அமரர். திரு. இரத்தினம் நேமிநாதன்

அவர்களின்

31ம் நாள் நினைவு மலர்

18.05.2016

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

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

எம்மை அன்புடன் வளர்த்து மகிழ்ந்து வாழ்ந்து

அமரராகிவிட்ட எங்கள் அன்புத் தந்தைக்கு இந் நூல்

சமர்ப்பணம்

அன்பு மழை பொழிந்து அவனியிலே

எம்மையெல்லாம் பாசத்தின் சுமையோடு

அரவணைத்துக் காத்த எமது அன்பு அப்பாவே!

பாரினிலே நன்றாய் வாழப் பழக்கிவிட்டு

நீங்கள் நீடுதுயில் கொண்ட சோகத்தை

மறக்கமட்டும் சொல்லித் தரவில்லையே அப்பா!

மாண்டவர் மீண்டதில்லை என்ற உண்மை

உணர்ந்த பின்பும் ஏங்குகின்றோம் அப்பா!

காலன் கொடியவன் உயிரைப் பறித்துக்கொண்டு

சென்றுவிட்டான். நீங்கள் எம்மை விட்டுப்பிரிந்து

எத்தனையுகம் சென்றாலும் என்றென்றும்

நீங்காது உங்கள் நினைவுகள். இந்த நினைவு

மலரை உங்கள் நினைவாக உங்கள் பாதங்களில்

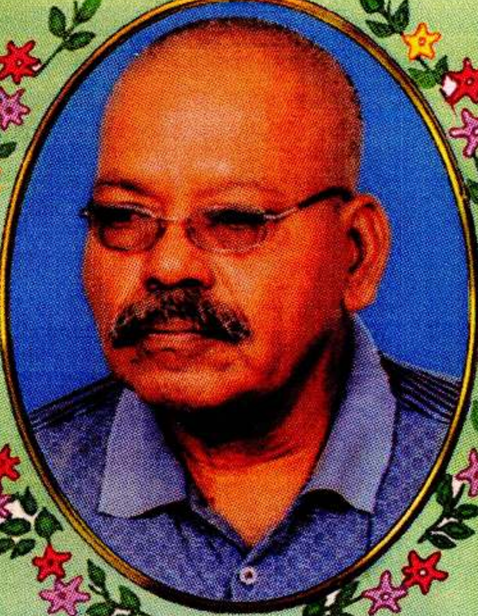
சமர்பிக்கின்றோம்.

சாந்தி ! சாந்தி ! சாந்தி !

– குடும்பத்தினர் –

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

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



அன்னை மடியில்
23.01.1952

சிவனடியில்
18.04.2016

அமரர்
இரத்தினம் நேமிநாதன்

திதிவெண்பா

பண்பார்ந்த சிவச்செல்வர் நேமிநாதன்
விண் சார்ந்து மேவி விளங்கிய நாள்
ஆண்டு துர்முகி சித்திரை பூர்வ பட்சம்
பூண்டதுவாதசித் திதியே போற்று

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

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

சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

நிரைகழல் அரவஞ் சிலம்பொலி யலம்பும்
நிமலர்நீ றணி திருமேனி
வரைகெழு மகளோர் பாகமாய்ப் புணர்ந்த
வடிவினர் கொடியணி விடையர்
கரைகெழு சந்துங் காரகிற் பிளவும்
அளப்பருங் கனமணி வரன்றிக்
குரைகடல் ஓதம் நித்திலங் கொழிக்குங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

திருவாசகம்

தொண்டர்காள் தூசிசெல்லீர் பக்தர்காள் சூழப்போகீர்
ஒண்திறள் யோகிகளே பேரணி யுந்தீர்கள்
திண்திறள் சித்தர்களே கடைக்கூழை செல்மின்கள்
அண்டர்நா டாள்வோம்யாம் அல்லற்படை வாராமே.

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

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியை கரையிலா கருணைமா கடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை மதிப்பவர் மனமணி விளக்கை
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு உள்ளம் குளிரஎன் கண்கள் குளிர்ந் தனவே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிட பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்சிற்றம்பலமே இடமாக
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

உலகலாமுணர்ந்து ஓதுதற்கரியவன்
நிலவுலாவியன் நிர்மலிவேணியன்
அலகிற் சோதியன் அம்பலத்தாடுவான்
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்

தேற்றம்

ஆண்டாண்டு காலமாக அழுது நாம் புரண்டபோதும்,
மாண்டவர் எழுந்துவாரார், மறு பிறப்பெடுத்தால் பார்ப்போம் !
ஈண்டெவர் மறைவையும் நாம் இயற்கை யென்றெண்ணிக்கொண்டு
வேண்டுவம் போகுமட்டும் விழைகுவம் இறைவன் தாளை !

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

ஜோதியில் கலந்தவரே

சைவமும் தமிழும்
சிறந்தோங்கும் ஊராம்
யாழ் மயிலியதனையை
பிறப்பிடமாகக் கொண்ட
இரத்தினம் திருக்கோணமலை
சாம்பல்தீவில் வாழ்ந்திருந்த
மாணிக்கம் நல்லாளை
மணந்து இன்புற்று
பாண்டவராய் ஐவரையும்
அன்புக்கு ஒரு மகளையும்
பெற்றெடுத்து வாழ்ந்து
வந்தனராம் சீரோடு

இரண்டாவது புத்திரனாய்
நேமிநாதனும் சாம்பல்தீவில்
பிறந்து ஆரம்பகல்வியினை
சாம்பல்தீவு தமிழ் கலவன்
பாடசாலையில் கற்றுத்தேறி
தொடர்ந்து தம் கல்வியினை
திருக்கோணமலை இந்துக்கல்லூரியில்
கற்றாரே சிறப்போடு

சைவ நெறியில் பொதுநலத்
தொண்டில் சிறந்து விளங்கி

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

உரக் கூட்டுத் தாபன திருக்
கோணமலை கிளையிலும் வத்தளை
கொழும்பு கிளையிலும் பணியும்
ஆற்றினாரே நேர்மையுடன்

திருக்கோணமலை மூன்றாம்
கட்டைப் பகுதியை பிறப்பிடமாக
வாழ்ந்திருந்த ரீட்டா மேரியை
காதலித்து அன்புப் பிடிக்குள்
சிறைவைத்து பெற்றோரின்
சம்மதத்துடன் இந்து சைவ
முறைப்படி திருமணமும் புரிந்து
காந்த ரூபன் இரட்ணராஜ்
சங்கீதா வென மூன்று முத்தான
செல்வங்களை பெற்றெடுத்து
மகிழ்வின் உச்சிக்கு சென்று
வாழ்ந்தாரே நிறைவாக

மக்களுக்கு கல்விச்
செல்வத்தை தந்திட
உழைத்தாரே உறுதியோடு
மக்களும் நன்றாய்
கற்றனரே மற்றவர்கள்
போற்றிட சிறந்தனரே

மக்களின் கல்விச்சிறப்பில்
தம்மை மறந்து தலையும்
நிமிர்ந்து நடையும் பயின்று

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

இறுமாப்புடன் வாழ்ந்திருந்து
மற்றவர்களுக்கு உதவியும்
நேர்மை பொறுமையோடு
தம் காரியங்களில் சிறந்து
இருந்தாரே மகிழ்ந்து

மருமகளின் நேசத்தோடு
பேரக்குழந்தையின் அன்பினுள்
புதைந்தும் போனாரே

காலமும் வந்ததோ
காலனும் வந்தானோ
அறுபத்து நான்கு ஆண்டுகள்
ஆண்ட காலமும்
போதுமென கூறியோ?

நாமும் அழுதோம்
அழுதும் என்னபயன்?
மாண்டவர் மீள்வரோ
கறந்த பாலும்
கறந்தது தானே
இந்நாள்தனில்
அவரது நினைவினில்
நாமொன்றாய்
பிராத்திப்போமே !

- குடும்பத்தினர் -

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

எனை காணாது.......

உயிருக்கு உயிராய் ஓராயிரம் கதைகள் பேசி
ஒன்றாய் வாழ்ந்தோமே தவப்பயன் பேறாய்
நற்செல்வங்களுடன் மூவரை பெற்று அடைந்தோமே
மற்றிலா மகிழ்ச்சிதனை வாழ்வில் மட்டுமிலா
புகழ்ச்சியில் மறந்தோமே துன்பமும் களைந்தோமே
கனிவாக பேசியெனை அன்பால் அரவணைத்து வாழ்ந்தே
பிறர் வாயாற மெச்சிட எனை ஆட்கொண்டவரே
ஐயா போகும் போது விடையும் தரவும் ஏன் தான்
மறந்தீரோ சொல்லவும் முடியாது நானுமின்று
ஏங்கியே வேகி வெந்து வாழ்கின்றேனே

- மனைவி -

எப் பிறவியில்....

தந்தையாய் தாயாய் ஆராட்டி சீராட்டி
காத்தெம்மை கல்வியும் தந்தெனக்கு பாசமாய்
வளர்த்து வளமான வாழ்வும் தந்தே
நன்றாய் செதுக்கி மனமகிழ்ந்த தந்தையே
ஆறாது தவிக்கின்றேன் உமைப்போல
தந்தையினி எப்பிறவியில் காண்பேனோ
தாங்காது அழுகின்றேன் என்துயரினை
யாரிடம் சொல்லிவேக தெய்வமாகியே
என்னோடு என்றுமே வாழ்வீரே உண்மை
சத்திய வாக்கிது வாரும் விரைந்து நீரே!

மூத்த மகன்
காந்தரூபன்

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

பெற்றெடுக்கும் வரை

தமிழுக்கும்
என் தவிப்பு
தெரிந்திருக்கும்
என்றறிந்து
வெள்ளைக் காகித
விளிம்பினில்
ஓர் கையொப்பமிட
மட்டும் என் அவா!
நன்றி கலந்த கோபம்
என் வசமிருந்த
அவ் இறுதி நாட்களுடன்
காத்திருப்பு ......
வரப்போகும் - என்
உற்றவள்
பெற்றெடுக்கும் வரை

இளைய மகன்
இரட்ணராஜ்

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

வாழ்வே முடிந்து போயும் ....

நானும் காட்டியதில்லை அவரும் காட்டியதில்லை
எங்கள் பாசத்தை
இருந்தும் காட்டிக் கொடுத்த கண்ணீரைத்துடைக்க
இன்று அப்பாவும் இல்லை

குருதியை வியர்வையாக்கி விழுதாய் இருந்து
கழுகாய்காத்த தந்தையும் ஒரு நாள்
தோல்கள் சுருங்கி நரம்புகள் தேய்ந்து
சாவார் என்று நினைவிக்கவில்லை

தொண்டைக்குழியில் சண்டை போடும்
சுவாசம் நின்று போய்
சுற்றி நின்ற சொந்தங்கள் சோகமயம் காட்ட
கலந்ததே உங்கள் உயிர் காற்றோடு

என்முதல் அழுகை ஆனந்தமாய் இருந்ததாம் உங்களுக்கு
என்தாய் சொன்னாள்
உங்கள் இறுதி அழுகை கொடுமையாய் இருந்தது எனக்கு
என்று சொல்ல யாரும் இல்லையே!

வாழ ஆசைப்பட்டும் வாழ முடியாமல்
வாழ்வே முடிந்துபோய்
நீங்களும் - உங்கள் நினைவுகளுடன்
வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நான் இங்கே

யாரும் அறியாத பந்தம்
நீங்களும் நானும் கண்ட சொந்தம்
மரணத்தின் பின்னும் தொடரும் நினைவு
என் அப்பா என்ற சொந்தம் மட்டுமே

மகள்
சங்கீதா

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

என் கண் முன்னே.....

பிறந்தது
பஞ்ச பாண்டவராய்
வளர்ந்ததும்
பஞ்ச பாண்டவராய்
காலன் மற்றவர்களை
கட்டியணைத்த பொழுதும்
இணைந்திருந்தது
நாம் இருவர் மட்டும்
இறுதியில்
உன்னையும்......

மறவாத உன் அன்பு உருவம்
மரிக்காத உன் போதனைகள்
இன்றும்
என் கண் முன்னே
உன்னை காணவில்லை
என்று தேடி களைக்கும் வரை
நடந்தவற்றை நான்
நம்பவேயில்லை
உன் ஆத்மாவின்
சாந்திக்காய்
பிரார்த்தனைகளுடன் ......

அன்புத்தம்பி
- குபேந்திரராஜா -

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

ஓடி மறைந்ததென்ன

ஆறாத்துயரில் எம்மை
மூழ்க விட்டு ஓடி மறைந்த
என் அன்பு சகோதரனே.....
ஐவருடன் பிறந்த என்னை
ஒருவருடன் விட்டுவிட்டு நீயும்
ஓடி மறைந்ததென்ன
மாதம் இருமுறை
தொலைபேசியில்
உன் குரல் கேட்டு மகிழ்ந்திருந்தேன்

இனி......
தங்கச்சி....
என்றழைக்கும் உன் குரல்
என்று கேட்பேனோ?
வருடங்கள் இருபது
காணாமல் தவித்திருந்தேன்
கடைசியில்
பாராமலே போய்விட்டாயே.......
உன்
ஆத்ம சாந்திக்காய்
பிரார்த்திக்கும்

பிரிவால் துயருறும் உன்
அன்புத் தங்கை
திருமதி செல்வசந்திரன்

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

மரணத்திற்குப் பின்

வாழ்க்கையின் முடிவு மரணம் என்பது அனைவரும் அறிந்த விடயம் மரணத்திற்குப் பின் என்ன? என்பதை யாரும் அறிவதில்லை.

விஷய ஞானம் இல்லாத இடத்தில் பயம். பீதி முதலிய மனக் கஷ்டங்கள் தோன்றுவது சகஜம்.

மரணம் என்று நினைக்கும் பொழுது மரணத்திற்குப் பின் என்ன நிகழ்கின்றதென்ற சரியான அறிவில்லாததால் மரணம் பயம் உண்டாகின்றது.

மரணம் என்பது ஜீவனைப் பொறுத்தவரையில் புதிய சக்தியும் உற்சாகமும் புது ஆற்றல் திறமையும் உயிரில் உருவாகும் ஒரு புனிதமான நிகழ்ச்சி

பகல் முழுவதும் உழைத்துக் களைப்படைந்தவர் களுக்கு இரவு உறக்கம் களை தீர்த்துப் புத்துணர்வும் தென்பும் அளிப்பது போன்று வாழ்நாள் முழுவதும் பல துறைகளிலும் செயலாற்றி வாழ்வில் களைப்படைந்த மனிதர்களுடைய ஜீவன் சுயமாகவே ஏற்றெடுத்த ஒரு தீர்க்க கால உறக்கம் அல்லது ஓய்வுதான் மரணம்.

பழுதடைந்த உடையை மாற்றிப் புது உடை அணிவது போன்று ஜீவன் தனது இலட்சியத்தை அடையும் வரையும் பழுதடைந்த சரீரத்தை மாற்றிப் புது சரீரத்தில் நுழைய வேண்டியிருக்கின்றது.

மரணத்திற்குப் பின் உயிர் என்ன நிலையடைகின்ற தென்பதைப் பற்றி இந்து சமய சாஸ்திரங்கள் விளக்கம் தருகின்றன.

கண்ணுவன்,கபிலன் போன்ற மகா ரிஷிகளின் பரிணாம சித்தாந்த சாஸ்திரங்களில் இது விஞ்ஞான பூர்வ மாகத் தெளிவு படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது.

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

நசிகேதன் நமனைக் குருவாக ஏற்பதற்குரிய காரணம், மரணத்திற்குப் பின் ஜீவனுடைய நிலையை அறிவதற்குரிய பெரும் அவாதான் என்பதை கடோப நிடதம் கூறுகின்றது.

ஒரு நோயாளி நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக ஒரு வைத்தியரைச் சந்திக்கச் செல்கின்றான் பின்னா் சந்திக்க முடியாமல் திரும்பி வருகின்றான். மீண்டும். மீண்டும் செல்லும் பொழுதும் அதே நிலைதான்

மருத்துவரைச் சந்திக்கும் வரையும் வருத்தமுடையவா் நோக்கமாகையால் அது கைகூடும் வரையும் இவ்வாறு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.

ஜீவன் சிவத்துடன் ஐக்கியப் படுவதுதான் பிறவியின் நோக்கம் என்ற காரணத்தினால் ஜீவன் சுத்த சிவநிலை அடையும் வரையும் பிறப்பு, இறப்பு என்பன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும்.

உயிரைப் பற்றி சில அடிப்படைத் தத்துவங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுப்பட்சத்தில் இவ்விஷயத்திலிருக்கும் பல சந்தேகங்கள் தீர்க்கப்பட்டு விடுகின்றன.

இந்து மத உயிரியல் சாஸ்திரப்படி சகல சராசரங்களும் உயிருடையன தூணிலும், துரும்பிலும் உயிர் ஊடுருவி நிற்கின்றது. மனிதனும் மனிதனுடைய நிழலும் போன்று உயிர் பரமாத்மாவின் பிரதி பாசம்

ஆகையால் உயிரை ஆக்கவும் அழிக்கவும் முடியாது உயிரை உண்டாக்க முடியாத காரணத்தால் ஒரு புதுச் சரீரம் உருவாகும் பொழுது நிலையான பழைய உயிரைத் திரும்பவும் சுவீகரிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

பழைய உடல் அழிந்து புதுப் புது உடல் உருவாகிக் கொண்டிருப்பதாலும் என்றும் இருக்கின்ற உயிரை அழிக்கவும் ஆக்கவும் முடியாதிருப்பதாலும் மறு பிறப்பென்பது நிகழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

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

மரணம்

ஒரு திரவத்தின் அடிப்படையான இறுதி அணுக்களிலிருந்து விசேஷ ரீதியில் உருவாகும் அலை நீளச் சபகை சக்தியே உயிரென்று நவீன அலைச் சித்தாந்த சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

ஜீவன் தேகத்திலிருந்து பிரிவது (மரணம்) ஒரே நேரத்தில் ஒரே முறையில் நிகழ்வதில்லை. ஒரு குறிக்கப் பட்ட நேரத்திற்குள் இரண்டு தரமாக ஜீவன் பிரிந்து செல்கின்றது.

முதல் தாம் நிகழ்கின்ற மரணம் தைதீக மரணம் என்றும் இரண்டாம் முறை நிகழ்வது கோசீக மரணம் என்று சொல்லப்படும்

வெறும் சரீரத்திலிருந்துது மாத்திரம் உயிர் பிரிந்து சரீரம் செயலற்றுப் போகும் நிலைக்கு தைதீக மரணம் என்றும் இறுதியில் பஞ்ச கோசத்திலிருந்து உயிர் பிரிவதை கோசீக மரணம் என்றும் பஞ்ச கோசத்திலிருந்து முற்றாக ஜீவன் பிரிந்தாற்றான் உண்மையான மரணம் சம்பவிக்கின்றது என்றும் கூறப்படுகிறது.

தைதீக மரணத்திற்குப் பின் இரண்டு அல்லது மூன்று மணித்தியாலத்திற்குள் கோசீக மரணம் நிகழ்கிறது.

அபூர்வமாக சில சந்தர்ப்பங்களில் கோசீக மரணம் நிகழ்வதற்கு முன், சரீரத்திலிருந்து பிரிந்து நின்ற ஜீவன் திரும்பவும் சரீரத்தில் நுழைவதுண்டு.

இதைத்தான் இறந்தவர் திரும்பவும் உயிர் பெற்ற சம்பவமாகக் கேள்விப்படுகிறோம்.

எனவே சில சந்தர்ப்பங்களில் இவ்விதம் நிகழ்வதால் சரீரம் அதிகம் பழுதடையாத நிலையில் மரணம்

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

சம்பவிக்கும்போது, குறைந்தது ஆறு அல்லது எட்டு மணித்தியாலங்களின் பின்னர் தகனம் செய்வதுதான் உசிதமான தாகும்.

ஞானம்

முன் ஜென்மங்களைப் பற்றி அறிவதற்கு பரித்து வாஜ தர்சனம் என்ற ஒரு சாஸ்திரம் கிரந்தம் இன்றும் நடைமுறையில் இருக்கின்றது, இதை இதய சுத்தமுடைய வர்கள், நாலு ஆண்டுகள் அப்பியாசித்தால் தமது சொந்தப் பூர்வ ஜென்மங்களைப் பற்றியம், எட்டாண்டு பயின்றால் மற்றவர்களுடைய பூர்வ ஜென்ம விருத்தாந்தங்களைப் பற்றியும் அறியத்தக்க ஞானம் சித்திக்கும் .

அல்லது மூலாதார சக்தியை ஆதார சக்கரங்கள் வழியே சகஸ்ராரத்தில் ஏற்றி சிறுத்திப் பழகிய மகா யோகிகள், சித்தத்தில் அடங்கிக் கிடக்கும். பூர்வ ஜென்ம வாசனைகளில் சம்யமனம் செய்து பார்க்கும் பொழுது முன ஜென்மங்களைப் பற்றிய அறிவு கிடைக்கின்றது.

ஜீவன் பிறவி தோறும் செய்த தா்ம பலாலன்களுக்குத் தக்கபடி அடுத்தடுத்துப் பிறவிகளெடுத்துச் சுக துக்கங்களை அனுபவிக்கின்றது

முற்சென்மங்களிற் செய்த கா்ம பலன்களைப் பற்றி மனிதன் அறிவானாகில் பாப கா்மங்களைப் புரிவதற்கு அஞ்சி வாழ்வான்.

ஆகையால் பிறவி தோறும் வினையாற்றிக் களைப்படைந்த ஜீவன களையைத் தீர்த்துப் புத்துணர்வு பெறுவதற்காக மரணம் என்ற ஒரு இடைக்கால ஓய்வெடுப்பதைப் பற்றிச் சந்தோஷம் அடையாமல் பயப்படுவதேன்.?

சுவாமி

கெங்காதரணாந்தா

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

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை

உணவு

- ஒருவரின் உணவில் அதன் தரம், அளவு, அத்துடன் உணவு உட்கொள்ளும் நேரம் என்பன முக்கிய அம்சங்களாகும்.
- சலரோகத்துக்கென பரிந்துரைக்கப்படும் உணவு முறையானது அனைத்து நோய்களுக்கும் பொருத்தமான தொன்றாகும்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பேணுவதற்கு முழுநாளுக்கும் தேவையான தரமான உணவை சரியான இடைவெளி நேரத்தில் சரியான பங்கில் பிரித்து உண்ண வேண்டும். அத்துடன் உள்ளெடுக்கப்படும் உணவின் அளவானது உடல் நிறையை பேணக்கூடியவாறு இருத்தல் வேண்டும.
- வெளி உணவுகளை விட வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவே சிறந்ததாகும்.

உணவின் தரம்

ஆரோக்கியமான உணவுகள்

- தீட்டாத சிகப்பு அரிசியும் அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்களும்
  (குறைந்த அளவு புழுங்கல் அரிசி சோறு)
- மரக்கறி வகைகள்
- பழ வகைகள்
  (அப்பிள், கதலி, இதரை, கொய்யா, அன்னாசி வேண்டிய அளவு உண்ணல்)
- மீன், கோழி இறைச்சி
- மாப்பொருள் உற்பத்திகளான பயறு, கடலை, கௌப்பீ, சிவப்பு அரிசி, ஆட்டா மா.சோயா, உழுந்து, குரக்கன்

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

- ❖ தீட்டாத அரிசிமா புட்டு, இடியப்பம்
- ❖ தோசை, இட்டலி (அரிசிமாவும் உழுத்தம்மாவும் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது)
- ❖ நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய் என்பன பாவிக்கக்கூடிய எண்ணெய் வகைகளாகும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

- ❖ சீனி, தேன், சக்கரை, கருப்பட்டி, வெல்லம்
- ❖ தவிடு நீக்கிய (தீட்டிய) அரிசி, மா, மற்றும் அதன் உற்பத்திகள்
- ❖ எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புணவுகள் (மரக்கறி எண்ணெய் மாஜரின், பட்டர்)
- ❖ மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி
- ❖ ஓடு கொண்ட கடலுணவுகள் (நண்டு, இறால், சிற்பி, கணவாய்)
- ❖ எண்ணெயில் பொரித்த / வதக்கிய உணவுகள்
- ❖ தயாரித்து போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறு, சோடா மற்றும் குளிர்பானங்கள்
- ❖ உப்பு சுவை கூடிய உணவுகள்
- ❖ ஊறுகாய், மரவள்ளிப் பொரியல், மிக்சர்

உணவின் அளவு

நீங்கள் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவின் அளவானது நீங்கள் பேணவேண்டிய உடல் நிறையினாலும், உங்களுடைய நாளாந்த செயற்பாட்டினாலுமே தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும்.

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

உணவைப் பொறுத்தவரை எப்பொழுதும் " போதும் அல்லது வேண்டாம்" என்ற சொற்களை பயன்படுத்தப் பழகிக் கொள்ளுங்கள் அது உங்களை அதிகளவு உணவு உள்ளெடுப்பதில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும்.

எப்பொழுதும் வரையறுக்கப்பட்ட அளவு மாப்பொருள் உணவுகளுடன் வேண்டிய அளவு பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் உண்பது வரவேற்கத்தக்கதாகும்.

நேரம்

- ❋ பாடசாலை மாணவர்கள் சரியான இடைவெளி நேரத்தில் நான்கு தடவைகள் சிறிய உணவுப் பண்டங்கள் உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.
- ❋ பெரியவர்கள் மற்றும் பாடசாலை மாணவர்கள் வீட்டில் மூன்று பிரதான உணவு வேளைகளை பேணவேண்டும்
- ❋ உணவு உட்கொள்வதை பிற்போடவோ அல்லது விடவோ கூடாது

உடற்பயிற்சி

சீரான உடற்பயிற்சி அனைவருக்கும் எந்த வயதிலும் அத்தியாவசியமானதொன்றாகும்.

உங்களின் மனதுக்கு பிடித்தமான உடற்பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்து அதனை வழமையாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

உதாரணம் நடத்தல், மெதுவான ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டம், நீச்சல், பயிற்சி இயன்றவரை உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உங்களுடைய குடும்பத்தவர்களையோ அல்லது நண்பர்களையோ இணைத்து கொள்ளுங்கள்.

பரிந்துரைக்கப்படும் உடற்பயிற்சி முறைகள்

- ❋ ஒரு கிழமையில் 5/5 இற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் 30 நிமிடம் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி மிக நன்று
- ❋ ஒரு கிழமையில் குறைந்த பட்சம் 3 தடவைகள் 30 நிமிட தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி போதாது

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

❋ சிறுவர்களை ஒரு நாளிற்கு ஒரு மணித்தியாலமாவது ஓடி விளையாட அனுமதியுங்கள்.

மன உளைச்சலை தவிப்பது எப்படி

❋ எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத போது மனக்கவலைக்கு உள்ளாகின்றோம்.

❋ இம்மனநிலை மாற்றத்தை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டால் வாழ்வை வெற்றிகொள்வீர்கள்

❋ தனிநபர் குடும்பம் சமுதாயம் மன அழுத்தங்கள் சலரோகத்தை தூண்டும் காரணிகள் என்று ஆய்வின் மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

❑ நீங்கள் துன்பங்களில் தத்தளிக்கும் வேளைகளில் உங்கள் பெற்றோர். நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் மனம் விட்டு கதையுங்கள்

❑ தியானம் மற்றும் யோகாசனம் என்பன மன உளைச்சலை குறைப்பதற்கான சிறந்த வழிகளாகும்

❑ இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு மனநிறைவுடனும் மன அமைதியுடன் வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

சலரோகத்தை உறுதிப்படுத்த

1 இரவு சாப்பிட்டு 10 மணித்தியாலத்தின் பின்னான குளுக்கோஸ் (Fasting Blood Sugar)

அளவு : > 126 mg/dl (>7mmol/L)

2. சாதாரண குளுக்கோஸ் அளவு (Random Blood Sugar) : > 200mg/dl(>11.1mmol/L)

சலரோகத்திற்கான அறிகுறி உள்ளவர்களுக்கு ஒரு அசாதாரண வாசிப்பும், அறிகுறி இல்லாதவர்களுக்கு இரண்டு அசாதாரண வாசிப்பும் போதுமானது.

3. HbA1c > 6.5 (48mmol/l)

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

நீரிழிவு உணவும் உணவு பரிமாற்று அட்டவணையும்

(Diabetic Diet & Food exchange)

உணவு பரிமாற்று உட்டவணையானது நீரிழிவு நோயாளிக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவுகின்றது.

1. உணவு உள்ளெடுப்பதை கட்டுப்படுத்தல்
2. உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் போசனை பெறுமானங்களையும் அறிந்து கொள்ளல்
3. உடல் நிறை மற்றும் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவைப் பேணுவதில் உதவும்.

பால் உணவு :- (புரதம் - 3g காபோவைதரேற்று - 4g கொழுப்பு 4g மொத்த கலோரி - 65 kcal)

- பசுப்பால் - 100ml (1/2 கப் - Cup)
- ஆடை நீக்கியபால் - 200ml (1 கப்)
- ஆடை நீக்கிய பால்மா - 18g(5 தேக்கரண்டி)
- முழு ஆடை பால்மா - 13g(3 தேக்கரண்டி)

இறைச்சி உணவுகள் :- (புரதம் - 7.5 g கொழுப்பு - 6g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- கோழி இறைச்சி - 75g
- ஈரல் - 75g

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

- மீன் - 75 - 100g
- முட்டை - 01
- பன்றி இறைச்சி - 75g

கொழுப்பு உணவுகள் :- (கொழுப்பு -10g மொத்த கலோரி 90 kcal)

- எண்ணெய் வகை - 10g (3 தேக்கரண்டி)
- நெய் - 10g (2 தேக்கரண்டி)
- பட்டர் - 12g (2 தேக்கரண்டி)
- மாஜரின் - 10g (2 தேக்கரண்டி)

தானிய உணவுகள் :- (புரதம் - 13g காபோவைதரேற்று 18 - 21 g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- அரிசி - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- சமைத்த அரிசி (சோறு) - கப் 150 g
- றவை - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- கோதுமைமா - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- அரிசி மா - 25g (3 மேசைக்கரண்டி)
- இட்டலி - 1
- தோசை சப்பாத்தி - 1
- உப்புமா - 1/2 கப்
- பாண் - 2 துண்டு
- உருளைக்கிழங்கு - 100g

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

பழ உணவுகள் :- (காபோவைதரேற்று10g மொத்த கலோரி 40 kcal)

- அப்பிள் - 1 சிறியது
- வாழைப்பழம் - சிறியது
- பேரீச்சை - 2
- திராட்சை - 20
- கொய்யாப்பழம் - 1 நடுத்தரம்
- பலா - 2 துண்டுகள்
- மாம்பழம் - 1 சிறியது
- ஆரஞ்சி - 1 சிறியது
- பப்பாசி - 2" x 3" துண்டுகள்
- அன்னாசி - துண்டு

காய்கறிகள் உணவுகள் :-(1/2 கப் அவித்த மரக்கறி) காபோவைதரேற்று 6 % மொத்த கலோரிகள் 30 kcal)

- கோவா - முருங்கை
- பொன்னாங்காணி - வெண்டி
- முள்ளங்கி - அவரை
- கீரை - கத்தரி

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

சிறு நீரகங்களின் 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 பக்றீறியாக்கள் அதிகளவில் பெருக்கமடைவதாலாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் எத்தனை சதவீதத்தினர் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்படுவர்?

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

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

நீரிழிவு நோயாளிகளில் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் போதேற்படும் ஆரம்ப அறிகுறிகள்?

சிறுநீரில் Albumin வெளியேறலே முதல் அறிகுறியாகும். இவ் அறிகுறியை சாதாரண சிறுநீர்பரிசோதனை மூலம் 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 நோயளர்கள் 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

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

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. 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.

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

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)**
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.?

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

- 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.

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.

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

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.

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.

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

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. 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 விநியோகத்தரையோ நாடுங்கள்.

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

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.

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

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

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 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**

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

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**

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.

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

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

மரணச்சடங்கு வினா விடைகள் - 60

1. **மரணச்சடங்கு என்பது வேறு எப்பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது?**
சாவீட்டுக்கிரியை, செத்தவீட்டுக்கருமம், மரணக்கிரியை, பிரேதக்கிரியை, சவக்கிரியை, உத்திரக்கிரியை, அபரக்கிரியை என அழைக்கப்படுகின்றது.

2. **பொதுவில் அபரக்கிரியை என்று சொல்வதேன்?**
அபரம் என்றால் பிந்தியது, உடலைவிட்டு உயிர் போனபின் செய்யப்படுவதென்பது பொருள்

3. **அபரக்கிரியை உறுப்புக்கள் எவை?**
பிரேதக்கிரியை, சாம்பல்அள்ளுதல், அந்தியேட்டி, மாசிகம், ஆண்டுத்திதி, திவசம் என்பனவாகும்

4. **மரணக்கிரியை செய்யத்தக்கவர் யார்?**
சைவக்குருக்கள், அவர் நல்லறவு, ஒழுக்கம், கிரியை விளக்கம், சிவபூசை, அக்கினி காரியம் உடையவராயிருத்தல் வேண்டும்.

5. **சாவது உடலா? உயிரா?**
சாவது உடல் தான். உயிர் அனாதியாக உள்ளபொருள். அது அழிவது இல்லை. பல பிறவிகளை எடுத்தெடுத்துச் செய்த வினைகள் எல்லாம் தீர்ந்த பின் சிவகதி சேர்ந்து இன்புற்றிருக்கும்.

6. **உயிர் வாழ்வில் மூன்று நிலைகள் இருப்பதாகச் செல்கிறார்களே?**
இம்மை - இவ்வுலகில் உடம்பெடுத்து வாழும் நிலை
மறுமை - இவ்வுடல் இறந்த பின் வேறு உடல் எடுத்து வாழும் நிலை
அம்மை - வினைத்தொடர்புகள் எல்லாம் நீங்கிய பின் சிவகதியில் இன்புறும் நிலை.

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

7. உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியும் போது எந்த உறுப்பால் வெளியேறும்?

இந்த உடலுக்குக் கண்கள் இரண்டு, காதுகள் இரண்டு, மூக்குத்துவாரம் இரண்டு, வாய், மலசலவாசல், சலவாசல் ஆகிய ஒன்பது வாசல்கள் உள்ளது. இதில் ஏதாவதொரு வாயிலால் வெளியேறும். உயிர் வெளியேறும் போது அவதானித்தால் அந்த வாயிலில் அசைவு தெரியும்.

8. உயிர் பிரியும் போது திருமுறைகள் பாடுவதேன்?

உயிர் பிரியும் போது செய்யப்படுவது உக்கிராந்திக் கிரியை எனப்படும். உக்கிராந்தி என்றால் உயிர் கிளம்பிப் போதல் ஆகும். எல்லோருக்கும் விபூதிதாரணமும், சிவமூலமந்திர செபமும், திருமுறை பாராயணமும், விசேட தீட்சை பெற்றவர்களுக்குச் சிவபூசையும் செய்தல் வேண்டும். உயிர் சிவப்பேறு எய்துவதற்கு இது உபகாரமாகும்.

9. இறந்த எல்லோருக்கும் இந்தக் கிரியைகள் பொருந்துமா?

சமய தீட்சை பெற்றவர்க்கே இவை பொருந்தும், தீட்சை பெற்றவர்களே சைவசமயத்தவாவார். இக்காலத்தில் தீட்சை பெறாதோருக்கும் சவத்தில் வைத்துச் தீட்சை வைத்து மேற்படி கிரியைகள் செய்யப்படுகின்றன. சாதாரணமானவருக்கு 31நாளில் அந்தியேட்டி செய்யப்படும் அதுவரை துடக்கு உண்டு. விசேட தீட்சை, சிவபூசை உடையவர்களுக்குச் சவத்தில் வைத்தே அந்தியேட்டி செய்யப்படும். அவர்களுக்குப் பதினாறு நாட்கள் தான் துடக்கு உண்டு.

10. மரணம் நிகழ்ந்ததை ஆலயத்துக்கு ஏன் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.?

மரணம் நடந்த இடத்திலுள்ள ஆலயத்தில் பூசை நடவாதிருப்பதற்கும் வணக்கர் வந்து சாவீட்டுக் கருமங்களைக் கவனிப்பதற்குமாகும். ஊரில் பிரேதம்

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

இருக்கும் வரை அயலவர் எல்லோருக்கும் துடக்கு உண்டு.

11. எந்த இடத்தில் வைத்துச் சவக்கிரியை செய்தல் வேண்டும்?

வீட்டு முற்றத்தில் அல்லது மயானத்தில் பந்தலிட்டு அதில் வைத்துச் செய்தல் வேண்டும்.

12. இறந்தவுடன் கை, கால் விரல்களைக் கட்டுவதேன்?

உயிர் போய்ச் சிறிது நேரத்தில் உடல் விறைத்துவிடும் விறைக்குமுன் உடலை நேராக வளர்த்திக் கைவிரல்கள், கால் விரல்கள், வாய் என்பவற்றை நேராக்கிக் கட்டி விட்டால் உடல் ஒழுங்காக இருக்கும் என்பதற்காகவே சீலைத்துணியால் கட்டப்படும், கிரியையின் போது அவை அவிழ்க்கப்படும்.

13. சவம் வைக்கப்படும் இடத்தின் மேல் வெள்ளை கட்டுவதேன்?

இதுவரை உடலை ஆதாரமாகக் கொண்டிருந்த உயிர் உடலை விட்டு வெளியேறியதும் ஆதாரமின்றி அந்தரப்படும். உயிர் தங்குவதற்காகவே புதிய தூய்மையான வெள்ளை கட்டப்படும்.

14. தலைமாட்டில் நெய்விளக்கு ஏற்றுவதேன்?

உடலைவிட்டு வெளியேறிய உயிர் இருட்டில் அலையாமலும் அது செல்லும் வழிக்குத் தெய்வீக ஒளி உண்டாகவும், சிவசிந்தனையை அந்த இடத்தில் உண்டாக்குவதற்குமாகும்.

15. இறந்த இடத்தில் முப்பத்தொரு நாளும் விளக்கு, தண்ணீர்ச் செம்பு வைப்பதும் சில இடங்களில் உணவு படைப்பது ஏன்?

உடலைப்பிரிந்து முப்பத்தொரு நாளும் அங்கு இருக்கும், அதன் பசி, தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்காகவே இவை வைக்கப்படும்.

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

16. மரண வீட்டில் பறை அடிப்பதேன்?

மரணச் செய்தியை ஊருக்கு அறிவிப்பதற்காக, பேரீகைதாடனம் (பேரிகை - பற, தாடனம் - அடித்தல்) என்று ஒரு கிரியையும் செய்வதுண்டு, கிரியை செய்யும் கரு இடத்தையும் பொருட்களையும் - சுத்தி செய்து பேரிகையில் மும்மூர்த்திகளையும் பூசித்து "எல்லா உலகுமுள்ள எல்லா உயிர்களும் நல்வாழ்வு வாழவும், கொடியோர் அடங்கவும் சகல செல்வங்களும் உண்டாகுக" என்ற பொருளுடைய மந்திரத்தைச் செல்லிப் பேரிகையை அடித்துக் கிரியைகளைச் செய்வோர். இது இப்பொழுது வழக்கத்தில் இல்லை.

17. வீதியோரங்களில் வெள்ளைக் கொடி கட்டுவதேன்?

துக்கத்தை வெளிக்காட்டுவதற்காக. சில இடங்களில் கறுப்புக் கொடி கட்டுவதும் உண்டு.

18. மரணச் சடங்குகளில் தேவாரம், திருவாசகம் முதலிய திரு முறைகள் பாடக்கூடாதெனச் சிலர் கூறுகிறார்கள். இது சரியா?

இது சில பிராமணர்களும், மூடர்களும் கூறும் தவறான கருத்து. மரணச்சடங்கில் சிவகும்பம் வைத்துச் சிவாக்கினி வளர்த்துச் சிவமந்திரம் சொல்லப்படுகிறதே. தமிழ் வேதமாகிய திருமுறைகள் பாடக்கூடாதென்பது எப்படிப் பொருந்தும். வடமொழி மந்திர நாதமும்தமிழ்மொழித் திருமுறைப் பண்களும் சூழலையும் மனங்களையும் தூய்மைப்படுத்துவதில் சமதையான தெய்வீகம் நிறைந்தவையே

19. இறந்தவரின் உடலுக்கு அபிஷேகம்செய்வதேன்?

சவத்தை தூய்மை செய்து சிவமாக்கும் பாவனை, மந்திர கிரியா பூர்வமாகச் சிவமாக்கப்பட்ட சிவகும்பத் தீர்த்தத்தால் அபிஷேகம் செய்வதால் சவமும் சிவமாகுந் தன்மை பெறும், ஆன்மாவும் தூய்மை பெறும்.

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

கிரியையின் போது வளர்க்கப்பட்ட சிவாக்கினி கொண்ட கொள்ளி வைத்துத் தகனம் செய்வதும் சிவமாகுந் தன்மை உண்டாவதற்கே.

20. மஞ்சளி கலந்த தண்ணீரால் நீராட்டுவது ஏன்?

மஞ்சள் சிறந்த கிருமிநாசினி ஆதலால் சவத்தையும் சுற்றாடலையும் தூய்மை செய்வதுடன் மங்கலமாகவும் இருக்கும் என்பதற்காகவே.

21. சவத்துக்கு உறவினர் கால் கழுவுவதேன்?

உரிமைக்காரர் இறந்தவருக்கு இறுதியாகச் செய்யும் மரியாதை இது. கிழக்கு மாகாணத்தில் இந்த நடைமுறை உண்டு. யாழ்ப்பாணத்தில் காலில் பூ வைத்து வணங்கும் வழக்கம் உண்டு.

22. வாய்க்கரிசி போடுவதேன்? வீட்டிலா மயானத்திலா?

செத்தவர் பசி தாகத்துடன் செல்லக் கூடாதென்பதற் காகவும் இதுவரை காலமும் உணவு தந்தவருக்கு வாய் நிறைய அரிசி போடும் பழக்கம் உண்டு.

23. கொள்ளிக்குடம் எடுப்பது யார்?

தந்தைக்கு மூத்த ஆண் பிள்ளையும், தாய்க்கு இளைய ஆண் பிள்ளையும் செய்வர். ஏனைய ஆண் பிள்ளைகளும் இதில் பங்கு கொள்வர். ஆண் பிள்ளை இல்லா விடத்துப் பெண்பிள்ளைகளும் பிள்ளைகள் இல்லாவிடத்து மனைவிக்குக் கணவனும், கணவனுக்கு மனைவியும் செய்வார். இவர்கள் இல்லையெனில் உறவினர் செய்வர்.

24. சடலத்துக்குக் கூறைச்சேலை வேட்டி சால்வை போடுதல் ஏன்?

செத்தவர் இறுதியாத்திரை செல்லும் போது, வாழ்வில் அவர் அணிந்த ஆடைகளில் மிக உயர்ந்தவற்றை வருக்கு அணிந்து மங்கலமாக வழி அனுப்பும் மனத்திருப்திக்காகவும்.

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

25. பிரேதம் எடுத்துச் செல்லும் போது தலையா காலா முன்பக்கம் இருக்க வேண்டும்.

கால் பக்கம் தான் முன் செல்ல வேண்டும்.

26. பிரேதத்தின் தலை தெற்குப் பக்கம் இருக்கக் கூடியதாக வைப்பதேன்?

இறந்தவரின் உயிர் செல்லும் திசை தெற்கு (தென்புலம்) ஆதலால் தலை தெற்கே வைக்கப்படும்.

27. கடலையில் பிரேதத்தை எத்தனை முறை, எந்தப் பக்கமாகச் சுற்றி வர வேண்டும்?

மூன்று முறை இடப்பக்கமாகச் சுற்றி வந்து தலைப்பக்கம் தெற்கே இருக்கக் கூடியதாக வைக்க வேண்டும்.

அபரக்கிரியையில் எல்லாம் இடமாகவே நடைபெற வேண்டும்.

28. ஏன் இடப்பக்கமாகச் சுற்ற வேண்டும்?

அபரக்கிரியை எல்லாம் வலம்மாறியே நடைபெறும். (பூர்வக்கிரியையில் வலமாகவும் அபரக்கிரியையில் இடமாகவும் நடக்கும்)

29. ஏன் எல்லாக் கருமமும் மூன்றுமுறை செய்யப் படுகிறது?

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உண்மைப் பொருள்கள் பதி, பசு, பாசம் என மூன்று. ஆதலால் செய்யும் கருமங்கள் சரியாக நிறைவேறுவதற்கு மூன்றுமுறை செய்யப்படும். மூன்று முறையில் தான் யாவும் பூரணமாவது இயற்கை நியதி.

30. பிரேதம் கொண்டு போகும் போது அரிசி. தேங்காய்த் துண்டுகள், மஞ்சள் கலவை அல்லது நெற்பொரி எறிந்து கொண்டு போவதேன்?

பிரேதம் போகும் வழியில் எதிர்ப்படும் பேய்,பிசாசு, மற்றும் துர்த்தேவதைகளைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காகவாம்.

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

31. கடமையில் சவத்திலுள்ள நகைகள் அரைஞாண் கயிறு என்பவற்றைக் கழற்றுவதேன்?

இவற்றை எரியவிடுவதால் அல்லது மண்ணுள் மூடுவதால் எவ்வித பயனுமின்றி வீணாகிவிடும் என்பதால் அவற்றை எடுத்து இறந்தவர் பெயரில் தானதர்மம் செய்வர்.

32. பிரேதமேடை அமைத்து மூன்று பக்கம் குச்சு (உதைகட்டை) நடுவதேன்?

எரியும் போது விறகு பொறிந்து விழாமல் இருப்பதற்காக.

33. உடல் எரிக்கும் போது நெஞ்சாங்கட்டை வைப்பதேன்?

உடல் எரியும் போது தசையும் கொழுப்பும் உருகி எரிய எலும்புகூடு மேலெழுந்து விடாமல் அமர்ந்து எரிவதற்காக.

34. யார் நெஞ்சாங்கட்டை வைக்க வேண்டும்?

இது இடத்துக்கிடம் வேறுபடும். மச்சான், மாமன், அல்லது மருமகன் வைப்பது பொதுவான வழக்கம்.

35. கொள்ளி வைத்தவர் அடியழித்துக் கற்பூரம் கொளுத்திக் கும்பிடுவதேன்?

இறந்தவர் சிவகதி சேர வேண்டும். என்று வணங்குதலாகும்.

36. காடாற்றுதல் என்றால் என்ன? எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

இதனைக் காடாற்றுதல், சம்பல் அள்ளுதல், அஸ்தி சங்சயனம் என்றும் சொல்வர் எரித்த மூன்றாம் நாள் எரித்த இடத்தின் சூடு ஆறக்கூடியதாத் தண்ணீர் ஊற்றிக் குளிரச் செய்து, நீறுபூத்திருக்கும் என்பு சாம்பலுக்கு அபிஷேகம் செய்து வழிபட்டே சாம்பல் அள்ளுதல் வேண்டும். ஒரு புதுப்பாத்திரத்தில் பால் விட்டு அதற்குள் கால், தொப்புழ், நெஞ்சு, முகம், தலை ஆகிய பகுதிகளிலிருந்து எலும்புகளையும் சாம்பலையும் எடுத்துப் போட்டு வெள்ளைத் துணியால் மூடிக் கொண்டு போய் ஆழமான (ஆறு, கடல், குளம்) தீர்த்தத்தில் இட வேண்டும்.

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

38. எரிந்த சாம்பலை ஏன் புண்ணிய தீர்த்தத்தில் போட வேண்டும்?

இல்லை, அது தீய சக்திகளுக்கு இடமாகிவிடும். தூரதேச புண்ணிய தீர்த்தங்களுக்குக் கொண்டு போகத் தேவையானால் எங்காவது பாதுகாப்பான இடத்தில் மண்ணில் தாழ்த்தி அல்லது மரத்தில் வைத்திருக்கலாம்.

39. மரண வீட்டில் எட்டு நாட்களுக்குச் சமைக்கக் கூடாது என்ற விதிமுறை உண்டா?

அப்படி ஒரு விதி இல்லை. இறந்தவர் சார்பில் ஏற்பட்ட துக்கம் காரணமாக வீட்டில் சமைக்கக் கூடிய நிலைமை இருக்காது. உறவினர் நண்பர்களே உணவு கொடுப்பர் சில இடங்களில் அந்தியேட்டி வரை இந்த நிலை நீடிக்கும்.

40. எட்டுச் செலவு என்பதென்ன?

இது பத்ததிகளிலோ கிரியை முறைகளிலே இல்லாத ஒன்று, ஆனால் நடைமுறையில் உள்ளது. இறந்த எட்டாம் நாள் அவருக்கு விருப்பமான உண்பன, தின்பன, பருகுவன முதலான உணவுகளைத் தேடிப் படைத்துக் கும்பிட்டு இதில் ஒரு பகுதியை எடுத்துப்போய் முச்சந்தியிலே பேய், பிசாசு, இராட்சதர்களுக்காக் கழித்து விடப்படும். இது இரவில் தான் நடைபெறும்.

41. அந்தியேட்டி ௩௧ஆம் நாள் செய்வதேன்?

உடலைவிட்டுப் பிரிந்து உயிர் 31 நாட்கள் அந்த இடத்தில் நிற்கும் என்பது சாத்திர உண்மை. 31 ஆம் நாள் கிரியையுடன் அது செல்ல வேண்டிய கதிக்குச் செல்லும். ஆதலால் இறுதியில் செய்யப்படுவதாகிய கருமம் இது ஆகும். (அந்திய - இறுதி இட்டி - கிரியை)

42. அந்தியேட்டியில் செய்யப்படும் கருமங்கள் எவை?

இறந்த 31ஆம் நாள் புண்ணிய தீர்த்தக் கரையில் பந்தலிட்டு அல்லது அங்குள்ள மண்டபத்தில் செத்தவரின் சரீரத்துக்குப் பதிலாகத் தருப்பையில் "பத்தலிகை" எனும் பிரதி பிரதேசதம் அமைத்து இறந்த சவத்தில் செய்தது

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

போல மரணக்கிரியைகளான பிரதேசுத்தி தகனம், காடாற்றுதல் முதலான கருமங்கள் எல்லாம் நடைபெறும்.

43. அந்தியேட்டியில் தொடர்ந்து செய்யப்படும் தத்துவபூசை என்பதென்ன?

மண்டபத்தில் தென்கீழ்த்திசையில் 25 சதுர தண்டில் மிட்டு பஞ்சபூதங்களையும் அவற்றைச் சார்ந்த கலைகள் அதிதெய்வங்களையும் குறிக்கும் ஐந்து நிறப் பொடிகளைப் பரப்பி (பிருதுவி- மஞ்சள், அப்பு - பச்சை, தேயு - சிவப்பு, வாயு - கறுப்பு, ஆகாயம் - வெள்ளை பூசிப்பதாகும். இதனால் இறந்தவருக்கிருந்த பஞ்சபூதத் தொடர்புகள் நீக்கப்படுகிறது. என்பது பொருள்.

44. அந்தியேட்டியைப் பிராமணர்கள் செய்யலாமா?

இல்லை. சவக்கிரியை செய்த சைவக்குருக்களே செய்தல் வேண்டும். தீட்சை, திருமணக்கிரியை சவக்கிரியை, அந்தியேட்டி ஆகியவற்றைச் செய்வது சைவக்குருமார் என்பதுதான் தமிழர் வழமை ஆரியர்கள் என்று தம்மைச் சொல்லிக் கொள்ளும் பிராமணர் கோயிற்கிரியைக்கே உரியவர். இப்பொழுது சில பிராமணர்கள் செய்தாலும் பொதுவாகப் பிராமணர் செய்வதில்லை.

45. சுண்ணமிடித்தல் என்றால் என்ன?

இது சர்ணோற்சவம் என்று சொல்லப்படும். இறந்தவரின் உடலை அபிஷேகம் செய்து தூய்மையாக்கி, நல்ல ஆடை அணிவித்துக் கொண்டு வந்து பந்தலின் மேற்கருகில் வைத்த உரலில் மஞ்சளும் அறுகும் இட்டுத் திருப்பொற்சுண்ணம் பாடிக் கொள்ளிகாரகர் இடித்தல் வேண்டும்.

46. கோயிலில் சுவாமிக்குச் சூர்ணோற்சவம் செய்யப்படுகிறதே சவத்துக்குச் செய்யலாமா?

ஆம், இறந்தவர்குச் சிவமாந் தன்மையை உண்டாக்கிச் சிவகதி சேர்க்கும் நற்கருமமே இது இருப்போருக்கும் தெய்வீகச் சூழலை ஏற்படுத்தி மனநிறையைத் தருவதால் இது செய்யப்டுகிறது.

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

47. வீட்டுக்கிரியை எனப்படுவன எவை?

தீர்த்தக்கரையிலே அந்தியேட்டி முடித்து வீட்டில் வந்து செய்யப்படும் கிரியைகளாகும். நக்னதானம் சபிண்டீகரணம் வரையுள்ளவை.

48. சபிண்டிகரணம் என்றால் என்ன? வீட்டுக் கிரியையைச் சபிண்டீகரணம் என்றும் சொல்வதேன்?

உயிரைப் பிதிர்களுடன் சேர்த்தல் என்பது பொருள் அரிசி மா, தேன், தயிர், எள்ளு, கதலிப்பழம் என்பவற்றை நன்கு பிசைந்து நான்கு உருண்டைகளாக்கி வாழை யிலையில் நன்கு பிசைந்து நான்கு உருண்டைகளாக்கி வாழையிலையில் தர்ப்பை வைத்து அதன்மேல் பிதிர்வர்க்கத்துக்கு மூன்று மாதருவர்க்கத்துக்க மூன்று பிண்டங்களை வைத்து அவற்றின் கிழக்கே இறந்தவரைக் குறித்து ஒரு பிண்டம் வைத்து உரிய பூசை வழிபாடுகள் செய்ய எள்ளுந் தண்ணீரும் இறைத்து இறந்தவரின் பிண்டம் பிதிர்களின் பிண்டங்களுடன் சேர்க்கப்படம். இது இறந்தவரின் உயிரைப்பிதிரர்களுடன் சேர்த்துவிடும் கருமமாகும்.

49. ஏகோதிட்டம் என்று ஒரு கிரியை செய்யப்படுகிறதே அது ஏன்?

இறந்தவரின் உயிர் மறு உலகு செல்லும் வழியில் பசி தாகம் மற்றும் கஷ்டங்களை நீக்கும் பொருட்டு ஒருவருட கால வாழ்வுக்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களையும், ஒரு புரோகிதரில் இறந்தவரின் உயிரை ஆவாகனம் பண்ணிக் கொடுத்தலாகும். இந்தப் புரோகிதர் ஒரு வருடம் அல்லது ஆறு மாதத்திற்குத் தீர்த்த யாத்திரை போக வேண்டும்.

50. இப்பொருட்கள் அந்த ஆன்மாவுக்கு உதவுமென்பதை நம்பலாமா?

ஒரு இடத்தில் நடக்கும் காட்சியை விஞ்ஞான ஒலி, ஒளி அலைகளாக மாற்றி படமாக்கிப் பல ஆயிரம்

கிலோமீற்றகருக்கப்பால் தொலைக்காட்சியின் திரையில் காட்டுகிறதே. இதை நம்புகிறோமல்லவா. மெஞ்ஞானத்தில் அருவமான உயிருக்கு இப்பொருட்கள் எல்லாம் அருவமாகி உதவும் என்பதை ஏன் நம்பமுடியாது விஞ்ஞானத்தில் அதற்குரிய சாதனங்கள் கருவிக் பயன்படுவது போல மெஞ்ஞானத்தில் மந்திர சக்தி பயன்படுகிறது எனக் கருதலாம்.

51. இறந்தவருக்குச் செய்யப்படும் தான தர்மங்கள் எப்படி அவரின் உயிருக்கு போய்ச் சேரும்?

இதுவும் முன் சொன்னது போன்றது தான். இவ்வுலகில் வாழும் போது தேவர்கள் நமது சேம நலன்களுக்கு உதவுவது போல மரணத்தின் பின் பிதிர்கள் என்போர் உதவுவர். பூர்வக் கிரியையில் தேவர்க்குப்பிரீதியாயும் அபரக்கிரியையில் பிதிரர்க்குப் பிரீதியாயும் பூசை வழிபாடு செய்வது இதனை உறுதிப்படுத்தும்.

52. பிதிர்க்கடன் செய்வதேன்?

இது சிரத்தையோடு செய்யப்படுவதால் சிரார்த்தம் எனப்படும். இறந்தவரின் ஆத்மா எந்த நிலையில் எங்கிருந்தாலும் அவர் பெயரில் செய்யப்படும் சிராத்தங்கள், தான தர்மங்களின் பயனை பிதிரர்கள் அவருக்கே சேர்ப்பிப்பர். அதனால் அவர் சாந்தியும், ஆன்ம ஈடேற்றமும் அடைவர். செய்யவருக்கு ஆசியும் வழங்குவார்.

53. பஞ்சமி என்றால் என்ன? பஞ்சமியில் ஒருவர் இறந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அவிட்டம், பூசம், புரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி ஆகிய ஐந்து நட்சததிரங்களில் ஒன்றில் இறந்தால் அவிட்ட பஞ்சமி என்பார்கள். இது பஞ்சமித்திதி என்பதல்ல. உண்மையில் தனிஷ்டா பஞ்சமி என்பதே அவிட்ட பஞ்சமிக்கென்று சாந்திக் கிரியையுண்டு. அதனை

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

அந்தியேட்டிக் கிரியையின் பின் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் தொடர்புள்ள வேறு பலருக்கு மரணம் நேரும் என்பது நம்பிக்கை, சாந்தி செய்யாமல் கோழிக்குஞ்சோ, முட்டையோ, கமுகம் பிள்ளையோ பெட்டிக்குள் வைத்துவிடுவது புத்தி பூர்வமானதல்ல. ஒரு உயிருக்காக வேற உயிர்களை வதைப்பது சைவத்துக்குப் பொருந்தாது.

54. ஆடி, புரட்டாதி, மார்கழி மாதங்களில் பிதிர்க்கடன் செய்வதேன்?

இந்த மாதங்கள் பிதிர்கள் பூமியை நோக்கி வந்து தான தர்மங்களை கற்கும் காலம் என் ஞானியர்கள் சொல்லி வைத்துள்ளார்கள். ஆதலால் அக்காலங்கள் பிதிர்க்கடன் செய்ய உகந்தவை. ஆடி அமாவாசையும், புரட்டாதி மஹாளய பட்ஷமும் இதற்கு விசேட காலங்களாகும்.

55. அகால மரணமடைந்தவரின் கிரியைகள் எப்படிச் செய்யப்பட வேண்டும்?

தானாகத் தன் உயிரைப் போக்கிக் கொண்டவர்களுக்கும், விபத்தில் உடல் சிதைந்தவர்களுக்கும் சவக்கிரியை செய்வதில்லை. ஆறு மாதத்தின் பின் தர்ப்பையில் அவ்வுயிரை வருவித்துச் சவக்கிரியையும் அந்தியேட்டியும் ஒன்றாகச் செய்யப்படும்.

56. தாய் தந்தையருக்கு எவ்வெக் காலங்களில் விரதமிருந்து பிதிர்கடன், தானதர்மங்கள், வழபாடுகள் செய்யத்தகும்?

பொதுவாகச் சிராத்தம் செய்யும் திதியிலும், தாய்க்குப் பூரணை காலங்களிலும், தந்தையருக்கு அமாவாசைக் காலங்களிலும் செய்வது தகும். தந்தையாம் தன்மையுமைய சூரியனின் கிரணங்கள் (கதிர்கள்) அமாவாசை காலத்திலும், தாயாந்தன்மையுமைய

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

சந்திரனின் கிரணங்கள் பூரணையிலும் பூமியில் தாக்கத்தை உண்டாக்குவதால் பிதிர்கள் பூமியை நோக்கிவரும் காலமாகும். ஆதலால் தந்தைக்கு அமாவாசையும், தாய்க்குப் பூரணையிலும் உகந்தவையாகும்.

57. கிடங்கு வெட்டுவதற்கு மூவர் மட்டும் செல்வதேன்?

கிடங்கு வெட்டுவதற்கு மண்வெட்டி, அலவாங்கு, கோடரி ஆகிய மூன்று கருவிகள் தேவைப்படும். ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொன்றுடன் போவதால் மூவர் செல்ல வேண்டும் எனும் வழக்கம் வந்திருக்கலாம்.

58. கிடங்கில் மூன்று பிடி மண் போடுவதேன்?

உரிமைக்காரர் பிரேதத்தின் தலை நெஞ்சு, கால் ஆகிய மூன்று இடங்களில் போட வேண்டும். ஆதலால் மூன்று பிடி மண் ஆயிற்று எனக் கொள்ளலாம்.

59. துடக்கு என்றால் என்ன?

துடக்கு என்றால் இறப்பு, பிறப்பு ருதுவதல் காரணமாக நிகழும் அசுகுசுப்பான தூய்மையின்மை அகப்புறச் சூழ்நிலையைக் குறிக்கும். சம்பந்தப்பட்டவரின் உடலிலிருந்து வெளிவரும் துர்நாற்றம் தொடர்பான திரவங்கள், கிருமிகள் முதலியவற்றால் உண்டாவதாகும். இறப்புக்காரணமாகத் தொடர்புடையவர்களுக்கு உண்டாகும் மனத்துயர், அதிர்ச்சி, அமைதியின்மை கவலைகள் மிகுந்த சூழ்நிலை துடக்கு எனப்படும்.

60. ஆலயங்களின் விழாக்களுக்கு மரணமானவரின் உறவினர் செல்லலாமா?

இல்லை, துடக்கு உரியவர்கள் துடக்கு கழிக்கும் வரை கோயிலுக்குப் போகக் கூடாது.

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

அறிவியல் கற்போம்

1) அதிகூடிய வயதில் 100 m ஓட்டம் ஓடி சாதனை படைத்தவரின் வயது என்ன? சானிஸ்லோ கொவால்ஸ்கி (105 வயது)

2) 100 cm தூரத்தை 9.27 Second களில் ஓடிக்கடந்து சாதனை படைத்தவர் யார்? உசைன் போல்ட்

3) உலகில் உயிர் வாழ்கின்ற உயரமான மனிதன் யார்? சுல்தான் கொசைன் (2.51m)

4) கிரிக்கெட்டில் 161 Inningse இல் 7000 ஓட்டங்களை கடந்த வீரர் யார்? விராட் கோலி

5) உலகின் அதிகூடிய எடையுள்ள பூசணிக்காயை உற்பத்தி செய்த நாடு எது? அமெரிக்கா

6) உலகின் பெரிய நீல மணிகளுள் ஒன்று அண்மையில் இலங்கையில் கண்டிடெடுக்கப்பட்டது. அதன் எடை யாது? 485 g

7) உலகினிலே மக்கள் வாழாத தீவு எது? கிறீன்லாந்து

8) உலகின் மிகவும் உயரமான மனிதரின் உயரம் என்ன? (தற்பொழுது உயிருடன் இல்லை) 281 cm

9) உலகின் முதலாவது பெண் பிரதமர் யார்? ஸ்ரீமாவோ பண்டாரநாயக்கா

10) உலகின் முதலாவது கூட்டற் பொறியை கண்டறிந்தவர் யார்? பிளேசில் பஸ்கால் (1642)

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

11) 1812ல் பிரித்தானியாவில் பாதுகாப்பான விளக்கினை கண்டு பிடித்தவர்? ஹம்பிறிடேவி

12) 1785ல் நீராவியால் இயங்கும் "மியூல இயந்திரம்" யாரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது? எட்மன் காட் ரைட்

13) மனித உடலில் உள்ள எலும்புகளின் எண்ணிக்கை? 206

14) இலங்கையிலுள்ள கல்யாணி நதியின் தற்போதைய பெயர் யாது? களனி கங்கை

15) தொலைபேசியைக் கண்டுபித்தவர் யார்?
அலெக்சாண்டர் கிரகம்பெல்

16) தொலைநோக்கியைக் கண்டுபிடித்தவர் யார்?
கலிலியோ கலிலி

17) நீராவி இயந்திரத்தை கண்டுபிடித்தவர் யார்?
ஜோர்ஜ் ஸ்டீவன்சன்

18) 1903ல் விமானம் யாரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது?
ரைட் சகோதரர்கள்

19) அண்மையில் ஐமரசன் குண்டை பரிசோதனை செய்த நாடு? வடகொரியா

20) மனித நுரையீரலிலுள்ள சுவாசச்சிற்றறைகளின் எண்ணிக்கை? 700×10^{c}

21) சுவாசசிற்றறை ஒன்றின் பரப்பு யாது?
$70 - 80m^2$

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

22) உடலில் CO_2 காவப்படும் பிரதான வடிவம் யாது?
இருகாபனேற்று (HCO_3^-)

23) மனிதனின் விஞ்ஞானப் பெயர் யாது?
Homo Sapiens Sapiens

24) கண்ணின் அசைவுகளை ஏற்படுத்தும் தசைகளின் எண்ணிக்கை யாது? 6 தசைகள்

25) பால்டிக் கடலின் சராசரி ஆழம் யாது? 55m

26) பிறந்த குழந்தையை அழச் செய்வதன் நோக்கம் யாது?
குழந்தை அழுகையில் சுவாசப்பை சுருங்கி தளர்வதால் சுவாசப்பை இயக்கம் சீராக்கப்படும்.

27) கரப்பான் பூச்சியின் குருதியின் நிறம் யாது? காரணம்?
வெள்ளை, செங்குருதிக் கலன்கள் காணப்படாமை

28) மின்குமிழ் எரியும் போது உருவாகும் வெப்பத்தின் அளவு யாது? 1700^0C

29) வௌவாலின் செவிப்புலவீச்சு யாது?
30.000-70.000 Hz

30) HIV Virus இனால் அழிக்கப்படும் குருத்திக்கலம் யாது?
T_4lymphocyte

31) நில இடப்பெயர்வை கணிப்பதற்கான தகவல்கள் எதைக் கொண்டு பெறப்படுகின்றது?
Global Positioning System (G.P.S)

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

32) கண்ணீரிலுள்ள நோய் எதிர்ப்புக் பொருள் யாது?
Lysozyme - லைசோசைம்

33) 2004 இல் ஏற்பட்ட புவிநடுக்கத்தால் இந்தோனேசியாவில் ஏற்பட்ட நகர்வு எத்தகையது?

34) சந்திரனில் தென்படும் சாம்பல் நிற உருவம் எதனால் தோன்றுகின்றது? சந்திரனினுள்ள வளி, நீர் அற்ற பள்ளத்தாக்கு, பள்ளங்களால் தோன்றுகின்றது.

35) Rh ஐ கொண்ட குருதியை உடைய ஒருவரிற்கு Rh ஐ கொண்ட குருதியை எத்தனை முறை வழங்கலாம்?
1 தடவை மட்டும்

36) ஒரு மனிதனில் சமநிலையை பேணும் அங்கம் யாது?
மூளை

37) மனித மூளையில் நீண்ட கால ஞாபகத்தை பேணும் பகுதி யாது? கடைநுதற்சோளை

38) நீர்வீழ்ச்சியை அண்டிய பகுதியில் நீந்துகையில் தாழ்வதற்கான சாத்தியம் கூடுவதற்கான காரணம் யாது? நீர் வீழ்ச்சியால் நீரில் வளிக்குமிழியின் எண்ணிக்கை கூடும். இதனால் அவ்விடத்தில் நீரின் அடர்த்தி குறையும் அமிழும் வாய்ப்பு கூடும்.

39) கண் இமைக்கும் நேரம் யாது? 75 மில்லி செக்கன்

40) ஒரு நாளில் சுவாசிக்கும் காற்றின் எடை? 120.3 kg

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

41) உடல் சமநிலையை அறிவிக்கும் உறுப்பு? செவி

42) உடலில் மென்மையான சருமம் யாது?
அதன் தடிப்பு யாது ?
கண்மடல்
/mm

43) ஒரு நிமிடத்திற்கு பேச்கூடிய சொற்கள் 150

44) மனித தலையில் மட்டுமுள்ள எலும்புகளின் எண்ணிக்கை?
22

45) மனித தோலின் மொத்த பரப்பு? 18 சதுர மீற்றர்

46) மற்றைய பாகங்களில் இருந்து இதயத்திற்கு குருதியை எடுத்து வருபவை? சிரைகள்

47) காதிலுள்ள திரவங்கள்?
பெரிலிமப், என்டோலிம்ப்

48) மூளையைச் சுற்றியுள்ள உறையின் பெயர், மெனின் ஜெஸ்

49) சிறுநீரகம் பழுதடைந்தவர்களால் கழிவு நீக்கத்துக்கு பயன்படுடும் முறை? டயலிசிஸ் முறை

50) தாயின் கருவில் முதலில் உருவாகும் உறுப்பு?
இதயம்

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

நன்றி நவிலல்

அமரர்.
இரத்தினம் நேமிநாதன்

அவர்களின் மறைவைக் கேட்டவுடன் ஓடோடி வந்து ஆறுதல், கூறியதுடன் அஞ்சலி செலுத்திய நல் நெஞ்சங்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த 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 –

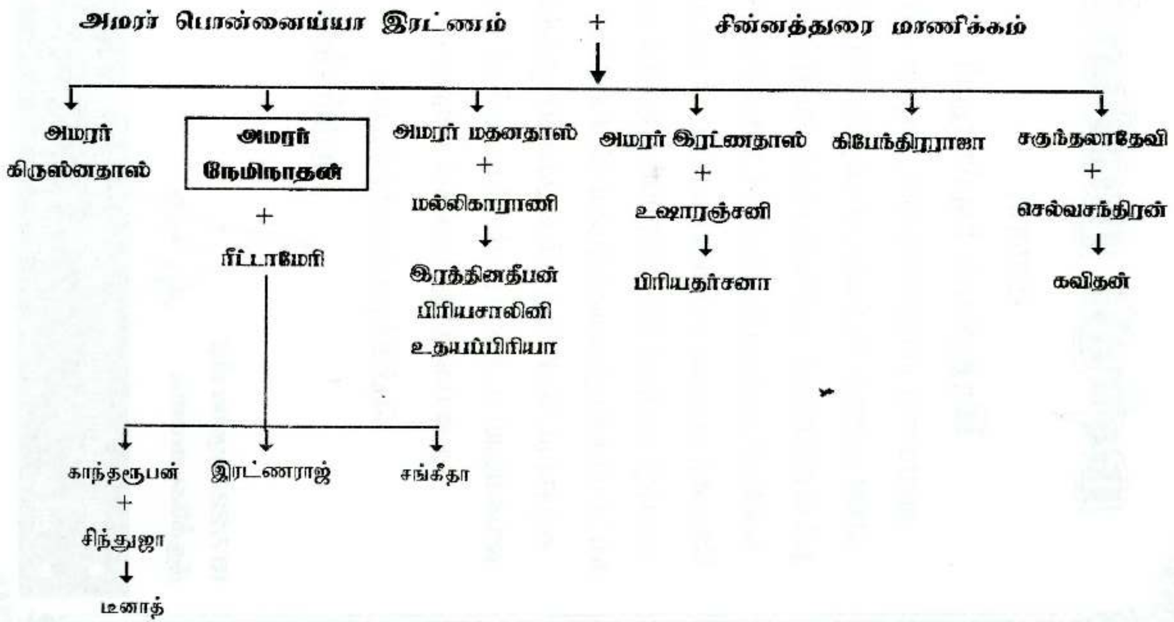
167/22, பிரதான வீதி
திருக்கோணமலை

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

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

வம்சம்

அமரர்.இரட்ணம் நேமிநாதன்



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

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

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

ndation.
.org

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையதை எதை நீ 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 மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொருநாள், அது வேறொருவருடையதாகும்

"இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்"
பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

ART 0777695856

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