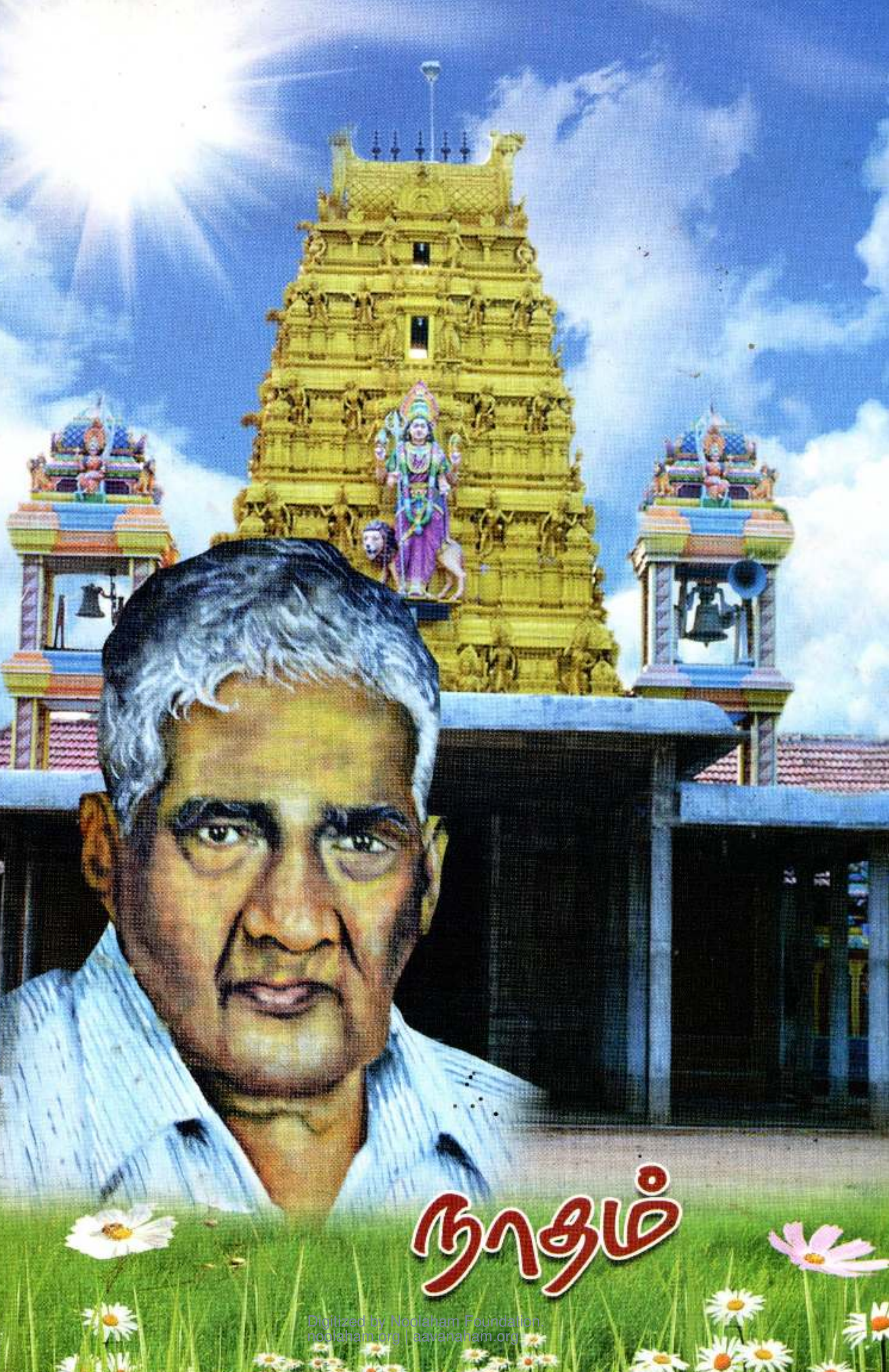


Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

உ

ஓம் விராட் விஸ்வப் பிரம்மனே நமஹ

யாழ்ப்பாணம், சுழிபுரம் பத்திரகாளி கோவிலடியைப் பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

விஸ்வப்பிரம்மஸ்ரீ

ஸ்ரீமான் இராமலிங்கம் சண்முகநாதன்

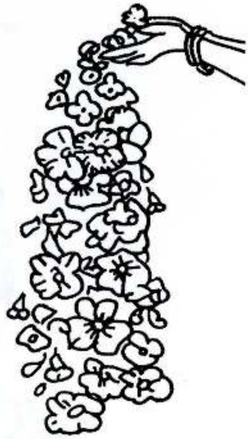
அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பெற்ற

'நாதம்'

06.03.2017

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



சமர்ப்பணம்

எங்கள் குடும்பத்தின் ஆணிவேராக நின்று
ஊரிலும் வெளியிடத்திலும்
நற்பெயருடன் வாழ்ந்து
தன்னை முழுவதும் அர்ப்பணித்து
நம் வாழ்வு சிறக்க வித்திட்ட எம் அன்புத் தெய்வமே
அப்பா! அப்பா! அப்பா!

இப்புவியில் எம்மை அநாதரவாய் தவிக்க விட்டு
இறைவனடி சேர்ந்து இன்றுடன் 33 நாளாச்சே!
எங்கள் கண்ணீரும் துக்கமும் இணைந்த நிலையில்
'நாதம்' என்னும் இந்த மலரை
தங்கள் திருவடிக்குச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

- குடும்பத்தினர் -

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

உ
ஓம் விராட் விஸ்வப் பிரம்மனே நமஹ

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

அன்னை மடியில்
26.07.1935

ஆண்டவன் அடியில்
03.02.2017

எமக்கெல்லாம் நல் வழிகாட்டி வாழ வைத்த அன்புத் தெய்வம்

அமரர்

திரு. இராமலிங்கம் சண்முகநாதன்

அவர்கள்

திதி வெண்பா

துலங்கும் துர்முகி வருசம் தைத்திங்கள்
தை. பூர்வபக்க ஷப்தமி திதியதனில்
சுழிபுரம் பொன்னர் வழித்தோன்றல் சண்முகநாதன் என்னும்
சின்னராசரும் காளி அம்பாள் பாதம் புகுந்த திதி பார்.

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

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

உ

ஓம் விராட் விஸ்வப் பிரம்மனே நமஹ

முன் சென்று பின் அழைத்த உத்தமி

தோற்றம்	மறைவு
13.08.1948	20.12.2013

எமக்கெல்லாம் நல் வழிகாட்டி வாழ வைத்த அன்புத் தெய்வம்

அமரர்

திருமதி கமலாதேவி சண்முகநாதன்

(அம்மாப்பிள்ளை)

திதி : அபரபக்க சதுர்த்தி

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

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

உ

ஓம் விராட் விஸ்வப் பிரம்மனே நமஹ

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்குஞ் செய்கருமங் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலாற் கூப்புவர்தம் கை.

தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவரென் றடியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயிலும் பிணியுந் தொழிலர்பால் னீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலங்
கோயிலுஞ் சுனையுங் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

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

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் றனக்குச்
செம்மையே யாய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சிவனைத்
திருவீழிமிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளம்
குளிரஎன் கண்குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை
யென்றும் மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ ஆடும் போதுஉன்
அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

ஏறுமயில் ஏறிவிளையாடுமுகம் ஒன்றே
ஈசனுடன் ஞானமொழி பேசுமுகம் ஒன்றே
கூறும்அடி யார்கள்வினை தீர்க்குமுகம் ஒன்றே
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்றமுகம் ஒன்றே
மாறுபடு சூரனை வதைத்தமுகம் ஒன்றே
வள்ளியை மணம்புணர வந்தமுகம் ஒன்றே
ஆறுமுக மானபொருள் நீஅருளல் வேண்டும்
ஆதியரு ணாசலம் அமர்ந்த பெரு மாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர்
விஸ்வப்பிரம்மஸ்ரீ
ஸ்ரீமான் இராமலிங்கம் சண்முகநாதன்
அவர்களின்
33 ஆம் நாள் நினைவாக வெளியிடப்பட்ட
வாழ்க்கை வரலாறு (அகவற்பா)

யாழிசைத்த பாணனுக்கு யாழளித்த யாழ்மண்ணாம்
ஞானம் தெளிந்த நாவலரும் பாவலரும்
வானுலகம் போற்ற வாழ்ந்த யாழ்ப்பாணத்தில்
வடமேற்குத் திசையில் மிளிரும் அழகான ஊராம் சுழிபுரம்
தெற்கை ஆளும் வீரபத்திரர் சமேத பத்திரகாளியும்
மேற்கே உறையும் அரிகரபுத்திர ஐயனாரும்
கிழக்கே பண்ணாகம் விசுவத்தனை முருகனும்
வடக்கே திசமழை வீரபத்திரர் ஆலயமும்
சகல தெய்வங்களும் ஆங்காங்கே அருள்பாலிக்க
அறிஞர் கலைஞர் அணிதிரள் மனைகள்
உரமில்லா இயற்கை விவசாய நிலங்களும்
கடல் வளமும் அதிகமாய் திரளும்
அந்த அழகிய ஊராம் சுழிபுரம் பதியில்
விஸ்வகுலத்தில் அவதரித்தவர்கள் தான் அந்த
பொன்னர் குடும்ப வழித் தோன்றலாம்
இராமலிங்கம் வள்ளியம்மை தம்பதிகள்
அவர்கள் தம் வாழ்வில் மலர்ந்தவர்கள்
முறையே சிவகுரு சண்முகநாதன் விஸ்வலிங்கம்
அப்புத்துரை தவமணி அன்னம்மா செல்லப்பா
பறுவதம் என்னும் எண்மராவார்
இரண்டாவது மகனான சண்முகநாதன் என்னும்
சின்னராசா இம்மலருக்கு உரியவர் ஆவார்.
பாடசாலைக் கல்வியை தன் குடும்பத்திற்காக
படித்தது போதும் என நிறுத்தி
தந்தை வழியில் கைத்தொழிலில் சிறந்த வித்தகரானார்
அக்காலத்தில் அவரின் வயதில் தொழிலில் சிறந்த
சுறுசுறுப்பான ஒருவர் இல்லை எனலாம்

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

அவ்வாறு	வாலிபப்	பருவம்	அடைந்தவேளை
தெல்லிப்பழை	வீமன்காமத்தில்	சிறப்புடன்	வாழ்ந்த
செல்லப்பா	செல்லம்மா	தம்பதிகளின்	நவ
நாயக	நாயகிகள்	வழியாக	செல்வரத்தினம்
கமலேஸ்வரி	மகேஸ்வரி	முத்துலிங்கம்	கமலாதேவி
யோகேஸ்வரி	பத்மநாதன்	ருக்குமணி	செல்வராணி
என்போரில்	நடுவிலில்	அழகுடன்	திகழ்ந்த
கமலாதேவியைக்	காதலித்தவர்	போல்	சுமுகமாக
1971 ஆம்	ஆண்டு	ஆனி மாதத்தில்	திருமணம்
புரிந்தனரே	இல்லற வாழ்வில்	இனித்ததன்	பயனால்
சப்த நாயகர்	ஆண்மக்களாகப்	புவியில்	தவழ்ந்தனரே
தாயுடன்	பேட்டுடன்	சேவல்	குஞ்சுகளாக
கல்வி	புகட்டி	வாழ்ந்து	வருகையில்
தகப்பனுடன்	தனயன்கள்	தொழிலில்	பக்கதுணையாக
அறிவால்	வளர்ந்த	பிள்ளைகள்	வரிசையில்
தாய்க்குத்	தலை	மகன்	உதயகுமாரனை
உடுவில்	பதிவாழ்	கெங்காதரன்	கமலாதேவி
தம்பதிகளின்	தர்ம புத்திரி	தர்சினியை	இல்லத்துணைவியாக்கி
மிதுனா	வர்ணிகா	அஸ்வினி	என
பேரக்	குழந்தைகளைக்	கண்டு	மகிழ்ந்தனரே
அவர்கள்	மகிழ்வுடன்	பிரான்ஸ் நாட்டில்	வாழ்கின்றனரே
அடுத்த	மகனான	சிங்கம்	சிவகுமாரனை
மல்லாகம்	பதியில்	மகிழ்வுடன்	வாழ்ந்த
குணரத்தினம்	ஈஸ்வரி	தம்பதிகளின்	மகள்
கௌசலிகாவை	மணமகளாக்கி	ஷர்சனா	மோகிலன்
மகிழ்ஜன்	என	மழலைச்	செல்வங்களுடன்
இலண்டன்	மாநகரில்	இலட்சணமாக	வாழ்கின்றனரே
ஜெயகுமார்	(ஆசிரியர்)	விலாசமாக	படந்த ஊராம்
வயாவிளானில்	கதிரமலை	செல்வராணி	தம்பதிகளின்
செல்ல	மகளாம்	சிவகௌரி	(ஆசிரியை)
சிவனும்	பார்வதியுமாக	திருமணத்	திருக்கோல
விழாக்கண்டு	அவ்வில்லற	விருட்சத்தின்	பயனால்
சகானா	பூர்விகா	பவிசனா எனப்	பூரிப்படைந்தனரே
நான்காவது	மகன்	இந்திரகுமாரனை	பக்கத்து
ஊராம்	காரைநகரில்	மதிப்புடன்	வாழ்ந்த
சின்னத்துரை	அன்னம்மா	(சகோதரி)	தம்பதிகளின்

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

ஏகபுத்திரி தாமரைபோல் உதிர்த்த பங்கயச்செல்வியை
விருப்பத்துடன் வதுவை புரிந்து பாவனா
தர்சனன் தினுஜா என பக்கத்தினில் பார்த்து
மகிழ்வு கண்டனரே.
சாந்தமான மகன் சந்திரகுமாரை (ஆசிரியர்)
ஏழாலைபதிவாழ் அன்பழகன் சித்ரா தம்பதிகளின்
சித்திரமகள் இந்துமதியை விரும்பியே வதுவை புரிந்தனரே
அதன் பயனாக கனிஸ்கா என்னும் கனிய மகளைக்
கண்டு மகிழ்ந்தனரே.
சுரேஷ்குமார் (T.O) மாவிட்டபுரத்தைச் சேர்ந்த வைரவநாதன்
பறுவதம் (சகோதரி) தம்பதிகளின் மகள்
உமாகௌரியை (அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்) திருமணம் புரிந்தனரே
நிக்ஷனா என்னும் பிள்ளையைக் கண்டனரே
ஞானகுமாரும் (ஆசிரியர்) வீட்டோடு பிள்ளையாக
இருந்து வருகிறார் தனது வாழ்வு போதுமென
நினைத்தாரோ என்னவோ பிரியபத்தினி அம்மாப்பிள்ளையும்
யாரும் எதிர்பாராமல் 20.12.2013 இல் வெள்ளிக்கிழமை
விண்ணுலகை அடைந்தார் அத்துயர் ஆற முன்பு
ஐந்து நாட்கள் சுகயீனத்துடன் தனது 81 ஆவது வயது 08 மாதம்
08 நாளில் துர்முகி வருடம் தைமாதம் பூர்வபக்க
சப்தமி திதியதனில் 02.02.2017 இல் வியாழக்கிழமை
பின்னிரவு 02 மணி 20 நிமிடத்தில் சட்டென
கண்கெட்ட காலனும் தன் வேலையை சுணங்காது
செய்து விட்டான் மண்ணில் பிறப்பது உறுதி
அதுபோல் மண்ணில் மடிவதும் உறுதி
என்றெண்ணி நாம் சற்றே அமைதி
கொள்வோம்.

"சுபம்"

சின்னத்துரை ஞானகரன்
(மருமகன்) காரைநகர்

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

கொள்ளிக்கடன் தீர்க்காத மூத்த தனையனின் வரிகள்

அப்பாவை நான் பார்த்து பத்து வருடமாச்சோ
ஆசையுடன் பெற்றெடுத்து வளர்த்துத்தான் என்னபயன்
அப்பாவின் சிரசுதனில் கொள்ளி வைக்காத பெரும்பாவி நான்
மன்னித்து என்னை அணைத்திட பிரான்சிற்கு வாரீரோ!

மக்களின் புலம்பல்

அப்பா அப்பா என நாங்கள் ஆயிரம் தடவை கத்தினாலும்
ஆறுமோ எங்கள் மனம் அம்மாவை நாமிழந்து பட்ட துயரம் ஆறுமுன்
தங்களையும் பிரிந்து நாமென்ன செய்வது
இறைவன் தான் எமக்கு ஆறுதல் புரிவாராக.

மருமக்கள் புலம்பல்

மாமாவென நாம் நினைக்க வில்லை தந்தை தான் என்றிருந்தோம்
அன்புள்ளம் கொண்ட மாமா பக்கத்தில் தான் இல்லையே
என்ன தான் செய்தாலும் விதியை யாராலும் மாற்ற முடியுமா
பிள்ளைகள் அப்பப்பா எங்கே எனக்கேட்டால் யாரைக் காட்டி
தேற்றுவது?

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

சகோதரர் புலம்பல்

எம்முடன் பூத்த கொடியில் இரண்டாவது கொடி அறுந்ததோ
சின்னண்ணை சின்னண்ணா என நாம் அருகினில் வந்தபோது
அண்ணியிடம் ஏதாவது வாங்கி சாப்பிட்டுச் செல்லுங்கள் என
அன்போடு உரைப்பவரை எப்பிறப்பில் காண்போமினி.

பேரப்பிள்ளைகளின் தளதளத்த வரிகள்

"அப்பப்பா" என்றழைத்தால் வாரி அணைக்கும் கையெங்கே
உடும்பு பிடித்து நெஞ்சிழுத்து தவழ்ந்து
மெல்ல எழும்பி நட நடந்து
உணவை வெளியில் சிந்தி உண்டு
பள்ளிக்குச் சென்று வருவதை பார்த்து மகிழ்ந்தீரோ
அப்பப்பா! அப்பப்பா! என நாம் தடு தடுக்க அழைத்தாலும்
காணவில்லையை நாலு பக்கமும் சுற்றியே தேடுகின்றோம்
பக்கத்தில் உள்ளவர்களை அப்பப்பாவை கூட்டி வரச்
சொல்லுகின்றோம்
இன்னும் தான் காணவில்லையே....

என் சின்னமாமாவுக்கு மருமகனின் அங்கலாய்ப்பு

தங்கையைத் தாடா எனது மகனுக்கு என்றீர்
மறுபேச்சு பேசாது விரும்பியே நானும் தந்தேன்
ஓடி வந்து மாமாவென கையினில் பிடிக்கும் போது
பாசமுடன் கையில் என்னடா கொண்டு வந்தாய்
என பரிவுடன் கேட்கும் என் செல்ல சின்னமாமாவே?
அம்மாவை சிறுவயதில் நாமிழந்து அப்பாவையும் இழந்து
அதன்பின் சின்னமாமியையும் இழந்து - பரிதவித்த வேளை
மாறுமுன் சின்னமாமாவே நீரும் ஓடி மறைந்தீரோ!

அன்புள்ள மருமகன்
சின்னத்துரை ஞானகரன்

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

பேறாப்பிள்ளைகளின் ஆறாத்துயர் மழை

சுழிபுரத்தில் உதித்து வந்த சூரியனே - உன்
திருமுகமும் மறைந்த தென்ன மாயமிதோ
பத்திரகாளி அம்மனை நீ கைஎடுத்தாயே - வே
பக்குவமாய் அருகிருந்து அருள்புரிந்தாயே
துடிப்பான உழைப்பாலே உயர்வும் கண்டீர் ஆசையய்யா
ஊரினிலே உயர்வான உரிமையும் கொண்டீர்
ஓடித்திரிந்த கால்கள் இன்று ஓய்ந்து போனதோ - ஆசையய்யா
ஆடி அசைந்த கைகள் இன்று அடங்கிப் போனதோ
அன்பாலே அரவணைத்து அகிலத்தை ஆண்டீர் - ஆண்
பிள்ளைகளைப் பெற்று பேரய் பெருமையும் கொண்டீர்
பேரப்பிள்ளை கண்டு நீரும் மகிழ்வும் கண்டீர்
மனைவியையும் மனம் போல வாழவும் வைத்தீர்
மருமக்களையும் பிள்ளைகள் போல் மனதில் வைத்தீர்
நடை தளர்ந்த வேளையிலும் மனம்தளராமல்
ஆண் பிள்ளைகளெல்லாம் அன்பாய் ஆதரித்தாரே
ஊர் போற்றும் பிள்ளைகளாய் திகழ வைத்தாயே
வல்லவர்களாக வாழ வழியும் சொன்னாயே
பொறுமையோடு நீ வளர்த்தபெறுபேறுகள் - கடைசி
நேரம்வரை கை கொடுத்து காத்து வைத்ததே
உம்வீடு வந்து நின்றால் மனம் மகிழ்வீரே. ஆசையய்யா
போய்வாறோம் என்று சொன்னால் உளம் உடைவீரே
உம்பிள்ளைகள் போல் எம்மீது பாசம் கொண்டாயே
பால்காய்ச்சி போத்தலிலே பக்குவமாய் ஆசையய்யா
பலசுவையோ பலகாரம் வாய்க்கினிலே
அறுசுவையாய் உணவுவகை சுமந்து வந்தாயே ஆசைய்யா
எம்மிடத்தில் தந்ததெல்லாம் மனது மறக்குமோ.

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

உம் பிள்ளைகளின் திருமணத்து வேளையிலே - எம்மைத்
தோழிகளாய் நிற்பதற்கு உரிமையும் தந்தாய்
வெளிநாட்டில் மூத்த மகன் துடிதுடித்தானே
வெளிவரவோ முடியாமல் பதைபதைத்தானே
அம்மாவின் அறுதியையும் காணவுமில்லை
அப்பாவின் இறுதிமுகம் பார்க்கவுமில்லை
நிம்மதியோ தானிழந்து தவித்து நின்றானே
விதிசெய்த சதியோ எனக் கலங்கிநின்றானே
வெள்ளையான உள்ளத்து வெளிப்பேச்சு - ஆசையய்யா
வெட்டவெளியானதுவோ இன்றாச்சு
உங்கள் ஆத்மா சாந்தி அடைய ஆண்டவனை வேண்டுகிறோம்.

சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

பேறாப்பிள்ளைகள்
செந்தில்நாதன் வசந்தா,
செந்தில்செல்வன் புனிதா

தேற்றம்

காலையில் மலரும் பூக்கள் கடும்பகல் வாழ்ந்து
பின்னர் மாலையில் மடியுமாறே
மக்கள் மருமக்கள் தம் வாழ்வு கண்டீர்
மாண்டார் இனி மீள்வதில்லை என
எமக்குள் நாமே தேற்றி
சற்றே அமைதி கொள்வோம்.

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

நான் கண்ட சகலன்

இந்து மாகடல் நான்கு திசைகளும் தனது அலைகளால் கொஞ்சும் இயற்கை அழகுள்ள தீவாக அமைந்துள்ளதே நமது இலங்கை வள நாடாகும். இதன் சிரசுபோல அமைந்துள்ளதே நமது யாழ்ப்பாண மாவட்டம் "எண் சாணுடம்புக்கு சென்னி சிறந்திடும்" என்றுரைப்பது போல "புண்ணிய மோங்கிடு யாழ்ப்பாணம்" எனச் சிறப்பாகக் கூறப்படுகின்றது. இவ் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் வலிகாமம் மேற்குப் பிரதேச செயலாளர் பிரிவில் அமைந்துள்ளதே சுழிபுரம் என்னும் பல்வகைச் சிறப்புகளும் ஒருங்கே அமைந்த கிராமம். பண்டைக்காலத்தில் சோழவம்சத்தினரால் ஆளப்பட்ட பகுதி என்பதால் "சோழியபுரம்" எனப் பெயர்பெற்று சுழிபுரம் எனத் திரிபடைந்ததாக அறியக்கிடக்கின்றது.

இக் கிராமத்தில் உலக இயக்கத்துக்கே இன்றியமையாதவர்கள் என மதிக்கப்படும் விஸ்வகர்ம குல மக்கள் கூடுதலாக வாழும் பத்திரகாளி கோவிலடியில் குல ஒழுக்கங்களில் சிறந்து விளங்கிய மனையடி சாஸ்திர விற்பன்னருமான இராமலிங்கம் அவர்களும் அவர் மனைவி வள்ளியம்மையும் செய்த இல்லற தர்மத்தின் பயனாகப் பிறந்தவர்களே சிவகுரு, சண்முகநாதன், விஸ்வலிங்கம், செல்லப்பா, தவமணி, அப்புத்துரை, அன்னம்மா, பறுபதம், ஆகிய எண்மராவர்.

இவர்களில் இரண்டாமவராக வாய்த்த சண்முகநாதன் என்பவரே எனது உள்ளம் கவர்ந்த சகலனாவார். **1935.07.26** இல் பிறந்த இவர் கல்வி கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கியதோடு தனது குலத்தொழிலிலும் தந்தையைக் குருவாகக் கொண்டு நுட்பங்களைக் கற்றுச் சிறந்த தொழிலாளியாக விளங்கினார். தொழிலின் மீது இவருக்கிருந்த பற்று, இவரிடம் இயற்கையாக அமைந்த கடமையுணர்ச்சி, பொறுப்புணர்ச்சி நேர்மை கண்ணியம் என்பன இவரை மக்கள் மத்தியில் நன்மதிப்புப் பெற வைத்தன என்றால் மிகையாகாது.

கட்டழகனாகவும், நற்பண்புகள், நன்மதிப்பு நிறைந்தவராகவும் விளங்கிய இவர் திருமணப்பருவம் நிறைந்த வேளை தெல்லிப்பழை வீமன்காமத்தில் வாழ்ந்த சிறந்த கைத்தொழில் மேதை செல்லப்பா அவர்களும் செல்லம்மா அவர்களும் பெற்ற அச்சம், மடம், நாணம்,

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

பயிர்ப்பு ஆகிய உயரிய பண்புகள் நிறைந்த மகள் கமலாதேவி (அம்மாப்பிள்ளை) என்பவருக்கு ஏற்ற கணவனாகத் தேர்ந்தெடுத்தனர். குறிப்பிட்ட கமலாதேவியின் சகோதரர்களாக அமைந்தவர்கள் செல்வரத்தினம், கமலேஸ்வரி, மகேஸ்வரி (பிள்ளையம்மா) முத்துலிங்கம், லோகேஸ்வரி (யோகம்), பத்மநாதன் (சின்னத்தம்பி), ருக்குமணி, செல்வராணி (ராணி) ஆகியவர்கள். இவர்களில் லோகேஸ்வரி (யோகம்) என்பவரைத் திருமணம் செய்ததால் நான் சண்முகநாதன் அவர்களுக்குச் சகலனாகும் வாய்ப்புப் பெற்று பெருமையடைகின்றேன்.

1971 ஆம் ஆண்டு திருமணத்தின் பயனாக இணைந்த சண்முகநாதன் கமலாதேவி தம்பதிகள் அன்றிலும் பேடுமாகவும், வள்ளுவனும் வாசுகியும் போலவும், மதனும் ரதியும் போலவும் இணைபிரியாது ஈருடலும் ஒருயிருமாக வாழ்ந்து வந்தனர். சுழிபுரம் பத்திரகாளி கோவிலின் உபயகாரர்களில் ஒருவரான இவர்கள் வள்ளுவர் கூறிய வழியில் இல்லற தர்மம் இயற்றி உற்றார் சுற்றம் உயர்வொடு பேணினர், ஆலயக் கடமைகள் அன்பொடு செய்தனர். 'மங்கலமென்ப மணமாட்சி மற்றதன் நன்கலம் நன் மக்கட்பேறு' என்பதற்கிணங்க உதயகுமாரன், சிவகுமாரன், ஜெயகுமார், இந்திரகுமார், சந்திரகுமார், சுரேஸ்குமார் ஞானகுமார் ஆகியோரைப் பெற்று மகிழ்ந்தனர்.

"மகன் தந்தைக் காற்றும் உதவி இவன்தந்தை
என்னோற்றான் கொல்என்றும் சொல்"

என்பதற்கமைய பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தினால் பெருமையும், புகழும், சந்தோஷமும் வாய்க்கப்பெற்ற சிறப்பிற்குரியவராக திகழ்ந்தார்கள். இவர்கள் குடும்பம் பிள்ளைகளை நெறிதவறாது கட்டுப்பாட்டுடனும் கண்டிப்புடனும் வளர்த்து வாழ்வில் நல்லவர்களாகவும், வல்லவர்களாகவும், பண்புள்ளவர்களாகவும் வாழச்செய்தமையை உலகம் பாராட்டி நிற்கின்றது. பிள்ளைகளும் சகோதரர் ஒற்றுமையுடனும் ஒருவரையொருவர் மதித்து நடக்கும் பண்பையும் உலகம் பாராட்டுகின்றது மகன் தந்தைக்காற்றும் உதவி இவன் தந்தை என்னோற்றான் கொல் என்னும் சொல்லுக்கு இலக்கணமாக பிள்ளைகள் வாழ்ந்து வருவது தந்தைக்குப் பெருமை சேர்ப்பதாகும்.

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

"மெய்வருத்தம் பாரார் பசிநோக்கார் கண்துஞ்சார்

எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கொள்ளார் – செவ்வி

அருமையும் பாரார் அவமதிப்புங் கொள்ளார்

கருமமே கண்ணாயினார்"

என்னும் பாடலுக்கேற்ப நடந்து தொழிலின் மூலம் பெருமையடைந்தவர் திரு சண்முகநாதன் அவர்கள் தமது பிள்ளைகளின் இல்லற வாழ்க்கைச் சிறப்பைக் காண்பதற்காக தமது மூத்தமகன் உதயகுமாரன் என்பவருக்கு உடுவிலைச் சேர்ந்த கெங்காதரன் தம்பதியினரின் மகள் தர்சினி என்பரைத் திருமணம் செய்து மிதுனா, வர்ணிகா, அஸ்வினி ஆகிய குழந்தைச் செல்வங்களைப் பெற்று மகிழ்வோடு பிரான்ஸ் நாட்டில் வாழ்கின்றனர். இரண்டாவது மகன் சிவகுமாரன் என்பவருக்கு மல்லாகத்தைச் சேர்ந்த குணரத்தினம் தம்பதியினரின் மகள் கௌசலாவைத் திருமணம் செய்து கர்சனா, மோகல்யன், மகிழ்யன் ஆகிய மழலைச் செல்வங்களைப் பெற்று லண்டன் மாநகரில் சிறப்போடு வாழ்கின்றனர். மூன்றாமவரான ஜெயகுமார் (பிரபல பொருளியல் ஆசிரியர், யா/ வயாவிளான் மத்திய கல்லூரி) என்பவருக்கு வயாவிளான் கதிரமலை தம்பதிகளின் மகள் சிவகௌரி (ஆசிரியை, கோண்டாவில் பரஞ்சோதி வித்தியாலயம்) அவர்களைத் திருமணம் செய்து சகானா, பூர்விகா, பவிசனா ஆகிய பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்று இனிதே வாழ்கின்றனர்.

நான்காமவராக வந்த இந்திரகுமார் தந்தை வழி நின்று குலத்தொழிலின் மேன்மையோடு விளங்கும் அம்பாள் தொழிலக உரிமையாளருக்கு தனது சகோதரி அன்னம்மா அவர்களினதும் கணவன் காரைநகர் சின்னத்துரையினதும் மகள் பங்கயச்செல்வி என்பவரைத் திருமணம் செய்து பாவனா, தர்சனன், தினுயா ஆகிய பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்று மகிழ்வோடு வாழ்கின்றனர். ஐந்தாமவராகப் பிறந்த சந்திரகுமார் (பிரபல வரலாற்று ஆசிரியர், யாழ் இந்துக்கல்லூரி) அவர்களுக்கு ஏழாலை அன்பழகன் தம்பதியினரின் மகள் இந்துமதி என்பவரைத் திருமணம் செய்து கனிஸ்கா என்னும் குழந்தைச் செல்வத்தைப் பெற்று மகிழ்வோடு வாழ்கின்றனர்.

அடுத்தவராகப் பிறந்த சுரேஸ்குமார் (தொழில்நுட்ப அலுவலகர், சண்டிலிப்பாய்) அவர்களுக்குத் தனது சகோதரி பறுவதமும் கணவன் மாவிட்டபுர வைரவநாதனும் பெற்ற மகள் உமாகௌரி (அபிவிருத்தி

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

உத்தியோகத்தர், துணுக்காய்) அவர்களைத் திருமணம் செய்து நிக்சனா என்னும் மழலைச் செல்வத்தைப் பெற்று மகிழ்வோடு வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஞானகுமார் என்னும் இளவல் (கண்டி இராஜவல இந்து தேசிய பாடசாலை ஆசிரியர்) தந்தையோடு பிள்ளையாகவே வாழ்ந்து வருகின்றார். இப்படியாக வாழ்ந்து வரும் நாளில் கட்டிய மனைவி கமலாதேவி தனக்கென வந்த தாங்கொணா நோயால் 2013 டிசம்பர் 20 ஆம் திகதி விஷய வருஷம் மார்கழி மாதம் அபரபக்க சதுர்த்தி திதியில் இறைபதம் அடைந்து விட்டார்.

துணையை இழந்த தந்தையைப் பற்றுப்பாசம் மிக்க பிள்ளை ஏந்திப் பாதுகாத்த தன்மை ஏனையவர்களுக்கு முன்னுதாரணமானதே. இப்படியான தந்தை தனது தொழிலின் சிறப்பால் கிராமத்திலே புகழுடன் வாழ்ந்ததை உலகம் இன்றும் பாராட்டுகின்றது மனையடிசாஸ்திரத்தை தந்தைவழி நின்று கற்றதால் புதிய வீடு அமைப்பவர்கள் இவரை அணுகி தமது தேவைகளை நிறைவேற்றியதாக அறியக்கிடக்கின்றது. ஆலய கொட்டகைவேலைகளை மதி நுட்பமான முறையிலும், பெலமானதாகவும் செய்து பலரதும் பாராட்டுதல்களைப் பெற்றுக்கொண்ட பெருமைக்குரியவர். இவரது கண்டிப்பானதும், கண்ணியமானதும், நேர்மையானதுமான செயற்பாடுகளும், அனைவருடனும் சகோதரத்துவத்துடனும் பழகும் பாங்கும் உற்றார், சுற்றத்தைப் பேணி நடப்பதுமான செய்கைகள் எனது உள்ளத்தில் இவருக்குத் தனியிடம் கொடுத்தது என்றால் மிகையாகாது.

இப்படியான பெரியாரின் இறப்பு 82 ஆவது வயதில் 03.02.2017 இல் துர்முகி வருஷம் தை மாதம் பூர்வ பக்க சப்தமி திதியில் நடைபெற்றது கவலைக்குரியதே அன்னாரின் ஆன்மா சாந்தியடையப் பத்திரகாளி அம்பாளைப் பிரார்த்தித்து அமைவோமாக.

நீர்வை அன்பன்

த. பரராசசிங்கம்

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

தாய், தந்தையைப் பேணல்

1. பெற்றோர்களைச் சரிவர நடத்தாதவன் வாழ்க்கையில் தோல்வியையே சந்திப்பான். அவன் சந்ததியும் விருத்திக்கு வராது. எனவே பெற்றோர்களை அவர்கள் மனம் புண்படாதவாறு பாதுகாத்து வரவேண்டும்.

2. வயதான தாய், தந்தையர், ஆதரவில்லாது நம்முடன் இருக்கும் சுற்றத்தார் ஆகியோருக்கு வேளாவேளைக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும். "கிழம் எங்கே ஆபீசா போகிறது மெதுவாகக் கொட்டிக் கொள்ளட்டும்" என்று கூறும் மருமகள், அதை ஆமோதிக்கும் மகன் ஆகியோருடைய வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் இருக்காது. முதலில் அவர்களை உண்ணச் சொல்லிப் பின்னரே நாம் உண்ணவேண்டும். அவர்கள் பசித்தி ருக்க நாம் மட்டும் உண்டால் அந்த உணவு நமது உடலில் ஒட்டாது.

3. ஏதாவது காரணத்தினால் உணவு தாமதமானால் இன்சொல்லால் "சற்றுப் பொறுங்கள். இதோ பிள்ளைக்குப் பால் கொடுத்துவிட்டு உங்களுக்கு டிபன் கொண்டு வருகிறேன்" எனச் சொன்னாலே அவர்கள் காத்திருப்பார்கள்.

4. அவர்கள் மனம் நோக எதையும் பேசவேண்டாம். வீட்டில் உள்ள சிறுவர்களிடமும் பெரியவர்களிடமும் மரியாதையாகவும், அன்பாகவும், பாசத்துடனும் இருக்கப் பழக்க வேண்டும்.

5. தலைமுறை இடைவெளி இருப்பதால் மூத்தவர்கள் சொல்வது நமக்கு ஏற்றதில்லை எனக் கருதினாலும் அவர்கள் சொல்வதை அலட்சியப்படுத்தாமற் கேட்டுக்கொண்டு பின் நமது விருப்பம் போற் செயற்படலாம்.

6. வயதானவர்களுக்குத் தேவையான ஆடை, போர்வை, கைத்தடி, மருந்து ஆகியவற்றை அவர்கள் கேட்காமலேயே நாம் வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டும்.

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

7. வயதானவர்களை முன்னிலைப்படுத்திச் செயல்களைச் செய்தாலே அவர்களுக்கு மனது திருப்தியடையும். புதிய ஆடை எடுத்திருக்கிறீர்களா? அவர்கள் கையில் கொடுத்து வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். நாள் கிழமைகளில் அவர்களை நமஸ்காரம் செய்து ஆசீர்வாதம் பெறுங்கள். உங்கள் வாழ்விற் புத்தொளி உண்டாகும்.

8. நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் அவர்களுடன் சிறிதுநேரம் பேசுங்கள்.

9. அவர்கள் கைச்செலவிற்கென்று ஒரு சிறு தொகை அவர்களிடம் கொடுத்து வையுங்கள்.

10. அவர்கள் தவறு செய்தாலும்; மூப்புக் காரணமாகக் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தாலும்; அதைப் பொருட்படுத்தக்கூடாது. அவர்கள் கூறுவது காதில் விழாததுபோல் அந்த இடத்தை விட்டு அகலவேண்டும். அவர்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் எதிர்ச் சொல் கூறிச் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. அவர்களைத் துன்பத்தில் ஆழ்த்தி நாமும் துன்பப்படக் கூடாது. இது போன்ற சமயங்களில் மௌனம் நன்று.

11. வயதானாற் பலவித உணர்வுகள் உண்டாகும். எரிச்சல் ஏற்படும். உடல் உபாதை கொடுக்கும். இதை வெளியிட வயதானவர்கள் செய்வதெல்லாம் கோபத்தையும், எரிச்சலையும் எல்லோரிடமும் வெளிப்படுத்துவதே. அவர்கள் செய்கைகளும், பேச்சுகளும் நமக்கு ஆத்திரமூட்டும். நாம் பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். இதை நன்கு உணர்ந்து நமக்கு வயதாகும்பொழுது நாம் நமது பிள்ளைகளிடம் அவர்களுக்குத் துன்பம் தராமல் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

12. அவர்கள் இருக்கும்பொழுது சரியாகப் பராமரிக்காமல்; இறந்த பின் ஊர் மெச்சச் செய்யும் ஆடம்பரச்செலவுகள் பலன் கொடுக்காது.

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

13. தாய், தந்தையரைக் கவனிக்காமல் தவிக்கவிட்டு விட்டுப் பிறருக்குத் தானம் கொடுத்தால் அது பலனளிக்காது. "மாத்ரு பஞ்சகம்" என்னும் சுலோகத்தில் தாயை நமஸ்காரம் செய்து பூமியை ஆறுமுறை வலம்வந்தால், பத்தாயிரம் முறை கங்கை, இராமேஸ்வரத்தில் நீராடினாற் கிடைக்கும் புண்ணியம் கிடைக்கும் எனக் கூறுகின்றது. எனவே, தாயை நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். இல்லாவிட்டாலும் தாயின் மனது நோக எதையும் எந்நாளும் செய்யாதீர்கள்.

இதில் ஆதிசங்கர பகவத் பாதாள் தன் தாயின் முடிவான நிலையைக் கண்டபோது கூறுவது:

"அம்மா! நான் என்ன செய்து என்ன? என் தாயே! என்னைப் பெற்றெடுக்கும்பொழுது முடியாததும் விட அதிக துன்பம் தரும் சூலை நோயைத் தாங்கினாயே! அதற்குப் பதில் செய்தேனோ, நான் பிறந்த பிறகும் நீங்கள் என் உடலைக் காப்பாற்றப் பத்தியம் என்னும் உருசி இல்லாப் பொருட்களை உண்டு காப்பாற்றினீர்களே. என்னை உங்கள் அருகிற் படுக்க வைத்து எனது மலஜலத்தில் படுத்தீர்களே. இது போன்று என்னைக் கர்ப்பம் தரித்தது முதல் எனக்காகத் துன்பப் பட்டதை நினைத்தேன். நான் என்ன உங்களுக்குச் செய்தேன்? நான் என்ன; எந்த மகனும் ஒரு தாய் செய்த உபகாரத்திற்குப் பதிலாகச் செய்ய முடியாது.

எனவே, உங்களுக்கு நமஸ்காரம் செய்வதுதான் என்னால் முடிந்தது. ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்."

14. இக்கருத்துக்களை வலியுறுத்தத்தான் அந்நாளிற் பள்ளியிற் பயிலும் சிறுவர்களுக்கு நீதி நூல்களைப் பாடமாக வைத்தார்கள்.

அதில் உள்ள சில நீதிகள்:

01. தந்தை, தாய் பேண் - ஆத்திசூடி.

02. அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் - கொன்றை வேந்தன்

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

03. மாதாவை ஒருநாளும் மறக்க வேண்டாம் - உலக நீதி

04. தந்தைசொல் மிக்க மந்திரமில்லை - கொன்றை வேந்தன்

05. தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலும் இல்லை

வயது முதிர்ந்தோர்களுக்கு

தினசரி வாழ்வில் முதியோர்கள்; வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு எவ்விதத் துன்பமும் கொடுக்கக்கூடாத அளவு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

பெற்று, வளர்த்து, சீராட்டிச் செல்வம் கொடுத்து வளர்த்த மகன் அல்லது மகள் நமக்கு எதிரி என்று நினைக்கக் கூடாது. பல்வேறு காரணங்களால் அவர்கள் உங்கள்மீது வைத்துள்ள பாசத்தை, அன்பை வெளியிற் காட்டாதிருக்கலாம்.

வீட்டில் உள்ளவர்களின் அன்றாடச் செயல்களில் அதிகம் தலையிடாதீர்கள். வீட்டில் ஓர் ஓரத்தில் நீங்கள் உட்கார்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது வீட்டில் உள்ளவர்கள் செய்வது எல்லாம் சரியில்லை என்று உணர்வு தோன்றும். சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்தவற்றை ஒருமுறை மட்டும் சொல்லுங்கள். கேட்கவில்லை என்றால் விட்டுவிடுங்கள். உங்கள் மனது கிடந்து அடித்துக்கொள்கிறது. ஆனாலும் என்ன செய்ய முடியும்? வீட்டில் உள்ளவர்களைப் பகைத்துக் கொண்டு தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது.

உங்கள் மீதும் குற்றம் இருக்கிறது. இதே தவறுகள் இன்று நடக்கவில்லை. நீங்கள் இளைஞராக இருக்கும்போதே இருக்கிறது. அப்பொழுது இவை எல்லாம் உங்களுக்குப் பொருட்டல்ல. இப்பொழுது புலம்பி என்ன செய்ய? நீங்களே மற்றவரின் துணையுடன், அனுசரணையுடன் இருக்கவேண்டிய நிலை. சும்மா இருக்கும் மனம் சைத்தானின் இருப்பிடம். எனவே, தேவையில்லாத சிந்தனைக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் வேலைகளை நீங்களே செய்து கொள்ளுங்கள். பிறர் உதவியை எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களால் முடிந்த அளவு சிறு சிறு வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய முடிந்தாற் செய்யுங்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஓர் எண்பது வயதுப் பெரியவர் காலையில் எழுந்து குளித்துவிட்டுக் கோவிலுக்குப் போவார். காய்கறிகள் வாங்கி வருவார். வீட்டில் உள்ளவர்கள் அவரைப் பற்றி என்ன கூறினாலும் காதில் விழாததுபோல் இருப்பார். கொடுப்பதை உண்பார். பிறரிடம் தன் துன்பங்களைப் பற்றியோ, வீட்டில் உள்ளோரைப் பற்றிப் பழித்தோ பேசமாட்டார். ஒரு மணி நேரம் "ராம ராம" என்ற மந்திரம் சொல்வார். இவ்வளவும் மனதிற்குள்தான் சொல்லிக் கொள்வார். முணு முணுப்பதுகூடத் தெரியாது. பிறகு ஒரு தூக்கம். மாலை காப்பிக்குப் பின் மறுபடியும் மந்திரம் சொல்வார். அவர் அலுத்துக் கொள்வதுமில்லை. புலம்புவதுமில்லை. எனவே, ஆன்மிக ஈடுபாடு எல்லாவற்றையும் மறக்கச் செய்யும்.

மாலையில் வீட்டிற்குள்ளேயே சிறிது நடை பழகுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். வயதான காலத்தில் மலச்சிக்கல் ஒரு கொடுமை.

இரவில் நன்றாக உறங்கவும். வீட்டில் உள்ளோரின் கவனத்தைத் தேவையில்லாமல் "தலையை வலிக்கிறது. உடலை வலிக்கிறது" என்று ஈர்க்காதீர்கள்.

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

உறவுகள் மேம்பட

- நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.
- அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண் டேயிருப்பதை விடுங்கள். (Loose Talks).
- எந்த விஷயத்தையும், பிரச்சினையையும் நாசூக்காகக் கையா ளுங்கள் (Diplomacy)விட்டுக் கொடுங்கள் (Compromise).
- சில நேரங்களில்சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆகவேண்டும் என்று உணருங்கள் (Tolerance).
- நீங்கள் சொன்னதே சரி. செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள் (Adamant Argument). குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழி யுங்கள் (Narrow Mindedness).
- உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட் டதை அங்கே சொல்வதையும். அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள். (Carrying Tales).
- மற்றவர்களைவிட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத் துக் கர்வப்படாதீர்கள் (Superiority Complex).
- அளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள் (Over Expectation).
- எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்குச் சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக் காதீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

* கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள்.
* அற்ப விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
* உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் (Flexibility).
* மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள் (Misunderstanding).
* மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும், இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள் (Courtesy).
* புன்முறுவல் காட்டவும் சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
* பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும், பண்பையும் காட்டுங்கள்.
* அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனந் திறந்து பேசுங்கள்.
* பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன்வாருங்கள்.

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

நீரிழிவு நோய்

1. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்
    - அதிகளவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
    - இரவில் சிறுநீர் கழித்தல்.
    - அதிகமான தாகம்.
    - அதிகமான பசி.
    - கண்பார்வை மங்குதல்.
    - உடல் நிறை குறைதல்.

மேற்படி அறிகுறிகள் காணப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையுடன நீரிழிவிற்கான பரிசோதனையை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

2. நீரிழிவு நோய் இனங்காணப்பட்டால் கிரமமான மருத்துவ ஆலோசனையுடன் இந் நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். இன்றேல் பின்வரும் உறுப்புக்களில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

மூளை, நரம்புத்தொகுதி, பக்கவாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, காலில் உணர்ச்சி குறைதல், வலி ஏற்படல் , புண்கள் ஏற்படல்

கண்	-	கண் பார்வை குறைவு இழப்பு, கண்ணின் உயர் அழுத்தம் (Glaucoma)
இதயம்	-	மாரடைப்பு, உயர்குருதி அழுத்தம்.
சிறுநீரகம்	-	சிறுநீரக செயலிழப்பு (Kidney failiure)
ஈரல்	-	செயலிழப்பு

3. நீரிழிவு நோயாளர்கள் மருந்துக்கட்டுப்பாட்டுடன் தமது உடல் நிறையையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடும், போதிய உடற்பயிற்சியும் மிக அவசியம்.

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

4. நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து பாவிப்பவர்கட்கு குருதியில் சீனியின் மட்டம் அதிகளவில் குறைந்தால் Hypoglycaemia என்ற நிலை ஏற்படலாம். இதன் அறிகுறிகள்- களைப்பு, தலைச்சுற்றல், கொட்டாவி, மயக்கம் வருதல், வலிப்பு. இந்நிலை உயிருக்கு ஆபத்தாகவும் முடியலாம். இந்நிலை ஏற்பட்டால் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனி கொண்ட பாணியை உடனடியாக அருந்தச் செய்ய வேண்டும். எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் தம்முடன் எப்போதும் குளுக்கோஸ் பக்கெற் ஒன்றை வைத்திருப்பது நன்று.

5. நீரிழிவு நோயாளர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

தினமும் - ஆரோக்கியமான உணவு

30 நிமிட உடற்பயிற்சி, மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுத்தல்.

மாதாந்தம் - நீரிழிவிற்கான இரத்த சலப் பரிசோதனை

இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதித்தல்.

வருடாந்தம் - குருதியில் கொழுப்பின் அளவை பரிசோதித்தல்.

கண்ணின் விழித்திரையை பரிசோதித்தல்.

சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டை பரிசோதித்தல்.

காலின் உணர்ச்சியையும், குருதிச் சுற்றோட்டத்தையும் பரிசோதித்தல்.

6. பல பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் கர்ப்ப காலத்தில் இனங் காணப்படுவதுண்டு. இது கர்ப்பகாலத்தில் உருவாகியதாக வோ அல்லது ஏற்கனவே இருந்து கர்ப்பகாலத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டதாகவோ இருக்கலாம். பின்வரும் பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

- உடல் நிறை கூடிய பெண்கள்
- வயதான கர்ப்பவதி
- பரம்பரையில் நீரிழிவு நோயுள்ள கர்ப்பவதி

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

- முந்தைய குழந்தை இறந்து பிறந்த அல்லது பெரிய குழந்தையைப் பெற்ற கர்ப்பவதி எனவே கர்ப்பவதிகள் யாவரும் கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

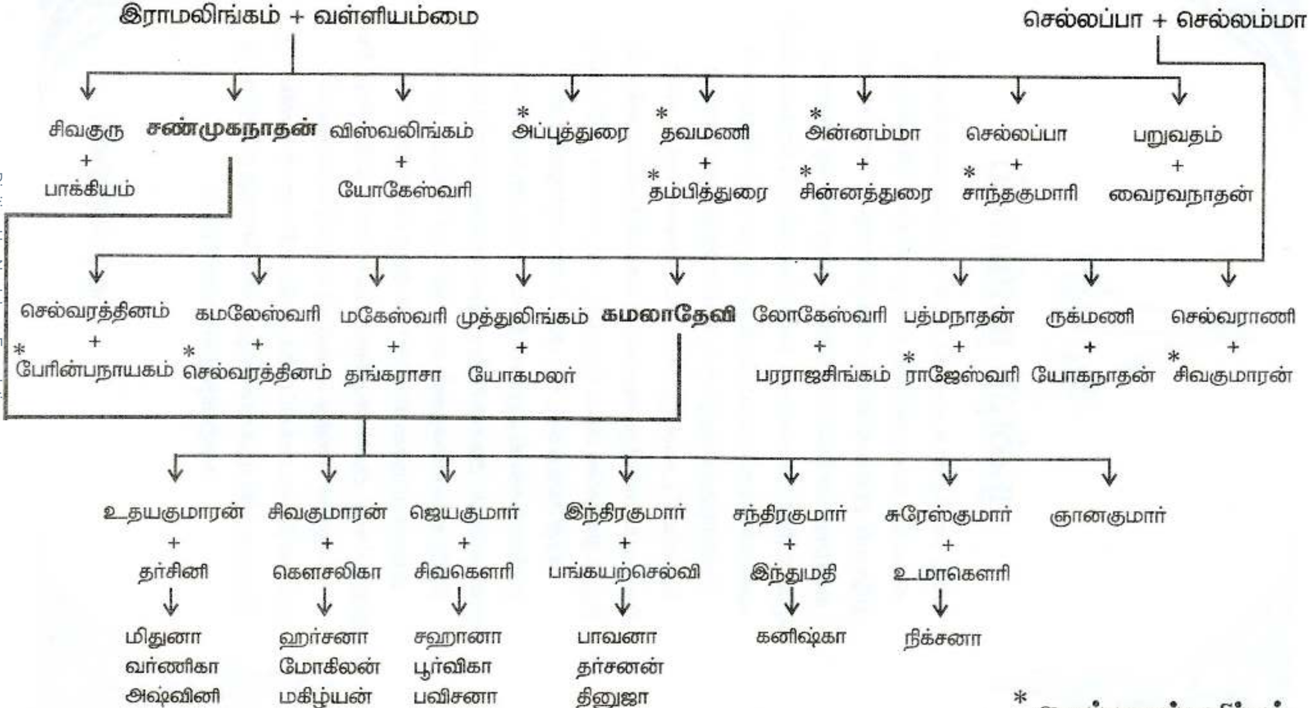
7. நீரிழிவு நோயாளர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் சீனி, தேன், சர்க்கரை, இனிப்பு வகைகள், ஐஸ்கிறீம், பாயாசம், தவிடு நீக்கிய தானிய வகைகள், வெள்ளையரிசி, கோதுமை மா, வெள்ளைப் பாண், கேக் கொழுப்புணவுகள் பட்டர், நெய், தேங்காய்எண்ணெய், கிழங்கு வகைகள் உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, வற்றாளை குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள், பொரித்த உணவுகள்.

8. நீரிழிவு நோயாளர் அதிகமாக பாவிக்கக் கூடிய உணவு வகைகள் தேநீர், கோப்பி, சீனி, பால் அற்ற, தேசிக்காய் பழச்சாறு சீனி அற்ற, இரசம், மோர், பச்சை காய்கறிகள், பயற்றங்காய், பாகற்காய், வெண்டிக்காய், கீரை வகைகள், கோவா, லீக்ஸ், மரக்கறி சூப்.

9. நீரிழிவு நோயாளர்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் உண்ணக்கூடிய உணவுகள் தானியங்கள், கடலை வகைகள், காய்கறிகள், பழவகைகள், மீன், கோழி இறைச்சி, முட்டை வாரத்திற்கு இரண்டு, ஆட்டிறைச்சி வாரம் 1 முறை

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

வம்ச விருட்சம்



* அமரர்களைக் குறிக்கும்

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

நன்றி நவிலல்

எமது பாசத்தின் உறைவிடமாக வாழ்ந்து அமரத்துவம் அடைந்த எமது அன்புத் தந்தை **விஸ்வப்பிரம்மஸ்ரீ ஸ்ரீமான் இராமலிங்கம் சண்முகநாதன்** அவர்களின் மறைவுச் செய்திகேட்டு நேரில் வந்து எமக்கு ஆறுதல் கூறிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கும், தொலைபேசி மூலமும் கடிதம் மூலமும் தந்திகள் மூலமும் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும், கண்ணீரஞ்சலிப் பிரசுரம் வெளியிட்டவர்களுக்கும், மலர்மாலை சாத்தி, மலர் வளையம் வைத்து அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும், இறுதி நிகழ்வில் பங்கு கொண்ட பாடசாலை அதிபர்கள், பிரதி அதிபர்கள், உப அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள், தனியார் கல்வி நிறுவன நிர்வாகிகள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், அரசசார்பற்ற நிறுவனத்தின் பணியார்கள், பிரதேச செயலகத்தின் ஆளணியினர் மற்றும் எமது தந்தையாருக்கு சிகிச்சை அளித்த வைத்தியர்கள், தாதிமார்கள் ஆகியோருக்கும் இன்றைய வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தோருக்கும் இம்மலரினை அச்சிட்டு வழங்கிய கரிகணன் (தனியார்) நிறுவனத்தினருக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

குடும்பத்தினர்

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

வளமான வாழ்விற்கு

தூய்மையாக இருப்பதும்

மற்றவர்களிற்கு நன்மை

செய்வதும் தான் எல்லா

வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும்.

தீமை செய்பவன் தனக்கும்

மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்கிறான்,

நன்மை செய்பவன் தனக்கும்

பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கிறான்.

உடலும் உள்ளமும் தூய்மையின்றி

கோயிலுக்கு போவதும் இறைவனை

வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும்.

நேர்மையுடனும் தைரியமாகவும்

பக்தி சிரத்தையுடனும் வாழ்ந்தால்

இறைவனை அடைவது உறுதி.

"நன்னெறியே இறைவணக்கம்"

- சுவாமி விவேகானந்தர் -

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