யாழ் மாவட்டம், வடமராட்சி கரவெட்டி கிழக்கு,
தெடுத்தலையை பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் சபாபதிப்பிள்ளை சுப்பிரமணியம்

அவர்களின் பிரிவு குறித்த

நினைவு மலர்

10-04-2011

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

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

உ

சிவமயம்

வடமராட்சி கரவெட்டி கிழக்கு,

தெடுத்தனையை பிறப்பிடமாகவும்

வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் சபாபதிப்பிள்ளை சுப்பிரமணியம்

அவர்களின் பிரிவு குறித்த

நினைவு மலர்

10.04.2011

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

சமர்ப்பணம்

அன்பாய் குடும்பம் காத்தே
நன்மை நலமாய் செய்த
அன்பு உள்ளத்தை இழந்தே
இன்னல் உற்றே வாடும்நாம்
என்றும் எம்மன்பினை காணிக்கையாக
இந்நூலை சமர்ப்பணம் செய்கிறோம்

குடும்பத்தினர்

குடும்பத்தினர்

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

தோற்றம்
01 .09. 1952

மறைவு
11-03-2011

அமரர்

சபாபதிப்பிள்ளை சுப்பிரமணியம்

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு விகிர்தியில் ஆனமாதம் மாசியில்
பூண்ட ஷஷ்டியின் பூர்வபக்க(ம்) - மண்விட்டு
சென்ற சபாபதிப்பிள்ளை சுப்பிரமணியம் சீராளனும்
நின்ற இறையடி நாள்

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

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

உ

சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

பஞ்ச புராணம்

விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர் தம்கை.

தேவாரம்

பேராயிரம் பரவி வானோ ரேத்தும்
பெம்மானை விரிவிலா அடியார்க் கென்றும்
வாரத செல்வம் வருவில் பானை
மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்தும்
தீராநோய் தீர்த்தருள வல்லான் தன்னைத்
திரிபுரங்கள் தீயெழுத் திண்சிலையைக் கொண்ட
போரானைப் புள்ளிருக்கு வேளூரானம்
போற்றாதே ஆற்ற நாள் போக்கினேனே.

திருவாசகம்

நாடகத்தால் உன்னடியார்
போல் நடித்து நான் நடுவே
வீட கத்தே புகுந்திடுவான்
மிகப்பெரிதும் விரைகின்றேன்
ஆடகச் சீர்மணிக்குன்றே
இடையறா அன்பு உனக்கு என்
ஊடகத்தே நின்றுருகக்
தந்தருள் எம் உடையானே.

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

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடைய தோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமேயோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் அற்புதக்கூத்தா
அம்பொன்செய் அம்பலத்தரனே
ஏறணி கொடியெம் ஈசனே யுன்னத்
தொண்டனேன் இசையுமாறிசையே

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக் கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்ற
தார் பெறு வார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி
உனைமளை வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத வின்பவன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் புறப்புண்டேன் உனையென்றும்
மறவாமைவேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவாநீ யாடும்போதுநின் னடியின்கீழ் இருக்க வென்றார்.

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

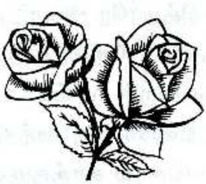
திருப்புகழ்

பாதிமதி நதி போதுமனிசடை
நாதருளிய குமரேசா
பாகு கனிமொழி மாது குறமகள்
பாதம் வருடிய மணவாளா
காதுமொரு வழி காக முற வருள்
மாயணிதிரு மருகோனே
காலனெனை யனுகாம லுனதிரு
காலில் வழிபட அருள்வாயே
ஆதியயனொடு தேவர் சுரகுல
காளும் வகையுறு சிறைமீளா
ஆடும்மயிலினி லேறி யமரர்கள்
சூழ வலம் வரும் இளையோனே
சூதமிகவளர் சோலை மருவு
சுவாமி மலைதனில் உறைவோனே
சூரனுடலற வாரி சுவறிட
வேலை விடவல பெருமாளே

வாழ்த்து

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

திருச்சிற்றம்பலம்



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

துதிக்கும் தெய்வத்துதிப்பா

கரவை யார்க்கரு விநாயகர்

பார் காக்க வந்திட்ட
யார்க்கரு விநாயகப் பெருமானே
சீர் பெற்ற மக்கள்
ஏர் பூட்டி உழுதிடும்
ஊர் தனிலே சிறப்பாய்
உதித்த உமையின் மைந்தனே
பார் விட்டே உன்னடி
பற்றியவரை பாங்காய் காருமையா!

கனகராவளவுப் பிள்ளையார்

பக்தர் தமைக் காத்திடவே
பாங்காய் கனகராவளவு வந்தநாயகா!
சக்தி பலதும் கொண்டே
சரித்தாரே அசுரர் தமையே!
தக்க கருணை தேவர்க்கு
தகவுறச் செய்திட்ட நாயகனே!
பக்தனும் உனைநாடி வந்துளார்
பாங்காய் காத்தருள்வாய் நாயகனே!

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

தொண்டைமானாறு செல்வச்சந்நிதி முருகன்

ஆறு படை வேலவனே
ஆறு பகை வென்றவனே
ஆறு தலை கொண்டவனே
ஆறு தலைத் தந்திடவே
ஆறு ஓடுமிடம் அமர்ந்தவனே
ஆறும் மடம் அளித்தவனே
ஆறு முகப் பெருமானே
ஆறு தலை அளித்திடுவாயே!

அத்துளு அம்பாள்

அத்துளு தனிலே வந்தமர்ந்த
அம்மனே அருள் தருள்பவளே
சித்தம் கொண்டே என்றும்
சீலமாய் வணங்கியவரை காப்பவளே
நித்தம் வணங்கிய உத்தமனும்
நின்னடி பற்றியுளார் பக்தியுடன்
சித்தம் உற்றே காப்பாயே
சீர்பெற்ற அத்துளு அம்பாளே!

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

தேற்றம்

ஊரிருக்கும் உலகிருக்கும்
ஊணிருக்கும் உணவிருக்கும்
உடலிருக்கும் உயிரிருக்கும்
உண்மை உணரும்வரை
உண்மை உணர்வாய்
உள்ளம் தேற்றுவாய்!

ஆக்கம்
பண்டிதர் பொன் சுகந்தன்

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

மருத்துவக் குறிப்புகள்

1. கண்நோவிற்கு

கற்கண்டைப் பொடி செய்து துணியில் முடிந்து புளி மாதுளம்பழச் சாற்றில் தோய்த்து கண்ணில் பிழியவும

2. கண் சிவப்பிற்கும் அடி காயத்திற்கும்

ஊமத்தம் இலையைப் பிழிந்த சாற்றில் மூன்றுதுளி வீதம் அந்தி, சந்தி மூன்று நாள் விடவும்

3. கண் கட்டிக்கு

செஞ் சந்தனத்தை முலைப்பாலில் உரைத்துப் பூசவும்

4. கருந்தேமலுக்கு

மருதோன்றி இலையுடன் நவச்சாரம், வெண்காரம், கூட்டி அரைத்துப் பூசவும்

5. காதுக் குத்தலுக்கு

தயிர் வேளை இலையைப் பிழிந்து நான்கு அல்லது ஐந்து சனிசாறு காதில் பிழியவும்

6. தொண்டை நோவிற்கு

நவச் சாரத்தை முட்டை வெண்கருவில் அரைத்து நோ உள்ள இடத்தில் பூசவும்

7. நெஞ்சு நோவிற்கு

கோழிமுட்டை, சாராயம், எலுமிச்சம்புளி, வெந்நீர், கற் கண்டு சேர்த்துக் கலக்கி காலையில் மாத்திரம் குடிக்கவும்

8. சளியுடன் கூடிய இருமலுக்கு

சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், நற்சீரகம், வேப்பிலை, சமஎடை எடுத்து சூறணித்து, காலை மாலை தேனில் அருந்தவும்

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

9. பல் நோய்க்கு

சுக்கு, கடுக்காய், நாயுருவி, வேர்ப்பட்டை இவை சமன் கூட்டி வறுத்து பொடியாக்கி பல்லில் தேய்க்க பல்நோய் பல் அசைவு நீங்கி பல் உறுதி

10. குதிக்கால் வேதனைக்கு

கற்பூரம் ஐம்பது கிராம், நல்லெண்ணைய் கால் போத்தல் சாராயம் கால் போத்தல் ஒன்று சேர்த்து அரைத்துப் பூசவும்

11. முகப்பருவிற்கு

கையாந்தரைச்சாறு கால்போத்தல், மஞ்சள்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி, நல்லெண்ணெய் கால் போத்தல் காய்ச்சி முகத்தில் பூசி பச்சைத் தண்ணீரில் முழுகவும்

12. வயிற்றுக் கடுப்பிற்கு

தேங்காய் பாலில் சர்க்கரை கூட்டிக் கொடுக்கவும்

13. சொறி, சிரங்கிற்கு

பூவரசம் வேரை உலர்த்தி குறணித்து பாலுடன் சேர்த்து அருந்தவும்

14. வயிற்றுக் குத்திற்கு

இளநீரை மூன்றில் ஒன்றாக பற்ற வைத்து ஓமமும் நெற் பொரியும் தூள் செய்து போட்டுக் குடிக்க தீராத வயிற்றுக் குத்திற்கு

15. அடிபட்ட கண்டல் காயத்திற்கு

கரிய பவளத்தை முட்டை வெண்கருவில் அரைத்துப் பற்றுப் போடவும்

16. கள்ளி எருக்கலைப்பால் கண்ணில்பட்டால்

உடன் உடைத்த தேங்காயைக் துருவி சிறிது பால் பிழிந்து கண்ணில் விடவும்

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

குழந்தையின் பேச்சும் சமூக வளர்ச்சியும்

வயது

1 மாதம்:- தாயின் முகத்தை பார்க்கும் மணிபோறை இனிமை யான சத்தத்தை மௌனமாகக் கேட்கும்

2 மாதம்:- கூ என்று சிறிய சத்தம் செய்வார் மெதுவான சிரிப்பு

3 மாதம்:- அம்மாவைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் ஆ கா என்று சத்தம் செய்வார்.

4 மாதம்:- சத்தமிட்டு சிரிப்பார். தலையை நேராக வைப்பார்

5 மாதம்:- கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்து அவதானம்

6 மாதம்:- கைகளை விரித்து தன்னைத் தூக்கும்படி காட்டுவார்

7 மாதம்:- சத்தங்களை நோக்கித் திரும்புவார். மா டா பா என்ற சொற்கள் சொல்லுவார்

8 மாதம்:- முகத்தை திருப்பித் தன்னை மறைத்துக் கொள்ளுவார். அதன்பின் திரும்பி பார்ப்பார். உதவியின்றி உட்காருவார்

9 மாதம்:- சத்தத்திற்கு நேரே திரும்புவார் புதியவர்களை கண்டு திகைப்பார். முகத்தை கையால் மறைப்பார். உதவியுடன் நிற்றல்.

10 மாதம்:- bye bye காட்டுதல். தாய் தந்தையை அழைப்பார்

11 - 15 மாதம்:- உதவி இன்றி நடப்பார்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி அளவுகள் வளரும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

உயரம் குழந்தை பிறக்கும்போது - 50 Cm எனின் (சதாரண உயரம்)

3 மாதத்தில் - 60 Cm
6 மாதத்தில் - 65 Cm
9 மாதத்தில் - 70 Cm
1 வருடத்தில் - 75 Cm
2 வருடத்தில் - 90 Cm

அதன் பிறகு ஒவ்வொருவருடமும் சராசரி 5 Cm வளர்ச்சி 10 வயதுவரை இருக்கும்.

10 வயதில் - 130 Cm

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

நிறை குழந்தை பிறக்கும்போது 2.5 Kg எனின் சாதாரண நிறை.

6 மாதத்தில் (இருமடங்காகும்) - 6 Kg
1 வருடத்தில் (3 மடங்காகும்) - 9 Kg
2 வருடத்தில் (4 மடங்காகும்) - 12 Kg
3 வருடத்தில் (5 மடங்காகும்) - 15 Kg
5 வருடத்தில் (6 மடங்காகும்) - 18 Kg
10 வருடத்தில் (10 மடங்காகும்) - 30 Kg

உயரமும் நிறையும் 10 - 15 கூடலாம் குறையலாம். வித்தியாசத்துக்கு அதிகமாக இருந்தால் போஷாக்கு, உடற்பயிற்சி, நோய்கள் என்பன பற்றி மருத்துவ ஆலோசனை விரும்பத்தக்கது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களின் கவனத்திற்கு...

மருந்துகள் மாத்திரைகள் முறையிலான சிகிச்சைகள் இரத்த அழுத்தம் இருதய நோய் அவற்றைத் தொடர்ந்து வரக்கூடிய பக்கவாதம் ஆகிய பாதிப்புகளை குறிப்பிடத்தக்களவு குறைக்கின்ற போதிலும், மருத்துவ சிகிச்சையும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் நடைமுறைப் படுத்துவது கூடிய பலனைத் தரும்.

உப்பினைக் குறைத்துப் பயன்படுத்தல்

உப்பின் அளவை குறைத்து பயன்படுத்துவதோடு, மிகையான உப்புப் பதார்த்தங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாகும். கருவாடு, மாமைட், ஊறுகாய், சீஸ், ரின்மீன் போன்ற பதார்த்தங்கள் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

புகைத்தலைக் கைவிடுதல்

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குப் புகைத்தல் ஒரு காரணியாக அமைகின்றது. இதன் மூலம் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். எனவே புகைப்பவர்கள் அதை நிறுத்துதலும் மற்றவர்கள் புகைக்காமல் இருப்பதுவும் நன்று.

மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்

அதிகளவில் மதுபானம் அருந்துதல் மூளையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்துவதால் பக்கவாதம் இருதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும். மது அருந்துபவர்கள் அதை தவிர்த்தல் நல்லது.

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

உடற் பயிற்சிகள்

இரத்த அமுக்கத்தை குறைக்கவல்ல பயன்மிக்க வழிமுறைகளாக உடற்பயிற்சிகள் அமைகின்றன. துள்ளுதல், துரித நடை, நீச்சல், ரெனிஸ், படமினரன், துவிச்சக்கரவண்டி நிதானமாக செலுத்துதல் என்பன குறிப்பிடத்தக்கனவாகும்.

கடினமான உடற்பயிற்சி திடீரென செய்தல் உகந்ததல்ல. ஏனெனில், இருதயநோய் பாதிப்பு இவர்களுக்கு இருக்கலாம். நடுத்தர வயதான அல்லது முதுநிலை நோயாளிகள் வைத்திய ஆலோசனையும் இவற்றை செய்யலாம்.

எடை குறைப்பு

அதிகரிக்கு உடற்பருமனால் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படும் அல்லது நோய் மோசமாகும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது.

எனவே உமது நிறையை (Kgஇல்) அண்ணளவாக உமது உயரத்திலிருந்து (Cm இல்) 100 ஐ் கழித்து வரும் பெறுமானத்தில் இருக்குமாறு வைத்திருப்பது உகந்தது.

(உ-ம்) 160 Cm உயரமுடைய ஒருவர் தனது நிறையை அண்ணளவாக (160-100) 60 Kg இல் வைத்திருக்கலாம்.

எடையை குறைப்பதற்கு இரண்டு வித முயற்சிகள் தேவை. முதலாவது போதிய உடற்பயிற்சி. இரண்டாவது அதிக சக்தி பெறுமானம் உணவில் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இதை போஷணை உள்ள அளவான உணவு உட்கொள்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இனிப்புப் பொருள், எண்ணெய்ப் பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

தாவர உணவு

தாவர உணவு உண்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் குறைவாக காணப்படுவதாக சான்றுகள் கூறுகின்றன. எனவே மாமிச உணவை தவிர்த்தலோ அல்லது குறைத்துக் கொள்வதோ நன்மை பயக்கும் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள உணவுகள் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் அதற்காக உணவில் காய்கறிகள், இலைவகைகள் மற்றும் தேவையான அளவு பழவகைகள் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

> உங்களின் உணவே உங்களின் மருந்தாகட்டும்
> உங்களின் மருந்தே உங்களின் உணவாகட்டும்
> கிப்போகிறட்டீஸ் (மருத்துவத்தின் தந்தை)

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

நன்றி நவிலல்

எங்களை வளர்த்து

நன்நிலைக்கு கொண்டு வர

வித்திட்டு அணைந்தும் அணையாத சோதியாய்

அன்பு பண்பு பாசம் எனும் முக்குணங்களிலும்

சிறந்துவாழ்ந்து அரும் பெரும் சோதியில்

சங்கமித்து விட்ட எமது அன்புத் தெய்வம்

எங்களை எல்லாம்

விட்டுப் பிரிந்த வேளையில் எமக்கு உதவி புரிந்த

நண்பர்கள், அயலவர், உற்றவர் உறவினர்

அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளைத்

தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

இங்ஙனம்

குடும்பத்தினர்

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

வம்சா

சபாபதிப்பிள்ளை
+
பத்தினி

கணபதிப்பிள்ளை | சின்னத்தம்பி | செல்லத்துரை | வள்ளிப்பிள்ளை | சுப்பிரமணியம் | சதாசிவம்

சிவாஜினி
+
ஜெயசிங்கம்
↓
லக்சிகன்
லக்சஜன்

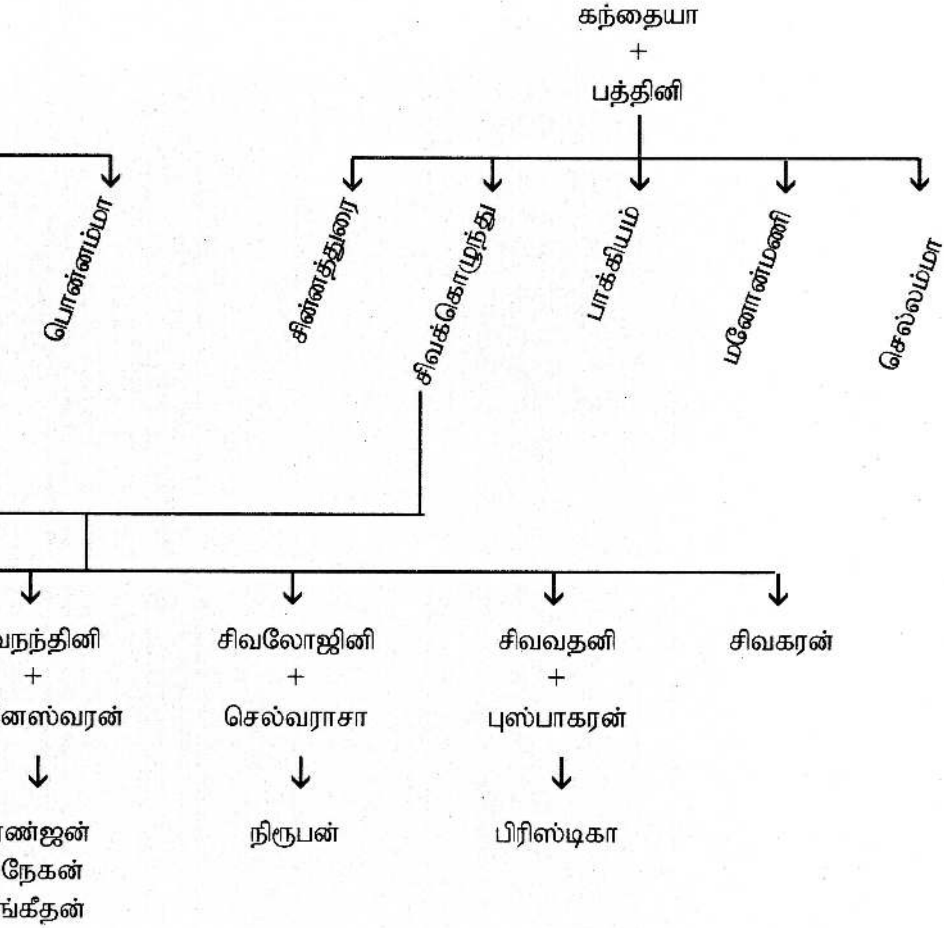
சிவகுமார்
+
சிவமலா
↓
விதுர்ஷா
லக்ஷிகா

சிவதாசன்
+
விஜயா
↓
கஜீபா
லக்சஜா

சிவநந்
+
புவனே
↓
சரண்
சிநேக
சங்கீ

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

ாவழி



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.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய் எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய், அது வீணாகுவதற்கு.
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது. எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

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