனா, கபிசயன், துலக்ஷன், டனுஷன்
தமிழினி, செந்தில்குமரன்,யாழினி, இராவணன்

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

விழிநீர் அஞ்சலி

பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி (சித்தி)

அன்ன மிட்டகை என்றதும் நினைவில் வரும்
உறவு தாயாகத்தானிருக்கும். இதற்கு நான்
விதிவிலக்கானவன்.ஏன்னைப் பெற்ற
தாயின் அன்பு முகம் அறியாத நிலை
தாயின் தேடல் இருந்திருக்கும். அப்படியான
ஏக்கம் ஏற்படாதபடி பேணிப் பாதுகாத்த
கண்ணியத்துக்குச் சொந்தக்காரர் எனது
சகோதரியும் அண்ணியும் தான்.
எனது சகோதரியும் பிரிந்து சில மாதங்கள் தான்.
அந்தக்கவலை மனதில் நங்கூரம் இட்டு
நிற்கின்றது. அதற்குள் வதைத்துப்
போடுகின்ற செய்தியாக தாய்ஸ்தானத்தில்
இருந்த எனது அண்ணியும் எம்மை
ஆறாத்துயரில் விட்டுச் சென்றுவிட்டா. இந்தச்
செய்தியானது நெஞ்சை உறைய வைத்து
விட்டது.
எங்களைச் சுற்றி அதிர்ச்சித் தகவல் அடுக்கப்
பட்டுகொண்டே போகின்றது. இரக்கமற்ற
இறைவன்.இறைவனா? அல்லது எமனா?
அறிவுக்கண்ணுக்குப் புலப்படாத விடயம்
இவர்களுக்கு கண்ணும் குருடு
காதும் கேட்காது. ஏன் இதயமே அற்றவர்கள்
என்றே சொல்ல வேண்டும். மனிதம்
மனிதர்களிடம் உயிர்ப்புடன் இருக்கின்றது.
ஆனால் இறைவனிடம் இல்லாமல்
போனதேனோ?

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

கள்ளமில்லாத சிரிப்பை அழித்துவிட்டாயே
இறவைவா! வுற்றாமல் இருந்த அவவின்
புன்னகை அனல் பட்ட பூக்களைப் போல்
கருகிவிட்டதே!
யாரையும் காயப்படுத்த விரும்பாத பண்பை
தவமாகக் கைக்கொண்டு வாழ்ந்த
பெருமைக் குரியவா. ஆதித் தர்மமான
விருந்தோம்பலை மானிட மேன்மையின்
உச்சமெனக்கருதி அதையே
வழமையாக்கி வாழ்ந்து காட்டியவா. கடல்
மாதிரி எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்
கொள்கின்ற பெருந்தன்மைக்குச்
சொந்தகாரி. உயிரிப்பை தந்து ஒலித்த
குரல் ஒய்ந்து விட்டது.

வையகம் போற்ற வாழ்ந்தது போதும் என்று
வானகம் போற்ற விடைபெற்றுச்
சென்றுவிட்டா.

உறவுமுறைப் பெயரான சித்தி அவவின்
அடையாளப் பெயராகப் பதிந்து விட்டது
எல்லோரும் சித்தி யென்றெ அழைப்பார்கள்.
நானும் சித்தி யென்றே அழைப்பதுண்டு
ஒரு போது அண்ணியென்று
கூப்பிட்டதில்லை.

கொடுமையின் உச்சம், மனம் வலிக்கின்றது
புயல் காற்றில் அகப்பட்ட பூக்கள் போல்பரந்து
புலம் பெயர்ந்தோம். அதன் வலியை அதன்வலியை

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

இப்பொழுது உணர முடிகின்றது. உயிர் பிரியும் பொழுது அவவின் தவிப்பும் அந்த நேரத்தில் நாங்கள் பக்கத்தில் இல்லை என்ற ஏக்கம்.இந்த கவலை எப்பொழுதும் உரசிப் பாரத்துக் கொண்டே இருக்கப் போகின்றது. அந்த வலி எங்களைத் துரத்திக் கொண்டே இருக்கும். அணைந்து சென்று விட்ட அன்புத் தீபமே எங்களை மன்னித்து விடுங்கள்.உங்கள் நினைவுகள் என்றும் நீங்காதவை. உங்கள் இடத்தை யாராலும் நிரப்ப முடியாது. என்றும் எம் நினைவில் கலந்து வாழ்வீர்கள். உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காக கண்ணீர்ப் பூக்களை காணிக்கையாக வைத்து இறைவனை வேண்டுக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி!சாந்தி!!சாந்தி!!!

மைத்துனர் செல்வநாதன்(ஜேர்மனி)

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

ஆசைக்கோர் மாமி

அன்புள்ளம் கொண்ட அகல் விளக்கே!
ஆசைக்கோர் மாமியென்றால் அது நீங்கள் தானன்றோ!
இங்கிதமான ஆசைமாமாவின் துணைவியாக
இதமான ஆசைமாமியாக வந்தமைந்த வர்ணச்சுடரொளியே!

பொன்னிற மேனியழகுடனே புன்னகையோடு
உலாவந்த கண்ணியமானதோர் புண்ணியவதியே!
கலகலப்பாய் உறவாடும் கபடமில்லா இதயமே!
வந்தோரை வரவேற்று விருந்தோம்பும் வரமுறையின் இலக்கணமே!

அன்பாய் அருகமைந்து அறிவுரைகள் பல
பகன்று பக்குவமாய் உறவாடும் பரிவானவரே!
பண்பின் சிகரமாய் பாசச் சுடரொளியாய்
உத்தமமான ஆசைமாமியாக நித்திலத்தில்
வாழ்ந்த நேசம் மிகுந்த எங்கள் வாசமலர்ச்சரமே!
கொஞ்சுமொழி பேசி விஞ்சு புகழுடன்
திகழ்ந்த வஞ்சமில்லா நெஞ்சமே! வண்ணமதிமுகமே!

கலகலப்பாகவே கதைபேசி மகிழ்வெய்தி
நிலைபெற்று நிறைவாக வாழ்ந்த இலட்சியவதியே!
பண்பாடு தோய்ந்த நெஞ்சமே!புண்பாடறியாத உள்ளமே!
எங்கே ஆசைமாமி சென்றீர்கள்?புன்னகையும் புதுப்பொலிவும்
ஒருசேர அமைந்தமுகம்அக்கினியின் வாய்பட்டு
இல்லை என ஆனதுவோ??? உங்களைப்பற்றிய
இனிய நினைவுகள் உயிர்ப்புடன்நெஞ்சை நிறைக்கின்றன
சென்று வாருங்கள் எங்கள் ஆசைமாமி !!!

இங்கனம் உங்கள் பிரிவால் வாடும்
மருமக்கள் (திரு திருமதி குமாரலிங்கம் மஞ்சுளாதேவியின்
பிள்ளைகள்)

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

அருமை மாமி

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின்
இல்வாழ்க்கை பண்பும் பயனும் அது

என்றாற் போல் வாழ்ந்த உங்கள்
வாழ்க்கையை நாங்கள் எவ்வாறு சொல்ல?
மாமி என்ற சொல்லை விட நாங்கள் மாதா என்று
அழைக்கும் அளவிற்கு எங்கள் மேல்
பாசம் வைத்த தெய்வம் நீங்கள் .
நாங்கள் வந்த நாளில் இருந்து எந்தவொரு
மனச் சுருக்கமும் இல்லாமல் எங்களை கவனித்து
அன்பு காட்டி எவரிடமும் விட்டுக் கொடுக்காமல்
எமக்கு நல்லதுனைவியை தந்து இப்ப எங்கு சென்றீர்கள்!
இயற்கையின் இன்றியமையா தேவைகளால் விதியின்
வினைப் பயனால் கடைசி காலங்களில்
உங்களுடன் எங்கள் நாட்களை கழிக்க
முடியாமல் போய்விட்டது. கலையாத நினைவுகளுடன்
உதிரும் கண்ணீர் பூக்களால் அர்ச்சித்து
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய எங்கள் கண்ணீர்
துளிகளைக் காணிக்கையாக்குகிறோம்.

என்றும் மறவாத
மருமகன் சேயோன்

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

தாயுமானவரே

மருமக்கள் மீது
மக்கட் பாசம் காட்டி
அகமகிழ்வாயே
உற்றபொழுதெல்லாம்
உமைக் காணாமல்
கரைகின்றோம் மாமி
பனிபடர் நேசத்தில் வாழ்ந்தாலும்
உங்கள் நினைவுகள்
சுட்டெரிக்கின்றன.

கண்மூடி மன்னறையில்
உறங்கிப் போனதேனோ
தீயின் கோரம்
அழகு முகத்தை அழிந்ததே
சுகமடைந்து வருவீர்கள் என
அல்லலும் பகலும் காத்திருந்தோம்
வால் வெள்ளியாய்
எமையெல்லாம்
ஏமாற்றிச் சென்றதென்ன!
பேச்சும் சிரிப்போனசயும்
காதுகளில் ஒலிக்கிறதே
தீர்க்க சுமங்கலியாய்
விண்ணகம் சென்றேனோ!
பிறப்பெடுத்து
மீன் வருகைக்காய்
காத்திருப்போம் மாமி

அன்பு மருமக்கள்
பஞ்சாட்சரம், சேயோன், சர்மிளா, மேனகா

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

கனவு போலுள்ளது சின்னம்மா

நெற்றியில் நிறைந்த நிலகமும்
முகத்தில் சீரான புன்னகையும்
பாசம் பொழிந்த சின்னம்மா
விரைவாய் மறைந்து போதென்ன
கண்களிலே நிறைந்த அன்பும்
விரைவும் நல்ல சுறுசுறுப்பும்
தெய்வத்தின் மீதில் கருணையும்
கொண்டு நிதம் வாழ்ந்தீர்
பெயர் சொல்லி அழைப்பாய்
அருகிருந்து கதை கேட்போம்
அம்மாவை தேடி வரும் வேளை
தாயாக நின்றே அரவணைப்பாய்

கனவாய் உள்ளது சின்னம்மா
தந்தையை பிரிந்த எமக்கெல்லாம்
தாங்கும் விழுதாய் இருந்தாய்
மகிழ்ச்சி அடைந்தோம் நினைந்தே

இறைபதம் அடைய துதிக்கின்றோம்
சென்று வருவாய் சின்னம்மா

-பெறா மக்கள்-

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

எங்கள் குடும்பக் குலவிளக்கு

எங்கள் குடும்பத்தின் குலவிளக்காய்
எப்போதும் புன்னகை பூத்த முகமாய்
வலம் வரும் எங்கள் வீட்டு
மகாலட்சுமி நீங்கள்
இளைய மருமகளாய் நான் வாழ்க்கைப்பட்டு
வந்தாலும் மகள் போல் பாசம்
காட்டி வழிநடத்தினீர்கள்
ஏனோ இறைவன் இடைநடுவில்
உங்களை பறித்துவிட்டான்
உமை இழந்து இன்று நாங்கள்
பரிதவித்து நிற்கின்றோம்.

எங்கள் அப்பம்மா

அப்பாவின் உலகமாய்
அன்பின் உருவாமாய்
வாழ்ந்த எங்கள் அப்பம்மாவே!
உங்கள் அன்பான செயலாலும்
கனிவான பேச்சாலும் எங்கள் மீது
அன்பு மழை பொழிந்த நீங்கள்
இன்று ஏனோ இடையில் எங்களை
பரிதவிக்க விட்டு சென்றுவிட்டீர்கள்
நீங்கள் விண்ணோக்கிச் சென்றாலும்
எங்கள் மனதில் என்று மறையாமல்
இருப்பீர்களா

இன்று உங்களை இழந்து
தவிக்கும் பேரப்பிள்ளைகள் கபிசயன், அபிசனா

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

மீளாத்துயில் கொண்ட என் அன்பு மாமி

கேளுங்கள்!கேளுங்கள்!எங்கள் உறவை என்னவென்ன சொல்வேன் என் தந்தையுடன் கூடி பிறந்ததனால் மாமியானீர் என்னை அரைவணைத்து வளர்த்ததால் தாயானீர்கள் எனக்கு பாடம் சொல்ல தருகையில் என குருவானீர்கள் என் குறும்புகள் குழப்படிகளை உங்கள் வசீகரமான புன்னகையால் தாங்கி கொண்டீர்கள் ஒரு நாள் கூட அடித்ததில்லை.

கிளியக்கா என்றேன் சித்தியென்றேன் மாமியென்று கூப்பிட்டத்தில்லை இன்று எந்த உறவை சொல்லி நான் கூப்பிட முடியும் என் அன்பு மாமியே.

என் தந்தையை இழந்து தவித்த போது நான் உடல் நலம் குன்றியிருந்த போது எனக்கு நீங்கள் தந்த Horlicks ஐ என்னால் இன்று வரை மறக்க முடியவில்லை. 43 வருடங்கள் கடந்து விட்டது. எந்த பொருளாலும் ஈடுசெய்ய முடியவில்லை. இதை எழுதும் போது என் கண்ணில் கண்ணீர் வழிந்தோடுகின்றது.

தொழில் நுட்ப வசதியுடன் நாம் வாழ்ந்தும் உங்கள் இறுதி முகத்தை இறுதியாத்திரையில் தான் பார்த்த பாவியாகிவிட்டேன். காலனின் பிடியில் சிக்கியிருந்த கடைசி விநாடியிலும் என் அண்ணன் குரல் கேட்டு கண் விழித்து பார்த்த ஒரு பார்வை போதும் உங்கள் அண்ணன் பிள்ளைகளிடம் நீங்கள் எவ்வளவு அன்பு வைத்திருந்தீர்கள் என்று உங்களைப் பார்த்து வியந்திருக்கிறோம்.

மீளாத்துயரில் நம்மை ஆழ்த்தி மீளாத்துயர் கொண்ட என் அன்பு மாமியின் பொற் பாதங்களுக்கு என் கண்ணீர் பூக்களை சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

அன்பு மருமகள்
சாந்தி சிவா

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

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

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

நலம் தரும் நடைப்பயிற்சி

இன்றைய இயந்திரமான வாழ்க்கை சூழலில், உடலில் உழைப்பு என்பது அனைவருக்கும் குறைந்து விட்டது. நம் உணவு முறையும் மாறிவட்டது. இயற்கை உணவு வகைகள், நம்மை விட்டு ரொம்பவே விலகிவிட்டன. செயற்கை உணவுவகைகளும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுவகைகளும் நம்மை ஆக்கிரமித்து விட்டன. இதனால் இளமையிலேயே உடற்பருமன, நீரழிவுநோய், உயர்இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் என்று நோய்களின் வரிசை நீள்கிறது. இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால், உடற்பயிற்சி செய்வதுதான் சிறந்த வழி.

உடலுக்கு நன்மை செய்யும் உடற்பயிற்சிகளில் நடைப்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது. சிரமமில்லாது எல்லோருக்கும் ஏற்றது.உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை எடல் முழுமைக்கும் ஒரே நேரத்தில் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டுமானால் அது நடைபயிற்சியை செய்ய முடிவெடுத்தாலும் அதற்கெனபிரத்தியோக கருவிகளும் பயிற்சியாளரும் பயிற்சிமையங்களும் தேவைப்படும். செலவும் ஆகும். ஆனால்,நடைப்பயிற்சிக்கு இவை எதுவும் தேவையில்லை. பணச்செலவும் இல்லை. இதனால் தான் நடைப்பயிற்சியை உடற்பயிற்சியின் அரசன் என்கின்றோம்.

நீரழிவுநோய் கட்டுப்படும்

வருடந்தோறும் நீரழிவுநோயாளிகள் கூடிக்கொண்டே போகிறார்கள். நீரழிவுநோயைக் கட்டுப்படுத்த நடைப்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது. இதைபுரிந்து கொண்டு செயற்பாட்டால் நல்லது. நீரழிவு நோயாளிகளுடைய தசைகளில் சோம்பலுடன் சுருண்டு கிடக்கும் மெல்லிய இரத்தக்குழாய்கள், நடைப்பயிற்சியின் போது விரிந்து கொடுக்கின்றன.

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

புதிய இரத்தக்குழாய்கள் ஏளைமாகத் தோன்றுகின்றன. இதனால் தசைகளில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரின்னிறது. இரத்தத்தில் மிகுந்திருக்கும் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த இப்போது அதிக இடம் கிடைக்கிறது. இதன் மூலம் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைக்கிறது. அடுத்து, டைப் II சர்க்கரைநோய் உள்ளவர்களுக்கு இன்சுலின் தேவையான அளவுக்குச் சுரக்காது. அப்படியே சுரந்தாலும், அது முழுவதுமாக வேலை செய்யாது. இன்சுலினை ஏற்று சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தி சக்தி தருவதற்கு இவர்கள் உடலில் "இன்சுலின் ஏற்போன்கள்" தயாரில்லை. அதேவேளையில் "இன்சுலின் ஏற்போன்கள்" முழுஒத்துழைப்பு கொடுத்தால், இந்தநிலைமையைச் சரிசெய்து விடலாம். இதற்கு நடைப்பயிற்சி தான் எதவமுடியும்.

எப்படிஎன்றால் தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்யும் போது, உடலில் செயல்படாமவிருக்கும் "இன்சுலின் ஏற்போன்கள்" தூண்டப்படுவதால், மீண்டும் அவைப்புத்துயிர்பெற்றுச் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. இதனால் இதுவரை பயன் படாமல் இருந்த இன்சுலின் இந்த ஏற்போனுகளுடன் இணைந்து இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைத்து சர்க்கரைநோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடல் பருமன் குறைவடையும்

ஒரு மணிநேரம் வேகமாக நடக்கும் போது உடலில் 300 கலோரி வரை சக்தி செலவாகிறது. இந்தச் சக்தியைத் தருவது கொழுப்பு. இகன்னலாக உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு கரைகிறது. இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோல், உடல் பருமன் ஆகிய பாதிப்புகளும் குறைகின்றன.

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

மாரடைப்புதடுக்கப்படும்

நாற்பது வயதைக் கடந்த பெரும் பாலோருக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளது. இரத்தக் கொழுப்பும் அதிகமாக இருக்கிறது. இவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். இவர்கள் தினமும் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் மாரடைப்பிலிருந்து தப்பிக்கலாம். நடைப்பயிற்சி இரத்தக் குழாய்களின் மீள்திறனை அதிகப்படுத்துவதால் உயர் இரத்தஅழுத்தம் கட்டுப்படுகிறது.

வேகமாக நடக்கும் போது இதய துடிப்பு அதிகரிப்பதால் இதயத்திசுக்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. மேலும்நடைப்பயிற்சியானது இதயத்துக்குத் தீமை செய்கின்ற L.D.L கொலஸ்ட்ரொலை குறைத்து இதயத்துக்கு நன்மை செய்கின்ற H.D.L கொலஸ்ட்ரொலை அதிகப்படுத்துகிறது. இதனால் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுகிறது. இதனால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஆகியவை தாக்கும் விகிதம் குறையும்.

சுவாசநோய்கள் குறையும்

நடைப்பயிற்சி என்பது காற்றை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் ஏரோபிக் பயிற்சி என்பதால், காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜனை அதிகளவில் பெற்று சுவாச மண்டலமும் அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன. இதன் மூலம் இதய இயக்கம் வலிமை பெறுகின்றது. நுரையீரலின் சுவாசத் திறன் அதிகரிக்கிறது. ஆஸ்மா, அலர்ஜி உள்ளிட்ட சுவாசநோய்கள் கட்டுப்படுகின்றன.

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

மனஅழுத்தம் மறையும்

தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு எண்டார்பின் எனும் □ோர்மோனட சுரக்கிறது. இது மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனஅமைதிக்கு வழி வகுக்கிறது. நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக உழைப்பதற்கு இது உதவும்.

முழங்கால் வலிதடுக்கப்படும்

வழக்கமாக 40 வயது ஆகிவிட்டாலே முழங்கால் வலி தொடங்கி விடும். மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானம் தான் இதற்குக் காரணம் 20 வயரிலிருந்தே நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்பவர்களுக்கு முழங்கால் வலிவருவது தடுக்கப்படுகிறது அல்லது தள்ளிபோகிறது. இதற்குக் காரணம் நடைபயிற்சியானது மூட்டுகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. திசுக்களின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. எலும்புகளையும் தசைநாண்களையும் பலப்படுத்துகிறது. மூட்டுகளைத் தேயவிடாமல் பாதுகாக்கிறது.

நடைபயிற்சியால் எலும்பை கற்றியுள்ள தசைகள் வலுவடைகின்றன. முழங்கால் மூட்டுகள் உடல் எடையைத் தாங்குவதற்குச் சிரமப்படும் போதெல்லாம் அந்த இடையைக் கால் தசைகள் தாங்கிக் கொள்கின்றன. இதன் பலனாக முழங்கால் வலிவருவது தடக்கப்படுகிறது. மேலும் இது முதுமையில் வருகின்ற ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் எனும் எலும்புச் சிதைவுநோயைத் தடுக்கிறது. இவை தவிர, உணவு நன்றாகக் செரிமானம் ஆகிறது. மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில்லை. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. நன்றாக உறங்கமுடிகிறது. நாள் முழுவதும் புத்துணர்வுடன் செயல்பட முடிகிறது. தன்னம்பிக்கை பெருகிறது. ஆக்கபூர்வ மகப்பாண்மை வளர்கிறது.

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

இரண்டாவது இதயம்!

தினமும் முறையாக நடைப்பயிற்சி செய்பவர்களுக்குகால் தசைகள் இரண்டாவது இதயம் போல் செயற்படுகின்றன. வேகமாக நடக்கும் போது கால்களில் இரத்தக் குழாய்களுக்கு பக்கத்தில் உள்ள தசைகள் தூண்டப்பட்டு, இதயம் செயற்படுவது போல் வலுவான அழுத்தத்துடன் இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் அனுப்புகின்றன. எல்லா உடல் உறுப்புகளும் சீராக பணி செய்து ஆரோக்கியம் காக்கின்றன. ஆகவே, நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் இரண்டு இதயங்களுக்குச் சொந்தக்காரர்கள் ஆவதால், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறார்கள் நடைப்பயிற்சி தொடங்கு முன்பு

- அதிகாலை நடப்பது நல்லது.
- வெறும் வயிற்றில் நடக்கக் கூடாது.
- ½லீற்றர் தண்குடித்து விட்டு தான் நடக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- தளர்வான உடைகள் அணிந்திருத்தல்.

நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் இடம்

சுற்றுச் சூழல் பாதிப்பில்லாத, காற்றோட்டமுள்ள இடம், மக்கள் நெருக்கடி இல்லாத பாதையாக இருத்தல் மிகவும் நல்லது. பூங்கா, மைதானம், பள்ளி, கல்லூரி மைதானம் கடைத்தெருக்கள், இயற்கை சூழல் நிறைந்த இடங்களை தேர்வு செய்து கொள்வது நல்லது.

எப்படி நடக்கவேண்டும்?

தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள், அதிகபட்சமாக 01 மணிநேரம் நடக்க வேண்டும். நடக்கின்ற தூரம் தான் அளவு என்றால், தினமும் 03 லிருந்து 05 கீ.மீ தூரம் வரை நடக்க வேண்டும். தினமும் நடக்க முடியாதவர்கள் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் பரிந்துரைப்படி குறைந்த

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

துவாரத்தில் 05 நாட்கள் அல்லது 150 நிமிடங்கள் நடந்தாலும் நன்மைதான்.

நடைப்பயிற்சி செய்யும் முறை

நெஞ்சை நிமிர்த்தி முன்னோக்கி பார்த்தவராக (தரையைப் பார்க்காமல்) இருப்பது அடி முன்னோக்கியவாறு நடக்க வேண்டும். நெஞ்சை உயர்த்தியவாறு தோள்களைச் சாதாரணமாகவும் கைகளை தளர்வாகவும் வைத்து நடத்தல் வேண்டும். கைகளை பக்கவாட்டில் ஆட்டாமல் முன்னும் - பின்னும் ஒரேசீராக ஆட்டியவாறு நெஞ்சுப் பகுதியை உயர்த்தி விடாமல் நடந்து செல்ல வேண்டும். அதற்கேற்றவாறு கால்களும் பின்தொடரும்

அடிவயிற்றை கெட்டியதாகவும் உறுதியாகவும் வைத்த நிலையில் முதுமையாக சமமாக நிமிர்த்தியவாறு எடலைச்சற்றே முன்புறம் சாய்ந்தவாறு நடக்க வேண்டும்.

ஒரே நேர்கோட்டில் நடப்பதை போல கற்பனை செய்து கொண்டு காலடிகளை ரெகருகே வைத்து விரைவா நடக்க வேண்டும்.

நடக்க காலை உயர்த்தும் போது முன்னங்கால் விரல்களால் உடலை உந்திக் தள்ளியவாறு, காலை பூமியில் வைக்கும் போது குதிக்காலை பூமியில் பதித்தவாறு இதே முறையால் முன்னங்கால் விரல்களையும் பதியவைத்து முன்னோக்கிச் செலுத்துங்கள். இயல்பாக சுவாசித்து காற்றை அதிக அளவில் உட்செலுத்துங்கள். வேகமாகவும், அதே சமயத்தில் மூச்சிறைக்கும் அளவிற்கு இல்லாமாலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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

முக்கியமான விடயம்

சாப்பிட்டதும் நடக்கக் கூடாது. உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், நெஞ்சுவலி இருப்பவர்கள், அடிக்கடி மயக்கம் வருபவர்கள், மூட்டுவலி, முதிக்கால் வலிபோன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள் மருத்தவரிடம் ஆலோசனையைப் பெற்றுதான் நடக்க வேண்டும்.

உஷார்! நடப்பதை நிறுத்துங்கள்!

வழக்கமாக நடைப்பயிற்சி செய்யும் போது சுவாசிக்க சிரமம், தலைசுற்று, வாந்தி, மயக்கம், நெஞ்சடைப்பு, நெஞ்சுவலி, தாடையில் வலி, தோள் பட்டை வலி, இதயப் படப்படப்பு, வழக்கத்துக்கு மாறாக அதிகவியர்வை போன்ற அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனே நடப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். நீங்கள் மருத்தவரிடம் ஆலோசனை பெற்ற பிறகுதான், மீண்டும் நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

(நன்றி மு.□.மு.றெனோஸ் - மருத்துவபீடம் யாழ்ப்பாணம் - 17.02.2016 தினக்குரல்)

நோய்களும் அவை உருவான விதமும்

பொதுவாக எமக்கு உடலில் அல்லது உள்ளத்தில் ஏற்படும் அசௌகரியமான நிலைமைகளையே நாம் நோய் நிலை என்று கூறுகின்றோம். இப்படியாக ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் அசாதாரண நிலைகளை நோய் என்று கூற முடியும்.

உதாரணமாக இலக்கியங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது போல ஒரு யுவதி சாதாரணமாக இருக்கிறாள். அவள் ஒரு அழகிய இளைஞனைக் காண்கிறாள் அவளால் ஒழுங்காக சாப்பிட முடியவில்லை தூக்கம் வரவில்லை, பசி எடுக்கவில்லை, இப்படியாக அசாதாரண நிலைகளை

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

உருவாக்கியது நோய் தானே. இதை காதல் நோய் என்று இலக்கியம் பேசுகிறது.

இதே போல் எமது உடலிலும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு விதமான நோய் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு காரணமாக ஏதோ ஒரு நோய் இருக்க வேண்டும். எனவே எமக்கு நோய் ஒன்று உள்ளதென்று கருதி சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படும் போது அந்த நோய் என்ன நோய் என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இப்படி நோய் ஒன்றை உறுதிப்படுத்தி கொள்ளுதலில் எமக்கு மூன்று முக்கிய விடயங்கள் கருதி கொள்ள வேண்டும்.

1. நோயாளியின் சுயசரிதம் கேட்டல்
2. நோய் அறிகுறிகளை பரிசோதித்தல்
3. ஆய்வு கூட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்

இம் மூன்று விடயங்களையும் சற்று சுருக்கமாக ஆராய்வோம்.

நோயாளியின் சுயசரிதம் கேட்டல்

இதன் போது நோயாளியடம் இருந்து பெறக்கூடிய நோயை இனம்காண உதவி செய்யகூடிய அனைத்து தகவல்களையும் பெறல் வேண்டு. உதாரணமாக எவ்வளவு காலமாக இந்த அறிகுறிகள் உள்ளது இதற்கு முன் இதே வகையான நிலைமைகள் ஏற்பட்டதா இப்படி ஏற்படுவதற்கு முன்னரான தகவல்கள் குடும்பத்தில் ஏனையோரின் நிலைமைகள் பரம்பரையான தகவல்கள் உணவு முறை பழக்க வழக்கங்கள் பாலியல் நடத்தைகள் மருந்து பாவனைகள் முன்னர் பெற்ற சிகிச்சைகள் சத்திரசிகிச்சைகள் ஏதாவது மருந்துக்கு உவ்வாமை உண்டா இப்படி நோயாளியிடம் கேட்டுபெறக் கூடிய அனைத்து தகவல்களும் அவசியமானவையே

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

நோய் அறிகுறிகள்

நோயாளியின் உடலில் தற்போது உள்ள நிலைமைகளை பரிசோதித்து கொள்ளுதல் இதன்போது உடல் வெப்ப நிலை சுவாச வீதம் நாடித்துடிப்பு, குருதி அமுக்கம், கண்ணின்தன்மை, கண்ணின் ஒளி, உணர்ச்சிதன்மை, டோச் ஒளி மூலம் பரிசோதிக்கப்படும். தோலின் தன்மை, நீரழிப்பு, உணர்ச்சி தன்மை, போன்றன தோலின் அறிய முடியும்.

இவ்வாறே குருதியின் அளவு கண் இமையின் கீழும், நகத்தை நசித்தும் பார்க்கப்படும். இவ்வாறே இதயத் துடிப்பு வீதம், வயிற்றின் உறுப்புகள் போன்றலை பரிசோதிக்கப்படும்.

ஆய்வு கூட பரிசோதனைகள்

இதன் போது நோயாளியிடம் இருந்து பெறப்பட்ட இரத்தம், சிறுநீர், மலம், மற்ற உடல் திரவங்கள் ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதிக்கப்பட்டு நோய் நிர்ணயத்துக்கு உதவமுடியும் உண்மையில் ஆய்வுகூட பரிசோதனை முடிவுகளின் மூலமே ஒரு நோயை அதிகூடிய அளவிற்கு உறுதிப்படுத்த முடியும்.

தற்போதைய விஞ்ஞான வளர்ச்சி காரணமாக பல்வேறு இலத்திரனியல் மின்னியல் உபகரணங்கள் மூலம் உடலியல் தொழிட்பாடுகளை மிகத் தெளிவாக ஆய்வு செய்து கொள்ள கூடிய வசதிகள் உள்ளது.

உதாரணமாக Scanning மூலம் உடல்கள் உறுப்புக்களில் ஏற்பட்டுள்ள மிக நுண்ணிய மாற்றங்களையும் அறிந்து கொள்ள கூடியதக் கூடியதாக உள்ளது.

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

காவிகள் மூலம்

காவிகள் ஆனது இருவகைப்படும் ஒன்று பொறிமுறைக்காவி. இது நோய்க்கிருமியை நேரடியாக ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்துக்கு கடத்தும் இலையான மலம் மீது அமர்ந்து கிருமியை கால்களில் ஒட்டிக்கொண்டு வந்து பின் உணவின் மீது அமர்ந்து நோய்க்கிருமியை உணவுக்கு வழங்கும். மற்றையது உயிரியல் காவி இது நோயை பரப்பும் கிருமியை உள்ளெடுத்து தன் வாழ்வியல் சக்கரத்தில் சில படிகளில் அக்கிருமியை பெருச் செய்து மீண்டும் பரப்பும் (உதாரணமாக நுளம்பு – மலேரியாவைப் பரப்பும் முறை) இவ்வகையான மார்க்கங்களினாலே ஒரு தொற்றுநோயானது ஒரு தொற்றுநோயானது இன்னொருவருக்கு சென்றடைகிறது. சில தொற்று நோய்கள் மலேரியா, நெருப்புக் காய்ச்சல், டெங்கு, எயிட்ஸ், வாந்திபேதி, போலியோ.

தொற்றா நோய்கள் ஆனது ஒரு மனிதனுக்கு தோன்றினாலும், அவனிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு தொற்றலடையாது. இவை பொதுவான கிருமிகளால் ஏற்படுவது இல்லை. இவை உடலியல், உளவியல் காரணங்களாலும், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் சூழலில் காரணங்களிலும் ஏற்படுகின்றன.

தொற்றா நோய்களுக்கு எந்தவித நுண்ணுயிர் கொல்லி மாத்திரைகளும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்பதை பலர் கவனிப்பதில்லை. ஆனால் தொற்றா நோய்களைப் பொறுத்த மட்டும் நோயை நிர்ணயம் செய்த பின்பே மருந்துகளைத் தீர்மானிப்பதே சாலப் பொருத்தமாகும்.

நன்றி சுகம் இதழ் 03

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

நீரழிவு நோய் உண்டாக்கும் சிறுநீராக செயலிழப்பு (Diabetic Nephropathy)

அறிமுகம்

நம்மவர்கள் நீரழிவு நோய் என்பதனைக் குறிக்க "சக்கரை வியாதி","சலரோகம்" என்ற சொற்களை தமது பேச்சு வழக்கில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். மருத்துவர்கள் நீரழிவு நோயினை வழக்கில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். மருத்துவர்கள் நீரழிவு நோயினைDiabetes mellitus என ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றனர். நீரழிவு நோயினை குருதியில் குளுக்கோசு ஆனது அதன் நியம அளவைக் காட்டிலும் அதிகரிப்பதுடன் அவை நமது உடலினால் பயன்படுத்தப்படாமல் சிறுநீருடன் வெளியேற்றப்படும் நிலைமை என் விளக்கம் காணலாம்.

1921ம் ஆண்டு இன்சுலின் கண்டு பிடிக்கும் வரையில் இந்நோயின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட பலர் ஆழ்நிலை உறக்கநிலையை அடைந்து சாவடைந்தார். எனினும் நீரிழிவு நோய் சிகிந்நைக்கு பல்வேறு மருத்துப் பொருட்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின்னரும் நீரழிவு நோயாளிகள் நோய் தீவிரமடைந்து சாவடைந்து வருகின்றனர். அதேவேளை இந்நோய் உலக மக்களை அச்சுறுத்தும் பொதுவான நோயாகக் காணப்படுகின்றது. நவம்பர் 14ம் திகதி உலக நீரழிவு நோய் நாளாக அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நோய்க்கான காரணங்கள்

நமது உடலில் சதயி எனும் ஒருவகைக் சுரப்பி காணப்படுகிறது. இச்சுரப்பியில் b வகைக் கலங்களால் இன்சுலின் செயலிழந்து போவதாலோ, குளுக்கோசு சகிப்பு நிலை இழக்கப்படுவதனாலோ குளுக்கோசு ஒரு சீர்த்திட நிலையில் பேணப்படும் செயன்முறை தகர்ப்படுவதனாலோ குளுக்கோசு மட்டம் அதன் நியம அளவை விட குருதியில் உயர்வடைவதனால் நீரழிவு நோய் உண்டாகின்றது.

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

இயல்பான குருதிக்குளுக்கோசின் அளவு

13 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்

சாப்பிட்டு எட்டு மணி நேரத்தில்	100 மி.கி
ஒரு மணிநேரத்தில்	180 மி.கி.க்கும் கீழ்
சாப்பிட்டு 02 மணி நேரம் கழித்து	120 மி.கி.க.கும் கீழ்

16 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்

சாப்பிட்டு 08 மணி நேரத்தில்	115 மி.கி.க.கும் கீழ்
ஒரு மணிநேரத்தில்	180 மி.கி.க்கும் கீழ்
சாப்பிட்டு 02 மணி நேரம் கழித்து	120 மி.கி.க.கும் கீழ்

கர்ப்பிணிகள்

சாப்பிட்டு 08 மணி நேரத்தில்	90 மி.கி.க.கும் கீழ்
ஒரு மணிநேரத்தில்	170 மி.கி.க்கும் கீழ்
சாப்பிட்டு 02 மணி நேரம் கழித்து	145 மி.கி.க.கும் கீழ்

நீரழிவு நோயின் பாகுபாடு

ஆரம்பத்தில் நீரழிவு நோயானது பின்வருமாறு பாகுபடுத்தப்பட்து

1. இன்சுலினில் தங்கியுள்ள நீரிழிவு நோய் - Type 1 (Insulin Dependent Diabetes Mellitus – IDDM)
2. இன்சுலினில் தங்கியிராத நீரழிவு நோய்- Type 2 (Non - Insulin Dependent Diabetes Mellitus)

தற்பொழுது இவ்விரு வகைகளுக்கு மேலதிகமாக பின்வரும் 03 வகைகளும் உள்ளடக்கப்படுகின்றன.

1. ஓர் சீர்திட நிலையில் பேணப்படும் செயன்முறை தகர்த்தப்படுவதனால் உண்டாகும் நீரழிவு நோய்Type 3
2. தாய்மைப் பேறு அடைந்திருக்கும் பொது உண்டாகும் நீரழிவுType 4
3. நோய்கள் காரணமாக ஏனயவகை நீரழிவுநோய் Type 5

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

இன்சுலினால் தங்கியுள்ள நீரழிவு நோயானது பொதுவாக சிறுவர்களிலும் 30 வயதிற்கு குறைந்த வளர்ந்தவர்கிளிலும் ஏற்படுகின்றது. இங்கு இன்சுலின் பற்றாக்குறையானது b கலங்கள் சிதைவடைவதன் காலணமாக உருவாகிறது. இந்நோய் உய்யவர்கள் இன்சுலினை ஊசி மூலம் ஒழுங்காக ஏற்றி கொள்வதன் மூலம் தமது உயிர் வாழ்க்கையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோய் அறிகுறிகள்

பெரும்பாலானாவர்களின் உடல்நிறை குறைதல், மிகையான சிறுநீர் கழித்தல், உடல் பலவீனம், அதீததாகம், பார்வையில் பாதிப்பு, தோலில் தொற்றுகள், அவையங்களின் உணர்வு மரத்தால், பிறப்புறுக்களில் எரிவு உண்டாதல், பெண்களில் மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படல், எந்தவகை நோயும் சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படாதிருத்தல் போன்ற அறிகுறிகள் இந்நோயின் காரணமாக உண்டாகின்றன. இவ்வறிகுறிகள் தென்படுபவர்கள் ஒருமுறை நீரிழிவு நோய்க்கான சோதனைகளை மேற்கொண்டு தெளிவடைந்து கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான சோதனைகள்
(TEST OF DIABETES MELLITUS)

நீரிழிவு நோய்க்கான பின்வரும் சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

1. Fasting Blood Sugar Test – FBS

   இச்சோதனையானது 12 மணிநேரம் கழித்து குருதி மாதிரி ஆய்வு கூடத்தில் பெறப்பட்டு சோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சோதனைப் பெறுமானம் 70-110 mg/dl ற்குள் அமைதல் வேண்டும்

2. Post Prandial Blood Sugar Test PPBS

   இச்சோதனையானது மதிய உணவு உட்கொண்டு 02 மணி நேரம் கழித்து குருதி மாதிரி ஆய்வுகூடத்தில் பெறப்பட்டு

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

சோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சோதனைப் பெறுமானம் 70 – 140 mg/dlற்குள் அமைதல் வேண்டும்.

3. Glucose Tolerance Test – GTT

இச்சோதனையானது பெண் ஒருவர் தாய்மை அடைந்திருக்கும் பொது உண்டாகும் நீரழிவு நோய் அவருக்கு உண்டா என சந்தேகிக்கின்ற போதிலும் வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. சோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டியவர் காலை வேளையில் உணவு உட்கொள்ளாத நிலையில் ஆய்வு கூடத்திற்கு சமூகம் அளித்து – சோதனைக்காக குருதி மாதிரி வழங்கிய பின்னர் 300.. நீரில் 75ப குளுக்கோசைக் கரைத்த கரைசலை உட்கொண்ட பின்னர் அரை மணி நேர இடைவெளியில் 02-03 மணித்தியாலங்களுக்கு குருதி மாதிரியை வழங்கி சோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இப்றெமானம் 110mg/dl இற்குள் அமைதல் நோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிலையைக் காட்டும். வழங்கப்படும் குளுக்கோஸின் அளவு, நோயாளியின் உயரம், உடற்பருமன், நிறை, என்பவற்றுக்கு ஏற்பவே வேறுபாடும். இச் சோதனையானது உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உறுதிப்பாட்டுச் சோதனையாகும்.

4. Blood Glucose Meter Test

5. Benedict's Test

இச்சோதனையானது சிறுநீரில் குளுக்கோசு காணப்படுகிறதா என்பதற்கு செய்யப்படுகிறது. சாதாரணமானவர்களில் உணவு உட்கொண்டவுடன் குளுக்கோஸின் பெறும் 180mg/dl இற்கு மேல் செல்வதில்லை. எனினும் 02 மணி நேரம் கழித்தும் இப்பெறுமானம் 70-110mg/dl என்ற சாதாரண நிலையை அடைந்து விடும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு 180mg/dl இற்கு மேல் சென்று மீண்டும் சாதாரண நிலையை அடையாது.

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

சிவப்பு செம்மஞ்சள் மஞ்சள் பச்சைநீலம் என்றவாறு ஏற்படும். சோதனைக்குழாய் ஒன்றிலுள்ள 05ml Benedict's சோதனைப் பொருனஹ்ளிற்கு 08 துளிகள் சிறுநீரை இட்டு நீர் கொண்ட பாத்திரத்தில் வைத்து வெப்பமேற்றி சோதனையை மேற்கொள்ளலாம். குளுக்கோசு180mg/dl ற்கு மேல் காணப்படும் போதுமட்டுமே Benedict's சோதனையானது விடையளிக்கும். நீரழிவு நோயாளிகள் தமது சோதனைக்காகBenedict's சோதனைப்பொருள் பரிசோதனைக்குழாய்கள், கைபிடிகள் என்பவற்றை மருந்தகத்தில் வாங்கி வைத்திருத்தல் எளிதாக தமது சோதனைகளை 100% நம்பகத்தன்மை அற்றது. ஏனெனில் சிலமருந்து வகைகள் சோதனையில் இடையுறுகளை உண்டாக்கும்.

நீரழிவு உண்டாக்கும் தாக்கம்

நீரழிவு நோயுள்ளவர்கள் தமது நோய் தொடர்பான கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகளைச் சரியாக கவனிக்க வேண்டும். அவ்வாறு கவனிக்காவிட்டால் பின்வரும் பக்கவிளைவுகள் நோயாளிகளில் உண்டாக்கலாம்.

1. சிறுநீரக செயலிழப்பு உண்டாதல்
2. பார்வை இழப்பு உண்டாதல்
3. அவையங்களுக்கான குருதி விநியோகத்தில் தடை ஏற்படுவதனால் அவை வீக்கமடையும்.
4. முடியுருநாடியுடன் தொடர்புடைய இதயநோய்கள் தோன்றலாம்.
5. பெண்களில் குறைந்தவயதில் மாதவிடாய் நிறுத்த நிலை உண்டாகும்.
6. பாரிசவாதம் (Storke)உண்டாகும்.

30% இற்கு மேற்பட்ட நீரழிவுநோயாளிகளில் சிறுநீராக செயலிழப்பு உண்டாகிறது. அவை விரிவாக நோக்கப்படுகின்றது.

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

சிறுநீராக செயலிழப்பு(Diabetic Nephtopathy)

பலவருடங்களுக்கு மேலாக நீரழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களில் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுகின்றது. இது சிறுநீரகத்திலே காணப்படுகின்ற சிறுநீரகதிதியின் கலன் கோளம் எனும் பகுதியை உருவாக்குகின்ற குருதி மயிர்துளைக்குழாய்கள் சிதைவடைந்து அழிவடைவதன் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இவை ஆரம்பத்தில் சிறியளவில் காணப்பட்டு பிந்திய நிலையில் பரவல் அடைகின்றது.

இந்நோய் இன்சுலினால் தங்கியுள்ள நீரழிவு நோயுடையவர்களில் 40% இற்கு ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளது. இவ்வகை நீரழிவு நோய் ஏற்பட்டு 5-10 வருடங்களில் இவர்களில் சிறுநீரக செயலிழப்பு உண்டாகிறது.

இன்சுலில் தங்கியில்லாத நீரழிவு நோயுடையவர்களில் 05-15% சிறுநீரக செயலிழப்பு உண்டாகிறது. இவர்களில் நீரழிவு நோய் தோன்றிய ஆரம்ப நிலையில் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படத் தொடங்கிவிடும். எனினும் பலவருடங்கள் பின்னரே இதனைக் கண்டுகொள்ள முடியும் பொதுவாக நீரழிவு நோய்களின் 10-21% ஆனவர்களுக்கு சிறுநீரக செயலிழப்பு உண்டாகலாம் என மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

சிறுநீரக செயலிழப்பு அறிகுறிகள்

1. சிறுநீருடன் புரதங்கள் வெளியேறுதல்
2. பாதம்,கால்கள் போன்ற உடற்பாகங்கள் வீக்கமடைதல்
3. பிந்திய நிலையில் உடலின் ஏனைய பாகங்களும் வீக்கமடையும்
4. குருதியமுக்கம் சாதாரண நிலையைக் காட்டிலும் உயர்வடையம்
5. குருதியில் Cholesterol, Triglyceride போன்ற கூறுகள் உயர்வடையும்

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

சிறுநீரக செயலிழப்புக்கான காரணங்கள்

1. நீரழிவு நோய்க்கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள் சரியான முறையில் வேளைகள் தவறாது உட்கொள்ளாமை.
2. அடிக்கடி மனவெழுச்சிக்கு உட்படுதல்
3. புகைப்பழக்கம் குடிப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல்
4. குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு உயர்வாகக் காணப்படல்
5. சிறுநீரக கட்டமைப்புகளுக்கு சேதம் உண்டாக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ளல்.
6. உயர்குருதி அமுக்கநோய் உருவாதல்
7. அடிக்கடிScans, X-ray, Angiogram போன்றவற்றை மேற்கொள்ளல்

நீரழிவு நோயாளிகள் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவதனைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

1. குருதியில் குளுக்கொசினளவைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல்.
2. குருதி அமுக்கத்தினை அதன் நியம அளவில் பேணி வைத்திருத்தல்.
3. குருதியமுக்கத்தினை நியம அளவில் பேணுவதற்காக வழங்கப்பட்ட மருந்துகளைக் சிரமமாக உட்கொள்ளல்.
4. பொருத்தமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுதல்.
5. தமது வயதுக்கும் உயரத்திற்கும் பொருத்தமான உடல் நிறையைப் பேணல்.
6. வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி புரத உணவை உட்கொள்ளல்.
7. உண்ணும் உணவில் உப்பின் அளவினைக் குறைத்தல்.
8. நீரிழிவு நோயாளிகள் ஒழுங்கான மருத்துவ சோதனை விபரங்களை நாட்குறிப்பேட்டில் பேணி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
9. வேண்டாத கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

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

ஆரம்ப நிலைச் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு

சிறுநீரக செயலிழப்பு ஆரம்ப நிலையில் இனம் காணப்பட்டிருந்தால் பொருத்தமான மருந்து வகைகளை வைத்தியரின் ஆலோசனை படி தவறாது உட்கொண்டால் குணமாகி கொள்ளலாம். மேலும் இவர்கள் குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவைக் கட்டாயமாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட எல்லைகளுக்குள் பெணுவது அவசியமாகும். குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸின் சோதனைப் பெறுமானங்கள் பின்வருமாறு அமைதல் வேண்டும்.

1. நாளைக் குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸின் நியம அளவு
   80mg/dl – 120mg/dl உணவு உட்கொள்ள முன்னர்
   100mg/dl – 140mg/dl உறக்கத்திற்கு செல்லுமுன்

2. விரல் நுனியில் இருந்து பெறப்படும் குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவு
   90mg/dl – 130mg/dl உணவு உட்கொள்ள முன்னர்
   110mg/dl – 150mg/dl உறக்கத்திற்கு செல்லுமுன்

3. உணவு உட்கொண்ட பின்னர் 1 – 2 மணித்தியாலத்தில் பெறப்படும் குருதி மாதிரியில் 180 இற்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.

உடலில் இருந்து தேவையற்ற நீரிழிப்பு ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். சிறுநீரகம் சம்பந்தமான வேறு நோய்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் நாடி சிகிச்சை பெற வேண்டும். தேவையற்ற குருதி இழப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை (சத்திரசிகிச்சை) தவிர்த்தல் வேண்டும். மது அருந்தும் பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

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

நீரழிவு நோய் முகாமைத்துவம்
(Management of Diabetes Mellitus)

இன்சுலினில் தங்கியுள்ள நீரழிவு நோய் Type 1 உள்ளவர்கள் கட்டுப் பாடான உணவுப் பழக்கங்களையும் உடற்பயிற்சியையும் மேற்கொண்டு வரும் அதே வேளை தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இன்சுலினை ஊசி மூலம் ஏற்றி நோயினைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உணவுப் பழக்கம்

நீரழிவு நோயுடையவர்கள் கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கங்களையும் உடற்பயிற்ச்சியினையும் வாய் வழியான மருந்துகளையும் உட்கொண்டு நோயினைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். மிகவும் இக்கட்டான சந்தர்ப்பங்களில் இவர்களிற்கு இன்சுலினை ஊசி மூலம் ஏற்றி நோயின் தீவிரத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சிறிகுறிஞ்சா, ஆவாரை, இலந்தை, நன்னாரி, நாவல், சீந்தில், தொட்டாச்சுருங்கி, பாகல், வெங்காயம் போன்ற மூலிகைத் தாவரங்களையும் சித்த மருத்துவ முறைபடி பயன்படுத்திப் பயன்பெறலாம்.

மேலே விபரிக்கப்பட்ட நீரழிவு நோய்க்கான சோதனை முறைகளை நோயுள்ளவர்கள் ஒழுங்காக மேற்கொண்டு குருதியில் குளுக்கோசு மட்டம் நியமநிலையில் உள்ளதா என்பதனைப் பரீட்சித்துக் கொள்வதுடன், வைத்தியரது ஆலோசனைகளையும் அவ்வவ்போது பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

யோகாசனங்கள்

நீரழிவு நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன நிபுணரில் ஒருவரின் ஆலோசனைப் படி யோகமுத்ரா, பாத□ச்த ஆசனம், உத்தித பத்மாசனம், □லாசனம், சர்வாங்காசனம், புஜாங்காசவனம், தனுராசனம் போன்ற ஆசனங்களையும் முறைப்படி செய்து பயன்பெறலாம்.

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

நீரழிவு நோயாளியின் அறிமுக அட்டை

இந்நோயுள்ளவர்கள் காபோவைதரேற்று அதிகமுள்ள உணவை (சோறு, மாப்பண்டங்கள், கிழங்குவகை) தவிர்த்துக் கொள்வதுடன், தமது உணவில் கூடியளவு கீரை வகையை, காய்கறி வகையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைப் பேண வேண்டும் என்ற மனக் கட்டுப்பாட்டையும் வளர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

இந்நோயுள்ளவர்கள் பிரயாணம் செய்யும் போது தன நீரழிவு நோயாளி என்பதனை மற்றவர்கள் அறியக்கூடிய வகையில் அறிமுக அட்டை ஒன்றினைத் தன்னுடன் வைத்திருப்பது அவசியமாகும். இத்துடன் பயணிக்கும் வேளைகளில் தனது மருந்துகளுடன் குளுக்கோசினையும் வைத்திருத்தல் தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்த உதவும்.

உடல்நிலையும் உடற்பயிற்சியும்

தமது உடலின் உயரத்திற்குப் பொருத்தமான நிறையைப் பேணிக் கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் இனிப்பு வகை உணவுகளை உண்பதைக் தவிர்த்துக் கொள்ளப்பழகி கொள்ள வேண்டும். தினசரி 20 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்யும் மனப்பாங்கினை வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பழங்களும் அவற்றின் மகத்துவங்களும்

காய்கறிகள், பழங்களை அதிக உணவாக எடுத்துக் கொள்வது உடலுக்கு நல்லது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயம் தான்.

அப்படி காய்கறிகளையும், பழங்களையும், அடிக்கடி உணவாக எடுத்துக் கொண்டு வருபவர்களுக்கு தொற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள்

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

- இரண்டு நாளுக்கொரு முறை ஒரு மாதுளம்பழம் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும், புது இரத்தம் உருவாகும், உடம்பு ஆரோக்கியம் பெரும்.
- தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மாதுளம்பழம் சாப்பிட்டுவர இருதயம் பலம் பெறும்.
- 300 கிராம்கருந்திராட்சை சாற்றுடன் அதே அளவு மாதுளம் பழ சாற்றையும் கலந்து அதனுள் 02 தேக்கரண்டி தேனையும் கலந்து இரவு உணவு உண்ட பின் 30 நிமிடம் கழித்து தொடர்ந்து 40 நாட்கள் பருகிவர தூக்கமின்மை, தொடர் தலைவலி போகும், உடல் ஆரோக்கியம் மனதில் நிம்மதி ஏற்படும்.

2. கொய்யாப்பழம்

இதுவும் எமக்கு இலகுவில் கிடைக்க கூடிய ஒரு பழமாகும்.நெல்லிக்கனிக்கு அடுத்தபடியாக அதிக விற்றமின் - C உடைய பழமாகும். அத்துடன் விற்றமின்A,B யும் இரும்பு, காபோவைதரேற்று, சுண்ணாம்பு, பரதம், கொழுப்பு சத்துக்களும் கொய்யாப்பழத்தில் உள்ளது.

- இரவு படுக்கைக்கு செல்ல முன் நன்கு கனிந்த கொய்யப்பழத்தை சாப்பிட்டு வர மலசிக்கல் தீரும்
- வளரும் குழந்தைகளுக்கு சாப்பிட்ட பின் தினமும் ஒரு துண்டு கொடுத்து வரப ற்கள், எலும்புகள் நன்கு வளர்ச்சி பெறும்.
- நீரழிவு நோயாளர்கள் இதனை சாப்பிட்டால் நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- இரவு படுக்கைக்கு போகமுன் கொய்யாப்பழத்தை பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர இதய படபடப்பு நீங்கி இதயம் சீராகும்.

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

- மலச்சிக்கலை நீக்கவும் வாய்ப்புண்ணை குணமாக்கவும் இது பெரிதும் உதவுகிறது.

4. பேரீச்சம் பழம்

மிகவும் சத்துள்ள குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பி உண்ணும் பழம் பேரீச்சம் பழமாகும். அரபு நாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றது. பதப்படுத்தப்பட்ட பழம் பல ஆண்டுகளுக்கு பழுதடையாமல் இருக்கும் ஆயூர்வேத, யுனானி வைத்திய முறைகளில் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதில் விற்றமின் A அதிகமாக உள்ளது.

- மெலிந்த குழந்தைககள் என்ன சாப்பிட்டாலும் உடல் பெருக்க மாட்டார்கள். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தினமும் காலை, மதியம், மாலை, இரவு என நான்கு வேளை பாலில் ஊற வைத்து 2 – 3 பழங்கள் கொடுத்து வர உடல் பெருத்து பலம் பொருந்திய, சக்திமான்களாக திகழ்வர். மெலிந்த பெண்களும் பாவித்தால் உடல் அழகுற்று திகழ்வார்கள்.
- கண்பார்வை குறைந்தவர்கள், கண்பார்வை மங்கலனாவர்கள் தினமும் காலை, இரவு என இருவேளை பாலில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டு வர கண்பார்வை தெளிவடையும்.
- தாது விருத்திக்கு மிகவும் உதவும் பழம் பேரீச்சம் பழமாகும். கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தை தேனில் ஊறவைத்து இரவு படுக்கைக்கு போகமுன் சாப்பிட்டு பால் பருகி வர தாது விருத்தியோடு உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.
- நீரழிவுக்காரர்கள் இனிப்பு சுவையுடைய இப்பழத்தை சாப்பிட பயப்படுவார். ஆனால் சாப்பாட்டின் பின் இரு பழங்கள் சாப்பிட்டு வர சத்து குறைந்த நீரழிவு

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

தேகக்காரர்களுக்கு சத்தை கொடுத்து ஆரோக்கியமானவர்களாக்கும்.

5. விளாம்பழம்

குறைந்த செலவில் நிறைந்த மருத்துவ குணம் கொண்ட பழம் விளாம்பழமே ஆகும். இதில் அதிக சுண்ணாம்பு, புரதம், மாச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. இதனை சாப்பிடுவதால் எந்தவித கெடுதலும் கிடையாது. நன்கு பழுத்த விளாம்பழம் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றது. இது குளிர்ச்சி தரும் இயல்புடையது.

- தினமும் காலை,மாலை இரு வேளைகளிலும் இப்பழத்தை தொடர்ந்து 10 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நெஞ்சுவலி குணமாகும்.
- தினமும் காலை உணவின் பின் நன்கு பழுத்த விளாம்பழத்துடன் வெல்லமோ சர்க்கரையோ சேர்த்து நாட்கள் சாப்பிட பித்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- தினமும் விளாம்பழத்தை கொடுத்தால் ஓரிரு மாதங்களில் பிள்ளைகளின் அறிவு வளர்ச்சி பெறும். தேகமும் ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படும். நோய்கள் அணுகாது எப்போதும் களைப்பின்றி இருப்பார்கள்.
- விளாமர இலைகளை அரைத்து தினமும் இரவில் பித்த வெடிப்புள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.
- நன்கு பழுக்காத விளங்காயை கொதிநீரில் அவித்து பின் உடைத்து உள்ளிருக்கும் சதையை சாப்பிட்டு பசும்பாலினை தினமும் காலையில் ஒரு வாரை காலத்திற்கு குடித்து வந்தால் சீதபேதி குணமாகும்.

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

6. மாம்பழம்

வேறு எந்தப் பழங்களையும் விட மாம்பழத்தின் விற்றமின் A அதிகமாக உள்ளது. மாம்பழத்தை காலையோ மாலையோ சாப்பிட்ட பின் தனியாகத் தான் சாப்பிட வேண்டும். உணவோடு சாப்பிட்டால் அதன் சத்துக்கள் நமக்குக் கிடைக்காமல் போய்விடும்.

- காலை உணவு முடித்து 30 நிமிடங்களுக்குப் பின் 50கிராம் மாம்பழச்சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யும், ஒரு தேக்கரண்டி தேனும் கலந்து பருகி வர வயிற்றுப் புண் குணமாகும். இதன் பொது வயிற்றுப்போக்கு அதிகம் காணப்பட்டால் தேனை அதிகமாக்கவும்.
- சதைப்பற்றுள்ள இரு மாம்பழங்களை எடுத்து சாறு பிழிந்து தென், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் தூள், பச்சைக் கர்ப்பூரம் இவைகளை சிறிதளவு எடுத்து இதனுடன் கலந்து பாலையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இருதயம் பலப்படுவதுடன் தாதும் விருத்தியடையும்.
- மாம்பழக் கொட்டையிலுள்ள பருப்பை எடுத்து சுட்டு சிறிது அவ்வப் போது சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர்ப்பையிலுள்ள கற்களைக் கரைக்கும்.
- இரவு சாப்பாட்டிற்கு பின் மாம்பழத்தை சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு ரம்பிளர் பாலையும் பருகி வந்தால் முகம் அழகு பெறும். தோல் சுருக்கம் நீங்கும்.
- மாம்பழத்தை பிழிந்து சாறெடுத்து அதை சுடுநீரில் கலந்து கொஞ்சம் சீனி சேர்த்துப் பருகினால் வாந்திபேதி குணமாகும்இ
- மாம்பழத் தோலை அரைத்து, தென் கலந்து சாப்பிட்டு வர சீதபேதி குணமாகும்.
- மாம்பிஞ்சுகளை நிழலில் காய வைத்து அவ்வப்போது உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பசி எடுக்கும்.

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

7. திராட்சை பழம்

இப்பழத்தின் பெருமளவில் நீர் இருக்கின்றது. மேலும் கொழுப்பு சத்தும், மாச்சத்தும் கணிசமாக இருக்கின்றது. இத்துடன் இரும்பு, செம்பு, கல்சியம், பொஸ்பரஸ் சத்துக்களும் கலந்துள்ளன. விற்றமின் B1, B2, B3 உயிர்சத்துக்களும் இதில் உள்ளன. இப்பழத்தை வாயில் மென்று சாப்பிடுசதை விட சாயெடுத்துப் பருகுவது உடம்பிற்கு மிகவும் நல்லது.

- 100 கிராம் திராட்சைப் பழத்தை எடுத்து விதைகளை நீக்கி சாறெடுத்து காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளைகள் ஒரு மாதத்திற்கு பருகி வர உடல் ஆரோக்கியத்துடன் திகழ்வர்
- 100கிராம் திராட்சையை சாறு பிழிந்து நன்கு வேளைகள் குறைந்த பட்சம் 02 மாதங்கள் அருந்தி வர இரத்தச் சோகை குணமாகும்.
- கருப்பு திராட்சையின் விதைகளை நீக்கி சாறெடுத்து, அதில் சர்க்கரையும் சேர்த்து காலை, மாலை, இரவு வெறும் வயிற்றில் 10 நாட்களிற்கு பருக நல்ல பசி ஏற்படும்.
- பகல் உணவிற்கு பின் தினமும் குறைந்தது 10 முதல் 20 வரை பச்சைத்திராட்சைப் பழங்களை 10 நாட்களுக்கு சாப்பிட தலைவலி தீரும்.
- சிறிதளவு மிளகைப் பொடி செய்து திராட்சை சாற்றுடன் பருகிவர சிறுநீர் பிரச்சினை தீரும்.
- பச்சை திராட்சையை சாறு எடுத்து மதிய உணவிற்குப் பின் அதை ரம்பளர் அளவில் 01 வாரம் பருகி வர வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் குணமாகும். இச்சமயத்தில் உப்பு, காரணத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.
- கருப்பு திராட்சையை சாறெடுத்து காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் கலந்து தினமும் இரவில் ஒரு மாதத்திற்கு பருகிவர

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

ரத்தம் சுத்தமாகும். உலர்ந்த திராட்சையையும் பயன்படுத்தலாம்.

- மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் பெண்களின் உடலில் பலவிதமான பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். இந்தப் பாதிப்புக்களை போக்க காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் ஒரு ரம்ளர் பழச்சாற்றை 10 நாட்கள் பருகி வர பாதிப்புக்கள் விலகும்.

8. புளியம்பழம்

புளியம்பழத்தில் விற்றமின் A,B இருக்கின்றன. விற்றமின் C குறைந்த அளவில் இருக்கின்றது. இத்துடன் சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்துக்களும் உள்ளன.

- எலுமிச்சைப்பழ அளவு சுத்தமான புளியை எடுத்து, அதே அளவு சுத்தமான சுண்ணாம்பை சேர்த்து உள்ளங்கையில் வைத்து பிசைந்து வருகையில், இரண்டும் கலந்த பின் மெல்ல சூடேறும், அச்சூடு ஒரு கட்டத்தில் பொறுக்க முடியாத அளவில் இருக்கும் போது அதை அடை போல் தட்டி தேள் கொட்டிய இடத்தில் அப்பினால் அது ஒட்டிக் கொள்ளும். விம் புளியம்பழத்தில் இறங்கிவிடும்.
- ஒரு ரம்ளர் நீரில் சிறிதளவு புளியை கரைத்து குடிக்க வாந்தி நிற்கும். சிறிதளவு புளியையும்,மஞ்சளையும் கலந்து லேசாக சூடாக்கி பற்று போட்டு வர வீக்கம் குறையும்.
- புளியம்பழத்தை சிறிதளவு எடுத்து அதனோடு உப்பு தூளையும் கலந்து நன்றான பிசைந்து பல்வலியுள்ள இடத்தில் வைத்து அழுத்த பல்வலி குணமாகும்.
- உடலின் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்க செய்யும். அதிகமாய் புளியை ருசிக்காக பயன்படுத்துகிறவர்களுக்கு

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

ஊறவைத்து, காலையில் வடிகட்டி தென் சேர்த்து உண்டு வந்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும்.

- நெல்லிக்கனி சாரும் பருகி வந்தால் நீரழிவு நோய் கட்டுப்படும்.
- நெல்லி மரப்பட்டையை நீரில் போட்டு வேகவைத்து, அந்த நீரை உடல் முழுக்க பூசி சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வந்தால் தோல் நோய்கள் அணுகாது.

10. தக்காளிப்பழம்

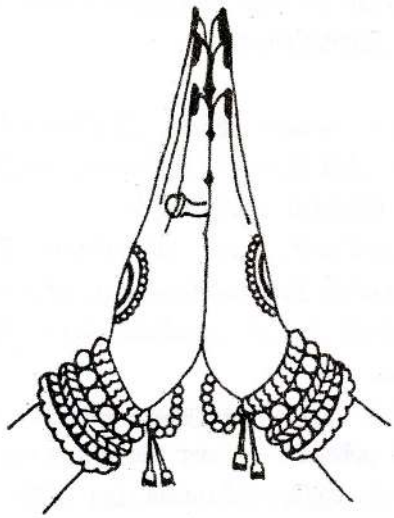
தக்காளிப்பழத்தை நன்றாக கழுவி விட்டுத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். ஏனெனில், அதன் காம்புப் பகுதியில் சில நுண்கிருமிகள் இருந்து கொண்டே இருக்கும். தக்காளியை சமையலுக்கு பயன்படுத்துவதோடு, பழத்தை அப்பிடியே உண்பதாலும் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இப்பழத்தில் எல்லாவித சத்துக்களும் அபரிமிதமாக இருக்கின்றன.

- தினமும் காலை, இரவு இருவேளைகளிலும் உணவு உண்ட பின் இரண்டு பழங்களை சாப்பிட்டு வர உடலில் புதிய இரத்தம் உருவாகும்.
- பல நாட்கள், பல மாதங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு பலவீனமாய் இருப்பவர்களுக்கு தக்காளி சூப் வைத்துக் கொடுத்தால் உடல் பலவீனம் பொய் தேகத்தில் தெம்பு ஏற்படும்.
- மெலிந்த குழந்தைகளுக்கு தினமும் காலையில் தென் கலந்த தக்காளி சாற்றை கொடுத்து வர சில மாதங்களில் குழந்தை ஆரோக்கியமடைந்து விடும்.
- தொண்டைப்புண் உள்ளவர்கள் முதலில் உப்புர் கலந்த நீரை தொண்டைப் புண்ணில் படும்படி கொப்பளிக்க வேண்டும். பின்பு தக்காளி சாற்றை பருகி வர தொண்டைப்

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

புண் குணமாகும். துக்காளிப்பழ சூப்பை காலை, மாலை ஒரு ரம்பளர் வீதம் 20 நாட்கள் தினமும் பருகி வந்தால் தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் போகும். உடலில் பளபளப்பு ஏற்படும்.

- தக்காளிப் பழத்தோடு பாசிப்பருப்பு சேர்த்து கூட்டு வைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை தெளிவாகும்.
- நீரழிவு நோயாளர்கள், பித்த நோயாளர்கள் அதிகமாக பயன்படுத்தக் கூடாது. சளி பிடித்தவர்கள் குறைத்து உண்ணலாம்.



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

நீர் ஆகாரங்கள்

I. கூழ்வகைகள்

1. ஓடியல்மாக் கூழ் — **6-8 பேருக்குப் போதுமானது**

தேவையானபொருட்கள்

ஓடியல்மா	1 சுண்டு (நிரப்பி)
பயிற்றங்காய்	100 கிராம்
மரவள்ளிக்கிழங்கு	100 கிராம்
கத்தரிக்காய்	100 கிராம்
பலாக்கொட்டை	100 கிராம்
கடலை	100 கிராம்
வாழைக்காய்	1 (பெரியது)
செத்தல் மிளகாய்	20
மிளகு	1 தே.க (நிரப்பி)
மஞ்சள்	1 துண்டு (2"நீளம்)
உள்ளி	05 பெரியபல்லு
பழப்புளி	பாக்களவு
புழுங்கலரிசி	1 பிடி
முள்ளில்லாதமீன் வகை (றால் நெத்தலி)	½கி.கிராம்
நண்டு	2
பாரைமீன்	1
சிறியமீன் கருவாடு	50 கிராம்
முசுட்டையிலை பல்லுப்போல் வெட்டப்பட்ட	10
தேங்காய்ச் சொட்டு	½சுண்டு
உப்பு	அளவிற்கு

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

❖ சோஸ் பானில் (ஒரு கொத்து அரிசி அவியக்கூடியபாத்திரம்) அதன் அரைவாசிக்கு தண்ணீரைவிட்டுக் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்தபின் கழுவி வைத்துள்ள மரக்கறிவகை, முசுட்டையிலை, கழுவிய அரிசி, கடலை என்பவற்றையும் இட்டுஅவியவிடவும். இவை முக்கால்ப் பதமாக அவிந்த பின்பு மீன்வகைகள்,கருவாடுஎன்பவற்றையும் போட்டு அவியவிடவும்.

❖ முரக்கறிவகைநன்றாகஅவிந்ததும்,ஒடியல்மாக்கரை–சலையூற்றிநன்றாகக் கரண்டியால் கலப்பிஅளவிற்புஉப்பும் சேர்த்துதேங்காய்ச் சொட்டும் கலந்து இறக்கிச் சூட்டுடன் பரிமாறவும்.

2. ஊதுமாக்க கூழ்

4-6 பேருக்குப் போதுமானது

தேவையானபொருட்கள்

புழுங்கலரிசி	½சுண்டு
நற்சீரகம்	25 கிராம்
மிளகு	25 கிராம்
மஞ்சள்	1"நீளத்துண்டு
கற்கண்டு	¼கி.கிராம்
தேங்காய்	1
உப்பு	அளவிற்கு

செய்முறை

❖ அரிசியைக் கழுவி, மூன்றுமணிநேரம் ஊறவைத்துஎடுத்து,அதனுடன் மஞ்சள்,மிளகு,நற்சீரகம் என்பவற்றைச் சேர்த்துப்

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

செய்முறை

❖ அரிசியை மூன்றுமணிநேரம் ஊறவைத்து இடித்துஅரித்தெடுத்துக் கொள்க.

❖ ஒருதேற்காயைத்துருவி 04 தம்ளர் தண்ணீரைச் சிறிதுசிறிதாகச் சேர்த்துபாலைப் பிழிந்துஎடுத்துக் கொள்க. இதில் ½தம்ளர் முதல்ப் பாலைஎடுத்தவேறாகவைத்துக் கொள்க.

❖ பின்பு அரித்து வைத்துள்ள மாவில் $^1/_3$ பங்கு மாவையெடுத்துப் பாத்திரத்திலிட்டு 01 சிட்டிகைஉப்பும் சேர்த்து ½ தம்ளர் முதல்ப்பாலைச் சிறிதுசிறிதாக விட்டு இடியப்பமாப் பதத்திற்கு நன்றாக அடித்துக் குழைத்து, சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிவைத்துக் கொள்க.

❖ பின்புபானையில் 10 தம்ளர் தண்ணீரைவிட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் கொதித்த பின்பு வறுத்த பயறைக் கழுவிப் போட்டுஅவியவிடவும். பயறு முக்கால் பதமாக அவிந்து வரும் போது, உருட்டி வைத்துள்ள மா உருண்டைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டுஅவியவிடவும்.

❖ பின்பு மிகுதியாகவுள்ள மாவில் பாலை விட்டுக் கரைத்து வைத்துக் கொள்க.

❖ கொதி நீரில் போட்ட மா உருண்டைகள் அவிந்ததும், கற்கண்டையும் கரைத்து வைத்துள்ள மாக்கரைசலையும், சேர்த்துக் கரண்டியால் இடைவிடாது நன்கு துலாவிக்காய்ச்சவும், கலவை ஓரளவு தடிக்கத் தொடங்கியதும் உப்பும் தேங்காய்ச் சொட்டும் கலந்து இறக்கிச் சூட்டுடனே பரிமாறலாம்.

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

தண்ணீர்	5 தம்ளர் /தேங்காய்ப்பால் 05 தம்ளர்
உப்பு	02 சிட்டிகை

செய்முறை

❖ குரக்கன்,கச்சான்,கடலைஎன்பவற்றைத் தனித்னியாகத் துப்பரவாக்கிக் கழுவிக்காயவைத்தெடுத்துக்கொள்க.

❖ கச்சான் முக்து,கடலைஎன்பவற்றைத் தனித்தனியாகப் பொன்னிறமாகவறுத்தெடுத்துகுரக்கனோடுசேர்த்துக் திரித்தெடுத்துக் கொள்க.

❖ இத்திரித்தெடுத்தமாவில் 01 தம்ளர்மாவையெடுத்துத் தாச்சியில் போட்டு 06 மே.கசீனியுமிட்டுக்கலந்து, 05 தம்ளர்தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துஅடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுக.

❖ குலவைதடிக்கத் தொடங்கியதும் உப்பு ஏலப்பொடி என்பன சேர்த்துக் கலக்கி இறக்கி ஆறிய பின்பு பரிமாறலாம்.

II. இரசம்,கஞ்சிவகைகள்

1. மிளகுரசம்

4-5 பேருக்குபோதுமானது

தேவையானபொருட்கள்

மிளகு	1 தே.க (நிரப்பி)
மல்லி	2 மே.க (நிரப்பி)
நற்சீரகம்	1 தே.க (நிரப்பி)
செத்தல்மிளகாய்	ஒன்று
உள்ளி	8 பல்லு
பழப்புளி	ஒருபாக்களவு (விதைநீக்கியது)
பெருங்காயம்	ஒருகுண்டுமணியளவு
உப்பு	அளவிற்கு

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

நல்லெண்ணெய்	2 மே.க

செய்முறை:-

❖ தாச்சியில் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொதித்தபின்புகடுகைப்போட்டுவெடிக்கவைத்துவெண்காயத்தைப்போடுவதங்கவிடவும்

❖ வெங்காயம் நன்றாகவதங்கியபின்புசீரகபொடி,மிளகுதூள் என்பவற்றையிட்டுக் கலந்துபாலையும் விட்டுநன்றாகக்கலக்கிப்பால் பொங்கிக் கொதிக்கும் வரை இடைவிடாதுதுளாவிக்காய்ச்சிக் கொதித்ததும் இறக்கி,ஓரளவு சூடு ஆறியபின்புதேசிப்புளிவிட்டுக் கலந்துபரிமாறாலாம்.

3. சீரகக்கஞ்சி

4-6 பேருக்குப் போதுமானது

தேவையானபொருட்கள்

பச்சையரிசி	1 சுண்டு (நிரப்பி)
நற்சீரகம்	2 மே.க (நிரப்பி)
மிளகு	1 தே.க (நிரப்பி)
மஞ்சள்	2"துண்டு
தேங்காய்	1
உப்பு	அளவிற்கு
தண்ணீர்	4 போத்தல்

செய்முறை :-

❖ தேங்காயைத்துருவிஒருபோத்தல் தண்ணீரைச் சிறிதுசிறிதாகவிட்டுப் பாலைப்பிழ்ந்தெடுத்துக் கொள்க.

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

அமரர். பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி ❖❖❖

❖ வெங்காயம், மிளகாயைத் துப்பரவாக்கி ஈர்க்கில் மாறிமாறிக் கோர்த்து வைத்துக் கொள்க.

❖ பாத்திரத்தில் 03 போத்தல் தண்ணீரைவிட்டுக் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்தபின்பு,அரிசியைக் கழுவிப்போட்டுஅவியவிடவும். ஆரிசிஅதைப்பதமாகஅவிந்தவுடன்,வெங்காயம்,மிளகாய் கோர்த்துவைத்துள்ளஈர்க்கையும் கறிவேப்பிலைநெட்டையுமிட்டு மூடு அவியவிடவும்.

❖ அரிசிநன்றாகஅவிந்ததும்,ஈர்க்கில் கோர்த்து வைத்துள்ள வெங்காயம், மிளகாயை எடுத்து ஈர்க்கை நீக்கிவிட்டுப் பிறிதொரு பாத்திரத்திலிட்டு நன்றாக மதித்துக் கொண்ட பின்பு அக்கலவையை அவிந்துகொண்டிருக்கும் அரிசியினுள் விட்டு, தேங்காய்ப்பால், அளவிற்கு உப்பு, மஞ்சள் தூள் என்பனவற்றையும் சேர்த்து, நன்கு துளாவிக்காய்ச்சி இறக்கிக் கறிவேப்பிலை நெட்டை நீக்கியபின்பு, தேசிப்புளியும் விட்டு நன்கு சேர்த்துச் சூட்டுடனே பரிமாறினால் அதிகசுவையாக இருக்கும்.

5. புளிக்கஞ்சி

3-4 பேருக்குபோதுமானது

தேவையானபொருட்கள்

புழுங்கலரிசி	1 சுண்டு
நெத்தலிக்கருவாடு	100 கிராம்
வெங்காயம்	100 கிராம்
செத்தல் மிளகாய்	10
மஞ்சள்	1 சிறியதுண்டு
மிளகு	10

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

உள்ளி	2 பல்லு
கறிவேப்பிலை	2 நெட்டு
தேங்காய்	பாதி
பழப்புளி (விதைநீக்கியது)	ஒருபாக்களவு
உப்பு	அளவிற்கு
தண்ணீர்	3 ½போத்தல்

செய்முறை :-

- தேங்காயைத்துருவிஒருதம்ளர் தண்ணீரைச் சிறிதுசிறிதாகவிட்டுப் பால்பிழிந்துவைத்துக் கொள்க.

- கருவாட்டைக் கழுவிதுப்பரவாக்கிவைத்துக் கொள்க.

- வெங்காயத்தைத் துப்பரவாக்கி அளவான துண்டுகளாக வெட்டிவைத்துக் கொள்க.

- பழப்புளியை ஒருதம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக்கொள்க.

- செத்தல்மிளகாய்,உள்ளி,மிளகு,மஞ்சள் என்பவற்றைஅளவிற்குநீர் சேர்த்துப் பசுந்தையாகஅரைத்தெடுத்துக் கொள்க.

- பின்புபாத்திரத்தில் 3 போத்தல் தண்ணீரைவிட்டுக் கொதிக்கவைத்துநன்குகொதித்தபின்புஅரிசியைக் கழுவிப்போட்டுஅவியவிடவும். ஆரிசிஅரைப்பதமாகஅவிந்தவுடன் கருவாடு,வெங்காயம்,கறிவேப்பிலைஎன்பவற்றையிட்டு மூடி அவியவிடவும்.

- அரிசி நன்றாக அவிந்ததும், அரைத்த கூட்டு,பால் கரைத்து வைத்துள்ள பழப்புளி அளவிற்கு உப்பு என்பவற்றையிட்டுக் கலந்துமீண்டும் மூடி வாசம் வரும் வரைஅவியவிட்டு, இறக்கிச் சூட்டுடனேயேபரிமாறினால் அதிகசுவையாகவிருக்கும்.

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

மரண அறிவித்தல்

திருமதி. பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

உடுவில் தெற்கு மானிப்பாயை பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட திருமதி பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி அவர்கள் 03-12-2021 வெள்ளிக்கிழமை அன்று இறைபதம் அடைந்தார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான நாகராசா, சிதம்பரம் தம்பதிகளின் அன்புமகளும், காலஞ்சென்றவர்களான இராசரத்தினம்-தங்கமுத்து தம்பதிகளின் அன்பு மருமகளும்,

காலஞ்சென்ற உமாமகேஷ்வரன், ஜெயநாயகி ஆகியோரின் அன்புச் சகோதரியும்,

பத்மநாதன் அவர்களின் அன்புத் துணைவியாரும், செந்தில்நாதன் (இங்கிலாந்து), லக்ஷனி (இலங்கை), காலஞ்சென்ற செந்தில்குமரன், வாகீஸ்வரன் (அவுஸ்திரேலியா), லோஜினி (இங்கிலாந்து) ஆகியோரின் அன்புத்தாயாரும்,

பஞ்சாட்சரம், சேயோன், சர்மிளா, மேனகா ஆகியோரின் அன்பு மாமியாரும்,

துலக்ஷன், டனுஷன், தமிழினி, செந்தில்குமரன், யாழினி, இராவணன், லபிஷா, கார்த்தி, கபிசயன், அபிசனா ஆகியோரின் பாசமிகு பேத்தியும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக் கிரியைகள் 07-12-2021 செவ்வாய்க்கிழமை அன்று மு.ப 11.00 மணியளவில் மானிப்பாயில் உள்ள அன்னாரது இல்லத்தில் நடைபெற்று பூதவுடல் தகனக் கிரியைகளுக்காக மானிப்பாய் பிப்பிலி இந்து மயானத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்படும்.

இத்தகவலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். (8908)

உடுவில் தெற்கு. தகவல்:
மானிப்பாய். 077 846 1976 குடும்பத்தினர்

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்
11
*
03
*
1945

மறைவு
03
*
12
*
2021

அமரர்

பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

நேற்றுவரை எம்முடன் வாழ்ந்து இன்று.....
காற்றோடு கலந்துவிட்ட எம்மினிய மாமியே!
சுற்றுவன் கொடியவன்
உங்களை ஏன் அழைத்தான் - நீங்கள்
மடிந்தீர்கள் என்பதை நம்பவே முடியவில்லை
சிரித்த உங்கள் முகம்
அன்போடும் பண்போடும் பேசும் உங்கள் உதடுகள்
மறக்குமா இனி எப்போதும்
பண்பாக பறைசாற்றும் உங்கள் அறிவுரைகள்
மறைந்தும் மறையாத சூரியனாய்
எப்போதும் எம் மனதில் வாழ்வீர்கள்.

அன்னார் இறைபதம் அடைந்தமையையிட்டு அவரின் இழப்பால் துயருறும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் எங்கள் ஆசை மாமியின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

மருமக்கள்
(திரு.திருமதி குமாரலிங்கம்
மஞ்சுளாதேவி குடும்பம்)

சிவரஞ்சனம். T.P : 077 3068282

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

தோற்றம்
1945
-
03
-
11

மறைவு
2021
-
12
-
03

அமரர்

பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

சிந்தையிலே இனித்திருக்கும்
சிரித்த முகமெங்கே
சிந்திக்க வைத்து விடும்
சிறந்த சேய்மெங்கே
சொந்தமொரு பந்தமென்று
சேரும் உறவெங்கே
அந்தகன் வந்தானை
அவைத்த செய்தி கேட்டு
நொந்தமுது புலம்புகின்றோம்
வேதனையில் வாடுகின்றோம்

பிரிவால் துயரும்
திருநாவுக்கரசு குடும்பத்தினர்.

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

பிறப்பு
1945
*
03
*
11

இறப்பு
2021
*
12
*
03

அமரர்
திருமதி பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

அன்பின் சிகரமே ஆருயிர் - தெய்வமே
பிறர் பிள்ளையையும்
தன் பிள்ளை போல் என்னும் - உள்ளமே
நல்ல புத்திமதிகள் கூறும்
கள்ளங் கபடமில்லாத - உள்ளமே
உன் மனம் வேறு யாருக்கம்மா - உள்ளது
உங்கள் பிரிவில் இருந்து ஆறமாட்டோம்.

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

துயர் பகிரும்
பெறாமக்கள்
மருமக்கள்
பேரப்பிள்ளைகள்

Micro System-Manipay

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

இதய அஞ்சலி

பிறப்பு	இறப்பு
1945	2021
03	12
11	03

அமரர்

திருமதி **பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி**

மீளாத்துயில் கொண்டு எம்மை
ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திச் சென்றீரோ?
கலையாத நினைவுகளுடன் உதிரும் கண்ணீர்
பூக்களால் அர்ச்சித்து உங்கள் ஆத்மா
சாந்தியடைய எங்கள் கண்ணீர்த்துளிகளைக்
காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

பிரிவால் துயருறும்:
மருமக்கள்

RAM BROTHERS - 077 9491694

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

பிறப்பு
1945
.
03
.
11

இறப்பு
2021
.
12
.
03

அமரர்

திருமதி பத்மநாதன் சீதாலட்சுமி

ஆசையாய் தாளிகட்டி அழகாய் பாட்டிசைத்து
நேசமாய் வளர்த்தபிள்ளை நீசமாய் ஏசினாலும்
பாசமாய் இருப்பவளே பெற்றெடுத்த தாயவளே
காசைத்தான் பார்ப்பதில்லை கண்களிலே
கருணைதானே வேசமும் தெரியாது வெள்ளந்தி
உள்ளந்தனில் வெளுத்ததெல்லாம் பாலென்பாள்
பெற்றெடுத்த தாயவளே !
அழுகின்ற குழந்தையை அதற்கான தேவையை அழகாய்
புரிந்தவள்தான் அவளும்தான் அழுகின்றாள் பெற்றெடுத்த
தாயவளை யார்தான் புரிந்தனரோ எவர்தான் அறிந்தனரோ!
தாயவளின் துயர்நீக்க இவ்வுலகில் எவர் உளர்!!!

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

பிரிவால் துயருறும்:
பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள்

RAM BROTHERS - 077 9491694

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

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

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

நன்றி நவில்கின்றோம்

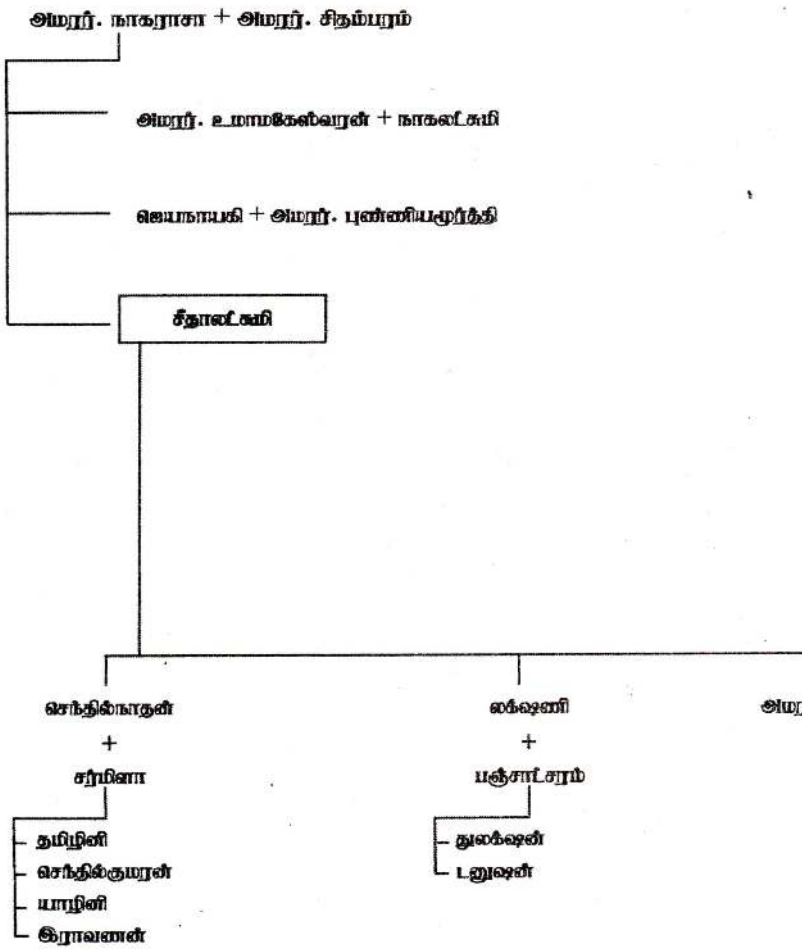
எம் குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய் இருந்து
எமக்கு நல்வழிகாட்டி வாழவைத்த எம்
அன்பு தெய்வத்தின் மறைவுச் செய்தி
கேட்டு நேரில் வந்து அஞ்சலி
செலுத்தியும், பதாதைகள், மலர்வளையம்
காட்சிப்படுத்திய உள்ளங்களுக்கும்
அஞ்சலி, பிரசுரம்
வெளியிட்டவர்களுக்கும்,
தொலைபேசியில் ஆறுதல் கூறியும்,
இறுதி ஊர் வலத்தில் கலந்து கொண்டும்
எமக்கு ஆறுதல் கூறிய உற்றார்,
உறவினர்கள் அயலவர்கள், நண்பர்கள்
மற்றும் அனைத்து நெஞ்சங்களுக்கும் எம்
இதயம் கனிந்த என்றும் மறவா
நன்றியை நவில்கின்றோம்.

-குடும்பத்தினர்-
உடுவில் - தெற்கு
மானிப்பாய்
0212255893

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

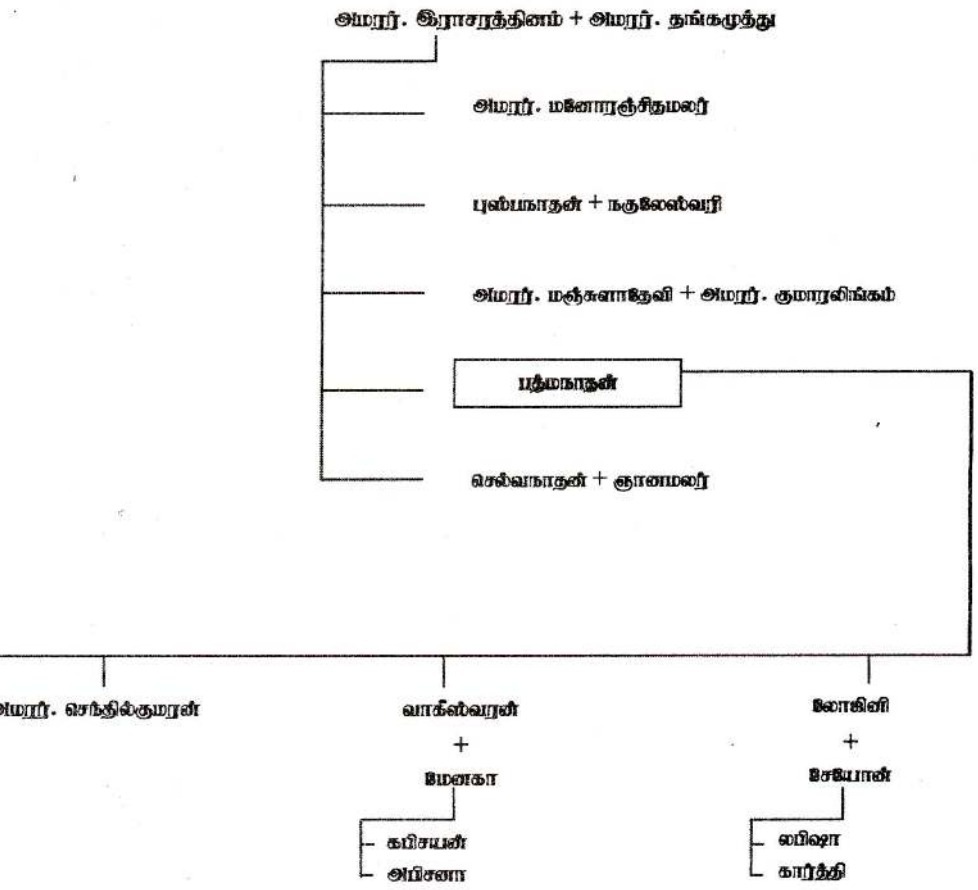
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வம்ச



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

ம்சாவழி



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

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

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

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்க?
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்?
அது வீணாகுவதற்க ?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.
இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்
-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-

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

SS Digital's - Trinco
0777 695 636