தம்பலகமம் முள்ளிப்பொத்தானையைச் சேர்ந்த

அமரர்.

கோணாமலை சித்திரவேல்

அவர்களின்

31ம் நாள் நினைவு மலர்

15.11.2014

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

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

சமர்ப்பணம்

எங்கள் அன்புத் தெய்வம் என்றும்

அணையாத ஜோதியாய்

எமது குடும்பத்தின் ஒளி விளக்கு

எம்மை யெல்லாம் கண்ணை இமை காப்பது

போல்காத்து பாசத்தோடு பரிவோடும்

வளர்த்து ஆளாக்கி வானுறையும்

தெய்வமாகி விட்ட உங்களது திவ்விய ஆத்மா

இறைவனின் திருப்பாதத்தில்

தாயுடன் சேர்ந்தது பேரின்பத்தில்

நித்திய ஆத்ம சாந்தி பெற்றிட

இவ் நினைவு அஞ்சலியை அவர் தம்

பொற்பாதங்களுக்கு சமர்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

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

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

எங்களுக்காய்
1939-04-12

ஈசனுக்காய்
2014-10-16

அமரர்.
கோணாமலை சித்திரவேல்

திதி நிர்ணய வெண்பா

' விளங்கும் ஜய வருஷ ஐப்பசி வியாழன்
துலங்கும் அபரபட்ச நவமித் திதியும் - பூண்ட
நன்னாளில் சித்திரவேல் எனும் மங்கள நாயகன்
நலமே நாயகியடி சேர்ந்தாரே காண் '

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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

பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்குஞ் செய்கருமம் கைகூட்டுஞ் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் – உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தனைக்
காதலான் கூப்புவார்தம் கை

தேவாரம்

எத்தாயர் எத்தந்தை எச்சுற்றத்தார்
எம்மாடு சும்மாடாம் ஏவர் நல்லார்
செத்தால் வந்து உதவுவார் ஒருவரில்லை
சிறுவிறகால் தீமூட்டிச் செல்லா நிற்பர்
சித்தாய வேடத்தாய் நீடு பொன்னித்
திருவானைக் காவுடைய செல்வா என்றன்
அத்தாவுன் பொற்பாதம் அடையப் பெற்றால்
அல்லல் கண்டங் கொண்டடியேன் என் செய்கேனே

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

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டுந் தாயினுஞ் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்த மாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிரஎன் கண் குளிர்ந் தனவே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள்
செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டி பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்வேண்டில் நான்
மகிழ்ந்து பாடி அறவா நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ்இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலம்
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி
முத்தனாய் வாழ்வினைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாயே
உத்தமா ஞான சற்குண நேயா
ஒப்பிலா மாமணித் திரிவாசா
வித்தகா ஞான சந்தினி பாதா
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர்
கோணாமலை சித்திரவேல்
அவர்களின்
வாழ்க்கை வரலாறு

பெற்ற தாயும் பிறந்த பொன்நாடும் நற்றவ வானிலும் நனி சிறந்தனரே என்ற பாடலுக்கேற்ப வயலும் வயல் சார்ந்த இடமுமான தம்பலகாமத்தில் கரச்சத்திடலில் கோணாமலை நாகமுத்து தம்பதியருக்கு மகனாக பிறந்து முள்ளிப்பொத்தானையில் வளர்ந்து பல நோக்கு கூட்டுறவு சங்கத்தின் கணக்காளராக பணியாற்றினார். மற்றும் சமுகத்திற்காக பொதுச் சேவைகளில் ஈடுபட்டு தனியொரு அந்தஸ்து உடைய மனிதராக இடம் பிடித்தார். முள்ளிப்பொத்தானை பாடசாலையில் கடமையாற்றிய ஆசிரியை மனோன்மணியம்மா அவர்களை கரம் பற்றி இல்லற வாழ்க்கைக்குள் நுழைந்து அறத்தின் அரிச்சுவட்டிலே வாழ்ந்து சிறந்தார். ஆசைக்கு மகனாக பிரதீபனும், அரவணைக்கவென மகளாக சுசிலாவும்(ராஜி) பாசப்பிணைப்பில் பிணைந்திருந்தனர்.

பொறுமையும், நேர்மையும் அவரின் குணங்கள். விடாமுயற்சி அவரின் பிறவிக்குணம். அரும்பாடுபட்டு உழைத்து மாடு, மனை, வயல் என செல்வங்களை பெருக்கி முள்ளிப்பொத்தானை கிராமத்திலே செல்வந்தராகவும் விளங்கினார். பொதுச்சேவைகளிலும் சிறந்து விளங்கினார். அயலவர் சுற்றத்தவர் எல்லோரிடமும் அன்பை பொழிவார். அன்னை அரவணைப்பில் வளர்ந்ததைவிட அறுசுவை உணவு சமைத்து பாராட்டி சீராட்டி வளர்த்து ஆளாக்கினார்.

பக்தி நெறியுடன் விரதத்தை முடிப்பார் எந்த நேரமும் முகத்தில் செந்தளிப்புடன் காட்சி தருவார். சிறந்த ஒழுக்க விழுமியங்கள் கடமை கண்ணியம் கட்டுப்பாடு மிகுந்தவர். பிரச்சனை மிகுந்த கால கட்டங்களில் எம் தந்தை சைக்கில்களில் எம்மையும் பொருட்களையும் சுமந்து கொண்டு தம்பலகாமம் கிண்ணியா என்ற

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

இடங்களுக்கு கொண்டு செல்வார். எமது பாதுகாப்பிற்காக கிண்ணியாவில் வாடகை வீடு எடுத்து கண்ணும் கருத்துமாக வளர்த்தார்.

மற்றும் மருமகன்மாருக்கும், மருமகள்மாருக்கும் தலை சிறந்த வழிகாட்டியாகவும் மூத்த மாமனாகவும் பெருமைக்குரிய வராகவும் புகழ்க்குரியவராகவும். இருந்து வந்தார்.

தன் ஊர் உறவினர் அயலவர்களின் இல்லங்களில் நடைபெறும் நன்மை தீமைகளுக்கு சென்று சகல கிரியையும் நடத்துவதற்கு உதவியும் ஒத்தாசையும் புரிவார். அவரது ஆத்மா உடலைவிட்டு பிரிந்ததும் அவரது உடல் அழகு மிகுந்த புன் சிரிப்புடன் ஒளி வீசியதை மறக்க முடியவில்லை.

பேரப்பிள்ளைகளுடன் அன்பினை பொழிவார். உயிர் பிரியும் நாள் வந்ததும் மிகவும் சிரமப்பட்டார். அவரது ஆத்மா சிறந்த நாளில் அட்டமி சித்தம் கூடிய நேரத்தில் அதிகாலை 1.00 மணி அளவில் அவரது உடலை விட்டு பிரிந்து சென்றது என்ன? ஆச்சரியம். நேரம் கடந்து கொண்டிருக்க அவரது உடல் மிகவும் அழகுடன் ஒளி வீசியது. மெலிந்த நெடிய தோற்றம் பக்தியுடன் கூடிய புன் சிரிப்பு ஆத்மா இன்றி வெற்றுடல் அழகுடன் விளங்கியதை அனைவராலும் மறக்க முடியாது. அவர் திருமணம் ஆகிய காலம் தொட்டு மனைவியை ஒரு நிமிடமும் பிரிந்திருக்கவில்லை. மனைவி மனோன்மணியம்மாவும் அவ்வாறே இருந்தார்.

பிறந்தவர் இறப்பதும், இறந்தவர். பிறப்பதும் இயற்கையின் நியதி. ஆன்மா ஒரு போதும் அழிவதில்லை. என்றாலும் நோயில் உழன்று பாயில் படுத்து பரிதவிக்காது சித்திரவேல் எனும் தெய்வீக பிறவி உயிரை நீத்து உலகத்தை விட்டுச்சென்றது. பேரப்பிள்ளைகள் உற்றார் உறவினர் அனைவரையும் நீண்ட துயரத்தில் ஆழ்த்திவிட்டார்.
இவரின் ஆத்ம சாந்தி வேண்டி பிராத்திக்கின்றோம்

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

- குடும்பத்தினர் -

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

எங்கு சென்றீர்......

இளைஜயா இளைஜயா இளைஜயா
எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ?
குமாரசாமி குடும்பத்தின் தெய்வமே
எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ??
சுகமில்லை என்று சொன்னவுடன் ஓடி வரத்தடுத்து
இப்ப எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ???
நான் சுகம், ஆறுதலாய் வா என்று விட்டு
எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ?
ஆலடி வீட்டில் எங்கள் ஐந்து பேரையும் இருத்தி
சமைத்து சாப்பாடு தந்து எங்களை காப்பாற்றிவிட்டு
இப்ப எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ?
மைத்துனர், மச்சாள் என்று பாசத்தைக்காட்டி
இப்ப எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ?
பவி, இந்திரா, கலா, என்று கூப்பிடும் குரல்

இன்னும் காதில் ஒலிக்குதையா
தம்பி!பெரியராசன் சின்னராசன்
என்ற குரல் இப்பவும் காதில் ஒலிக்குதையா
இளைஜயா இளைஜயா இளைஜயா
எங்களை வாழ வைத்த தெய்வமே
எங்கு ஓடி ஒளிந்தீர்கள் ?
உங்களை கண்டுபிடிக்க நாங்கள்
விரைவில் வருவோம் ஐயா
இளைஜயா இளைஜயா இளைஜயா
நாங்கள் விரைவில் வருவோம் ஐயா !

- குமாரசாமி குடும்பம் -

பருத்தித்துறை

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

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

திருவாசகம்

திருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை யிரும்பிறவிச் சூழுந் தளைநீக்கி
அல்லலறுத் தானந்த மாக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவா சகம் என்னுந் தேன்.

சிவபுராணம்

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன் தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க!
கோகழியாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க!
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க!
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க!
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க!
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பொய்கழல்கள் வெல்க!
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
கரங்குவிவா ருண்மகிழுங் கோன் கழல்கள் வெல்க!
சிரங்குவிவார் ரோங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க!
ஈசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி

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

நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறை நந் தேவனடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளு மலை போற்றி
சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பன் யான்
கண்ணுதலான் தன் கருணை கண் காட்டவந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங் கொழியாய்
எண்ணிறந் தெல்லையிலாதானே நின்பெருஞ் சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருகமாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே யுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்து ஓங்கார மாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா வென ஓங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமானனாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞானமாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்

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

நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையோனே
கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்களேத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம் பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டி
புறந்தோல் போர்த் தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் ளுருகும்
நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங் கெடப்
பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
நீரா யுருக்கி யென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே
அன்பருக்குக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே

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

கூர்த்த மெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தங்கருத்தின்
நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தா மிக்காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே யென் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணாரமுதே உடையானே
வேற்றுவிகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம்ஐயா அரனேஓ என்றென்று
போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவிஅறுப்பானே யோவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

(சிவபுராணம் முற்றிற்று)

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

கந்தர்சஷ்டி கவசம்

காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம்! நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும் நிஷ்டையும் கைகூடும்
நிமலரருள் கந்த சஷ்டி கவசந் தனை.

குறள் வெண்பா

அமரரிடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி

நூல்

நிலைமண்டில ஆசிரியப்பா

சஷ்டியை நோக்க சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி ஆட
மைய நடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்
கையில்வே லால் எனைக் காக்கவென் றுவந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக!
வருக வருக மயிலோன் வருக!
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற

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

மந்திர வடிவேல் வருக வருக!
வாசவன் மருகா வருக வருக!
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக!
ஆறு முகம்படைத்த ஐயா வருக!
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக!
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக!
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
ரவண பவச ரரரர ரரர
ரிவண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
விணபவ சரவண வீரா நமோ நம
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
வசர வணப வருக வருக
அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக!
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
உய்யொளி சௌவும் உயிரையும் கிலியும்
கிலியும் சௌவும் கிளரொளி ஐயும்
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமு மொளிரும்
சண்முகன் நீயும் தனியொளி ஒவ்வும்
குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக!
ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்

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

பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்
செப்பழ குடைய திருவயிறு உந்தியும்
துவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்
இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க
செககண செககண செககண செகண
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
நகநக நகநக நகநக நகென
டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
ரரரர ரரரர ரரரர ரரரர
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி
டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
என்றனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ!
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
லாலா லாலா லாலா வேசமும்
லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
உன்திரு வடியை உறுதிஎன் றெண்ணும்
என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க!
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க!
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க!
அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க!
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க!
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணிணைக் காக்க!
விழிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க!

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

நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க!
பேசிய வாய்தன்னைப் பெருவேல் காக்க!
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க!
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க!
கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க!
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க!
மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க!
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க!
வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க!
பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க!
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க!
பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க!
வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க!
சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க!
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க!
ஆண்குறி இரண்டும் அயில்வேல் காக்க!
பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க!
வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க!
பணைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க!
கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க!
ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க!
கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க!
முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க!
பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
நாவில் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க!
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க!
எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க!
அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்
கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க!

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

வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க!
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க!
ஏமத்தில் ஜாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க!
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க!
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க!
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க!
தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க!
பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்
அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்
கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
பெண்களைத் தொடரும் பிரமராக் கதரும்
அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
இரிசி காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்
எல்லிலும் மிருட்டிலும் எதிர்படும் அண்ணரும்
கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்
பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
ஒட்டியப் பாவையும் ஒட்டியச் செருக்கும்
காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்
ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட

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

மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
காலதூ தன்எனைக் கண்டால் கலங்கிட
அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
வாய்விட டலறி மதிகெட் டோடப்
படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு!
கட்டி யுருட்டு கால்கை முறியக்
கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
செக்கு செக்கு செதில்செதி லாக
சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
விடுவிடு வேலை வெருண்டது ஓட
புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
எலியும் கரடியும் இனித்தொடாந் தோடப்
தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
கடிவிட விஷங்கள் கடுந்துய ரங்கம்
ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
வாதம் சயித்தியம் வலிப்பு பித்தம்
சூலை சயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பீரிதி
பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை
கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
பற்குத்து அரணை பருஅரை யாப்பும்
எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்
ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக

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

ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு எனக்கா
மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்
உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
சரவண பவனே சைலொளி பவனே
திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
பரிபுர பவனே பவம்ஒளி பவனே
அரிதிரு மருகா அமரா பதியை
காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
பழநிப் பதிவாழ் பாலகு மாரா
ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
என்நா விருக்க யான்உனைப் பாட
எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
ஆடினேன் நாடினேன் ஆவிநன் பூதியை
நேசமு டன்யான் நெற்றியில் அணியப்
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
அன்புட இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்
மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்
சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க!
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க

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

வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்!
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசன்
வாழ்க வாழ்கஎன் வறுமைகள் நீங்க
எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்
பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து
மைந்தன்என் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளி
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்
ஆசா ரத்துடன் அங்கம் துலக்கி
நேசமு டன்ஒரு நினைவது வாகிக்
கந்தர் சஷ்டி கவச இதனைச்
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
ஒருநாள் முப்பத் தாறுஉருக் கொண்டு
ஓதியே ஜெபித்து உகந்துநீ றணிய
அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
திசைமன்னர் எண்மர் சேர்ந்தங் கருளுவர்
மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்
நவமதன்எனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
எந்த நாளும் ஈரெட்டா வாழ்வர்
கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
வழியாய் காண மெய்யாய் விளங்கும்
விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்

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

பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் சுமிகளில்
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாக
சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்
இருபத் தேழுவர்க் குவந்தமு தளித்த
குருபரன் பழனிக் குன்றினி இருக்கும்
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி!
எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றன துள்ளம்
மேவிய வடிவுறும் வேலவ போற்றி!
தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி!
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி!
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி!
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி!
கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி!
வெட்சி புனையும் வேளே போற்றி!
உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் அரசே!
மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்!
சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்!
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!
சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

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

சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாடும் அதனைப் பாதுகாத்தலும்

நீரிழிவு உங்கள் உடலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

குருதியில் வெல்ல அளவு கட்டுப்படுத்தாவிடின் உடலிலுள்ள சிறிய குருதிக்கலன்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் சிறுநீரகங்கள், கண்கள், தோல்கள், நரம்புகள், தசைகள், குடல், இதயம் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.

நீரிழிவு சிறுநீரகங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

சிறுநீரகங்களிலுள்ள குருதிக்கலன்கள் பாதிப்படைவதால் முதலில் சிறுநீருடன் புரதம் வெளியேறும். பின்பு சிறுநீரகங்களால் குருதியை சரியான முறையில் சுத்திகரிக்கமுடியாது. இதனால் மேலதிக நீர், உப்புகள், நைதரன் கழிவுப்பொருட்கள் (யூரியா) உடலில் அதிகரிக்கின்றன. இதனால் நிறை கூடும். உடலில் வீக்கம் ஏற்படும். நீரிழிவு நரம்புகளையும் சிதைவடையச் செய்கிறது. இது சிறுநீர் கழிக்கும் தொழிற்பாட்டில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே சிறுநீர்ப்பையிலுள்ள அதிக சிறுநீரால் ஏற்படுத்தப்படும் அமுக்கம் சிறுநீரகங்களை சிதைவடையச் செய்வதோடு சிறுநீர் அதிகநேரம் சிறுநீர்ப்பையில் தேங்குவதன் காரணமாக தொற்றுதல்களேற்படும். இதற்கு காரணம் சிறுநீரில் அதிகளவில் வெல்லமிருப்பதால் பக்ரீறியாக்கள் அதிகளவில் பெருக்கமடைவதாலாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் எத்தனை சதவீதத்தினர் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்படுவர்?

வகை 1	-	ஏறத்தாழ 30%
வகை 2	-	ஏறத்தாழ 10 - 40%

நீரிழிவு நோயாளிகளில் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் போதேற்படும் ஆரம்ப அறிகுறிகள்?

சிறுநீரில் Albumin வெளியேறலே முதல் அறிகுறியாகும். இவ் அறிகுறியை சாதாரண சிறுநீர்பரிசோதனை மூலம்

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

கண்டறிதல் கடினம். இதனைக் கண்டறிய தற்போது விசேட பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன. (Microalbumin Test). எனவே நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் இப் பரிசோதனையை வருடா வருடம் செய்வதால் சிறுநீரகப் பாதிப்பை முன் கூட்டியே அறியலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் சிறுநீரகம் பழுதடைவதாலேற்படும் அறிகுறிகள்?

சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பதால் குருதியிலுள்ள நைதரசன் கழிவுப் பொருட்களின் அளவு (Urea, creatinine) அதிகரிக்கும் அத்துடன் வாந்தி, பசியின்மை, பலவீனம், அதிககளைப்பு, தசைப்பிடிப்பு (பெரும்பாலும் காலில்) குருதிச்சோகை என்பனவும் ஏற்படலாம். பாதிக்கப்பட்ட சிறுநீரகங்கள் இன்சுலினை குறைந்தளவில் அழிவடையச்செய்வதால் உங்களுக்கு நீங்கள் முன்னர் உபயோகித்த அளவைப்பார்க்க குறைந்தளவு **Insulin** தேவைப்படுவதாக தோன்றலாம். எனவே இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படுமானால் உங்கள் வைத்தியரை நாடுங்கள்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் சிறுநீர் கசிவதை தடுப்பதற்கான வழிவகைகள்?

குருதியில் **glucose** இன் அளவை சிறந்த முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதனால் சிறுநீரகங்கள் சிதைவடைவதை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ளலாம். இதனை விட முக்கியமாக உங்கள் குருதியமுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியம். மற்றும் சிறுநீரில் வெளியேறும் **albumin** ஐ வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது சோதனை செய்வதும் அவசியமாகும். வைத்திய ஆலோசனையின் பெயரில் குருதியமுக்கத்திற்காக மாத்திரைகளை உள்ளெடுப்பதும் **albumin** வெளியேறலை தடுப்பதற்கான மாத்திரைகளை உள்ளெடுப்பதும் அவசியமாகும். நித்திரையும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும். மதுபானம், புகைத்தல், தவிர்க்க வேண்டும். பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகள் சிறுநீரக நோயை கொண்டிருப்பதில்லை. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகளின் சிறுநீரகங்கள் எப்போது செயலிழக்கும் எனக் கூறமுடியாது.

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

சிறுநீரக சிதைவு உண்டாகக்கூடிய வழிவகை பற்றி வைத்தியருடன் கலந்துரையாடவும்.

பழுதடைந்த சிறுநீரகங்களை கூடிய காலம் தொழிற்படச் செய்வது எவ்வாறு?

- உடல் உயரத்துக்கேற்ற நிறையைப் பேணல்
- குருதியில் வெல்லத்தினளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
- குருதியமுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
- சிறுநீரகங்களை பாதிக்கும் தேவையற்ற மருந்துகள் உள்ளெடுத்தலை தவிர்த்தல் **(Indocid, brufen)**
- உடலில் மேலதிக நீர் சேர்வதையோ, கூடுதலான நீர் வெளியேறலையோ தடுத்தல்.
- சிறுநீரகத்தில் தொற்று வந்தால் விரைவாக குணப்படுத்தல்.
- இயன்றளவு புரதம், உப்பு, பொற்றாசியம் உள்ள உணவுகளை தவிர்த்தல்.

சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாடு என்ன?

- உடலின் பிரதான அங்கங்களுள் ஒன்றான சிறுநீரகங்கள் பல்வேறு தொழில்களை புரிகின்றன.
- உடற்கழிவுகளையகற்றல் **(Urea, Creatinine) hormone** களின் மூலம் குருதியமுக்கத்தை சீராக்கல்.
- **Ca^{2+}, PO_4^{3-}** சமநிலையைப் பேணுவதன் மூலம் என்புகளின் உறுதித் தன்மையைப் பேணல்.
- உடலிலுள்ள மேலதிக நீரை அகற்றல்.

சிறுநீரகங்கள் எங்கே அமைந்துள்ளன?

சிறுநீரகங்கள் அவரைவித்து வடிவானவை **8-10cm** நீளமும் **4-5cm** அகலமும் கொண்டவை. இது முதுகின் உட்புறமாகவும் உடலின் கீழுள்ள விலா என்புகளுக்கு உட்புறமாகவுமுள்ளன.

சிறுநீரகங்கள் தொழிற்பாட்டை இழப்பதற்கான காரணங்கள்?

சிறுநீரக அழற்சி **(Nephritis)** நீரிழிவு **(Diabetes)**
உயர்குருதியமுக்கம் **(Hyper tension)**

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

நீண்டகாலத்தொற்று (Chronic Infection)
சிறுநீரகக்கல் (Kidney Stone)
நச்சுப்பொருட்கள் (Toxin)
பரம்பரை காரணிகள் (Genetics)

சிறுநீரக செயழிலப்பு இருவகைப்படும்

Acute renal failure (ARF) சடுதியாக சிறுநீரக தொழிற்பாடு தடைப்படல் அனேகமாக மீளக்கூடியது.

உ-ம் பாம்புக்கடி, செப்டிசீமியா, சடுதியான குருதியிழப்பு உடலிலிருந்து அதிக நீரிழப்பு, வயிற்றோட்டம், வாந்தி.
chronic renal failure (ARF) :- நாட்பட்ட, தொடர்ச்சியான, மீளமுடியாத சிறுநீரக செயலிழப்பு.

உ-ம் உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழிவு, **chronic nephritis, poly cystic kidney disease, drugs,**

சிறுநீரகத்தின் தொழிற்பாடு குறைவதை காட்டும் அறிகுறிகள்?

களைப்பு, சோம்பல்	கை, கால் முக வீக்கம்
சிறுநீருடன் குருதி வெளியேறல்	பசி குறைதல்
வாந்தி	ஓங்காளம்
நாரிநோ	அடிக்கடிசிறுநீர் கழித்தல்

எவ்வாறு எமது சிறுநீரகங்களை பழுதடையாது பாதுகாக்கலாம்.?

- குருதியமுக்கத்தை குறைந்தது வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது பரிசோதித்தல்.
- அதிகளவு திரவங்களையுட் கொள்ளல்.
- குருதியில் வெல்லத்தினளவை வருடத்துக்கு இருதடையாவது பரிசோதித்தல்.
- புகைபிடித்தலை நிறுத்தல்.

குருதியில் கொலஸ்ரோலினளவை வருடத்துக்கு இரு தடவையாவது பரிசோதித்தல்.

உடல் உயரத்துக்கேற்ற நிறையைப் பேணல்.
வருடா வருடம் ஒரு தடவையாவது வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறல்.

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

வீட்டில் செய்யப்படும் சலப் பரிசோதனை.

சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருப்பதை சோதித்தல்:-

சோதனைக் குழாயில் பெனடிக்ற் கரைசலெடுத்து அதனுள் 8 துளிகள் சிறுநீரைச் சேர்த்து மதுசார விளக்கில் அல்லது எரியும் மெழுகுதிரியில் திரவக் கரைசல் கொதிக்கும் வரை பிடித்தல் ஆறியபின் கரைசலின் நிறத்தை அவதானித்தல்.

நீலம்	-	குளுக்கோஸ் இல்லை
பச்சை	-	சிறிதளவு குளுக்கோஸ்
மஞ்சள்	-	ஓரளவு குளுக்கோஸ்
செம்மஞ்சள்	-	அதிகளவு குளுக்கோஸ்
கடும்சிவப்பு	-	மிகையான குளுக்கோஸ்

நீலம் தவிர்ந்த மற்றைய நிறங்களிருப்பின் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு (Choronic Renal Failure) மற்றும் இறுதிநிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு **(End Stage Renal Failure)** ஏற்படும் போது செய்யக்கூடிய சிகிச்சை வழிகள்.

நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு (Choronic Renal Failure) என்றால் என்ன?

சிறுநீரகங்கள் உடல் சமநிலையைப் பேண முடியாது போகும் நிலையாகும். இதன்போது சிறுநீரகங்கள் தொடர்ச்சியான மீளமுடியாத பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றது. ஒரு நிலையில் அது முற்றாக செயலிழக்கின்றது. இது இறுதிநிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு எனப்படும்.

சிறுநீரகம் பழுதடையும் போது செய்யக்கூடிய சிகிச்சைமுறை என்ன?

ஓரளவு சிறுநீரகம் பழுதடைந்திருக்கும்போது இதற்குக் காரணமான காரணியைக் கண்டுபிடித்து அதற்கு சிகிச்சையளித்தல் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவையான மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

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

சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான சிகிச்சை முறை ஒருவருடைய சிறுநீரகங்களைப் பழையநிலைக்கு கொண்டு வரமுடியுமா?

இல்லை, சிகிச்சையாவது சிறுநீரகங்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவராது ஆனால் இது சிறுநீரகத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களை தாமதமாக்குவதோடு இறுதிநிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவதையும் தாமதமாக்கும்.

இறுதிநிலை சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான சிகிச்சை வழிகள் யாவை?

இருவழிகள் உண்டு

01. சிறுநீரக மாற்றீடு **(Kidney Transplantation)**
02. குருதிச் சுத்திகரிப்பு **(Dialysis)**

இறுதி நிலை சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான குருதிச் சுத்திகரிப்பு சிகிச்சை முறையானது ஒருவரது சிறுநீரகங்களைப் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருமா?

இல்லை அவர்கள் உயிர்வாழும் காலம் வரைக்கும் குருதிச் சுத்திகரிப்பு **(Dialysis)** குறித்த இடைவேளைகளில் செய்து கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

குருதிச் சுத்திகரிப்பு (Dialysis) என்றால் என்ன?

குருதியில் இருந்து கழிவுகளையும் மேலதிக நீரையும் வெளியேற்றுவதற்கான சிகிச்சை முறையாகும்.
இது இருவகைப்படும்.

Haemo Dialysis (HD)
Peritoneal Dialysis (PD)

குருதிச் சுத்திகரிப்பு (Haemo Dialysis) என்றால் என்ன?

உடலிற்கு வெளியாகும் உபகரணத்தைப் பயன்படுத்திக் குருதியைச் சுத்திகரிக்கும் முறையாகும். இதற்கு 4-5 மணித்தியாலங்கள் தேவைப்படும். ஒரு கிழமையில் 2 அல்லது 3 தடவைகள் இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். வைத்தியசாலையில் இச்சிகிச்சை முறையானது அளிக்கப்படும்.

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

இச்சிகிச்சையானது நீண்டகாலம் தேவைப்படுவதால் வைத்தியசாலையில் மட்டுமல்லாமல் வீடுகளிலோ **Dialysis center** களிலோ மேற்கொள்ளப்படலாம்.

சிறுநீரக செயலிழப்பின் போது பயன்படுத்தப்படும் மருத்துவ வகைகள்.

உங்களுக்கு சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உங்களது சிறுநீரகங்கள் முன்பு தொழிற்பட்டது போல் தொழிற்படாது எனவே உங்கள் வைத்தியர் சில மருந்துகளைப் பயன்படுத்துமாறு கூறுவார். அம்மருந்துகள் பற்றி இங்கு விளங்கிக் கொள்வோம்.

எவ்வளவு காலம் ஒருவர் இந்த மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும்?

வைத்தியர் உங்களுக்கு சிகிச்சை முறை தொடங்கியதிலிருந்து தொடர்ந்து மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு மருந்துகளைப் பாவிக்கும் போது பக்கவிளைவுகள் தோன்றுமிடத்து தயவுசெய்து வைத்தியரையோ அல்லது மருந்து விநியோத்தரையோ நாடுங்கள்.

எப்போது ஒருவர் இந்த மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும்?

நீங்கள் உங்கள் மருந்தை வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய அவர் கூறும் காலத்தில் எடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக சில மருந்துகள் உணவு உட்கொண்ட பின்பு அல்லது உணவு உட்கொள்ள முதல் எடுக்கவேண்டும். சில மருந்து வகைகள் காலை வேளைகளில் அல்லது மாலை வேளைகளில் எடுக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாத விடத்து மருந்துகள் உபயோகிக்கும் கால அட்டவணையை மருந்து விநியோகத்தரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதை இயலுமானவரை குறைக்கலாம்.

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

Peritoneal Dialysis என்றால் என்ன?

வயிற்றுக்கு உட்புறமாக இயற்கையாகக் காணப்படும் மென்சவ்வைப் பயன்படுத்தி குருதியைச் சுத்திகரித்தல் **Peritoneal Dialysis** ஐத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் அதற்கான விஷேட **Dialysis** குழாய்க் **(tube)** ஐ வயிற்றினுள் உட்புகுத்தி **Dialysis** ஐத் தொடங்கலாம். விஷேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட திரவத்தை வயிற்றினுள் இக்குழாய் மூலம் செலுத்தவேண்டும். இத்திரவமானது வயிற்றின் உட்புறம் இருப்பதோடு இது நாளொன்றுக்கு 4-5 தடவைகள் புதுப்பிக்கப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

இச்சிகிச்சை முறையானது வீடுகளிலும் வேலை செய்யும் போதும் பயன்படுத்தலாம். நோயாளி அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இச்சிகிச்சையைச் செய்வதற்கான முறையை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

குருதிச் சுத்திகரிப்பு செய்வதன் மூலம் ஒருவர் சதாரண சுகவாழ்வைப் பெறமுடியுமா?

ஆம் ஒருவரின் உடல் முன்னேற்றத்தை சிலகால குருதிச் சுத்திகரிப்பின் பின்னர் உணர முடியும். தொடர்ச்சியாக சுத்திகரிப்பு செய்வதன் மூலம் அவர் சாதாரண சுகவாழ்வு வாழலாம்.

ஒருவர் குருதிச் சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது முன்பு பாவித்த மருந்துகள் உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியமா?

ஆம் குருதிச் சுத்திகரிப்பானது சாதாரண சிறுநீரகங்கள் செய்யும் முழுத் தொழிற்பாட்டையும் செய்யமாட்டாது. எனவே தேவையான மருந்து வகைகள் மற்றும் உணவுக்கட்டுப்பாடு அவசியமாகும்.

ஒருவர் பலவிதமான மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டி உள்ளது அவர் அனைத்து வகைகளையும் ஒரே தடவையில் உட்கொள்ள இயலுமா?

அனைத்து மருந்துகளையும் ஒரே தடவையில் எடுக்க இயலாது. ஏனெனில் சில சமயங்களில் ஒன்றாக உட்கொள்ளும் போது ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எந்தெந்த மருந்துகளை

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

ஒரே நேரத்தில் உபயோகிக்கப்பட வேண்டும் என்ற ஆலோசனையை வைத்தியரிடம் அல்லது மருந்து விநியோகத்தரிடம் கேட்டுப்பெற வேண்டும்.

சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும் போது பல்வேறு வகையான மருந்து வகைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன...............

சிறுநீரை வெளியேற்றக்கூடிய மருந்துகள் (Diuretics)

இந்த மருந்து வகைகள் உடலில் இருந்து மேலதிகமாகவுள்ள நீரை வெளியேற்றச் செய்கின்றன. கால்களில் வீக்கம் ஏற்படும் போது, சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் ஏற்படும் போது இந்த மருந்துகளை உபயோகிக்க வைத்தியரால் ஆலோசனை வழங்கப்படும். இம்மருந்துகள் சில வேளைகளில் கூடிய நீரிழப்பு, இதயத்துடிப்பில் மாற்றம் ஆகிய பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். அப்போது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும் இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த மருந்துகள் **Lasix, HCT**

எலும்புகளை உறுதியாக்கும் மருந்தகள்.

சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும்போது உடலில் கல்சியம், பொசுப்பேற்று போன்ற கனியுப்புக்களின் மட்டங்களைப் பேணுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு மிக முக்கியமான பிரச்சினை என்பதால் இவற்றை சீர்படுத்த மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த மருந்துகளாவன. **Calciterol, Rocatrol, Rejucalcium, ca cargonate**

குருதியின் கிமோகுளோபின் அளவைப்பேண உதவும் மருந்தகள்.

சிறுநீரக செயலிழப்பின் போது குருதிச் சோகை ஏற்படுவது இயல்பு இதற்குக் காரணம் செங்குதிச் சிறுதுணிக்கைகளை உற்பத்தி செய்யும் **Erythropoietin** எனும் ஓமோன் சிறுநீரகத்தால் குறைந்தளவு உற்பத்தி செய்யப்படுதல் ஆகும். நீங்கள் இதை நிவர்த்தி செய்ய பயன்படும் மருந்துவகைகள்.

உ-ம்:- **Erythropoietin, Iron tablets**

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

குருதியமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள்

சிறுநீரக செயலிழப்பின் போது குருதியமுக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதனைக் கட்டப்படுத்துவதன் மூலம் சிறுநீரகம் பழுதடைவதைத் தாமதப் படுத்தலாம். எனவே வைத்திய ஆலோசனையின் படி குருதி யமுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை பாவிக்க வேண்டும் சிலவேளைகளில் உபயோகிக்கும் போது குருதியமுக்கம் கூடுதலாகக் குறைவதால் தலைச்சுற்று, மயக்கம், ஏற்படலாம் அப்போது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறலாம். வழமையாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள்.

Aldomet, Atenolol, Hydralazine, Prazozine, HCT, Nefedipine, Verapamil இவற்றைத் தனியாகவோ அல்லது **combinition** ஆகவோ பயன்படுத்தலாம்.

விற்றமின்கள் (Vitamins)

உங்கள் உடலில் குறைபாடாகவுள்ள விற்றமின்களை மருந்துகள் மூலம் மீளச் சரிசெய்வது மிக முக்கியமான விடயம் இதில் விற்றமின் **B**. விற்றமின் **D, Folate** என்பன அடங்குகின்றன. உங்கள் வைத்தியர் எந்தெந்த விற்றமின்களை எடுக்க வேண்டும். என்பதற்குரிய ஆலோசனையை வழங்குவார்கள்.

Hepatitis B தடுப்பூசி

உங்களுக்கு சில வேளைகளில் இரத்த மாற்றீடு மற்றும் குருதிச் சுத்திகரிப்புச் செய்யவேண்டியிருப்பதால் குருதியால் பரவும் **Hepatitis B** நோய் ஏற்ப வாய்ப்புள்ளது. எனவே இதைத் தடுப்பதற்கு **Hepatitis B** தடுப்பூசி போட வேண்டும் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும்.

மூலம்
**Dialysis
Unit
Teaching Hospital
Jaffna.**

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

மனையில் லட்சுமி கடாட்சம் உண்டாக

வாழும் மனை எந்தத்திக்கு நோக்கிய வாசலாக இருந்தாலும் தாய் அறையின் நிருதி மூலையில் (தென்மேற்கு மூலை) சுவாமிப் படங்கள் வைத்து விளக்கேற்றவும். படத்திற்கு முன்னால் பூவும் தண்ணீரும் வைக்க வேண்டும். எரியும் திரி கிழக்கு நோக்கி அல்லது வடக்கு நோக்கி எரிய வேண்டும். தெற்கு நோக்கி எரியக் கூடாது. பணம் வைத்து பாவிக்குமிடம் ஈசானமூலை (வடகிழக்கு மூலை) அல்லது குபேர மூலை (வடக்கு திசை) வைத்தப் பாவிக்க வேண்டும். அக்கினி மூலையில் வைத்துப் பாவிக்கக் கூடாது. உடுப்புக்கள் புத்தகங்கள் வைக்கலாம்.

இல்லால் அகத்தருகில் இல்லாது ஒன்றில்லை. தினமும் துளசிச் செடிக்கு நீர் ஊற்றி பூக்கள் சாத்தி விளக்கேற்றி சுவாமிப் படங்களுக்கு பூவும் நீரும் வைத்து விளக்கேற்றும் பெண்வாழும் மனையில் மகாலட்சுமி வாசம் புண்ணியம் செய்வார்க்கு பூவுண்டு நீருண்டு.

வீட்டின் முற்றத்தில் நிற்கக்கூடிய மரங்கள்

குலைகள் உடைய தென்னை மா பலா வாழை எலுமிச்சை நாரத்தை ஆத்தி கொன்றை நாவல் வேம்பு துளசி இவைகள் வீட்டின் முற்றத்தில் நின்றால் லட்சுமிகரம் உண்டாகும்.

முற்றத்தில் நிற்கக் கூடாத மரங்கள்

விளா புளி கறிமுருங்கை கோங்கு இலவு இவைகள் முற்றத்தில் நின்றால் மனை பாழடையும்

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

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தில் குலவிளக்காய் இருந்து
ஒளி பரப்பிய எங்கள் தந்தையார்

அமரர்.
கோணாமலை சித்திரவேல்

அவர்களின் மறைவைக் கேட்டவுடன் ஓடோடி வந்து
ஆறுதல். கூறியதுடன் அஞ்சலி செலுத்திய நல்
நெஞ்சங்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந் நன்றிகள்.
அன்னாரின் இறுதி சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு
ஆறுதல் கூறியவருக்கும் மலர் வலயங்கள் வைத்து
அஞ்சலி செலுத்தியவர்களுக்கும் பதாதை காட்சி
படுத்திய நிறுவனத்திற்கும் தொலைபேசி மூலம்
அனுதாபம் தெரிவித்த நல் உள்ளங்களுக்கும் பல
வகையிலும் உதவிய உற்றார் உறவினர் அயலவர்
நண்பர்களுக்கும் எங்கள் நன்றியை
தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

– குடும்பத்தினர் –

37/5 மத்திய வீதி
உவர்மலை,
திருக்கோணமலை

• தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தா (0756901316)
• அச்சு ஏ.ஆர்.டிரேடர்ஸ் 0777695656

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

வம்சாவழி

தந்தைவழி
அமரர்கள்
கோணாமலை + நாகமுத்து

- * கனகம்மா + நாராயணபிள்ளை
- * சித்திரவேல்
- * தெய்வேந்திரம் + நவமணி
- மகேஸ்வரி + செல்லத்துரை
- ஞானசவுந்தரி + சற்குணசிங்கம்
- சிவபாக்கியம் + மகாலிங்கம்
- லட்சுமி + தங்கவேல்
- நாகேஸ்வரி + யோகராசா

தாய்வழி
அமரர்கள்
கணவதிப்பிள்ளை + பார்வதிப்பிள்ளை

- * நாகரெத்தினம் + சுப்பிரமணியம்
- நவரெட்டினம் + காருமாமி
- குட்டிமாமா + குட்டிமாமி
- * இராசமாணிக்கம் + இராசலெட்சுமி
- * பூரணம் + இராசதுரை
- ஏரம்பமூர்த்தி + சிவபாக்கியம்
- தங்கமுத்து + செல்வராசா
- * இராசமணி + குமாரசாமி
- * மனோன்மணி யம்மா

(சித்திரவேல் + மனோன்மணி யம்மா)

- சுசிலா (ராஜி) + பாலேந்திரன்
- பிரதீபன் + தர்ஷினி → தக்ஷனியா

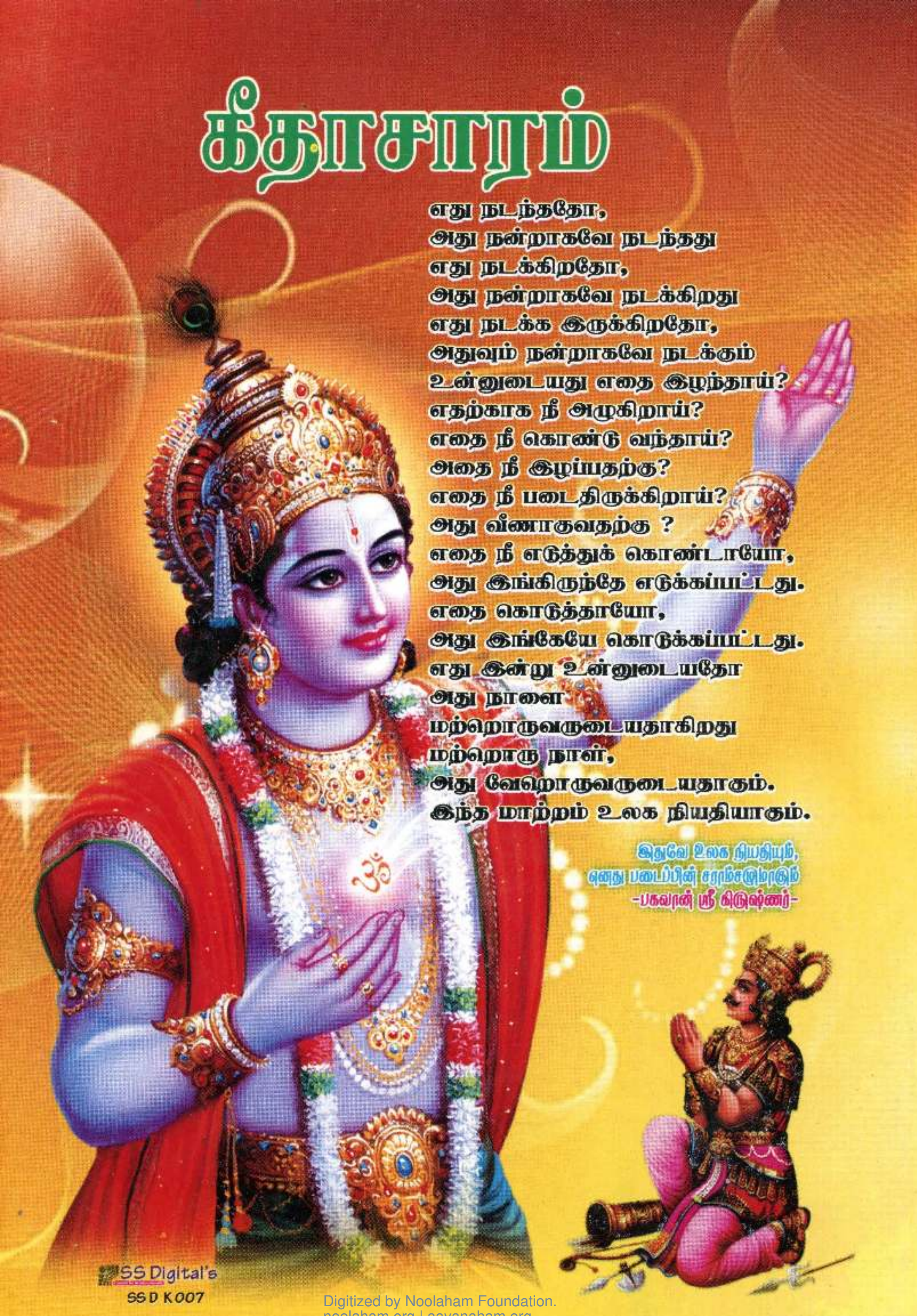
* அமரர்

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

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

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

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



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