அமரர்

சிவசிதம்பரம் சற்குணரத்தினம் அவர்களது

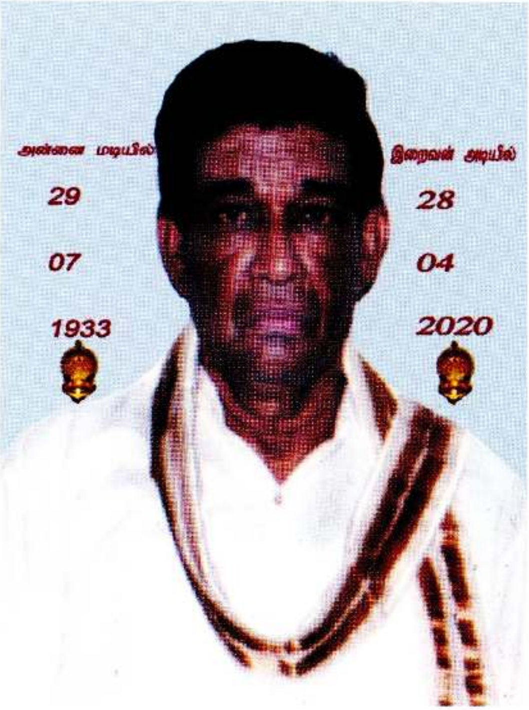
சிவபதப்பேறு குறித்த வெளியீடு

28.05.2020

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

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

இரத்தின மாலை



அமரர் திரு சிவசிதம்பரம் சற்குணரத்தினம்
அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த 31ம் தின நினைவுமலர்

திதி நிர்ணயம்

சீராரும் சர்வாரிவருடம் சித்திரைத்திங்கள்
பதினைந்தாம் நாள் செவ்வாய் வாரமதில்
மாசறுமதி வளரும் பஞ்சமித்திதியில் புவியின்
பற்றறுத்து பரமன் தாள்மேவினார் சற்குணம்

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

சமர்ப்பணம்

எம்மை இந்த அவனியில் ஈன்றெடுத்து

அன்புடன் அறிவையும் நற்பண்புகளையும் ஊட்டி

கற்றோரும் பண்பாளர்களும் நிறைந்த சான்றோர் சபையில்

முன்னணியில் இருக்க வைத்து அமரரான

திரு சிவசிதம்பரம் சற்குணரத்தினம்

அவர்களுக்கு அஞ்சலிசெய்து

அவர் நினைவுகளை நெஞ்சில்நிறுத்தி

இந்நினைவு மலரினை அவரின் ஆசிவேண்டி

பெருமகிழ்வுடனும் பணிவுடனும் சமர்ப்பிக்கிறோம்

இங்ஙனம்

மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள்,

சகோதரி, உறவினர்கள்

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

நெல்லண்டை பத்திரகாளி அம்மன்துதி

தாயே பத்திரகாளி ஆதிபராசக்தியே அம்மாளே
நெல்லண்டைப் பதியினிலே இத்திமரத்தடியினில்
மக்கள் அல்லல்களை யறுத்து அருள்புரியும் தாயே
எம்மையன் சற்குணரத்தினம் இவ்வுலகை நீத்து
விண்ணகம் விரைந்தார் எண்ணமெல்லா மீடேறி
மாறிலா முத்தியினை ஈந்தருள்வாய் அம்மா!

பன்னக்கட்டை பிள்ளையார் துதி

பருத்திதயம்பதியில் விருப்புடன் பன்னைகட்டை
பதியில் எழுந்தருளிஅருளாட்சி புரியும் விநாயகனே
தும்பிக்கையோனே வித்தகனே விக்னேஸ்வரனே
துதிப்போர் வல்வினை தீர்தருள்புரியும் கஜமுகனே
பாசபந்தம் துறந்து பாரினையும் துறந்து எம் தந்தை
தென்பால் மேவினார் முத்திஅருளி இரட்சித்தருள்வாயே

வல்லிபுரத்தாழ்வார் துதி

வல்லிபுரப்பதியில் விருப்புடன் சக்கரத்தாழ்வாராய்
நெய்தல் நிலம் மேவி சமுத்திரதீர்த்தமாடி அடியவர்க்கு
அருளமுதம் வழங்கும் மணிவண்ணா நாராயணா
பூதவுடல் விடுத்து புகழுடம்பு பெற தென்புலம் நாடி
பாசபந்தம் துறந்து மேவினார் எம்தந்தை
மாசற்ற முத்தி அருளி இரட்சித்தருள்வாய்!

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

இறைபதம் அடைந்த
அமரர் சிவசிதம்பரம் சற்குணரத்தினம் அவர்களின்
வாழ்க்கை சரிதம்

சிவபூமியாம் ஈழத்திருநாட்டின் வடபுலத்தில் சைவமும் தமிழுந் தழைத்தோங்கிய யாழ்குடாநாட்டு தீபகற்பத்தில் மணிமகுடமாய் ஆர்ப்பரிக்கும் சமுத்திரங்களால் சூழப்பட்டு அழகுற, கடலும் கடல்சூழ்ந்த நெய்தல் நிலமும் வயலும் வயல்சூழ்ந்த மருதநிலமும் ஒருசேர அமையப்பெற்றது வடமராட்சி பகுதி. பிரபல்யமான சான்றோர்களையும், கல்விமான்களையும், கணிதமேதைகளையும் அவனிக்கு ஈந்த பிரதேசமான பருத்தித்துறை நகரே வடமராட்சி பகுதியின் தலைநகராக கருதப்பட கூடியது. பண்டைய யாழ்பாண இராஜதானியின் சரித்திர முக்கியத்துவம் பெற்ற தலைநகராக கருதப்படும் வல்லிபுரம் பருத்தித்துறையிலேயே அமைந்திருக்கின்றது.

இப்பதியில் வடபால் கல்விமான்களும், வேதநெறியில் வாழ்வோரும், விற்பன்னர்களும், வர்த்தகர்களும் சான்றோரும் வாழும் நெல்லண்டை பத்திரகாளி அம்மனும் நெல்லண்டை முத்துமாரி அம்மனும் அருளாட்சி செய்யும் தும்பளைகிராமத்தில் உயர் சைவவேளாள குலத்தில் நெல்லண்டை பத்திரகாளி அம்மனை குலதெய்வமாக போற்றிவாழ்ந்த வர்த்தகரும் சிவனடியாருமான சதாசிவம் சிவசிதம்பரம் சிவபாக்கியம் தம்பதிகளின் செல்வபுதல்வனாக ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து முப்பத்துமூன்றாம் ஆண்டு யூலை மாதம் இருபத்து ஒன்பதாம் திகதி ஆடிமாத சுவாதி நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தார். அவருக்கு சறோஜினி, சீதாலட்சுமி என்று இரண்டு சகோதரிகள் உடன்பிறப்பாயினர். வர்த்தக நோக்கத்துக்காக சிலகாலம் அநுராதபுரம் நகரில் வாழ்ந்து வந்த சிவசிதம்பரம் தம்பதியினர் மீண்டும் தும்பளைக்கு வந்துசேர்ந்தனர்.

பெயருக்கேற்றவகையில் சிறந்த குணவானாக வளர்ந்து வந்த சற்குணரத்தினம் தும்பளை சிவப்பிரகாச வித்தியாசாலையிலும் பருத்தித்துறை வேலாயுதம் மகாவித்தியாலயத்திலும், பருத்தித்துறை ஹாட்லி கல்லூரியிலும் கல்வி, கற்றுத்தேறி மருத்துவ ஆய்வுகூட தொழில்நுட்பபட்டய நெறியினை கொழும்புக்கு சென்று பயின்று மருத்துவ ஆய்வுகூட

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

தொழில்நுட்பவியலாளராக பதவிபெற்றார். அவரது முதலாவது நியமனம் தம்புள்ளை அரசினர் மருத்துவ மனையிலாகும்.

அதன்பின்னர் கொழும்புக்கு மாற்றலாகி சென்றார். இக்காலத்தில் இளைஞராகவிருந்தாலும் சிறந்த குணவியல்புகளை வெளிக்காட்டியதால் சற்குணம் என்றே அழைக்கப்பட்டார்.

திருமணவயதினை அடைந்ததும் இவரது பெற்றோர்கள், அயல் கிராமமான புலோலி கிழக்கினைச் சேர்ந்த கனகசேகரம், சிவக்கொழுந்து தம்பதிகளின் ஏகபுதல்வியான செல்வதியை திருமணம் செய்து வைத்தனர். சற்குணரத்தினம் தம்பதியினர் கொழும்பில் வேலை நிமித்தம் வத்தளையில் பலகாலம் வசித்துவந்தனர். கொழும்பில் மருத்துவ ஆய்வுகூட தொழில் நுட்பவியலாளராக கடமையாற்றிய காலத்தில் மருத்துவ சிகிச்சை பெற, முக்கிய கருமமாற்ற, வெளிநாடுகளுக்கு தொழில்வாய்ப்பு பெற, வெளிநாடுகளுக்கு செல்ல என பல தேவைகளுக்காக கொழும்புக்கு வரும் உறவினர்களுக்கு தங்குமிட வசதிகளும் உதவியும் செய்து வந்தார். மருத்துவ பீடமாணவர்களுக்கு அக்காலத்தில் செய்முறைக்காக உதவிகளை வழங்கி வந்தார். எந்த உதவி யார் கேட்டாலும் இல்லை எனாது முகம் சுளிக்காது உதவிவந்தார். அத்துடன் மனைவி கர்ப்பகாலத்தில் உயர்அழுத்தத்தில் பாதிக்கப்பட்டபோது தாயில்லாத மனைவியின் பேத்தியாருடன் இன்னொரு தாயாக பராமரித்தார். திருமணநாளன்று இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் சரிசமனாக பங்கேற்போம் என்று உறுதிமொழி எடுத்ததுக்கேற்ப மனைவியுடன் அன்றாடவாழ்வில் சரிசமனாக சகல கடமைகளையும் செய்து வந்தார். இறைவனின் அருளாலும் அவர் தமது இல்லறவாழ்வின் நல்லறப்பயனாக வானதி, கோமதி என்ற இரண்டு புதல்விகளையும் சிறிஸ்கந்தன் என்ற புதல்வனையும் குழந்தைச்செல்வங்களாக பெற்றெடுத்தார்.

குழந்தைகளை கொழும்பிலும், வவுனியாவிலும், பருத்தித்துறையிலும் நன்கு வளர்த்து கண்ணும் கருத்துமாக கல்விகற்க பாடசாலைக்கனுப்பி வைத்தார். கல்வியை கருத்துடன் கற்று அறிவிலும் நல்லொழுக்கத்திலும் மேம்பாடடைந்தவர்களாகினர். 1988 இல் பருத்தித்துறைக்கு

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

மாற்றலாகி வந்து தமது உறவினருக்கும் தெரிந்தவர்க்கும் சிகிச்சை கிடைக்க உதவி வந்தார். சிரேஷ்ட புதல்வி கல்வி கற்றுதேறி, பருத்தித்தறை ஆத்தியடியை பிறப்பிடமாகவும் மாங்குளம் ஒலுமடுவினை வதிவிடமாக கொண்டு வாழ்ந்த பர சிதம்பரப்பிள்ளை அவர்களின் சிரேஷ்ட புதல்வன் சிவதாஸை சிவனருள் துணைகொண்டு திருமணஞ்செய்து வாழவைத்தார். 1990 இல் சேவையிலிருந்து இளைப்பாறி மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை என்று உற்றாருக்கும் உறவினருக்கும் முழுநேரமாக உதவி வந்தார்.

கனிஷ்ட புதல்வி கோமதி கல்வியை கருத்துடன் சிறப்பாக கற்று அறிவிலும் சிறந்து கால்நடை வைத்தியராக நியமனம் பெற்று வவுனியாவில், கடமையாற்றிய காலத்தில் கரணவாயை பூர்வீகமாகவும், கண்டியை வதிவிடமாகவும் கொண்ட இராசையா அன்னபூரணம் தம்பதியினரின் சிரேஷ்ட புதல்வனும் பேராதனை பல்கலைக்கழகத்தின் நூலகருமான மகேஸ்வரனை மணாளனாக வரித்து இறைவனருளால் மிதுலன், மதுஸன் என இரண்டு புதல்வர்களை பெற்று கண்டி பள்ளேகலவில் வாழ வழிசெய்ததுடன் மனைவியுடன் மகளின் பேரக்குழங்தைகளை பராமரிக்க உதவியும் வந்தார். 2005 ஆம் ஆண்டு மனைவியின் மணரத்தின் பின் 2006 இல் அவுஸ்ரேலியாவுக்குச் சென்று சிலகாலம் மகனுடனும் மருமக்கள் பேரக்குழந்தைகளுடனும் மகிழ்ச்சியாக காலத்தினை கழித்த பின் மீண்டும் தாய்நாடு திரும்பி பேரப்பிள்ளைகளுக்கு ஆங்கிலம், கணிதம் கற்றுக் கொடுப்பதிலும், சதுரங்கம் விளையாட (Chess)கற்று கொடுத்ததுடன், மாலைநேரத்தில் பேரக்குழந்தைகளுடன் அயலிலுள்ள குழந்தைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டு கிரிக்கட் விளையாட்டிலும் ஈடுபட்டார். மகள் கோமதி பேராதனை கால்நடை உற்பத்தி சுகாதார திணைக்கள தலைமை அலுவலகத்தில் சிரேஷ்ட கால்நடை வைத்தியராக கடமையாற்றி வருவதை பார்த்து மகிழ்வுற்றார்.

சிறீஸ்கந்தன் என்ற கடைக்குட்டி செல்வமகன் கல்வியில் மேம்பட்டு பொறியியலாளர் பட்டம் பெற்று புலோலியை பிறப்பிடமாக்கொண்டு கொழும்பில் வாழ்ந்த சந்திரசேகரம் விஜிதா எனும் மங்கையை மணந்து. அவுஸ்ரேலியவில் தொழில்புரியும்

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

காலத்தில் சிவதர்ஸன், நிலா எனும் இரண்டு மக்களைப் பெற்று சிறப்பாக வாழ்வதையும் பேரன் சிவதர் மருத்துவபீட மாணவனாய் கல்வி கற்பதையும் பார்த்து இறும்பூதெய்தினார்.

அந்திமக்காலத்தில் இளையமகள் கோமதியுடனும் பேரக்குழந்தைகளுடனும் பள்ளேகல மகளின் வீட்டிலும் மருமகனின் பேராதனைப் பல்கலைக்கழக உத்தியோகபூர்வ வாசஸ்தலத்திலும் மகிழ்ச்சியுடன் காலத்தை கழித்தார்.

"நோய்கிடங்கொடேல்" என்ற முதுமொழிக்கேற்ப எவ்வித நோயும் இல்லாத நிலையில் முதுமைகாரணமான உடல் தழற்சியினாலும் வலுவிழப்பினாலும் பாதிக்கப்பட்டு உடல்நலமும் மனநலமும் குன்றி காணப்பட்டார்.

இரண்டாயிரத்து இருபதாம் ஆண்டு ஏப்பிரல் மாதம் 28ந் திகதி சித்திரைத்திங்கள் பூர்வரபட்ச பஞ்சமி திதியில் திருவாதிரை நட்சத்திரத்தில் பூதவுடல் விடுத்து இறைவன்தாளடைந்தார்.

"மண்ணில் பிறந்தவர் மரணிப்பது இயற்கையாம் என
மனதிற்கொண்டு ஆறாத்துயர் ஆற்றிடுவோம்"

இறைபதம் அடைந்த அன்னாரின் ஆத்மாசாந்திக்காக
இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக

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

வாழும் காலம் வரை
அன்பை விதைப்போம்
அறத்தை வளர்ப்போம்...

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

மகள்கள் புலம்பல்

ஆலமரம்போல் நிழல் தந்தெம்மை தாங்கிய
சீலமென்ன வயோதிபத்தளர்ச்சியில் படுக்கையில்
நலங்குன்றி வீழ்ந்ததென்ன அன்புமகள் எனக்கும்
குலகொழுந்துகளுக்கும் பாரமென்றா விரைவாக
இஞ்ஞாலம் விடுத்து வானகம் சென்றீர் தந்தையே
இப்பாரில் இனியெப்போது உமை காணபோம்?

நோயுற்ற போதும் கண்மூட முன்பும் உங்கள்வதனம்
காணவொட்டா காலத்தின் கோலத்தை நினைந்து நினைந்து
கண்ணீர் மாலை சொரியும் என் இதயச்சுமை யார்அழிப்பார்
மின்னாமல் முழங்காமல் வந்த சேதி இதயத்தை அறுத்ததையா
காயத்தைத துறந்து நித்திய முத்திநிலையடைய நீர் வானகம்
மேவிய வகையறிந்து பிரார்த்திகிறேன் வேறென்னசேய்வேன்

மகன் புலம்பல்

சீலமுடன் எனைப்பெற்று வளர்த்து அறிவூட்டி புவியில்
சீருடன் வாழவைத்து செய்கடமை செய்து வைத்து
சொல்லொன்னா துயருடன் அந்நியநாட்டுக்கு வழியனுப்பி
நல்ல செய்திக்காய் காத்திருந்து மகிழ்வுற்ற தருணங்கள்
எல்லாம் மறந்து அவனியை துறந்து இறைஅடி சேர்ந்தீர்
எந்ஜென்மத்தில் உமை நான் ஈண்டு காண்பேன்.

காலத்தின் கோலத்தால் திட்டங்கள் குலைந்தனவே
ஆலமரமான அப்பா தளர்ந்து பாயில் வீழ்ந்த சேதி
வேல்போல் நெஞ்சை குத்தியபோதும் ஆவிபிரிந்ததென்று
மின்னல்இடி போல் இறங்கியபோதம் வந்து கடமைசெய்ய
இயலாமையினை எண்ணி என்னாவி சோர்ந்திட கண்ணீர்
வெள்ளத்தில் வீழ்ந்து தவிக்கிறேன் காண்பதெப்போ?

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

மருமகன்கள் புலம்பல்

பல்லாண்டுகாலமாக எம்முடன் வாழ்ந்து வாழ
வல்லவழி காட்டினீர் மழலை செல்வங்களை
செல்லமாக பராமரிக்க விளையாட ஆவனசெய்தீர்
வயோதிபத்தால் தளர்ந்து பாயில் விழுந்தபோதிருந்து
பாரில் வாழ செய்த முயற்சியெல்லாம் வீணாகி
மறுவிலா உன்னாவி கவர்ந்தானே எமனார் என்செய்கேன்

மருமகள் புலம்பல்

கனவோ இது உண்மைதானோ பேரிடியாய்
வந்த தென்ன உலகமே முடங்கியிருக்கையில்
மூச்சினை நிறுத்தி விண்ணகம் சென்றதென்ன
இப்பாரினில் காட்டிய கணக்கெல்லாம்
போதுமென்றோ புதவுடல் விடுத்தீரோ ஐயா

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

புவியில் எம்மை தோள்சுமந்தும் அன்புடன் எம்மை
ஆகம்சுமந்தும் சதுரங்கமாடி துடுப்பாடியும் அறிவூட்டி
அன்னை தந்தைபோல் கடிந்தெம்மை ஆக்கிவிட்ட
திறம் மறவோம் சீருடன் வாழ செய்த வாஞ்சையை
பற்றுடனே சீர்தூக்கி பெருமையுடன் சிந்தையில்
நினைந்து நினைத்து கண்ணீர் உகுக்கின்றோம்.

பேரர்களாக உமது அன்பில் திளைத்திருந்த திறமும்
சீரமைந்த உயர்பண்பை விளைத்திட்டசீரும் தூக்கி
வாஞ்சையுடன் எமையணைத்து கதைசொன்னதிறம்
பெருமையுடன் நினைந்து தீரர்களாக அவனிபுகழ்
நிலையடைய முன் போனதெங்கே எமதருமை பாட்டாவே!
இறைக்கு கண்ணில்லையோ கல்லோ அவர் நெஞ்சு!

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

சகோதரி புலம்பல்

அன்புக்கினியானே சோதரனே! நின்னை இனி
எப்போது காண்பேனோ! காலத்தின் கோலத்தால்
பாரில் எல்லோரும் முடங்கிக்கிடக்கையிலே
முடங்கியிருக்க இயலாதென்றா பூவுடலைவிடுத்து
புகழுடம்பு எய்தினாய் ஐயா! நினைவுகளில் திளைத்து
கண்ணீரில் தவிக்கின்றேன் ஆறுதல் எப்போ?

உறவினர் புலம்பல்

ஓடி விட்டதையா நாட்கள் முப்பது உன்
மக்கள் மருமக்கள்பேரன் பேர்த்திகளை
உறவினரை நண்பர்களை விட்டுச்சென்று
உன் நினைவலைகள் ஒரு வினாடிகூட
நீங்கவில்லையே எம்மைவிட்டு அண்ணலே
உதவி என்று கேட்கு முன்னரே வருவாயே
யாரிடம் போய்நிற்போம் உதவி என்று -இன்று
உம் நினைவஞ்சலியாம் நாம் பங்கேற்கமுடியாதாம்
என்னவென் ஆறுவது காலந்தான் பதிலிறுக்க வேண்டும்.

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

சற்குணவான் அப்பா! மகனின் மனவலைகளிலிருந்து.........

கடமை, கண்ணியம் கட்டுப்பாடு எனும் பண்புகளுடன் தான் செயற்படுவார். மிகவும் சாதாரண மனிதராகவே வலம்வந்தார். தமது மக்கள் எம்மூவரையும் சிறந்தவர்களாக வளர்ப்பதற்காக தனது அனைத்து சக்தி, வளங்களையும் பயன்படுத்தினார். மற்றவர்களுடன் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் பழகுவார். அதிகம் கதைக்கமாட்டார். ஆனால் தன்னால் இயன்ற அனைத்து உதவிகளையும் செய்வார்.

நாம் அறிந்தவரையில் அப்பா பல சோதனைகள் வேதனைகள் மற்றும் துரோகங்களை வெற்றியுடன் கடந்து வந்தவர். எமது தாயாருக்கு உற்றதுணையாகவிருந்து அவரின் உடல்நலத்தில் அதீத கவனம் செலுத்தியதன் காரணமாகவே அம்மா எங்களுடன் அதிககாலம் வாழமுடிந்தது. எமது நாடும் இனமும் பாரிய இழப்புக்களை சந்தித்த வேளையில் அவ்விடர்கள் தனது குடும்பத்தை பாதிக்காத வகையில் எம்மை வழிநடத்தி அதில் வெற்றியும் கண்டார். பிற்காலத்தில அக்காவுக்கு ஒரு தூணாகவே இருந்து அவவின் சோதனைக்காலத்தினை வெற்றிகரமாக கடந்து வர வழிசமைத்துக் கொடுத்தார்.

குறிப்பிட்ட ஒரு சில கோயில்களுக்குச் சென்றாலும் சிறந்த கடவுள் பக்தியுடையவர். "செய்யும் தொழிலே தெய்வம்" என்பதற்கமைய தனது வேலைகளை செவ்வனவே செய்துமுடிப்பார். நாட்டின் மோசமான சூழ்நிலையிலும் கூட தனது வேலைத்தளத்துக்கு ஒழுங்காகச் சென்று கடமையாற்றுவார்.

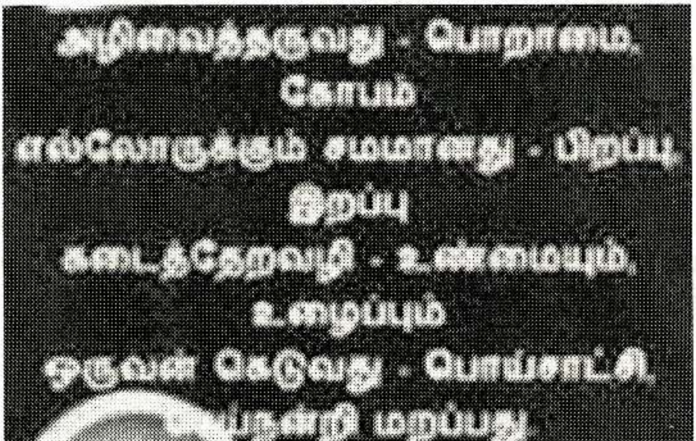
எனது இளவயதில், நான் விளையாட்டுகளில் அதீத ஈடுபாடு கொண்ட காலங்களில் "கல்வியே கண்", "விளையாட்டு உனக்கு சோறு போடாது" என்று கடிந்து பல அறிவுரைகளைக் கூறி எனது எதிர்காலத்தை சிறப்பாக செதுக்கினார். என்னையும் மருத்துவத்துறையில் ஈடுபடுத்த முனைந்தார். ஆனால் அவரது ஆசையை எனது மகன் சிவதர்ஸன் தான் நிறைவேற்றினார்.

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

அப்பா அடிக்கடி சொல்வார் "எல்லோரும் கணக்கு காட்டிய பின்னர் தான் போகலாம்" என்று அதன்படியோ என்னவோ தனது கணக்குகள் எல்லாம் முடிந்த பின், உலகமே முடங்கிக்கிடக்கையிலும் ஒரு சிறுபொழுதும் வீணாக்காது விடைபெற்றுச் சென்றுவிட்டார். எனக்கு இவ்வாறான ஒரு தந்தை கிடைக்க முற்பிறவியில் நான் மாதவம் செய்திருக்க வேண்டும் என்றே சொல்வேன்.

அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

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



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

சற்குணரத்தினமே அண்ணன்!
சகோதரியின் நினைவலைகளிலிருந்து..........

சற்குணரத்தினம் என்ன பொருத்தமான பெயர் அவருக்கு. அண்ணன் சற்குணமே தான்! அவருடைய குணத்தினை முன்னரே அறிந்து தான் என் பெற்றோர் அப்பெயரை வைத்தார்களோ? அல்லது தனது பெயருக்கேற்ப வாழ்ந்து காட்டவேண்டும் என நடந்தாரோ தெரியவில்லை. அவர் சற்குணம் தான் இரத்தினம் தான்!

அக்கா சறோஜினி, அண்ணன், நான் மூவரும் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வளவு அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் ஒற்றுமையாகவும் நீரல்வளவில் வளர்ந்தோம். எங்கள் திருமணத்திற்கு மாப்பிள்ளை தோழன் அவர்தான். ஏன் எங்கள் வாழ்க்கைக்கும் உற்ற தோழனாகவே இருந்தார்.

அவுஸ்ரேலியாவுக்கு குடிபெயர்ந்து செல்லும்போது அவரை அங்கீகாரம் பெற்ற நபர் (Power of Attroney) ஆக அவரிடம் சகல பொறுப்பையும் ஒப்படைத்தோம். அவர் எல்லாவற்றினையும் திறம்பட செய்தார் நன்றி அண்ணா!

நானும் காலஞ்சென்ற கணவரும் அண்ணனின் பிள்ளைகளுக்கு என்ன உதவி தேவையோ அதனை பூர்த்தி செய்தோம்.

என் கணவர் இராணுவப் பயிற்சிக்காக இந்தியாவுக்கு சென்றபோது, பயிற்சி முடிவில் நானும் இந்தியா சென்றேன் அண்ணன் குடும்பத்துடன் எங்கள் வீட்டில் தங்கி பிள்ளைகளை கவனித்தார்கள். எனது நான்கு பிள்ளைகளுடன் அவரது மூன்று பிள்ளைகளுமாக மொத்தம் ஏழு சிறு பிள்ளைகள் என்றால் கேட்கவும் வேண்டுமா? இவர்கள் எல்லோரையும் சமாளித்து வேலைக்கும் போய் அன்புடன் கவனித்தார்கள். நன்றி அண்ணா!

அண்ணன் இரத்தினபுரிக்கு மாற்றலாகிச்சென்று கடமையாற்றியபோது சில வாரஇறுதி நாட்களில் வீட்டுக்கு சில

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

சமயம் வருவார். நாமும் எப்போ வருவார் என்று எதிர்பார்த்து காத்திருப்போம். அவர் வந்தார் என்றால் எனக்கு பெரிய ஆறுதல். என்னுடன் கூடமாட சமையல் வேலை செய்வார். நாம் சொல்லத்தேவையில்லை தோட்ட வேலையும் செய்வார். என் பிள்ளைகளுடன் சந்தோசமாக கதைத்து பழகுவார். எங்கள் சொந்தக்காரர்களுக்கும் உறவினர்களுககும் பல உதவிகள் புரிந்திருக்கிறார். எனக்கு இவ்வாறான ஒரு அண்ணன் கிடைத்ததே ஒரு பாக்கியம் என்றே சொல்வேன்.

அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்லஇறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

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

நமச்சிவாய !

தூல பஞ்சாக்கரம் - நமசிவாய

சூக்கும பஞ்சாக்கரம்-சிவாயநம

காரண பஞ்சாக்கரம்-சிவ(த்)ய சிவ

மகாகாரண பஞ்சாக்கரம்-சிவ

மகாமனு பஞ்சாக்கரம் -சி

தூல பஞ்சாக்கரம்- நமசிவாய

நமசிவாய என்னும் திருவைந்தெழுத்து சிவபெருமானின் முதல் திருமேனியாகும். மந்திர வடிவான இறைவனின் திருமேனியில்-

திருவடி - ந

திருஉந்தி - ம

திருத்தோள்கள் - சி

திருமுகம் - வா

திருமுடி - ய

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

Appappa Bravenman From Grand children memory............

Appappa was a Brave, kind and caring man. We have many fond memories of him all the great times. That we have spent together. He would often come from Vavuniya to Colombo to celebrate birthdays and other festivel occasions. I distinctly remember him showing me colourful caterpillars and other wonderful creatures in our garden, a wildly interesting thing to me as a young boy. When he came to Australia in 2006, we took him all over Melbourne, Canberra and Sydney, showing him all the major landmarks there was to see. Along the way, we had a lot of fun talking and playing with him, and these were some of the most enjoyable times in the early childhood of my sister and I. The last time that we went to Sri Lanka, he joined us as we went to see the coral reefs in Hikkaduwa, as well as the Peradeniya botanical gardens during the heavy rains of the monsoon season. Although we were drenched, it was still a fun experience to have had with him.

Even though we were separated by a great distance, his influence on our lives was never diminished. Our father always spoke of Appappa as being the one who taught him chess and being an expert in the game. As such, it was always an honour to play against Appappa in chess, as he was our teacher's teacher. Being a keen gardener himself, he would make recommendations on how to improve our gardens, and we duly followed. There are many things that we will miss about Appappa, but the wonderful memories that he has left us with is something that we will always cherish.

Your loving grandchildren,

Sivatharshan and Nilaa

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

Mamma, We are so sorry , that we couldn't say a proper farewell to you. You were the most loving and kind-hearted person we have ever met. You treated us like your own children, and would always joke around with us and make us laugh. We all fondly remember the time, when Amma went to India to join Appa and you came with your family to look after us. Looking back now as parents ourselves, we know just how hard this would have been, looking after the 4 of us as well as your own 3 children (a total of 7 of us under the age of 10) and yet you took it in your stride and cared for us so well.

We also remember the time when Mammi came for treatment to Colombo, Mamma, you and our cousins stayed with us. You fit in so well that to us, it seemed like you had always lived with us, and you even helped Amma in the kitchen. We all still talk about the thosai you made for us - knowing that we liked crispy thin thosai you would make it for us, but then make a thick thosai for your children to save time. That is our Mamma.

Mamma, we have never heard you say anything bad about others. If someone ever wronged you, you would just brushed it off by saying "it is them and it is their problem, why are you getting bothered' and you never went to argue with others. Amma also fondly remembers these qualities when you were growing up together. She has always been very proud to call you Annan and says he is Sat Kunam. சற்குணம் means good nature or noble character. It was an appropriate name for our மாமா.

You will always be remembered by all of us with great love, appreciation and respect - you are someone that we look up to and aim to be like.

Your sister Seetha's children
Raghavan, Arjunan, Manjula and Saradha.

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

பாட்டா எமது ஆசிரியரே!

பாட்டா எமது தாயாரின் தந்தை. அவர் நாம் பிறந்தநாளிலிருந்து எங்களுடன் வாழ்ந்து வந்தார். அம்மா வேலைக்கு போனால் பாட்டா, அம்மம்மா தான் எங்களுக்கு உணவு தந்து பராமரிப்பார்கள். பாட்டா சிறுவயதில் எங்களுடன் பந்து விளையாடுவார். ஏடுதொடக்கிய பின் ஆரம்ப பாடசாலைக்கு கூட்டிச்சென்று சில மணிநேரம் காத்திருந்து திரும்பவும் கூட்டிவருவார். எங்களுக்கு ஆசானாகவும் மாறினார். தேவாரம் சொல்லித்தந்து கணிதவாய்பாடு சொல்லித்தந்து மனனஞ்செய்ய நேரம் தந்து ஒப்பிக்க சொல்லுவார். ஓப்பிக்காவிட்டால் தண்டனை தான். தண்டனையிலிருந்து தப்பிக்க வீட்டைச்சுற்றி நாங்கள் இருவரும் ஓடுவோம். தண்டனை கொடுக்க அவரும் துரத்தி வருவார். பாட்டாவின் உந்துதலும் தூண்டுதலும் இல்லா விடின் எங்களுக்கு வாய்பாடு மனனஞ்செய்வது பற்றி தெரியாமல் இருந்திருப்போம்

அத்தடன் கணிதம், ஆங்கிலம் போன்றபாடங்களும் சொல்லித்தந்தார். சிறிய பந்திகள் எழுத சொல்வார் அம்மம்மா இறந்த பின் பாட்டா, அவுஸ்ரேலியா சென்றுவரும்போது மாமா மற்றும் மஞ்சு மாமி, சாரதா மாமி கொடுத்துவிட்ட புத்தகங்களை எங்களிடன் தந்து செய்யச்சொல்லி கட்டாயப்படுத்துவார். பொது அறிவு தகவல்களை திரட்டி வைத்து வாசிக்க சொல்லுவார். எமது ஆறு, ஏழு வயதில் விளையாடாமல் இது என்ன? என்று கவலை, கோபம் இருந்தது. பாட்டா அடித்தார். ஏசினார். என்று அம்மாவிடம் கூறினால் "ஏனப்பா அடித்தீர்கள்?" என்று மட்டும் அம்மா கேட்டுவிட்டு "பாட்டாவிடம் கேட்டு படியுங்கள் தெரியாததை நான் சொல்லி தருகிறேன்." என்றதும் பாட்டா "எங்கே அம்மாவுக்கு வாய்பாடு சொல்லி காட்டுங்கள் அல்லது தேவாரம் சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்" என்று தொடங்குவதால் அம்மாவுக்கோ அப்பாவுக்கோ எதுவும் சொல்லுவதில்லை. ஆரம்பாடசாலையினால் வந்ததும் உணவருந்திவிட்டு பக்கத்து வீட்டுக்கு போவதும் உண்டு. தேடி வந்து படிக்கக்கூட்டிச்செல்லவார்.

"பாட்டாவுக்கு சதுரங்கம் விளையாட தெரியும் மது, மிதுவுக்கு விளையாட சொல்லி கொடுங்கள்" என்று ஒருமுறை அம்மா

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

சொன்னதால் பாட்டா எமக்கு சதுரங்கம் விளையாட சொல்லித்தந்து கொஞ்சக்காலம் நேரம் இருக்கும் பொழுதெல்லாம் விளையாடுவோம். துடுப்பாட்டத்தில் பாட்டாவுக்கு விருப்பம் அதிகம். பழைய துடுப்பாட்டவீரர்கள் சோபஸ், பொதம், கபில்தேவ், கவஸ்கர், சிறீகாந் போன்றவர்கள் பற்றி புகழ்ந்து பேசுவார். அவர் எப்போதும் பந்துவீச்சாளர் தான். களதடுப்புவீரர்களும் துடுப்பாட்ட வீரர்களும் தான் மாறுவார்கள் சில வேளைகளில் விளையாடும் வீரர்களில் பெரியவர் பந்து வீசுவார்.

இப்போது அவர் சொன்னவற்றின் செய்தவற்றின் தாற்பரியம் புரிகிறது. அவரது முயற்சி எமது கல்விப் பயணத்தில் சிறந்த அத்திவாரமாக அமைந்தது.

பாட்டாவின் ஆத்மா முத்திநிலையடைய எல்லாம் வல்ல குறிஞ்சிக்குமரனை பிரார்த்திக்கிறேன்

ஓம் சாந்தி சாந்தி ஓம் சாந்தி சாந்தி ஓம் சாந்தி சாந்தி

அன்பு பேரப்பிள்ளைகள்

மிதுலன், மதுஸன்

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

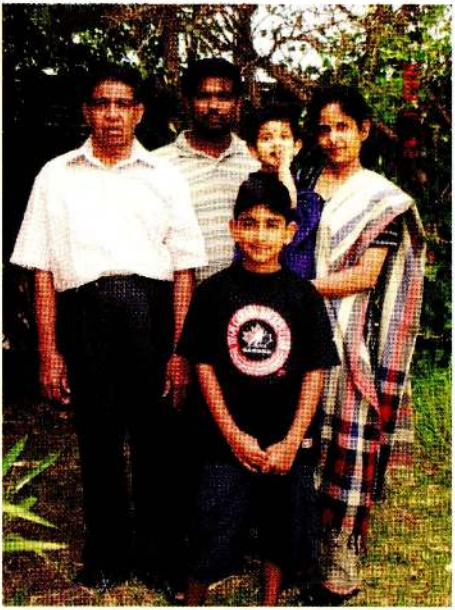
தனது மனைவியுடன்

மனைவி இளைய மகள் மகனுடன

மூத்த மகளின் திருமண வைபவத்தின் போது

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

தனது தாய் தந்தை இரு சகோதரிகள் மற்றும் இளைய மகள்



அவுஸ்திரேலியாவில் இருந்து வருகை தந்த தனது மகன் மருமகள் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளுடன் எடுக்கப்பட்ட படம்

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

தாய் தந்தை மூத்த சகோதரி மற்றும் மூத்த சகோதரியின் பேரனுடன்

இளைய மகளின் திருமண வைபவத்தின் போது

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

அவுஸ்திரேலியாவில் வசிக்கும் இளைய சகோதரி மற்றும் மைத்துனர் இராணுவ மேஜர் ராமநாதனுடன்

தனது பேரப்பிள்ளைகளுடன்

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

எனது கல்விப் பயணத்தின் திருப்புமுனையில் சற்குணமாமா

சற்குணமாமா அம்மம்மாவின் தம்பி ஆவார். எனது அம்மாவின் மாமா. எனினும் நான் எனது தாயாரின் உறவுமுறைகொண்டு “மாமா” என்றே அவரை அன்புடன் அழைப்பேன். ஏனக்கு அவருடன் சிறுவயதிலிருந்தே (வவுனியா தொடக்கம் பருத்தித்துறை வரை) அருகில் இருந்து பழகி பல அனுபவங்கள் கிடைத்தன. இருப்பினும் எனது கல்வி முன்னேற்றத்தில் அவர் வகித்த பங்கு ஒரு சிறந்த திருப்புமுனையாக அமைந்ததை பகிர்வதில் பெருமையடைகிறேன்.

பருத்தித்துறை ஹாட்லி கல்லூரியை 1985ம் ஆண்டு பகுதியில் இராணுவம் ஆக்கிரமித்திருந்த வேளை ஆண்டு ஏழில் கல்விகற்றுக் கொண்டிருந்தேன். நடந்து முடிந்த புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் விசேட சித்தி பெற்று பருத்தித்துறை ஹாட்லி கல்லூரிகக்கு தெரிவாகியிருந்தேன். எனினும் பாதுகாப்பு நிமித்தம் எனது அம்மம்மா ஹாட்லி கல்லூரியில் என்னை சேர்க்க விரும்பவில்லை. இதனால் கல்வியை வவுனியாவில் தொடர்ந்தேன். சில மாதங்களில் வவுனியாவிலும் அசம்பாவிதங்ள் நடந்ததால், கோண்டாவிலில் அப்போது வசித்த அம்மமமாவின் தங்கை குடும்பத்தினருடன் பாதுகாப்பு நிமித்தம் தங்கியிருந்தேன்.

அத்தருணத்தில் இரத்தினபுரியில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். இரத்தினபுரியிலிருந்து பருத்தித்துறைக்குச் செல்லும் போதெல்லாம் தவறாது வவுனியாவில் எமதில்லத்தில் தங்கி தமக்கை, ஆகிய எனது அம்மம்மா, தன்தாய், தந்தையார் ஆகிய பாட்டா, பெத்ததச்சி நலம் விசாரிக்காது போகார். அப்போது சிறுவனான எனக்கு மாமாவின் பிரயாண அனுபவங்கள், உள்நாட்டு, உலக செய்திகளை கேட்பது பொழுது போக்காகும். அவர் எல்லாவற்றினையும் சுவாரசியமாக கூறுவார். இன்றும் எனக்கு நல்ல ஞாபகம் உள்ளது.

அவரது பயணப்பை பற்றிய “ ஏன் மாமா உங்கள் பைக்கு பூட்டும் இல்லை. பிணைச்சலும் இல்லை” என்ற எனது கேள்விக்கு அவரின் சுவாரசியமான பதில் “அன்பு மருமகனே! இரத்தினபுரியிலிருந்து பருத்தித்துறைக்குச் செல்லும் நீண்ட பயணத்தில் பல பயணப்பைகளைத் தொலைத்துள்ளேன். இந்தப் பயணப்பையை யாரிடமாவது கொண்டு போங்கள் என்று கொடுத்தால் கூட யாரும் தொடமாட்டார்கள். இது மிகப் பாதுகாப்பான பையாகும். அதனால்தான் இதைப் பாவிக்கிறேன்” என்றார்.

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

1985ம் ஆண்டும் வெவ்வாறான ஒரு பயணத்தில் வவுனியா வந்த மாமா நான் அங்கு இல்லாதை பார்த்து அம்மம்மாவிடம் விபரமறிந்ததுடன் எனது கல்வி தேவையற்று விரயமாவதை உணர்ந்து எனது அம்மம்மாவிடம் ஹாட்லி கல்லூரி தற்காலிகமாக புற்றளையில் இயங்குகிறது. ஏன்ற விபரங்களைக்கூறி அப்போதைய சூழ்நிலையையும் பொருட்படுத்தாது "மதனை என்னிடம்விடு. அவனை ஹாட்லி கல்லூரியில் சேர்த்து படிப்பிப்பேன்"என்று உறுதி கூறி கல்லூரி அனுமதி சம்பந்தப்பட்ட ஆவணங்கள் அனைத்தினையும் எடுத்துக்கொண்டு உடனடியாக கோண்டாவில் வரை வந்து என்னையும் அழைத்துக்கொண்டு பருத்தித்துறை வந்தடைந்தார். அப்போது சிறுவனாகிய நான் மாமாவின் செயல்கண்டு கவலைப்பட்டேன். ஆனால் இப்போது அவரின் நல்ல எண்ணத்தினை அடிக்கடி நினைத்துக்கொள்வேன்.

மறுநாள் என்னைக் கூட்டிக்கொண்டு ஹாட்லி கல்லூரிக்குச் சென்று அனுமதி வேண்டினார். ஆனால் கல்லுரி யில் காலதாமதமாகிவிட்டது என்று கூறி என்னை அனுமதிக்க மறுத்துவிட்டனர். மாமாவுக்கு சிறுவயதில் ஏற்பட்ட சுவகீனம் காரணமாக தொடர்ச்சியாக சரளமாக கதைக்க முடிவதில்லை. அப்படியிருந்தும் எனக்காக அப்போது அதிபராயிருந்த ஆசிரியர் திரு பாலசிங்கம் உடன் உரியவாறு வாதம் செய்து அனுமதி பெற்றதை என்னால் மறக்க முடியாது. அது மட்டுமல்லாது சுமார் ஒரு வருடமாக தமது வீட்டில் தனது பிள்ளைகளான வானதி, கோமதி, சிறீ இவர்களுடன் என்னையும் பிள்ளைகளில் ஒருவனாக சேர்த்து பராமரித்து வந்தார். மாமாவின் இச்சுயநலமற்ற செயல் எனது கல்விப்பயணத்தில் சிறந்த அத்திவாரமாகவும், ஒரு திருப்புமுனையாகவும் அமைந்தது. அத்துடன் மாமாவின் உந்துதல் இல்லாது போயிருந்தால் ஹாட்லி கல்லூரி போன்ற சிறந்த கல்லூரியில் கல்வி கற்பது என்பது அசாத்தியம் என்பதை என்றும் என்னால் மறக்க முடியாது.

மாமா அவர்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல நெல்லண்டை பத்திரகாளி அம்மனை பிரார்த்திக்கிறேன்

ஓம் சாந்தி சாந்தி ஓம் சாந்தி சாந்தி ஓம் சாந்தி சாந்தி

அன்புமருமகன்

இ . மதன்மோகன்

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

True deep-seated brotherly love and affection

Many of our relatives may have not noticed it, but Satkuna athan had a genuine deep-seated brotherly love and affection on me, throughout his life. Around the latter part of 1940, before moving to Thikiri, for a few years, we lived in Neelar valavu - our ancestral home - together with Sinna mami (Alagamma) family and Elya mami (Sivapackiyam) family. It was our greatest pleasure and a real privilege that our Grand mother and our Grandfather – the famous very rich business man and affectionally called as Vana Eena - also lived with us.

In this extended family, living together were some notable people like Sarojini matchal, Satkuna aththan, Seetha matchal, Saraswathy matchal, Sivagani aththan, Kili matchal, and on our side, Mootha anna (Ramalingam), Mathava anna (Mahadevan), myself, my younger brothers Balachandran, Mahalingasivam and then two or three year old Kamalanathan. It was during this period of living as extended family, that Satkuna Athan (himself a ten or twelve-year-old) and myself developed a mutual brotherly love and affection towards each other. He used to specially look after me and made sure I was always happy and if I needed something, he will always get it for me.

Sadly, I did not visit Sri Lanka for many years as there was a civil war going on and as usual continued to live in London.

However, in the early part of Year 2005, I visited Sri Lanka. While there I went to meet Sarojini matchal in Vavuniya. I have been away from this place for very many years. Sarojini matchal opened the door and to my surprise Satkuna aththan was also there. Sarojini Matchal warmly welcomed me with open arms and looked after me well and insisted that I stay there for a couple of days at least, which I did. Satkuna aththan who was living there at that time was very pleased to see me. He was so happy to see me that he went out of his to make sure that I was alright. He told me so many interesting stories and the difficulties during the civil war and lots of other things as well. This is when I realised that, he still had that same old genuine brotherly love and affection on me even after many years of separation.

I will hold dear to my heart these cherished memories of Satuna aththan for ever.
Very sad to miss him.
May his soul rest in peace.

Matchan/cousin
R V Ramachandran

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

திருப்பள்ளியெழுச்சி

-திருச்சிற்றம்பலம்-

போற்றியென் வாழ்முதலாகிய பொருளே
புலர்ந்தது பூஙகழற்கிணைதுணைமலர்கொண்
டேற்றிநின் திருமுகத் தெமக்கருள் மலரும்
எழில்நகை கொண்டுநின் திருவடி தொழுகோம்
சேற்றிதழ்க் கமலங்கள் மலரும்தண் வயல்சூழ்
திருப்பெருந் துறை உறை சிவபெருமானே
ஏற்றுயர் கொடியுடை யாய்எனை யுடையாய்
எம்பெரு மான்பள்ளி யெழுந்தருளாயே

அருணன்இந்திரன் திசை அணுகினன் இருள்போய்
அகன்றது உதயம்நின் மலர்த்திரு முகத்தின்
கருணையின் சூரியன் எழவெழ நயனக்
கடிமலர் மலர்மற்று அண்ணலங் கண்ணாம்
திரள்நிரை அருள்பதம் முரல்வன இவையோர்
திருப்பெருந் துறை உறை சிவபெருமானே
அருள் நிதி தர வரும் ஆனந்த மலையே
அலைகடலே பள்ளி யெழுந்தருளாயே

கூவின பூங்குயில் கூவின கோழி
குருகுகள்இயம்பின இயம்பின சங்கம்
ஓவின தாரகை ஒளியொளி உதயத்து
ஒருப்படு கின்றது விருப்பொடு நமக்குத்
தேவநற் செறிகழல் தாளினைக் காட்டாய்
திருப்பெருந் துறை உறை சிவபெருமானே
யாவரும் அறிவறி யாயஎமக் கெளியாய்
எம்பெரு மான்பள்ளி யெழுந்தருளாயே

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

இன்னிசை வீணையர் யாழினர் ஒருபால்
இருக்கொடு தோத்திரம் இயம்பினர் ஒருபால்
துன்னிய பிணைமலர் கையினர் ஒருபால்
தொழுகையர் அழுகையர் துவள்கையர் ஒருபால்
சென்னியில் அஞ்சலி கூப்பினர் ஒருபால்
திருப்பெருந் துறை உறை சிவபெருமானே
என்னையும் ஆண்டுகொண்டின்னருள் புரியும்
எம்பெருமான் பள்ளி யெழுந்தருளாயே.

பூதங்கள் தோறும்நின் றாய்எனின் அல்லால்
போக்கிலன் வரவிலன் எனநினைப் புலவோர்
கீதங்கள் பாடுதல் ஆடுதல் அல்லால்
கேட்டறி யோம்உனைக் கண்டறி வாரைச்
சீதங்கொள் வயல்திருப்பெருந்துறை மன்னா
சிந்தனைக் கும்அரியாய் எங்கள் முன்வந்து
ஏதங்கள் அறுத்தெம்மை ஆண்டருள் புரியும்
எம்பெருமான் பள்ளி யெழுந்தருளாயே.

பப்பற விட்டிருந்து உணரும்நின் அடியார்
பந்தனை வந்தறுத் தார் அவர் பலரும்
மைப்பறு கண்ணியர் மானுடத் தியல்பின்
வணங்குகின்றார்கள் அணங்கின் மண வாளா
செப்புறு கமலங்கள் மலரும்தண் வயல்சூழ்
இப்பிறப்பு அறுத்து எமை ஆண்டருள் புரியும்
எம்பெருமான் பள்ளி யெழுந்தருளாயே

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

அது பழச்சுவையென அமுதென
அரிதென எளிதென அமரும் அறியார்
இது அவன் திருவுரு இவன் அவன் எனவே
எங்களை ஆண்டுகொண்டு இங் கெழுந்தருளும்
மதுவளர் பொழில்திரு உத்தரகோச
மங்கையுள்ளாய்திருப் பெருந்துறை மன்னா
எதுஎமை பணிகொளு மாறது கேட்போம்
எம்பெருமான் பள்ளி யெழுந்தருளாயே.

முந்திய முதல்நடு இறுதியும் ஆனாய்
மூவரும் அறிகிலர் யாவர்மற் றறிவார்
பந்தணை விரலியும் நீயும்நின்னடியார்
பழங்குடில் தோறும்எழுந் தருளிய பரனே
செந்தழல் புரைதிரு மேனியுங் காட்டித்
திருப்பெருந் துறையுறை கோயிலும் காட்டி
அந்தணன் ஆவதும் காட்டிவந் தாண்டாய்
ஆரமுதே பள்ளி எழுந்தருளாயே

விண்ணகத் தேவரும் நண்ணவும் மாட்டா
விழுப்பொரு ளேயுன தொழுப்படி யோங்கள்
மண்ணகத் தேவந்து வாழச்செய் தானே
வண்திருப் பெருந்துறை யாய்வழி யடியோம்
கண்ணகத் தேநின்று களிதரு தேனே
கடலமு தேகரும் பேவிரும் படியார்
எண்ணகத் தாய்உல குக்குயிரானாய்
எம்பெருமான் பள்ளி யெழுந்தருளாயே.

புவனியில் போய்ப்பிற வாமையின் நாள்நாம்
போக்குகின் றோம்அவ மேஇந்தப்பூமி
சிவனுய்யக் கொள்கின்ற வாறென்று நோக்கித்
திருப்பெருந் துறையுறை வாய்திரு மாலாம்
அவன்விருப் பெய்தவும் மலரவன் ஆசைப்
படவும்நின் அவர் தம்மெய்கருணையும் நீயும்
அவனியில் புகுந்தெமை ஆட்கொள்ள வல்லாய்
ஆரமு தேபள்ளி யெழுந்தருளாயே.

-திருச்சிற்றம்பலம்-

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

பொற்சுண்ணம் - பாடல்

-திருச்சிற்றம்பலம்-

முத்துநல் தாமம்பூ மாலைதூக்கி
முளைக்குடந் தூபம்நல் தீபம்வைம்மின்
சத்தியுஞ் சோமியும் பார்மகளும்
நாமக ளோடுபல் லாண்டிசைமின்
சித்தியுங் கௌரியும் பார்ப்பதியும்
கங்கையும் வந்து கவரிகொண்மின்
அத்தன்ஐ யாறன் அம்மானைப்பாடி
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே

பூவியல் வார்சடை எம்பிராற்கு
போற்றிருச் சுண்ணம் இடிக்கவேண்டும்
மாவின் வடுவகி ரன்னகண்ணீர்
வம்மின் வந்துடன் பாடுமின்கள்
கூவுமின் தொண்டர் புறநிலாமே
குனிமின் தொழுமின்எங் கோன்எங்கூத்தன்
தேவியுந் தானும்வந் தெம்மையாளச்
செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

சுந்தர நீறணிந்தும் மெழுகித்
தூய பொன் சிந்தி நிதிநிரப்பி
இந்திரன் கற்பகம் நாட்டியெங்கும்
எழிற்சுடர் வைத்துக் கொடியெடுமின்
அந்தர் கோன்அயன் தன்பெருமான்
ஆழியான் நாதன்நல் வேலன்தாதை
எந்தரம் ஆளுமை யாள்கொழுநற்கு
ஏய்ந்தபொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே

காசணி மின்கள் உலக்கைஎல்லாம்
காம்பணி மின்கள் கறையுரலை
நேச முடைய அடியவர்கள்
நின்று நிலாவுக என்று வாழ்த்தி
தேசமெல் லாம்புகழ் தாடுங்கச்சித்
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில்பாடிப்
பாச வினையைப் பறித்துநின்று
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்து நாமே

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

அறுகெடுப் பார்அய னும்மரியும்
அன்றிமற் றிந்திர னோடமரர்
நறுமுறு தேவர் கணங்களெல்லாம்
நம்மிற்பின் பல்லதெ டுக்கவொட்டோம்
செறிவுடை மும்மதில் எய்தவில்லி
திருவேகம் பன்செம்பொற் கோயில்பாடி
முறுவற்செவ் வாயினீர் முக்கண அப்பற்கு
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே

உலக்கை பலஓச்சு வார்பெரியர்
உலகமெ லாம்உரல் போதாதென்றே
கலக்க அடியவர் வந்துநின்றார்
காண உலகங்கள் போதாதென்றே
நலக்க அடியோமை ஆண்டுகொண்டு
நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடந்தந்த
மலைக்கு மருகனை பாடிப்பாடி
மகிழ்ந்து பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

சூடகந் தோள்வளை ஆர்ப்பஆர்ப்பந்
தொண்டர் குழாமெழுந் தார்ப்பஆர்ப்ப
நாடவர் நந்தம்மை ஆர்ப்பஆர்ப்ப
நாமும் அவர்தம்மை ஆர்ப்பஆர்ப்ப
பாடக மெல்லடி யார்க்கு மங்கை
பங்கினன் எங்கள் பரமனுக்குக்
ஆடக மாமலை அன்னகோவுக்கு
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்துநாமே

வாட்டங் கண்மட அங்கைநல்லீர்
வரிவளை ஆர்ப்பவண் கொங்கை பொங்க
தோட்டிரு முண்டந் துதைந்திலங்கச்
சோத்தெம்பி ரான்என்று சொல்லிசொல்லி
நாட்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதங்காட்டி
நாயிற்க டைப்பட்ட நம்மையிம்மை
ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப்பாடி
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்துநாமே

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

வையகம் எல்லாம் உரலதாக
மாமேரு என்னும் உலக்கைநாட்டி
மெய்யெனும் மஞ்சள் நிறைய ஆட்டி
மேதகு தென்னன் பெருந்துறையான்
செய்ய திருவடி பாடிப்பாடிச்
செம்பொன் உலக்கை வலக்கைபற்றி
ஐயன் அணிதில்லை வாணனுக்கே
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்துநாமே

முத்தணி கொங்கைகள் ஆடஆட
மொய்குழல் வண்டினம் ஆடஆடச்
சித்தஞ் சிவனொடும் ஆடஆடச்
செங்கயற் கண்பனி ஆடஆடப்
பித்தெம் பிரானொடும ஆடஆடப்
பிறவி பிறரொடும் ஆடஆட
அத்தன் கருணையோ டாடஆட
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்துநாமே

மாடு நகைவான் நிலாவெறிப்ப
வாய்திறந் தம்பவ ளந்துடிப்பப்
பாடுமின் நந்தம்மை ஆண்டவாறும்
பணிகொண்ட வண்ணமும் பாடிப்பாடித்
தேடுமின் எம்பெரு மானைத்தேடி
சித்தங் களிப்பத் திகைத்துத் தேறி
ஆடுமின் அம்பலத் தாடினானுக்கு
ஆடப் பொற்சுண்ணம் இடித்துநாமே

மையமர் கண்டனை வானநாடர்
மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன் தன்னை
ஐயனை ஐயர்பிரானை நம்மை
அகப்படுத் தாட்கொண்டருமைகாட்டும்
பொய்யரதம் பொய்யனை மெய்யர்மெய்யைப்
போதரிக் கண்ணிணைப் பொற்றொடித்தோள்
ஐபயர வல்குல் மடந்தைநல்லீர்
பாடிப் பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே

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

மின்னிடைச் செந்துவர் வாய்க்கருங்கண்
வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென்மொழியீர்
என்னுடை ஆரமுது எங்கள் அப்பன்
எம்பெருமான்இம வான்மகட்குத்
தன்னுடைக் கேள்வன் மகன்தகப்பன்
தமயன்எம் ஐயன் தாள்கள்பாடிப்
பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கைநல்லீர்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்துநாமே

சங்கம் அரற்றச் சிலம்பொலிப்பத்
தாழ்குழல் சூழ்தரு மலையாட
செங்கனி வாய்இத ழுந்துடிப்பச்
சேயிழை யீர்சிவ லோகம் பாடிக்
கங்கை இரைப்ப அராஇரைக்குங்
கற்றைச் சடைமுடி யான்கழற்கே
பொங்கிய காதலிற் கொங்கை பொங்கப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்துநாமே

ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப் பாகை
நாடற கரிய நலத்தை நந்தாத்
தேனைப் பழச்சுவை ஆயினானைச்
சித்தம் புகுந்து தித்திக்கவல்ல
கோனை பிறப்பறுத் தாண்டுகொண்ட
கூத்தனை நாத்தழும் பேறவாழ்த்திப்
பானல் தடங்கண் மடந்தைநல்லீர்
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

ஆவகை நாமும்வந் தன்பர்தம்மோடு
ஆட்செயும் வண்ணங்கள் பாடிவிண்மேல்
தேவர்க னாவிலுங் கண்டறியாச்
செம்மலரப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்
சேவகம் ஏந்திய வெல்கொடியான்
சிவபெரு மான்புரஞ் செற்றகொற்றச்
சேவகன் நாமங்கள் பாடிப்பாடிச்
செம்பொன்செய் சுண்ணம் இடித்துநாமே

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

தேனக மாமலர்க் கொன்றைபாடிச்
சிவபுரம் பாடித் திருச்சடைமேல்
வாகன மாமதிப் பிள்ளைபாடி
மால்விடை பாடி வலக்கையேந்தும்
ஊனக மாமழுச் சூலம்பாடி
உம்பரும் இம்பரும் உய்யஅன்று
போனக மாகநஞ் சுண்டல்பாடிப்
பெற்றிருச் சுண்ணம் இடித்துநாமே

அயன்தலை கொண்டுசெண் டாடல்பாடி
அருக்கன் எயிறு பறித்தல்பாடி
கயந்தனைக் கொன்றுரி போர்த்தல்பாடிக்
காலனைக் காலால் உதைத்தல்பாடி
இயைந்தன முப்புரம் எய்தல்பாடி
ஏழை அடியோமை ஆண்டுகொண்ட
நயந்தனைப் பாடிநின் றாடி யாடி
நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்துநாமே

வட்ட மலர்க்கொன்றை மாலைபாடி
மத்தமும் பாடி மதியும்பாடிச்
சிட்டர்கள் வாழுந்தென் தில்லைபாடிச்
சிற்றம்ப லத்தெங்கள் செல்வம்பாடிக்
கட்டிய மாசுணக்கச்சைப் பாடிக்
கங்கணம் பாடிக் கவித்தகைம்மேல்
இட்டுநின் றாடும் அரவம்பாடி
ஈசற்குச்சுண்ணம் இடித்துநாமே.

வேதமும் வேள்வியும் ஆயினார்க்கு
மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆயினார்க்கு
சோதியு மாய்இருள் ஆயினார்க்கு
துன்பமு மாய்இன்பமுமாய் ஆயினார்க்கு
பாதியு மாய் முற்றும் ஆயினார்க்கு
பந்தமு மாய்வீடும் ஆயினார்க்கு
ஆதியும் அந்தமும் ஆயினார்க்கு
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்துநாமே.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

நீரிழிவு

நீரிழிவு (நீர்+அழிவு) (Diabetes mellitus) என்பது சர்க்கரை வியாதி அல்லது சீனிநோய் எனப்படும் குருதியில் உயர் வெல்ல மட்டத்தை கொண்டதும் நீண்டகால வெல்லமட்ட அதிகரிப்பால் உடற்தொகுதிகளுக்கு ஏற்படும் தொழிற் பாட்டு சீரிகுலைவுகளின் தொகுப்பு ஆகும். உடலின் வெல்லமட்டத்தினை கட்டுப்படுத்தும் சதையியினால் சுரக்கப்படும் ஓமோனான இன்சுலின் ஐ தேவையான அளவில் சுரக்காத அல்லது உற்பத்தி செய்ய இயலாத அல்லது உற்பத்தி செய்த அல்லது சுரக்கப்பட்ட இன்சுலின் ஓமோனைவினைதிறனாக பயன்படுத்த நிலைமையில் நோயாளிகள் உள்ளதையே குறிக்கும். நீரிழிவு நோயாளிகள் இரத்தத்தில் அதிகளவு சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் காணப்படும். இது மனிதரைப்பாதிக்கும் தொற்றாத நோய்களில் ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. அதிபரகிளைசீமிக் நோயாகும்.

இன்சுலின் சமச்சீர் நிலையை இழப்பதால்இந்நிலை தோன்றுவதால் உடல்சீர்குலைவுகளுக்கு காரணமாவதால் உடல்சீர்குலைவு நோய்களுள் (Physical Disorder) ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. மனித உடலில் வெல்லத்தினை உடலுக்கு தேவையான சக்தியாக மாற்ற இன்சுலின் அத்தியாவசியமான ஒன்றாக விளங்குகிறது. குறிப்பாக மனித உடலில் வெல்லத்தினை சரியான அளவில் கட்டப்படுத்தி வைத்திருக்கவில்லை எனில், மரணத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய மிகச்சிகலான நிலைமைகள் உருவாகலாம். பக்கவாதம், நீண்டநாள் சிறுநீரக கோளாறு, பார்வைக்கோளாறுகள், கால்களில் ஆறாத காயங்கள், புண்கள் போன்றவை கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படலாம். இதயத்தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் நாடிகளில் ஏற்படும் இதயகுழாய் அடைப்பு மற்றும் பாரிசவாதம் ஆகியவை ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

இரத்தத்தில் அதிகளவு வெல்லமட்டம் இருப்பது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், (Polyuria), இரவில் சிறுநீர் கழித்தல் (Nocturia), அதிகமாக தாகமெடுத்தல் (polydipsia), அதிகளவு பசி (Polyphagia) போன்ற அறிகுறிகளை உருவாக்குகிறது.

நீரிழிவு நோயின் அனைத்து வகைகளும் இன்சுலின் (Insulin) உபயோகத்துக்கு வந்ததிலிருந்து சிகிச்சை அளிக்கக் கூடியவையாகவே உள்ளன. இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் மருந்துகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்தமுடியும். எனினும் முதலாம், இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய்கள் இரண்டுமே நாள்பட்ட நோய்களாதலால் எளிதாக முற்றிலும் குணமாக்க முடியாது. கர்ப்பகால நீரிழிவு பெரும்பாலும் குழந்தை பிறந்த பின் சரியாகிவிடுகின்றது.

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

நீரிழிவு நோயின் வகைகள்

நீரிழிவு நோயில் மூன்று வகைகள் உண்டு

முதலாவது வகை:

இம்முதலாம் வகை நீரிழிவு (Type I Diabetes-IDDM- Insulin Dependent Diabetes Mellitus) குழந்தைகள், சிறுவர்கள், சிறுமியர், இளம்பருவத்தினர் ஆகியோருக்கு ஏற்படுகின்றது. இவர்களுக்கு இன்சுலின் கொடுத்துத்தான் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். ஏனெனில் இவர்களது சதையி இன்சுலின் சுரக்கும் தன்மையை முற்றாக இழந்திருக்கின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகளில் 10% ஆனவர்கள் முதலாவது வகை நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாவார்கள்.

இவ்வகை திடீரென தோன்றக்கூடியது. நோயாளிகள் மெலிந்த அல்லது சாதாரண உடல்வாகு உள்ளவர்களாக காணப்படுவார்கள்

இரண்டாவது வகை:

இந்த **இரண்டாம் வகை நீரிழிவு (**Type II Diabetes-NIDDM-Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus) சதையி போதியளவு இன்சுலின் சுரக்காதாலோ அன்றி சதையி சுரக்கும் இன்சுலினுக்கு எதிர்வினை ஏற்படுவதாலோ ஏற்படுகின்றது. இவ்வகை நீரிழிவு கிட்டத்தட்ட 90% நோயாளிகளில் காணப்படுகின்றது. இவ்வகை நீரிழிவு வயது வந்தவர்களில் படிப்படியாகவே ஏற்படுகின்றது. அதிக பருமன் உள்ளவர்களில் காணப்படுவதாக கூறப்படுகிறது. இவ்வகை நீரிழிவுவகை உடற்பயிற்சியாலும், உடல்நிறையினைக் குறைப்பதாலும், உணவுக்கட்டுப்பாட்டினாலும் சிலசமயம் கட்டுப்படுத்தலாம். இவ்வகை நீரிழிவு நோய் மருந்துகளின் மூலமும் கட்டுப்படுத்தமுடியும்.

மூன்றாவது வகை

இம் **மூன்றாம் வகை நீரிழிவு கர்ப்பகாலநீரிழிவு 2-4%** பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் மாத்திரம் ஏற்படுகின்றது. குழந்தைபிறந்தவுடன் இவ்வகை நீரிழிவு மறைந்துவிடுகிறது. இருந்தபோதிலும எதிரிகாலத்தில் வாழ்க்கையில் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நீரிழிவு நோயினை உருவாக்கும் வாய்ப்பினை அதிகரிக்கக்கூடும்..

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

.நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்படுவோர்கள்

வயது செல்வாக்கு செலுத்துவதில்லை. எனினும்

45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்,

மரபுவழிநீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள்,

உடல்பருமன் கொண்டவர்கள் ஆகியோருக்கு நீரிழிவு நோய்வர அதிக வாய்ப்பு உண்டு

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

பல சமயங்களில் அறிகுறிகள் சரியாக தென்படாமல் போகின்றன. பொதுவான அறிகுறிகள்:

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அடிக்கடி தாகம் எடுத்தல்
- அதிக பசி எடுத்தல்
- மிக வேகமாக நிறை குறைதல்
- அதிகமா சோர்வடைதல்
- கண்பார்வை மங்குதல்
- வெட்டுக்காயம்/சிராய்ப்பு ஆகியவை ஆறுவதற்கு அதிககாலம் பிடித்தல்
- திரும்ப திரும்ப தோல், ஈறுகளில் தொற்று ஏற்படல்
- பாதங்களில் உணர்ச்சி குறைவு அல்லது எரிச்சல்

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

நீரிழிவு நோயால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயினால் பார்வை இழப்பு, மாரடைப்பு, சிறுநீரக கோளாறுகள், பக்கவாதம், கால்களை இழத்தல், கோமா மற்றும் இறப்பு ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயினை உறுதி செய்யும் சோதனை முறைகள்:

நீரிழிவு நோயினை செய்வதற்கு இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் அல்லது வெல்லத்தின் அளவானது அளவிடப்படுகின்றது.
உண்ணாநிலை குருதி வெல்ல அளவு (FBS - Fasting Blood Sugar)-7.0 மில்லிமோல்/லீ அல்லது 126 மில்லி கிராம்/ டெசிலீற்றர் இலும் அதிகமாக அல்லது எதேச்சையான குருதி வெல்ல அளவு (RBS Random Blood Sugar)-11.1 மில்லிமோல்/லீ அல்லது 200 மில்லி கிராம்/ டெசிலீற்றர் இலும் அதிகமாக காணப்பட்டால் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளது என உறுதி செய்யப்படும்.

தடுப்பு முறைகள்:.

நீரிழிவு வகை 1 க்கான தடுப்பு முறைகள் எதுவும் வரையறுக்கப்படவில்லை.

பொதுவாக நீரிழிவு வகை 2 நோயாளிகளில் 85-90% த்தினை பாதிக்கின்றது. இவ்வகை நோயாளிகள் உடல்நிறை பராமரிப்பு, ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி போன்ற தடுப்பு முறைகள் மூலம் தடுக்கவும் தாமதப்படுத்தவும் முடியம்

நாளென்றுக்கு 90 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நீரிழவு அபாயத்தினை 25% குறைகின்றத

ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கம் நீரிழிவு நோயினைத்தடுப்பதில் முக்கிய பங்குவகிக்கின்றது.. விதைகள், அவரைவகைகள், பல் நிறைவுறாத கொழுப்புகள் அடங்கிய தாவர எண்ணைவகைகள், மற்றும் மீன் உணவுகள்

போன்றவை நோயினை கட்டுப்படுத்த எதவுகின்றன.

- ✓ வெல்லம் செறிந்த பானங்கள், இறைச்சிவகைகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்தல், புகைத்தவை தவிர்த்ல் வாயிலாக

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

நீரிழிவினை தடுக்கமுடியும்.

உடற்பருமன், ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கம், சோம்பல் தன்மை, புகையிலை பயன்பாடு, ஆகியவை நீரிழிவு வகை 2 ஐ உருவாக்குவதில் முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன.

நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சை முறைகள்:

நீரிழிவு நோய்க்கு இரண்டு சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன.

1) இயல்புநிலைக்கு அருகில் இரத்தத்தில் வெல்லத்தின் அளவினை கட்டுப்படுத்தி வைத்திருத்தல்

2) நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வதாகும்.

நீரிழிவு வகை 1 க்கான சிகிச்சை முறைகள்:

நீரிழிவு நோய் வகை ஒன்றுக்கான அடிப்படைசிகிச்சை முறைகளாவன:

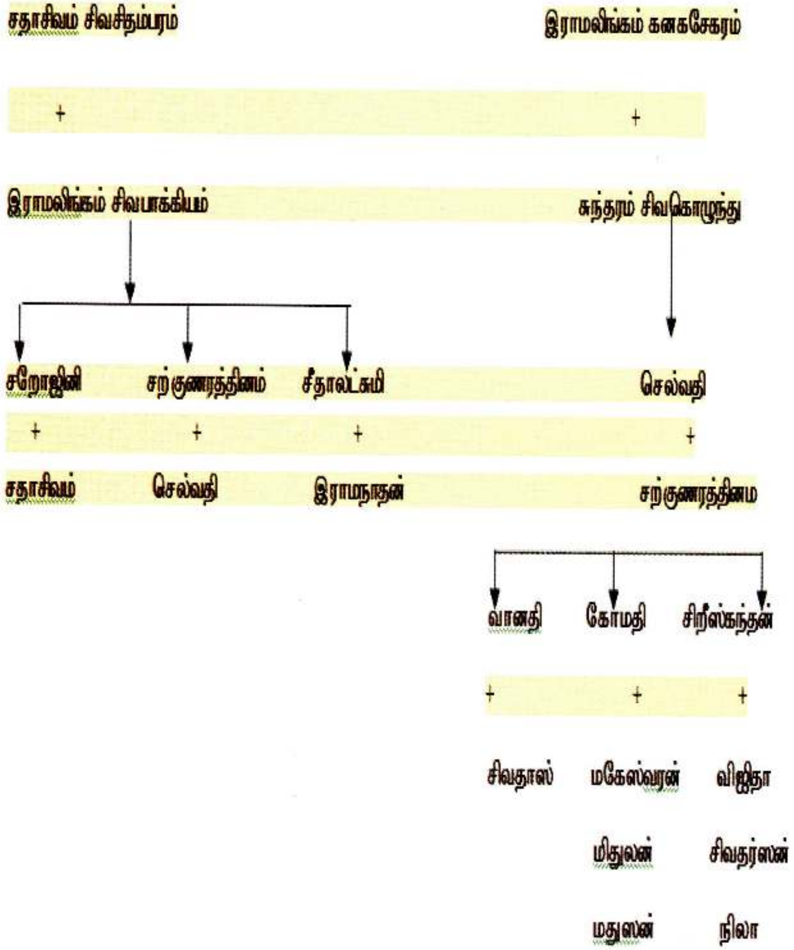
- ஒருநாளில் இன்சுலின் ஹோமோன் மருந்தினை பலமுறை எடுத்துக்கொள்ளல்
- உணவு வேளைகளில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மாத்திரைகளையும் மற்ற நேரங்களில் இன்சுலின் ஹோமோன் மருந்தினை ஒரேசீராக வழங்கும் ஓர் உட்செலுத்தியைப் பயன்படுத்தல்
- தொடர்ந்து இரத்தத்தில் வெல்லத்தின் அளவினை கண்காணித்து வருதல்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுத்திட்டத்தை முறையாக கடைப்பிடித்தல்
- உடல் நல பராமரிப்புக்குழுக்கள் ஆகியவற்றுடன் கலந்தாலோசனை செய்தல்.

நீரிழிவு வகை 2 க்கான சிகிச்சை முறைகள்:

நீரிழிவு நோய் வகை இரண்டுக்கான அடிப்படைசிகிச்சை முறைகளாவன:

- ஆரோக்கியமான உணவுமுறையினை மேற்கொள்ளல்
- நாள்தோறும் எளிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வருதல்
- உடற்பருமனைக் குறைத்தல்
- கணயத்தை சதையியை நன்கு தூண்டிவிட்டு இன்சுலின் சுரப்பினை அதிகப்படுத்தவல்ல மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை பின்னற்றுதல்

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


சதாசிவம் சிவசிதம்பரம்
இராமலிங்கம் கனகசேகரம்
+
+
இராமலிங்கம் சிவபாக்கியம்
சுந்தரம் சிவகொழுந்து
சறோஜினி
சற்குணரத்தினம்
சீதாலட்சுமி
செல்வதி
+
+
+
+
சதாசிவம்
செல்வதி
இராமநாதன்
சற்குணரத்தினம
வானதி
கோமதி
சிறீஸ்கந்தன்
+
+
+
சிவதாஸ்
மகேஸ்வரன்
விஜிதா
மிதுலன்
சிவதர்ஸன்
மதுஸன்
நிலா

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்ப வழிவாட்டியாக திகழ்ந்து அன்பும் பாசமும் காட்டி 28.04.2020 சிவபதமெய்திய எமதருமை தந்தையாரின் மறைவு செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து ஆறுதலளித்து துக்கத்தில் பங்கெடுத்த, அக்கணம் தேவையான சரீர உதவிகளையும் போசண உதவிகளையும், அனுதாபங்களையும் நேரிலும் தொலைபேசி வாயிலாகவும் தெரிவித்தவர்களுக்கும் இறுதிக்கிரியைகளிலும் தகனக்கிரியைகளிலும் கலந்து கொண்டோருக்கும், அந்தியேட்டி கிரியை அழைப்பிதழ் மற்றும் நினைவு மலரினை வடிவமைத்த திரு. சி.சிறீதரன் அவர்களுக்கும், இக் கல்வெட்டிற்கு அனுதாபச் செய்தி அனுப்பிய உறவினர்களுக்கும், அழகுற அச்சிட்டு தந்த ஈஸ்வரன் புத்தகசாலை சேவையாளர்களுக்கும், அந்தியேட்டி கிரியைகள் மற்றும் மதியபோஷணத்தில் கலந்து சிறப்பித்த உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்களுக்கும் எமதுள்ளத்திலிருந்து எழும் கோடான கோடி நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

நன்றி

இங்ஙனம்

மகள்கள், மகன், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், உறவினர்

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.

உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்,

எதற்காக நீ அழுகிறாய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய் அதை நீ இழப்பதற்கு?

எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வீணாவதற்கு?

எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,

அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.

எதை கொடுத்தாயோ,

அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.

எது இன்று உன்னுடையதோ

அது நாளை மற்றொருவடையதாகிறது

மற்றொரு நாள், அது வேறோருவருடையதாகும்.

"இதுவே உலக நியதியும், எனது படைப்பின் சாராம்சமாகும்"

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

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