உ

சிவமயம்

மிருசுவில் வடக்கு, குருக்கள் மாவடியைச் சேர்ந்த

அமரர்

திருமதி.சிவப்பிரகாசம் கற்பகம்மை

அவர்களின்

நினைவு பொன் மலர்

2011

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

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

மிருசுவில் வடக்கு, குருக்கள் மாவடியைச்

சேர்ந்த

அமரர் திருமதி சிவப்பிரகாசம் கற்பகம்மை

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

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

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

காணிக்கை

எம் குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய்!

நல்வழி காட்டியாய்!

வாழ்வாங்கு வாழ வழிகாட்டி வாழ்ந்து

எமைவழி நடாத்திய

அன்புத் தாயின் பொற்பாதங்களுக்கு

இம்மலர் சமர்ப்பணம்.!

~~சமர்ப்பணம்~~

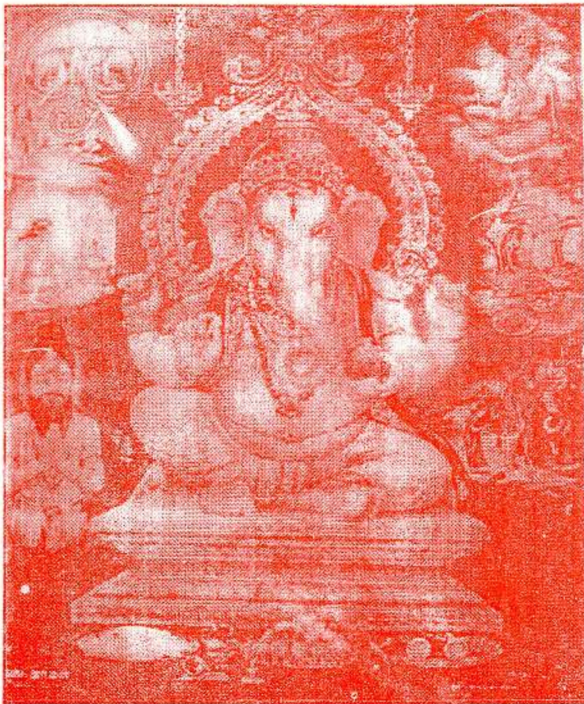
-குடும்பத்தினர்-

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

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

உ

விநாயகர் அநுபூதி



கைத்தல நிறைகனி அப்பமொடவல் பொரி
கப்பிய கரிமுக - னடிபேணிக்
கற்றிடும் அடியவர் புத்தியில் உறைபவ
கற்பக மெனவினை - கடிதேகும்
மத்தமும் மதியமும் வைத்திடு மரன் மகன்
மற்பொரு திரள்புய - மதயானை
மத்தளவயிறனை உத்தமிபுதல்வனை
மட்டவிழ் மலர்கொடு - பணிவேனே

முத்தமி ழடைவினை முற்படு கிரிதனில்
முற்பட எழுதிய - முதல்வோனே
முப்புர மெரிசெய்த அச்சிவ னுறைரதம்
அச்சது பொடிசெய்த - அதிதீரா
அத்துய ரதுகொடு சுப்பிர மணிபடும்
அப்புன மதனிடை - இபமாகி
அக்குற மகளுடன் அச்சிறு முருகனை
அக்கண மணமருள் - பெருமாளே.

காசிப முனிவர் அருளியது

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

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

தோற்றம்
18.01.1906

மறைவு
12.02.1976

மிருசுவில் வடக்கு

அமரர் வேலுப்பிள்ளை சின்னத்தம்பி

அவர்களின்

தேகவியோகம் குறித்துப் பாடியது.

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

சிவமயம்

மிருசுவில் வடக்கு

திரு வே.சின்னத்தம்பி அவர்களின்

தேகவியோகங் குறித்துப் பாடியது

வெண்பா

ஆன [illegible] சத வருட மனு குந்தை மாதமதில்
ஊனமிலா முறபக்கத் துவாதசியாம் - ஆனதினம்
உற்ற வாதிரையிற் சின்னத்தம்பி யென்போனே
பற்றான் சிவபதத்தின் பேறு.

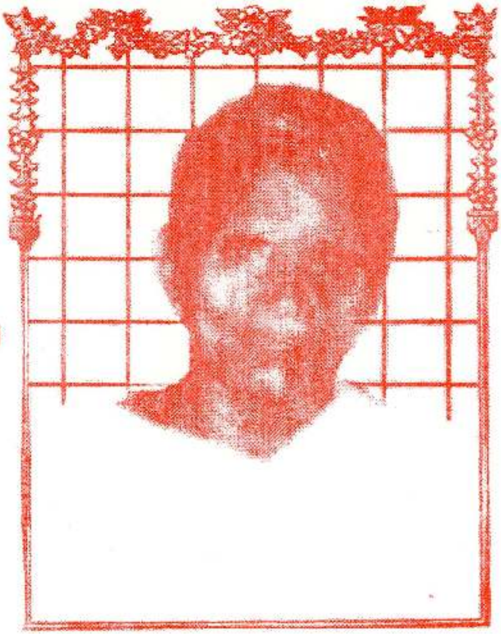
விருத்தம்

பாரிலுறுத் தருமமெலாம் வந்தொன்றாகிப்
பண்பான வோர் வடிவமாகி யுற்றோன்
ரமொடு மில்லறத்தை யாற்றுமாற்றாற்
கழ்ந்த சின்னப்பிள்ளையெனுங் கற்பின்மிக்காள்
நரில்மடமாது தனைத்துணையாய்க் கொண்டு
ல்லறமாய் வாழ்வுதனை நடந்துந்நாளிற்
சரவரும் புதல்வரொடு புதல்விமாருஞ்
சவ்வேழ்தன் முகங்களைப்போற் தோன்றினாரே
ரசாங்க சேவை தனிலிகிதனாகி
மர்ந்திடுவோன் கணேசனெனுந் தொல்லோன்மற்றும்
ரமான கனகசபை யுற்றசோம
ந்தரமாங் கற்பகம்மாவுடன் வந்த
ருவாழும் மாதசலாம்பிகையும் பீதாம்
ரமானோர் சேயவராய்த்தந்து கோயிற்
ரிவோடுங் கணபதியைத் கதிர்காமத்தைப்
கர்ந்த சிதம்பர தலத்தைச சேவித்துள்ளோன்.

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

அமரர் சின்னத்தம்பி சின்னப்பிள்ளை

அவர்கள்



தோற்றம்	மறைவு
12.05.1916	25.01.2005

திதி நிர்ணயம்

சீரோங்கு தாரணத் திகழோங்கு தைத்திங்கள்
பேரோங்கு பூரணைத் திதியன்றே - காரோங்கு
மிருசுவில்வாழ் சின்னப்பிள்ளையெனும் செல்வச் சீமாட்டி
குருபரன் தாளடைந்த தினம்.

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

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

உ

சிவமயம்

பிறப்பு 11 - 10 - 1951

இறப்பு 27 - 07 - 2011

அமரர்

திருமதி.சிவப்பிரகாசம் கற்பகம்மை

அவர்கள்

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு கரவருஷம் ஆனமதி ஆடிதனில்
பூண்டதிதி அமரபக்க துவாதசியில் நீண்ட புகழ்
கற்பகம்மை நிர்மலன் தாளினை பரவி
கற்பகப் பெரும் பேறடைந்த நாள்.

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

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

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம்

பிடியதன் உருவமை கொளமிகு கரிய
வடிகொடு தனதடி வழிபடும் அவரிடர்
கடிகன பதிவர அருளினர் மிககொடை
வடிவினர் பயில்வலி வலமுறை இறையே

திருவாசகம்

உற்றாரை நான் வேண்டேன் ஊர்வேண்டேன் பேர் வேண்டேன்
கற்றாரை யான் வேண்டேன் கற்பனவு மினியமையுங்
குற்றாலத் தமர்துறையுங் கூத்தாகவும் குரைகழற்கே
கற்றாவின் மனம் போலக் கசிந்துருக வேண்டுவனே

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினை நைவிப்பானித் தெருவே
ஐயா நியுலாப் போந்தவன்று முதலின்று வரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ வருள் கோடைத்திரை போக்கிய சுந்தரனே

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

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில்
அணியுடை ஆதிரை நாள்
நாராயணனொரு நான் முகன் அங்கி
இரவியும் இந்திரனும்
தோரார் வீதியில் தேவர் குழாங்கள்
திசையனைத்தும் நிறைந்து
பாரார் தொல் புகழ் பாடியும் ஆடியும்
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்
"பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டு நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா! நீ ஆடும் போதுன் அடியின்கீ ழிருக்க" என்றார்

திருப்புகழ்

கைத்தல நிறைகனி யப்பமொ டவல் பொரி
கப்பிய கரிமுக னடிபேணிக்
கற்றிடும் அடியவர் புத்தியி லுறைபவ
கற்பக மென வினை கடிதேகும்
மத்தமும் மதியமும் வைத்திடும் அரன் மகன்
மற்பொரு திரள்புய மதயானை
மத்தள வயிறனை உத்தமி புதல்வனை
மட்டவிழ் மலர்கொடு பணிவேனே
முத்தமிழ் அடைவினை முற்படு கிரிதனில்
முற்பட எழுதிய முதல்வோ னே
முப்புரம் எரிசெய அச்சிவ னுறைரதம்
அச்சது பொடி செய்த அதிதீரா
அத்துய ரது கொடு சுப்பிர மணிபடும்
அப்புன மதனிடை இபமாகி
அக்குற மகளுடன் அச்சிறு முருகனை
அக்கண மணமருள் பெருமாளே

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

வாழ்க்கை வரலாறு

நீர்வள நிலவளபெரும் பேறு கொண்டமைந்த புகழ்பூத்த பேரறிஞராம்.ம.க வேற்பிள்ளை உபாத்தியாயர், பண்டிதமணி இ சி.கணபதிப்பிள்ளை, அவர்கள் துறை கொண்ட பெரும் பதி தென்மராட்சி.

அப்பெரும் பதிதனில் சைவ நன்நெறி பொலிவு கொண்டு ஒளிரும் கிராமம் மிருசுவில் வடக்கு குருக்கள் மாவடி எனும் கிராமம்.

பெரும் பேறனைய அக்கிராமத்தில் பலகாலமாக பழம் பெருமை வாய்ந்த சைவ வேளாண் குல திலகராம், அமரர்களான. வேலுப்பிள்ளை சின்னத்தம்பிக்கும், பெண் சின்னப்பிள்ளைக்கும் புதல்வரொடு புதல்வியராய் உதித்த அறுவருள் ஐவராய் வந்து 11-10-1951 அன்று இணைந்தவர் இம்மலருக்குரிய **அமரர்.திருமதி .சிவப்பிரகாசம். கற்பகம்மை**

குழந்தைப்பருவத்தினராம் அம்மையார். பெற்றோர்கள் அரவணைப்பில் நிறைவு கொண்டு நாளொரு வண்ணமும் பொழுதொரு மேனியுமாக வளர்ந்து வருவாராயினார்.

பால்யப்பருவம் மாறி வித்தியாரம்பம் செய்ததற்கமைய நற்பருவம் வந்தணைய நல்லோராசியுடன் மிருசுவில் வடக்கு அ.த.கலவன் பாடசாலையில் கல்வி பயில வைத்தனர். வாழ்வுக்கு ஒப்புமையாம் கல்வி கேள்விகளின் தேற்றத்தின் பின் தாய் தந்தையர்க்கு உறுதுணையாய் இல்லறத்தை பேணலுற்றார்.

இல்லறமாம் நல்லறம் பேணிவகு நாளில் திருமணப்பருவம் வந்தடைந்தார். அவ்வமயம் ஊரறிந்த பேராளன், குமாரசாமி.விநாயகமூர்த்தி பெண் வீட்டார் குலமரபிற்கு இயைபு கொண்ட பேறமைந்த அயலூராம் விடத்தற்பளை ஊரில் சைவ வேளாளர் குலம் வழிவந்த அமரர்களான சுவாமிநாதன் தம்புவுக்கும் பெண்

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

சீதேவிப்பிள்ளைக்கும் வந்துதித்த கனிஸ்ர புத்திரனாம் சிவப்பிரகாசத்தை மணம் பேசி வந்திணைந்தார்.

திருமணமாம் பெரும் பேறு வந்தணைய மகிழ்பூத்து பெற்றோர் இசைவு கொள்ள நன்மங்கல சுபநாளில் மணமுரசியம்ப பெரியார்கள் ஆசியுடன் திருமணம் முடித்து வைத்தார்கள்.

இல்லறமாம் நல்லறம் பெருக வாழ்வு இயைந்து பெரும் பேறாய்.

"பெறுமவற்றுள் யாமறிந்ததில்லை அறிவறிந்த நன்மக்கட்பேறு" என்ற வள்ளுவர் வாக்கிற்கு அமைவாக பஞ்ச பண்டவரென பலரும் பரிந்துரைப்ப ஐந்து குழந்தைகளை பெற்றுறெடுத்தார்.

தாய் தந்தையரின் அரவணைப்பில் வளர்ந்தவர்கள் பள்ளிப்பருவம் துள்ளி வந்து அணைந்தவர்கள் தமது ஆரம்பக்கல்வியையும் மேற்படிப்புக்களையும் கற்று தேர்வு கொண்ட வர்களாய விளங்கினார்

மக்களின் பெரும்பேறு கண்டு பூரிப்படைந்த அம்மையார் தன்னை ஆட்கொண்டு அணைந்த "ஆஸ்மா" நோயின் பெரும் தாக்கத்தாலும் வாழ்வில் வந்தணைந்த சுகதுக்க சுழற்சியினாலும் உளம் வெதும்பி வாட்டமடைந்தார். வழி வழி சரியைத் தொண்டு கொண்டு ஓழுகிய தாயாரின் சரியைத் தொண்டினை குருக்கள்மாவடி விநாயகர் பாதமே அரணாகக் கொண்டு பேணி இல்லற நல்லறம் பெருகி வாழ்ந்து வந்தார்.

தொண்டின் பெரும் பேற்றால் மக்களில் மூன்றாமவர் தவிர்ந்து மற்றைய முதலாமவர் **"தாரமும் குருவும் தலைவிதிப்படி"** என்ற முதுமொழிக்கு இளவாலை அமரர். அழகக்கோனுக்கும் பேபிக்கும் தவப்பெரும்பேற்றில் வந்துதித்த செல்வி லதாவை மங்கலநாணிட்டு ,சதுர்ஷன், சாளினி மழலை செல்வங்களையும் இரண்டாமவர் யோகேஸ்வரநாதன் திருவாளர் விமலகுருவிற்கும் ஜெகதீஸ்வரிக்கும் வந்துதித்த

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

செல்வி கிருசாந்தியை பெருமணம் புணர்ந்து அனோசனாம் குழந்தையையும், நான்காகமவர், சரவணபவன் எழுதுமட்டுவாழ், வடக்கு திரு.அருணாசலத்திற்கும் நாகேஸ்வரிக்கும் வந்திணைந்த செல்வி நந்தினியைத் திருமணம் செய்து அபிசாவாம் பிஞ்சுமொழி வல்லியையும் ஐந்தாமவர் சிகதரன் புத்தூரைச்சேர்ந்த சத்தியநாதன் நந்தினிக்கு வந்தணைந்த இந்துஷாவைத் திருமணம் செய்து தமது குலவழி கொழுந்தாய் விழுதனைய பேறாம் மழலை மொழிகேட்டு பேரானந்தப் பெரும் பேற்றில் இன்புற்று திளைத்து நாட்கள் உருண்டோட இன்புற்று வாழ்ந்து வரும் நாளில் “ஆஸ்மா” வியாதியின் தாக்கத்தை உடையவராய் மக்கள் மருமக்களின் அரவணைப்பில் (பராமரிப்பில்) தேறி தெளி வெய்தி இருந்த அம்மையார் யாதோ அறியோம். பரிகாரம் தேடி வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சில நாட்கள் நோயின் தாக்கத்தால் பறந்தோடின. காலக்கணக்கு அறிந்த காலனவன் கண் வைக்கும் நிலையனைய செம்பில் களிம்பு பற்றிய தன்னையென உடல் தளர்ந்து ஊசலாடி 27.07.2011 புதனன்று மு.இரவு 10மணி.10நிமிஷமதில் இவ் இல் வாழ்வுதனை நீத்து கற்பகப் பெரும்பேறாம். சிவப்பேறு கொண்டணைந்தார்.

மண்ணிலே பிறக்கின்ற எவ்வுயிரும்
மண்ணுக்கு சொந்தமில்லை
விண்ணிற்கு தெரிந்த உண்மை
கண்ணிற்கு தெரிந்திட்ட
நேற்றைய உயிர்களும்
இன்று இருப்பதில்லை அவைநின்று
நிலைப்பதுமில்லை.

-----சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!-----

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

பிரார்த்தனையுரை

தெய்வப் பணியாற்றிவரும் உயர் சைவக் குடும்பத்தில் உதித்தவர் கற்பகம்மை சிவப்பிரகாசம் அவர்கள். மிருசுவில் குருக்கள் மாவடியில் பிறந்த அம்மையார் அவர்கள் நிறைவாழ்வு வாழ்ந்து சிவகதி அடையும் வண்ணம் தன்வாழ் நாளை புனிதமாகக் காத்துள்ளார். அம்மையாரின் உடன் பிறப்புக்களை யான் நன்கு அறிவேன். மதிப்புக்குரிய திரு.கணேஸ் அவர்கள் (நல்லை திருஞான சம்பந்தர் ஆதீன ஆலோசகர்) சிவத்திரு.சி.பீதாம்பரம் ஐயா அவர்கள் எங்கள் தேவஸ்தானத்தில் பணியாற்றி வருபவர். பிறப்பாலும் வாழ்வாலும் சைவப்பாரம் பரியம் காக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்த கற்பகம்மை அவர்களின் ஆத்மா சிவப்பரம் பொருளின் திருக்கயிலையில் நித்திய வாழ்வு பெறப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

திரு.ஆறு.திருமுருகன். ***B.A***
செஞ்சொற் செல்வர்,
தலைவர்,
ஸ்ரீ துர்க்கா தேவி தேவஸ்தானம்
தெல்லிப்பழை,இலங்கை.

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

இரங்கற் பாக்கள்

மிருசுவில் வடக்கு குருக்கள் மாவடியில்
திருத்தமிக்குடைய நற்குடிமரபினில்
பண்பு சால்புறு தன்மையாளராய்
நண்பு கொண்டு கணபதி பாலம் சரனென
சரியைத் தொண்டின் பெருவழி பிடித்து
சார்ந்து வாழ்ந்த தகைசால் பெருமையில்
சுற்றம் சீர்பெற உற்றார் இனிதணைய
பெற்ற பேறே பெரிதென மதித்து
குணம் கொண்டு குற்றம் களைந்த
குணப் பெரும் குன்றாம் கற்பகம்மையே
விக்னவிநாயக விரைகழல் சரணென
வீறுகொண்டணைந்த இல்லத்தரசியே
சரணம் சரணம் பாதமலர் அணைய
அரணமாக ஆத்ம சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

குகதாசன் கமலதாஸ்,
உசன் இந்து இளைஞர் மன்றத் தலைவர்.

மனிதருள் மாணிக்கம்

சொல் செயல் நடைமுறை பாவனையால் மக்கள் மனதில் இடம்பிடித்து கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு இவற்றுடன் உரிய காலத்தில் செய்ய வேண்டியவற்றை செய்து "ஊரும் சதமல்ல உற்றார் சதமல்ல" என்ற கூற்றிற்கு அமைவாக "காலத்தால் செய்த உதவி சிறிதெனினும் ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது" எனவும் உணர்வர் பேரறிவாளர். அத்தகைய செயலறிஞர் தான் அமரர் கற்பகம்மை. அன்னாரின் ஆன்ம ஈடேற்றத்துக்கு பிரார்த்திப்பதுடன் ஒப்பற்ற தலைவர்.திரு.தம்பு.சிவப்பிரகாசம் மற்றும் உற்றார் உறவினர்களையும் என்னையும் தேற்றி வைக்க எல்லாம் வல்ல அழகனாம் முருகனை இறைஞ்சுகின்றேன்.

குகதாஸ் விமலதாஸ்,
உசன் கந்தசாமி கோவில் தர்மகர்த்தா.

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

தாய்மை மறைந்தது

சிறந்த தாய்மை உள்ளம் கொண்டவர்கள் எஞ்ஞான்றும் இறைமை உள்ளவர்களாகவே இருப்பார். குடும்பத்தில் உற்றவர்களிலும் பார்க்க மற்றவர்களோடு இனிமையாக பழகுவார். முகத்தில் தேஷசும் இளமையும் ததும்பும், இளமையாகவே தாளடைந்த தாட்சாயணி நற்குணமும் நற்பழக்கமும் பொலிந்த பிள்ளைகளை பெற்ற குணவதி

"தெய்வம்தொழார் கொழுநற்தொழுதெழுவாள் பெய்யெனப் பெய்யும் மழை"

என்பதற்கிணங்க கார்மேகம் போற்கொடையும் இறைபக்தியும் கொண்ட பெருந்தகை கற்பகம்மை.

சுகினோபவந்து சர்வஜன் மங்களானி பவந்து
சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

சிவசிறி கேதீஸ்வரக்குருக்கள்,
உசன் கந்தசாமி கோவில் பிரதமகுரு.

அருளடைந்த அம்மையார்

மண்மகளும், கலைமகளும் வீற்றிருக்கும் தாமரை தடாகங்கள் வெட்டைவெளிகள் தென்னை மா, பலா தோப்புக்களுடன் செந்நெல் வயல் நிலமும் தளைத்தே கொண்டது மிருசுவில் வடக்கு குருக்கள் மாவடி

அவ்வூரில் சைவபாரம்பரியம் பொலிவுபெறும் குடும்பத்தை சேர்ந்தவர் அமரர்.அம்மையார் கற்பகம்மை அவ்வம்மையை நினைவு கொண்டு துன்பத்திலும் இன்பம் காண்போம்.

குருக்கள்மாவடி விநாயகரை குலதெய்வமாய்க் கொண்டு நாள் தோறும் தொண்டாற்றி சிவப்பொலிவோடு

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

திகழ்பவர். மகிழ்ச்சியே இவரின் அணிகலன். சேவையின் மாட்சிகளோடு தாய்மை உள்ளம் பக்திநிறைமனம் தன்னை அர்பணிக்கும் சீரிய குணப்பெரும் பண்பு கொண்ட இல்லத்தரசி அன்னார் எமக்கும் அருள் பேறணைந்த குடும்பவிளக்காய் ஒளிவீசி விண்ணகத்தோரும் மண்ணகத்தோரும் போற்றும் விநாயகப் பெருமானின் அடி நிழல் சேர்ந்தார். கற்பக அம்மையார். ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

வைத்திய கலாநிதி க.மாணிக்கம்
ஓய்வு பெற்ற சுகாதாரப்பணிப்பாளர்,
வடமாநிலம்.

சமயத் தொண்டின் தவபெரும் செல்வி
கிருதயயுகத்தில் ஞானத்தினால் முத்தி
திரேதயுகத்தில் தானத்தினால் முத்தி
துவாபரயுகத்தில், யாகத்தினால் முத்தி
கலியுகத்தில், பக்தியினால் முத்தி.

என்னும் புகழுக்கமைய குருக்கள் மாவடி விநாயகர்க்கு பக்தியோடு தொண்டு கொண்ட பதிவிரதை கற்பகம்மை நாவுக்கரசரது சரியைத் தொண்டின் வழிநின்று நீற்றின் பெருமையுணர்ந்து வீபூதி கோலமே கொண்டவராய் விரதங்கள் காக்கவைத்தும் தீட்சா அனுட்டான நெறிநின்றவர். விளக்கேற்றி விநாயகரின் சோதி காணும் பேராவல் கொண்டவர். விநாயகப் பெருமானின் ஆசியோடு கோயில் ஊழியர்களும் அஞ்சலி செலுத்துகின்றோம்.

மிருசுவில் வடக்கு, குருக்கள் மாவடி,
பிள்ளையார் ஆலயம்,
க.சுவாமிநாதன்,
தர்மகர்த்தா.

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

எமது நல்வாழ்வு

01. எமது நல்வாழ்விற்கான செயற்பாடுகள்

✳ சூரிய நமஸ்காரம்

✳ தியானம்

✳ யோகாசனம்

02. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் பயன்கள்

✳ மன அமைதி கிடைக்கும்

✳ சுறு சுறுப்பும் மகிழ்ச்சியும் ஏறப்படும்.

✳ நற்பண்புகள் விருத்தியடையும்

✳ உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமடையும்

04. சூரிய நமஸ்காரம்,தியானம் செய்வதற்கு உகந்த நேரம்

✳ அதிகாலை

05. தியானத்தின் படி நிலைகள்

1. உடலைத் தளர்த்துதல் 2. மனதைத் தளர்த்துதல்
3. மனவுறுதி 4. பிரார்த்தனை
5. மலர்வு

06. நாம் வீட்டுக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமைகள்

✳ பெற்றோரின் வேலைகளில் உதவுதல்.

✳ வீட்டில் உள்ள முதியோருக்கும் நோய் வாய்ப்பட்டிருப்பவருக்கும் உதவுதல்

✳ வீட்டை சுத்தமாகவும் நேர்த்தியாகவும் வைத்திருக்க உதவுதல்.

✳ நுளம்புகள் பெருகாதவாறு அயற்சூழலை வைத்திருக்க உதவுதல்.

✳ வீட்டுத் தோட்டம், பூந்தோட்டம் போன்றவற்றிற்கு நீர் ஊற்றி நேர்த்தியாக வைத்திருக்க உதவுதல்.

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

06. பாடசாலையில் நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள்

- ☼ வகுப்பறையையும், சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- ☼ சகமாணவர்களுடன் நட்புறவுடன் பழகுதல்.
- ☼ பாடசாலை வளங்களைப் பாதுகாத்தல்.
- ☼ இணைபாடதவிதான செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றல்,பங்களிப்புச் செய்தல்.
- ☼ பாடசாலைக்கொடி, பாடசாலைக்கீதம், ஆசிரியர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.

07. எமது நாட்டிற்காகச் செய்ய வேண்டிய கடமைகள்

- ☼ இலவச பாட நூல்களைப் பாதுகாத்து பயன்படுத்திப் பின்வரும் சகோதரர்களுக்கு பயன்படுத்தக் கூடியவாறு கொடுத்தல்.
- ☼ தேசியகொடி, தேசிய கீதம் என்பவற்றிற்கு கௌரவமளித்தல்.
- ☼ அரச பொது இடங்களை பாதுகாத்து சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

08. முகபாவங்கள்

அனுதாபம்

கோபம்

மகிழ்ச்சி

பயம்

துக்கம்

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

09. விரும்பும் செயற்பாடுகள்

* விளையாடுதல்
* உதவி செய்தல்
* உண்மை பேசுதல்
* இனிமையாகப் -பேசுதல்
* ஒற்றுமையாக இருத்தல்
* நன்றாகப் படித்தல்.

வானம்

01 வான் பொருள்கள்

சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், செய்மதிகள், விண்கற்கள், கோள்கள்.

02. ஞாயிற்றுத் தொகுதியில் சூரியனிலிருந்து கோள்கள் காணப்படும் ஒழுங்குமுறை

புதன், சுக்கிரன், புவி, செவ்வாய், வியாழன், சனி, யுரேனஸ், நெப்தியூன்

03. மிகச் சிறிய கோள் - புதன்

04. பெரிய கோள் - வியாழன்

வளையமுடைய கோள்கள் -

சனி,நெப்தியூன்,வியாழன்.

05. செந்நிறக்கோள் - செவ்வாய்.

06. கண்ணால் பார்க்க கூடியகோள் -

செவ்வாய், வெள்ளி.

07. சூரியனுக்கு அண்மையில் உள்ளது -

புதன்

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

08. பூமிக்கு அண்மையில் உள்ளது - வெள்ளி(சுக்கிரன்)

09. பூமி தன்னைத் தானே சுற்றிவர எடுக்கும் காலம் - 1 நாள்

10. பூமி சூரியனைச் சுற்றிவர எடுக்கும் காலம் - 1 வருடம்

11. சூரியகிரகணம் நிகழ்வது - பௌர்ணமி

12. சந்திரனில் முதல் காலடி வைத்தவர் - நீல் ஆம்ஸ்ரோங்

13. தொலைகாட்டியைக் கண்டு பிடித்தவர் - கலிலியோகலிலி

14. அதிக கோள்களைக் கண்டு பிடித்தவர் - தொலமி

15. புவியிர்ப்பைப் கண்டுபிடித்தவர் - ஐசாக்நியூட்டன்

16. அரிவாள் போன்ற கோள் - சிம்பம்

17. இரட்டையர் போன்ற கோள் - மிதுனம்

18. தென்திசையை அறிய உதவும் கோள் - தென்சிலுவை

19. வடக்கு திசையை அறிய உதவும் கோள் - பெருங்கரடி (கலப்பை)

20. தேள் வடிவமுடைய கோள் - விருட்சிகம்

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

21. **கிழக்கு வானில் காணப்படும் கோள்** - பெருநாய்

22. **வானவில் பகல் வேளையில் சூரியனுக்கு எதிர் திசையில் தோன்றும்**

23. **வானவில்லில் உள்ள நிறங்கள் 7 அவை?**

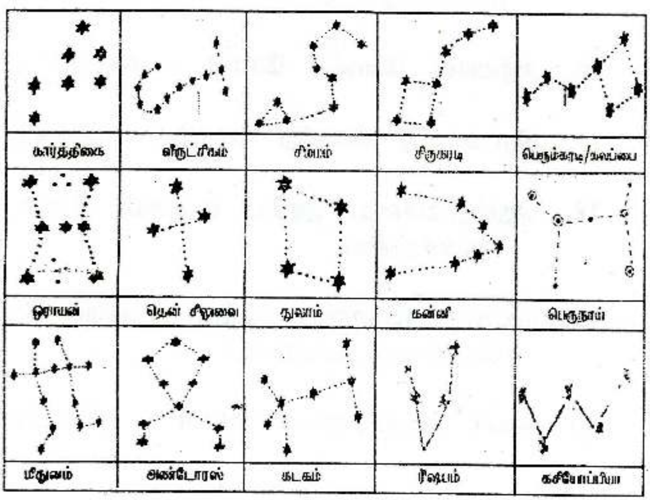
சிவப்பு, மஞ்சள், செம்மஞ்சள், நீலம், கருநீலம், பச்சை, ஊதா

24. **தேய்பிறை**

25. **வளர்பிறை**

26. **பௌர்ணமிக்குப்பின் எட்டாம் நாள்**

27. **அமாவாசைக்குப் பின் எட்டாம் நாள்**



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

பாதுகாப்பும் கரிசனையும்

☆ எமது சுயபாதுகாப்பில் அக்கறையுள்ளவராக நாம் இருக்க வேண்டும் என்பதே இத்தலைப்பு வலியுறுத்துகின்றது.

01. **எமது பாதுகாப்பிற்கு இயற்கையால் ஏற்படக் கூடியபாதிப்புகள்**

சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, மண் சரிவு பூகம்பம், சூறாவளி, இடிமின்னல்

02. **இலங்கை சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்டது**

- 2004 டிசம்பர் 26

03. **மண்சரிவால் பாதிக்கப்படுவது**

நுவரெலியா இரத்தினபுரி, போன்ற மலைப்பிரதேசங்கள்

04. **2011ல் சுவாமி பூகம்பம் போன்றவற்றால் அதிகளவு பாதிப்புக்குட்பட்ட நாடு**

யப்பான்

05. **பாடசாலை ஒன்றில் ஒவ்வொரு மாணவரும் ஆசிரியர்களும், ஊழியர்களும் அறிந்திருக்க வேண்டியவை**

☞ மின் பிரதான ஆளி

☞ நீர்த்தாங்கிக்கு நீர் ஏற்றும் முறை

☞ ஆபத்து வேளையில் செல்ல வேண்டிய மாற்றுப்பாதை

☞ விபத்து பற்றி உடனடியாக யாருக்கு அறிவிப்பது பற்றி தெரிந்திருத்தல்.

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

06. சுனாமி ஒன்று ஏற்படுமென அறிந்தால் பாதுகாப்பு பெறுவது எப்படி

☞ கடலுக்கு சமாந்தரமாக ஓடாது திடலான பகுதியை நோக்கி ஓடுதல்.

☞ உயரமான மாடிகளில் பிடித்தவாறு நிற்றல்.

☞ மரங்களைப் பற்றிப் பிடித்தவாறு நிற்றல்.

07. பாடசாலையில் விபத்து ஏற்படக் கூடிய இடங்கள்

மைதானம், ஆய்வு கூடம், மாடிப்படிகள், நுழைவாயில், வகுப்பறை, கிணற்றடி, சிற்றுண்டிச்சாலை, விளையாட்டு முற்றம், மலசலகூடம்.

08. விபத்துக்கள் பெரும்பாலும் நிகழ்வது

எமது கவனயீனத்தால் நிகழ்கிறது.

09. பாதுகாப்பற்ற செயற்பாடுகள்

☞ புகையிரதக் கடவை இல்லாத நிலையில் அதனை ஊடறுத்து செல்லல்.

☞ வீதியில் இடது புறத்தால் நடந்து செல்லல்.

☞ பழக்கமல்லாத புதிய பொருள்களை எடுத்தல், பரிசோதித்தல்.

☞ பாழடைந்த நீர் நிலைகளில் விளையாடுதல்.

☞ பட்டாசு கொளுத்துதல்.

☞ கண்ணாடி போத்தல், கத்தி, பீங்கான், கத்திரிக்கோல் போன்றவற்றைக் கொண்டு ஓடுதல்.

☞ காலாவதியான உணவுகளை உண்ணல் பானங்களைக் குடித்தல்.

☞ தடுப்புக்கள் (பிரேக்) இல்லாமல் சைக்கிளோட்டுதல்.

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

10. முதலுதவிகள்

☞ மயக்கமடைதல் - முதலில் சம தரையில் படுத்தல், காற்றோட்டம் கிடைக்கச் செய்தல்,உடைகளைத் தளர்த்தல்.

☞ நீரில் மூழ்கியவருக்கு – குப்புறப்படுத்தி நீரை வெளியேற்றுதல், செயற்கைச் சுவாசம் கொடுத்தல்.

போக்குவரத்து

01 போக்குவரத்து மார்க்கங்கள்

✍ தரை - கார், பஸ், துவிச்சக்கரவண்டி, புகையிரதம், லொறி, வான் போன்றவை.

✍ வான் - விமானம்

✍ கடல் - கப்பல், படகு, தோணி.

02. பண்டைக்கால போக்குவரத்துச் சாதனங்கள்

குதிரை, பல்லக்கு, தேர், யானை, மாட்டு வண்டி, கட்டு மரம், பாய்க்கப்பல்.

03. பண்டைய போக்குவரத்தில் கிடைத்த நன்மைகள்

✍ சூழல் மாசடையவில்லை

✍ உடற்பயிற்சி கிடைத்தது

✍ எரிபொருள் தேவைப்படவில்லை

✍ வாகனச் செலவுகள் இல்லை

04. பண்டைய போக்குவரத்தால் ஏற்படும் தீமைகள்

✍ நீண்ட நேரப்பயணம்

✍ சாதாரண மக்கள் கால்நடையாகவே சென்றமை.

05. தரையில் தற்போது அதிவேகமாக செல்லக்கூடிய போக்குவரத்துச் சாதனம்

✍ மின்சாரப் புகையிரதம்.

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

06. பிரதான வீதிகள்

- ✍ A1 - கொழும்பு - கண்டி
- ✍ A2 - கொழும்பு - வெள்ளவாயா
- ✍ A3 - பேலியகொட - புத்தளம்
- ✍ A4 - கொழும்பு - மட்டக்களப்பு
- ✍ A5 - பேராதனை - செங்கலடி
- ✍ A6 - அம்பேபுஸ்ஸ - திருகோணமலை
- ✍ A7 - அவிஸ்ஸாவெல - இரத்தினபுரி
- ✍ A8 - பாணந்துறை - இரத்தினபுரி
- ✍ A9 - கண்டி - யாழ்ப்பாணம்
- ✍ A10 - கண்டி - புத்தளம்
- ✍ A11 - புத்தளம் - திருகோணமலை
- ✍ A12 - மட்டக்களப்பு - திருகோணமலை
- ✍ A13 - நாவற்குழி - மன்னார்
- ✍ A14 - மாங்குளம் - முல்லைத்தீவு
- ✍ A15 - பரந்தன் - முல்லைத்தீவு

07. புகையிரதப் பாதைகள்

- ✍ கொழும்பு - புத்தளம் ✍ கொழும்பு - மாத்தறை
- ✍ கொழும்பு -இரத்தினபுரி ✍கொழும்பு - பதுளை
- ✍ கொழும்பு - கண்டி, மாத்தளை
- ✍ கொழும்பு - திருகோணமலை - மட்டக்களப்பு
- ✍ கொழும்பு - மன்னார்
- ✍ கொழும்பு - காங்கேசன்துறை

08. புகையிரதச் சந்திகள்

பொல்காவெல, மாகோ, கல்லோயா, பேராதனை, மதவாச்சி.

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

08. புகையிரதச் சந்திகள்

பொல்காவெல, மாகோ, கல்லோயா, பேராதனை, மதவாச்சி.

09. சுற்றாடல் நேயப் போக்குவரத்து சாதனம்

துவிச்சக்கரவண்டி.

10. பருவகாலச் சீட்டு(சீசன் ரிக்கற்) மூலம் குறைந்த செலவில் பயணஞ் செய்யக் கூடிய போக்குவரத்துச் சாதனங்கள்

தொடரூந்து, பேரூந்து.

11. வீதிகளில் போக்குவரத்து விதிகளை கண்காணிப்பது

போக்குவரத்துப் பொலிசார்

12. சமிக்ஞை விளக்குக் காணப்படுவது

சனநெரிசல் மிக்க நகரங்களில் உள்ள பிரதான சந்திகளில்

13. நாட்டுக்கு நாடு தேவையான அத்தியாவசிய பொருட்களை ஏற்றி இறக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சாதனம்

கப்பல்

14. இலங்கையில் புதிதாக அமைக்கப்பட்டுள்ள சர்வதேச விமான நிலையம் அமைந்துள்ள இடம்

அம்பாந்தோட்டையிலுள்ள வீரகல எனும் இடத்தில்

15. அதிக விபத்துக்களுக்கு காரணம்

கவனயீனம்

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

உடல், உயிர், மனம்

உடலுக்கு உயிர், உயிருக்கு உடல்
இவ்விரண்டையும் தாங்கிப் பிடிப்பது மனம்

உயிர் இயங்குவதற்கு உடலும், உடல் இயங்குவதற்கு உயிரும் இன்றியமையாதது. மனம், மனிதனின் உடலினுள் இருப்பினும், அந்த மனம்தான், உடலையும் அதை இயக்கிக் கொண்டு இருக்கும் உயிரையும் தாங்கிப் பிடிக்கின்றது. இவ்வாறு தாங்கிப் பிடிக்கும் வல்லமை பெற்ற மனதை ஆறறிவு படைத்த மனிதன், தன் அறியாமையால், தன்னையே தாக்கும் கருவியாக மாற்றிக் கொள்கிறான். உடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும், மூளை மற்றும் இதயத்தையும் சேர்த்து இயக்குவது இந்த மனம் மட்டும் தான்.

இறைவன் இயற்கையின் படைப்பியல், நம் உடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும்,125 ஆண்டுகள் வரை நாம் உயிருடன் வாழ ஏதுவாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இன்றைய மனிதன், அதிலிருந்து 100 ஆண்டுகளைக் கழித்து விட்டு,25 வயதிலேயே இறக்கின்றான் என்றால் அதற்கு வேறு எவரும் எதுவும் காரணமல்ல - அவன் மனநிலை மட்டும் தான்.

இன்றுள்ள விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் மனிதன் தனக்கு வேண்டி எல்லா வசதிகளையும் பெற்று விட்டான் ஆனால் தனக்கு இருக்கும் அமைதியை இழந்து வாழ்வதால்தான் உடல், உயிர், மனம்

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

432 கோடி வருடங்களுக்கு முன்பே தோன்றி, இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இவ்வுலகில், ஒரு செல் நுண்ணுயிர்கள் (பாக்டீரியா, வைரஸ்) தோன்றி, பல பரிணாம வளர்ச்சிகளும், மாற்றங்களும், சூழ்நிலையால் ஏற்பட்டு, உயிர் ஏணியின் இறுதியில் குரங்கிலிருந்து, 6 கோடி வருடங்களுக்கு முன்பு பிறந்த மனிதன் இவ்வுலகில் முதல் கால் சுவடுகளைப் பதித்தான்.

பலகோடி வருடங்களாக வாழும் மனிதனின் ஒரே குறிக்கோள், இன்பமாக இருப்பதுடன், கிடைத்த இன்பத்தை தக்க வைத்துக் கொள்வதுமே, ஆனால், அந்த இன்பத்தை அடையும் பொழுது, தனக்கும், தன்னைச் சார்ந்த மற்றவர்களுக்கும் பயன் அளிப்பதாகவும், இன்பம் அளிப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

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

இந்த 21-ஆம் நூற்றாண்டில்,3-வது மலேனியத்தில், 600 கோடியைத் தாண்டிய உலக தொகையில், ஒவ்வொரு மனிதனும், உருவத்தினாலும், உணர்வுகளாலும் வேறுபட்டவர்களே.

இந்நிலையில் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களின் உணர்வுகளை அறிந்தும், புரிந்தும், மதித்தும் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்

மனம் மனிதனுள் இருப்பினும் அவன் அதன் மனமாகவே மாறி விடுகிறான்.

உதாரணம்

நல்ல மனம், நல்ல மனிதன்
உயர்ந்த மனம், உயர்ந்த மனிதன்

WHAT YOU ARE, IS WHAT YOU THINK

நீ எதை நினைக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகின்றாய்

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

ஆறறிவு படைத்த மனிதன்

ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கு மட்டும் உரித்தானது சிந்திக்கும் வல்லமையும், சிரிக்கும் ஆற்றலும். ஆனால் அம் மனிதன் சிந்திப்பதைக் கவலையாக மாற்றிக் கொண்டு, சிரிக்கும் தன்மையை இழந்து, பல கொடிய நோய்களுக்கு தன்னையே ஆளாக்கிக் கொள்கிறான்.

சிரிக்க தெரிந்த மிருகம் மனிதனாகவும்
சிரிக்க மறந்த மனிதன் மிருகமாகவும் ஆகிறான்.

மனிதனுக்கு மட்டும் 'Chance to choose' எதை வேண்டுமோ எடுத்துக் கொள் என்ற வரம் கிடைத்துள்ளது. அதாவது,

- இன்பம் - துன்பம்
- அமைதி - போராட்டம்
- நேர்வழி - குறுக்கு வழி
- நல்லது - கெட்டது
- சைவம் - அசைவம்
- சாந்தம் - கோபம்
- நியாயம் - அநியாயம்

போன்றவற்றில் ஒவ்வொன்றை அவன் ஏற்கலாம்.

சாதாரண மனிதனின் மனநிலை, வேண்டாதவைகளைத் தான் நாடிச் செல்லும். தன் அறிவின் ஆற்றலால், மனதினை அடக்கி ஆளும் வல்லமையைப் பெற்றால், அது நல்லதையே அடைய வழி செய்யும். இதைத்தான், 'Mind set' 'Mind Management' என்று அழைக்கின்றோம்.

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

நன்றும், தீதும், பிறர் தரவாரா

ஆனால் விலங்குகளுக்கு அந்த சக்தி அளிக்கப்படவில்லை. அவைகள் அனைத்தும் பிறந்து, வாழ்ந்து, இறக்கின்றன. ஆனாலதன் குணங்களில் மாறுபடாமல், சிங்கம் சைவமாகவோ, யானை அசைவமாகவோ மாறுவது இல்லை. இதை 'Preset Programmed Life' என்கிறோம்.

இயற்கையின் படைப்பு, நாம் எல்லோரும் இயல்பாக (Ease), மகிழ்ச்சியாக (Pleasure) வாழ மட்டும் தான். ஆனால் இதற்கு நேர் மாறாக ஆறறிவு மனிதன், அறியாமையால் அதன் தன்மையை இழக்கின்றான்.அதனால், "Dis' அதனுடன் சேர்ந்து கொள்கின்றது.

DIS	+	*EASE*	→	*DISEASE*
DIS	+	*PLEASURE*	→	*DISPLEASURE*
DIS	+	*APPOINTMENT*	→	*DISAPPOINTMENT*
DIS	+	*SATISFIED*	→	*DISSATISFIED*

என்று ஆகின்றது.

நம் அறிவினால், வாழ்நாள் முழுவதும் 'Dis' சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு சீரான மனநிலை மட்டும் தான் வழி.

மனம் என்பது ஒரு பொருளல்ல

எப்பொருட்டும், மனக் கவலையும் இல்லை

Mind is No matter,

For any matter,Never mind

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

காசநோய் (ரியூபகியூலோசிஸ்)

அறிமுகம்

உயிர்ப்பான நிலையில் உள்ள காசநோயானது தீவிர கிருமித்தொற்று நிலையாகும். இது பொதுவாக நுரையீரல்களை பாதிக்கின்றது. உயிர்ப்பான காசநோய் ஆனது எவரிலும் ஏற்படலாம். ஆயினும் முன்னரே உடல் ஆரோக்கியம் குன்றிய நிலையில் அல்லது நிர்ப்பீடன தொகுதி பலவீனமாக காணப்படும் போது ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் உயர்வாகும். சிகிச்சை மூலம் அநேகர் குணமடைகின்றனர். சிகிச்சை அற்றபோது காசநோயானது மோசமடைந்து செல்வதுடன் மரணமும் சம்பவிக்கலாம். இதற்கு நீண்டகால சிகிச்சை அவசியம் ஏனைய வீட்டு அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நெருங்கிய தொடர்பு உடையவர்களில் காசநோய் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுவது அவசியமாகும். விசேடமாக குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்கள்.

காசநோய் என்றால் என்ன?

காசநோய் என்பது ஒரு பக்ரீரியா கிருமித்தொற்றாகும். இது (Mycobacterium tuberculosis) எனும் பக்ரீரியாவினால் ஏற்படுகின்றது. இது பொதுவாக நுரையீரலை பாதிக்கின்றது. ஆயினும் உடலின் எப்பகுதியையும் பாதிக்கின்றது.

காசநோய் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

அநேக நோயாளிகளில் முதலில் நுரையீரலை பாதிக்கின்றது. உயிர்ப்பான காசநோய் உடையவர்களில் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது காசநோய் பக்ரீரியாவானது வளியினுள் விடப்படுகின்றது. இப்பக்ரீரியாவானது மிகச்சிறிய நீர்த்துளிகளாக வளியிலே காவப்படுகின்றது. நீங்கள் சிறிதளவு பக்ரீரியாவினை உட்சுவாசிக்கும் போது அவை உங்கள் நுரையீரலில் பெருக்கத்திற்கு உட்படுகின்றது. அங்கு பின்னர் மூன்று வழிகளில் நோயானது செல்ல முடியும்.

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

1. குணங்குறிகள் அற்ற இலேசான கிருமித்தொற்று அநேகரில் ஏற்படுகின்றது.
2. கிருமித் தொற்றானது உயிர்ப்பான காசநோயாக மோசமடைந்து செல்லல். சிலரில் ஏற்படுகின்றது.
3. பின் உயிர்ப்பாக்கப்பட்ட (இரண்டாம் நிலையான) கிருமித் தொற்றுக்கள் காரணமாக உயிர்ப்பான காசநோய்.

காசநோயின் தொற்றும் தன்மை எவ்வாறானது?

நுரையீரலில் உயிர்ப்பான காசநோயுடைய ஒருவர் இருமுதல் மற்றும் தும்முதலின் போது வெளிவிடப்படும் காசநோய் பக்ரீரியாவானது ஏனையவர்களை தொற்றுக்குள்ளாக்கக்கூடியது.

காசநோயின் பரம்பல் எத்தகையது?

காசநோயானது வளர்ச்சியடைந்து வரும் நாடுகளில் பொதுவானது. ஏனைய கிருமித்தொற்றுக்களுடன் ஒப்பிடுகையில் காசநோய் காரணமாக அதிகளவு இறப்பு ஏற்படுகின்றது. உலகளாவிய ரீதியில் காசநோய்க்குரிய பிரதான காரணியாக காணப்படுவது போசனைக்குறைபாடு, ஆரோக்கியம் குன்றிய தன்மை,போதுமான வைத்திய வசதி இன்மை மற்றும் எயிட்ஸ் நோய் என்பன.

காசநோயின் குணங்குறிகள்

உயிர்ப்பான காசநோயின் குண்குறிகள் எவை?

மூன்று வாரங்களிற்கு ஏற்பட்ட இருமல் அநேகமாக ஆரம்ப அறிகுறியாகும். இது வறண்ட அரிப்பூட்டுகின்ற இருமலாக ஆரம்பிக்கமுடியும். இரு மாதங்கள் வரையில் நீடித்து மோசமான நிலையினை அடைகின்றது. காலஞ்செல்லச் செல்ல சளியுடன் கூடிய இருமல் உருவாகின்றது. இதனால் இருமும் போது அதிகளவு சளி வெளியேற்றப்படுகின்றது. இது இரத்தக்கசிவு காணப்படலாம்.

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

ஏனைய பொதுவான குணங்குறிகள்.

காய்ச்சல், அதிகரித்த வியர்வை, உடல் அசதி, உடல் நிறை குறைவடைதல், நெஞ்சுவலி, மற்றும் பசியின்மை என்பன. கிருமித் தொற்று தீவிரமடைந்து நுரையீரல் பாதிக்கப்படும் போது நோயாளிக்கு சுவாச சிரமம் ஏற்படுகின்றது. சிகிச்சை வழங்கப்படாதவிடத்து பல சிக்கல்கள் உருவாகின்றது. நுரையீரலிற்கும் நெஞ்சறை சுவருக்குமிடையிலுள்ள புடை மென்சவ்வுகளிற்கிடையில் திரவம் சேகரிக்கப்படுதல். இதனால் சுவாச சிரமம் மேலும் மோசமடைகின்றது. காசநோயானது நுரையீரலிலுள்ள குருதிக்கலன்களை பாதிக்கையில் இருமும் போது குருதி வெளியேற்றப்படுகின்றது.

காசநோய் கிரமித்தொற்றானது சிலவேளைகளில் குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி மற்றும் நிரப்பீடனத் தொகுதிக்குள் பரவும் போது உடலின் ஏனைய பகுதிகளிலும்கிருமித்தொற்று ஏற்படுகின்றது. உடலின் எப்பகுதி பாதிக்கப்படுகின்றது என்பதற்கிணங்க பல்வேறு குணங்குறிகள் உருவாகின்றன.

01. நிணநீர்க்கணுக்கள் வீக்கமடைதல். உடலின் எப்பகுதியிலுமுள்ள நிணநீர்க்கணுக்கள் வீக்கமடையலாம். கழுத்து தோளின் உட்பகுதி மற்றும் இடுப்பு தொடை சந்திக்கும் நிணநீர்க்கணுக்களில் தொட்டுணர முடியும்.
02. உணவுக்கால்வாய் மற்றும் வயிறு காசநோயானது வயிற்றுவலி அல்லது வீக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. அல்லது போதிய சமிபாடின்றி வயிற்றோட்டம் மற்றும் உடல்நிறை குறைவடைதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றது.
03. என்பு மற்றும் மூட்டுக்கள் காசநோயானது என்பு அல்லதுமூட்டுக்களை பாதிப்பதன் காரணமாக என்பு நோ (உம் முள்ளந்தண்டு) மற்றும் மூட்டுவலி வீக்கம் ஏற்படுகின்றது.
04. இதயம் காசநோய் சிலவேளைகளில் இதயத்தினை சூழ அழற்சியினை ஏற்படுத்தலாம். இதன் காரணமாக நெஞ்சுவலி அல்லது சுவாச சிரமம் என்பன ஏற்படுகின்றன.
05. சிறுநீரகம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை இவை கிருமித்தொற்றுக்குட்படும் போது இடுப்பின் பின்பகுதியில் இரு கரைகளிலும் வலி, சிறுநீா கழிக்கும் போது வலி ஏற்படுகின்றன.

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

06. மூளை – காசநோய் காரணமாக மூளையில் மென்சவ்வளர்ச்சி ஏற்படலாம். இதனால் தலைவலி, அருவருப்பு, வாந்தி, வலிப்பு, நித்திரை ஏற்படுவது போன்ற உணர்வு மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள் என்பன.

07. தோல் காசநோய் காரணமாக தோலில் தழும்புகள் "எரித்தீமா நோடோசம்பூ எனும் சிவந்த முடிச்சுப் போன்றவை கால்களில் ஏற்படும் தழும்புகளாகும். லூபஸ்வல்காரிஸ் எனும் கட்டிகள் அல்லது புண்கள்.

08. உடலின் ஏனைய பகுதிகளிற்குப் பரவலடைதல். இதனால் மிலியரி காசநோய் எனப்படும். இது நுரையீரல், என்புகள், ஈரல், கண்கள் மற்றும் தோல் என்பன பாதிக்கின்றது.

மனித உடல் பற்றிய தகவல்கள்

- பூரண ஆயுள் என்பது 120 வருடங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது
- மனித முகத்தில் 14எலும்புகள் உள்ளன
- ஒரு தலைமுறை என்பது 33ஆண்டுகளைக் குறிக்கும்
- மனித மூளையில் 6கிராம் அளவிற்க்கு தாமிரம் உள்ளது
- ஒரு மனிதனின் உடலிலுள்ள நரம்புகளின் மொத்த நீளம் 72மீட்டராகும்
- நமது ரத்தம் ஒரு நாளில் 30கோடி கி.மீற்றர் பயணம் செய்கிறது
- நமது இதயம் ஒரு நாளில் 103689முறை துடிக்கிறது
- மனிதனின் நாக்கில் உள்ள சுவையறியும் எண்ணிக்கை 3000ஆகும்
- உடலில் உள்ள மின்சாரத்தில் அளவு 3வால்ட்

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

- ஒரு சராசரி மனிதனின் உடலில் ஓடும் ரத்தத்தின் அளவு 5லீட்டர்.
- கைரேகையை போலவே நாக்கில் உள்ள வரிகளும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும்
- மனித உடலில் சதை அழுத்தம் அதிகம் உள்ள பகுதி நாக்கு
- கண் தானத்தில் கருப்பு விழிகள் மட்டுமே அடுத்தவருடன் பொருத்தப்படுகின்றன.
- 900பென்சில்களை தயாரிக்கும் அளவிற்கு மனித உடலில் கர்பன் சத்து இருக்கிறது
- மனித உடலில் மிகவும் பலமானது விரல் நகங்கள் அதில் கெரடிசன் சத்து உள்ளது இது காண்டா மிருக கொம்புகளில் காணப்படுகிறது மரணத்திற்கு பிறகும் கூட நகத்திற்கு ஒன்றுமே ஆகாது
- மனித உடலிலேயே மிகப்பெரிய உறுப்பு தோல் தான்
- மனிதத் தோலின் ஒவ்வொரு அங்குலத்திலும் 20 அடி நீள அளவில் இரத்தக் குழாய்கள் இருக்கும்.
- மனிதத் தோலில் உள்ள நரம்புகளை ஒன்றாக சேர்த்தால் அவை சுமார் 45 மைல் தூரம் வரை இருக்குமாம். அதாவது 72 கிலோமீட்டர் தூரம் கொண்டதாக இருக்குமாம்.
- நமது உடலில் உள்ள தோல் மொத்தம் 2 அடி மீட்டர் அளவு கொண்டதாகும்.
- மனிதனுடைய தோல் செல்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் பழைய செல்களை இழந்து புதிதாக உருவாகின்றது. ஒரு மணி நேரத்தில் தினமும் 6,00,000 நுண் தோல் பொருட்களை

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

இழக்கின்றான். இவ்வாறு இருக்கும் ஒருவர் வாழ்நாளில் 102 பவுண்ட் எடையை இழந்து விடுகின்றான்.

- மனித உடலின் மொத்த என்புகள் 206

  - முதுகு என்பு 33
  - மார்பென்புகள் 24
  - மண்டையோட்டு என்பு 22
  - சிறுகுடலின் நீளம் 15-20 அடி
  - உடலின் மிகப் பெரிய என்பு தொடை என்பு.

- உடலில் உள்ள மிகப் பெரிய சுரப்பி ஈரல்
- உடலின் மிக வன்மையான பாகம் பல்மிளரி
- உடலின் நீளமான கலம் நரம்புக்கலம்
- மூளையில் கல்வியை கட்டுப்படுத்தும் பாகம் பெருமூளை கார்டைக்ஸ்
- இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறம் அளிப்பது ஈமோக்குளோபின் தோலுக்கு கருமை நிறம் அளிப்பது சூரியனில் உள்ள அல்ரா வைரஸ் கதிர்கள்.
- பித்த நீருக்கு மஞ்சள் நிறம் வரக்காரணம் பிலிரு பிலிவேடின்.

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

வம்ச விருட்சம்

வேலுப்பிள்ளை.சின்னத்தம்பி + சின்னப்பிள்ளை

↓

கணேசன்
சுப்பிரமாணியம்
ஈஸ்வரதாசன்
சோமசுந்தரம்
கற்பகம்மை
அசலாம்பிகை

சுவாமிநாதர்.தம்பு + சீதேவிப்பிள்ளை

↓

சுவாமிநாதன்
முருகேசபிள்ளை
சிவப்பிரகாசம்
ஞானசரஸ்வதி

கற்பகம்மை + சிவப்பிரகாசம்

↓

சிவலோகநாதன் + லதா

↓

சதுர்ஷன்
ரஞ்சிதா(சாளினி)
(அமரர்).துவாரகன்.

யோகேஸ்வரநாதன் + கிருசாந்தி

↓

அனோசன்

ஞானசொரூபன்

சரவணபவன் + நந்தினி

↓

அபிஷா

சிகதரன் + இந்துஷா

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

நன்றி நவிலல்

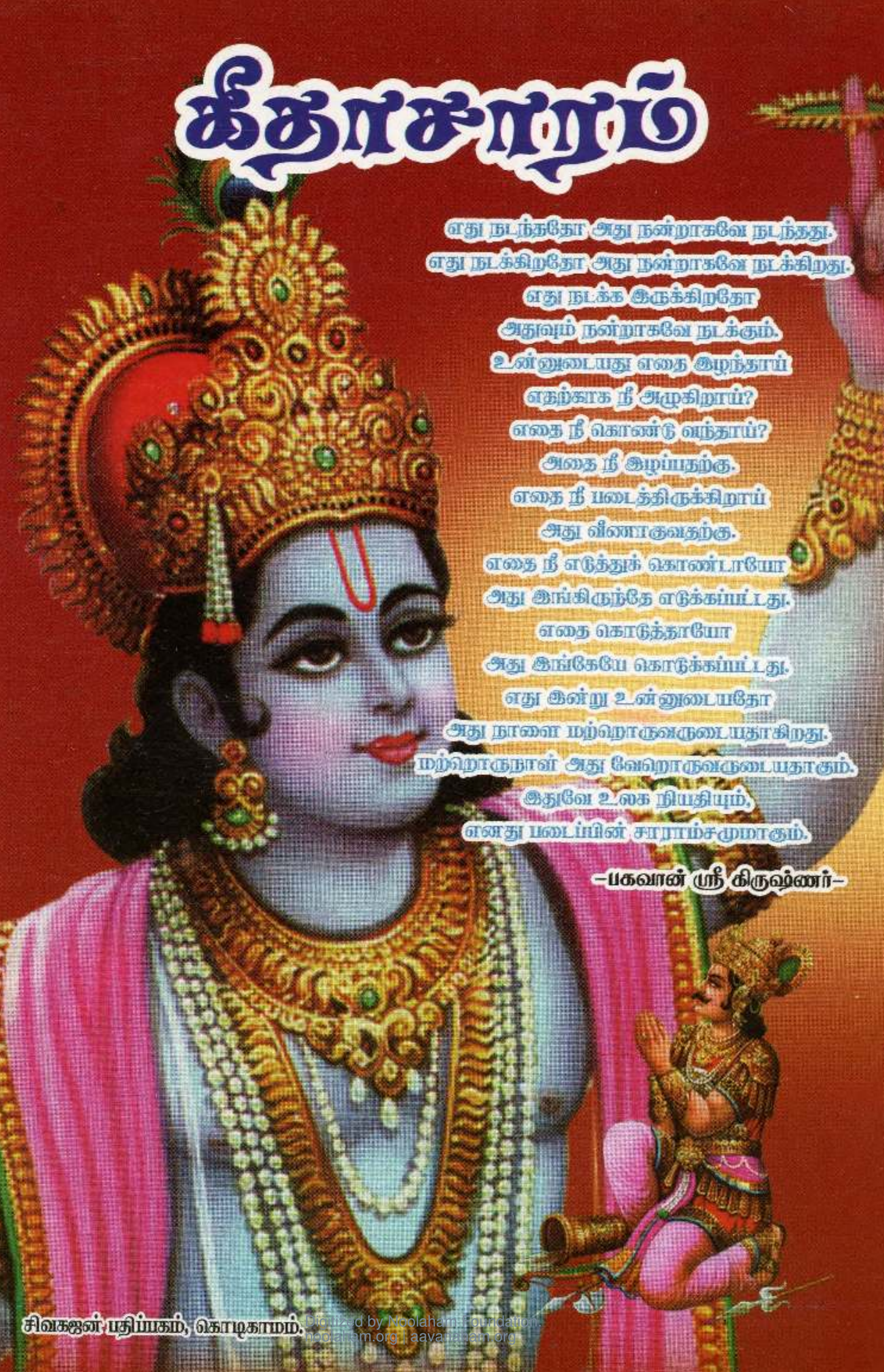
எங்கள் அன்புத் தெய்வம் அமரர் திருமதி சி.கற்பகம்மை அவர்கள் திடீரென சுகவீன முற்றபோது அவரைக் காப்பாற்றுவதற்க்காக உடனுதவி செய்த வைத்தியசாலை வைத்திய அதிகாரிகள், வைத்தியர்கள், ஊழியர்களுக்கும் அன்னார் இறந்த செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து உதவிகள் வழங்கிய உற்றார் உறவினர் நண்பர்களுக்கும் அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகளில் கலந்து கொண்டோருக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலிப் பிரசுரம் வெளியிட்டோர்களுக்கும், தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு எமது துயரில் பங்கு கொண்டோர்களுக்கும், அந்தியேட்டி சபிண்டீகரண கிரியைகளில் கலந்து கொண்டோர்களுக்கும் அந்தியேட்டி சபிண்டீகரணக் கிரியைகளைச் செய்த ஆச்சாரிய பெருந்தகைகளுக்கும் இம்மலரை ஆக்கியவருக்கும் அச்சிட்ட பதிப்பகத்திற்கும், வேறு வகைகளிலும் உதவி புரிந்த அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

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