உ

சிவமயம்

அராலி கிழக்கு வட்டுக்கோட்டையைப் பிறப்பிடமாகவும்
இல.11, நாவலர் வீதி, வண்ணார்பண்ணை, யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

திருமதி ஞானாம்பிகை கனகராஜா

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

19.12.2010

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

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

உ
சிவமயம்

அராலி கிழக்கு வட்டுக்கோட்டையைப் பிறப்பிடமாகவும்
இல. 11, நாவலர் வீதி, வண்ணார்பண்ணை, யாழ்ப்பாணத்தை
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

திருமதி ஞானாம்பிகை கனகராஜா

அவர்கள் இறைபதம் எய்தியமை குறித்த

நினைவு மலர்

19.12.2010

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

சமர்ப்பணம்

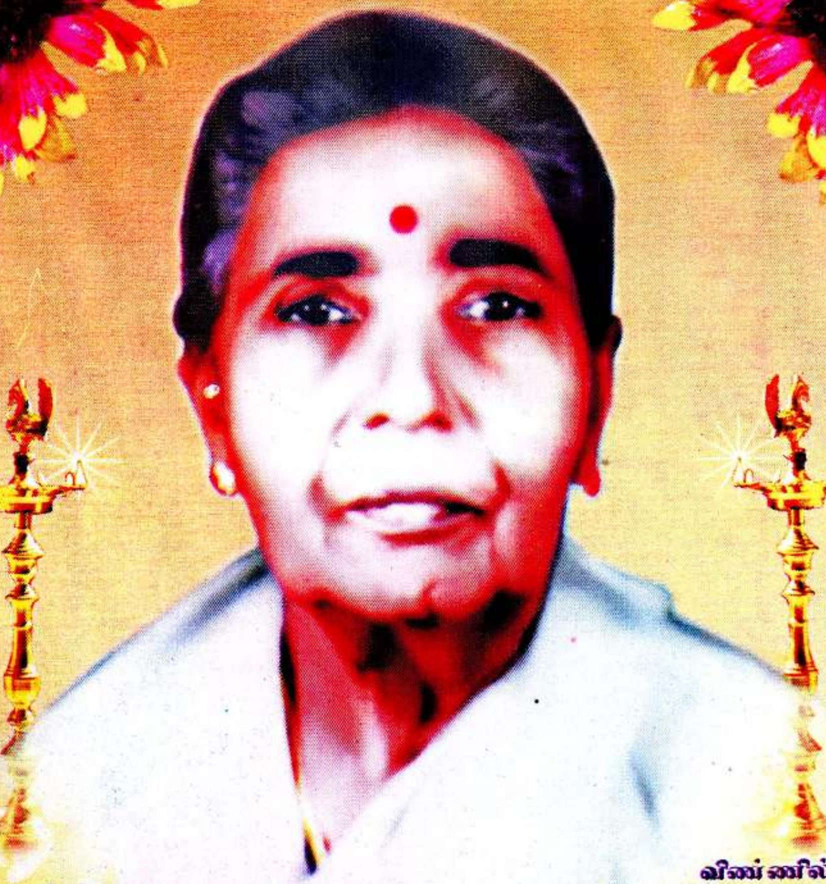
நல்லறமாய் இல்லறத்தை இனிதாக்கி
நல்விருட்சமாய் நின்று நிழல்பரப்பி
எம் உயர்விற்காய் உமை உருக்கி
எங்கள் எல்லோரினதும் இதயங்களிலும்
இன்முகத்துடன் குடிகொண்ட
எங்கள் தெய்வத்தாயே!
நாம் தங்கள் பாதங்களில்
கண்ணீருடன் ஏற்றும் இந்த அஞ்சலித்
தீபத்தை ஏற்றுங்கொள்ளுங்கள்.

குடும்பத்தினர்

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

உ

சிவமயம்



மண்ணில்
20.04.1928

விண்ணில்
19.11.2010

அமரர்

திருமதி கனகராஜா ஞானாம்பிகை

அவர்கள்

திதி வெண்பா

விரோதி ஆண்டு விடைபெறும் கார்த்திகைத் திங்கள்தனில்
திரயோதசித் திதியில் பகலோன் ஒழிந்திட
அராலியூர் அணையா விளக்காம் ஞானாம்பிகை
காசினிவிட்டு கயிலையான் பாதம் கரம்பற்றினார் காண்.

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

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

உ
சிவமயம்

தோத்திரப் பாடல்கள்

விநாயகர் வணக்கம்

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாம் தன்மையினால்
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

தேவாரம்

சலம் பூவொடு தூப மறந்தறியேன்
தமிழோடிசை பாடல் மறந்தறியேன்
நலந் தீங்கினும் உனை மறந்தறியேன்
உன்நாமம் என்நாவில் மறந்தறியேன்
உலர்ந்தார் தலையிற் பலிகொண்டுழல்வாய்
உடலுள்ளுறு சூலை தவிர்த்தருள்வாய்
அலைந்தேன் அடியேன் அதிகைக் கெடில
வீரட்டானத்துறை அம்மானே.

திருவாசகம்

பால் நினைந்து ஊட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய்
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கு எழுந்து அருளுவது இனியே.

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

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

சீருந் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற்றேன் பெற்றதார் பெறுவாருலகில்
ஊரும் உலகும் கழறவுளறி உமை மணவாளனுக் காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

கற்பனை கடந்த சோதி கருணையே உருவமாகி
அற்புதக் கோல நீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாம்
சிற்பர வியோமமாகும் திருச்சிற்றம்பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடஞ் செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி போற்றி.

திருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர் திருமதி ஞானாம்பிகை கனகராஜா

அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

இன்று உலகமே வியந்து பேசும் மாங்கனி வடிவ இலங்கா புரியிலே இந்து மகா சமுத்திரத்தின் ஈழத்திருநாடாக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தில் குடதிசையில் குணத்தால் உயர்ந்து செந்தமிழும் சிவநெறியும் சிந்தையில் இருத்தி வாழ்ந்த பெரியோர் பலர் வாழ்ந்த மண் அராலியம்பதி. இதில் ஆவரம்பிட்டி முத்துமாரி அம்மனும் காராப்பிட்டி பிள்ளையாரும் வீற்றிருக்க இத்திருவிடத்தே நற்பெரு தம்பதியராக வாழ்ந்த முத்துக்குமாரு செல்லமுத்து தம்பதியருக்கு இரண்டாவது மகளாக அவதரித்த பொன்னம்மா, அவர் துணைவர் துரையப்பாவிற்கும் 1926ஆம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் 20ம் திகதி சதய நட்சத்திரத்தில் சுட்டெரிக்கும் சூரியனைப் போல் சிரேஷ்ட புத்திரியாக மலேசியாவில் அவதரித்தார்.

இவரின் பேரனார் அராலி அம்பாளிடம் சகல ஐஸ்வரியங் களும் கூடிய பிள்ளைவரம் வேண்டினார். அதன் பயனாக ஞானமே வடிவான ஞானாம்பிகையாக வந்தார்.

ஆரம்ப கல்வியை அராலி அமெரிக்கன் மிஷன் பாடசாலை யில் பயின்றார்.

பின் உயர்கல்வியை மருதனாமடம் இராமநாதன் கல்லூரியில் கற்றார்.

ஓய்வு நேரங்களில் தன் பேரனுடன் இராமாயணம், பகவத் கீதை, மகாபாரதம், சிவபுராணம், கந்தபுராணம் போன்ற இதிகாச நூல்களைப் படித்து பொருள் உணர்ந்தனர். ஈற்றில் இராமர் பட்டாபிடேகமும் செய்து மகிழ்ந்தனர்.

இவர் சகல விடயங்களிலும் வல்லவராக திகழ்ந்தார். அடக்கமும், பணிவும் நிறைந்த இவர் திருமணவயதை அடைந்த தும், நல்லூரை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட கனகசபை இராசம்மா

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

தம்பதியினரின் மூத்தபுதல்வன் கனகராசா என்பவரை 1950ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் திருமாங்கல்யதாரணம் செய்தார்.

இருவரும் ஈருடலும் ஓருயிருமாக கொழும்பு மாநகரில் இனிதே இல்லறம் நடாத்தி வந்தனர். அக்காலத்தில் குன்றக்குடி அடிகளார், யோகர் சுவாமிகள் போன்ற ஞானிகளிடம் ஆசியும் பெற்றார்.

பின் தன் ஊரின் கண் வந்து ஆலயப் பணிகளிலும் தெய்வ தரிசனங்களிலும், ஏழை எளியவர்களுக்கு தான தருமம் செய்தலி லும் தன் காலத்தைப் போக்கினார்.

தன் பேரனுக்கு நல் மந்திரியாகவும் தாய் மாமா மகான் என்ற சபாநடேசனுக்கு சேவகியாகவும் இருந்தார்.

இவரை எல்லோரும் அன்புடன் "பெரியக்கா" என செல்ல மாக அழைப்பர்.

தன் சகோதரர்களிடம் மிகுந்த அன்பு கொண்டவர். பாசம் எனும் கயிற்றினால் கட்டி "கூட்டுக் குடும்பம்" ஆக வைத்திருந்தார்.

இவரின் வாழ்க்கை ஆன்மீகத்துடனே இரண்டறக் கலந் திருந்தது. தனது வாழ்நாள் முழுவதும் சைவ உணவை உட்கொண்டார்.

அராலி ஆரவம்பிட்டி முத்துமாரி அம்மனின் நாவலர் மரத்தடியே தனது வாழ்வில் தனக்குக் கிடைத்த பொக்கிஷ இடமாகக் கருதினார். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

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

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

சகோதரர் உள்ளத்திலிருந்து...

ஆலமரம் போல் எமக்காய்
பலமாய் இருந்தாயே அக்கா!
நாமும் அதில் பறவைகள்
போல் இளைப்பாறினோமே......!
இன்று அந்த ஆலமரம் அடியோடு சாய்ந்ததன்
மர்மம் தான் என்னவோ...?
தேற்றுவோர் தேற்றினாலும்
ஆறவில்லை என்மனசு
துடுப்பிழந்த படகாய்
நடுக்கடலில் தத்தளிக்கின்றோம்...
அக்கா... நீங்கள் எமக்கு சோகத்தை
மட்டும் சொந்தமாக்கி விட்டு
சொர்க்கலோகம் சென்றதேனோ...?
அக்கா நீங்கள் மண்ணிலின்றிப்
போனாலும் எம் கண்களில் என்றும் வாழ்வீர்கள்.

மருமக்கள் உள்ளத்திலிருந்து....

மருமக்களாய் வந்த எம்மை
பெற்ற மக்களாக ஏற்றுக்கொண்டு
மரியாதை பல செய்து மாண்புடனே வாழ வைத்தீர்
நாம் வாழ்வில் தடுமாறிய வேளையில்
தளராமல் அறிவுரைகள் பல தந்து
வாழ்வில் முன்னேற வழிசமைத்தீர்

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

எம் தாய்க்கு நிகராக நீர் இருந்து

நாம் பெற்றெடுத்த செல்வங்களை வளர்த்தெடுத்தீர்

குடும்பத்தில் உம்மிடத்தில் எம்மை இருத்தி

எமக்கு பெருமை சேர்த்து

உம் பொறுப்புக்களை எமக்களித்தீர்

ஓய்வுபெறுகின்றீர் என நாம் நினைத்தோம்

நீரோ மீளாத்துயில்கொண்டு

ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திவிட்டீர்!

மீண்டும் ஒரு தரம் வருவீரோ

இன்முகம் காட்டி எவர் வரினும்

இன்சொல்லோடு வரவேற்கும்

அன்பிற்கினிய என் அம்மம்மாவே!

அன்புச் சுடராய் இருந்த நீர்

எம்மை துன்பக்கடலில் தள்ளிவிட்டு

நீர்மட்டும் நிம்மதியாக கரை ஒதுங்கிவிட்டீர்!

தவிக்கின்றோம் உம்மைக் காணத் துடிக்கின்றோம்

மறைகின்ற சூரியன் வருவதில்லையோ

நீரும் ஒருதரம் எழுந்து வருவீரோ!

அம்மம்மா உமது ஆத்மா சாந்தியடையப்

பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

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

சலரோக நோயாளருக்கான அறிவுரைகள்

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சுலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதைவிடக் கூடி சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பு: இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

1) **வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும். மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.**

2) **அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்**

3) **உடல்நிறை குறைதல்**

4) **அசாதாரண பசி**

5) **உடல் சோர்வாக இருத்தல்**

6) **தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்**

7) **கை, கால் விறைப்புத் தன்மை**

8) **கண்பார்வை குறைவடைதல்**

9) **புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்**

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்

சலரோக நோயாளியானவர் சலரோகத்தைக் கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்விளைவுகளை எதிர் நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

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

1) குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி : உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு

2) சிறுநீரகத் தொகுதி : சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல். சிறுநீரக செயலிழப்பு

3) நரம்புத்தொகுதி : கை, கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சி யின்மை, மாறாத புண்.

4) உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி : வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ

5) கண் : பார்வைக்கோளாறு

6) நீண்டநாள் மாறாத புண்

7) கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
உ+ம்: சிறுநீரில் கிருமித்தொற்று

எப்படிக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

இந்நோயானது

1) உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம்

2) உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்.

3) உணவுக்கட்டுப்பாடும் இன்சுலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு

காலை உணவு

பால் ½ கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) தானிய வகை (50g) பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று.

தோசை அல்லது இட்லி	→ 2
இடியப்பம்	→ 3
பிட்டு	→ 2
பாண்	→ ¼ இறாத்தல்
உப்பு மா	→ 1 கப்
கதலி வாழைப்பழம்	→ 1

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

மதிய உணவு:

சோறு	→ 1 ½ கப்
அசைவம்	→ மீன் 2 துண்டு / இறைச்சி ½ கப் / முட்டை 1
பருப்பு	→ ½ கப்
தயிர்	→ ½ கப்
மரக்கறி 1	→ விரும்பிய அளவில் உண்ணக் கூடியவை
மரக்கறி 2	→ ½ கப் மட்டும் உண்ணக் கூடியவை

மரக்கறி : 1

✱ கோவா	✱ காய்ப்பப்பாசி	✱ வெந்தயம்
✱ சிறுகீரை	✱ பாகற்காய்	✱ கத்தரி
✱ தக்காளி	✱ போஞ்சி	✱ புடலங்காய்
✱ வாழைப்பூ	✱ மிளகாய்	✱ வெண்டைக்காய்

மரக்கறி : 2

✱ அகத்தி	✱ பீற்றூட் (பச்சையாக)
✱ முருக்கங்காய்	✱ கரட் (பச்சையாக)
✱ முருங்கை இலை	✱ வெங்காயம்

தேநீர் வேளை

பால் ½ கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) கிறீம் கிறக்கர் 2 அல்லது ¼ கப் சுண்டல்.

இரவு உணவு

தானிய வகை	→ இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா (மேற்கூறிய அளவுகளில்)
கறி வகை	→ மதிய உணவைப் போல்

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

படுக்கை நேரம் :

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

✱ ஜம்பு – 02 சிறியது
✱ விளாம்பழம் – 1
✱ கொய்யா – 1
✱ புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)
✱ பப்பாசிப்பழம் 2" x 3" துண்டு – 1

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

✱ தெளிந்த சூப்
✱ தக்காளி
✱ எலுமிச்சை
✱ கோவா
✱ மரக்கறி சலட்
✱ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி
✱ பலசரக்கு வகை
✱ அச்சாறு

முற்றுமுழுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

✱ சீனி
✱ குளுக்கோஸ்
✱ சர்க்கரை
✱ பனங்கட்டி
✱ ஜாம்
✱ பழரசம்
✱ தேன்
✱ இனிப்பூட்டிய பானம்
✱ கேக்
✱ ஹோர்லிக்ஸ்
✱ சொக்லேற்
✱ வீவா
✱ இனிப்புவகை
✱ புரோட்டினெக்ஸ் / மைலோ
✱ குளிர்பானம்
✱ நெஸ்ரமோல்ட்

அறிவுறுத்தல்கள்:

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனையின் படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அல்லது அதற்கு ஒப்பான உணவுகள் எடுக்கலாம்.

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

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த் தங்களை தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

பிற்குறிப்பு:

1) ஒரு தம்ளர் / கப் 200 மி.லீ கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

2) நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரைவகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.)

3) பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

மரக்கறி – 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி – 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக் கப் மட்டுமே உண்ணலாம்.

மருந்து:

1) குளிசை மருந்துகள்

இதனை சாப்பாட்டின் பின்னர் வைத்தியர் குறிப்பிட்ட அளவின்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

2) இன்சுலின் மருந்துகள்

வைத்தியர் ஆலோசனைப்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு சாப்பிட்டு அரை மணித்தியாலத்திற்குள் தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

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

எங்கள் சலரோகம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றது என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு தூய்மையான பரிசோதனைக்குழாய், ஒரு சிறிஞ்சின் உதவியுடன் 5ml பெனடிக் கரைசலை எடுக்க வும். பின்பு சேகரித்த சிறுநீரில் பிற்பெற்றின் உதவியுடன் 8 துளி சலத்தை பரிசோதனைக் குழாய்க்குள் சேர்க்கவும். பின் புகைப்பிடியின் உதவியுடன் பரிசோதனை குழாயை சரிவாக நாம் நிற்கும் பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமாக பிடித்துக்கொலன்டு வெப்பமேற்றவும். வெப்பமேற்றும்போது இடையே குலுக்கவும். நன்றாக வெப்பமேற்றிய பின் அதனை ஆறவிட்டு நிறத்தை அவதானிக்கவும். நீல நிறம் என்றால் குளுக்கோஸ் இல்லை. சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருந்தால் பச்சை, பச்சைசார் மஞ்சள், மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு என்ற ஒழுங்கில் நிற மாற்றத்தை அவதானித்து குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொள்ளவும்.

குளுக்கோ மீற்றர்

குளுக்கோஸ் ரிப்ஸ் (Glucose Strip) ஐ பயன்படுத்தி இரத்தத்தை இந்த Stripஇல் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்து செய்யப்படும் பரிசோதனை. இவ் குளுக்கோஸ் ரிப்ஸ் விலை கூடியது என்றாலும் வீட்டில் வைத்து பரிசோதனை செய்யலாம்.

குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

1. சோம்பல்
2. தலையிடி
3. அதிகதாகம்
4. அதிகளவு சிறுநீர் போதல்
5. நிறைகுறைதல்
6. வாந்தி
7. தோல் உலர்ந்து போதல்
8. குமட்டல்

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

குருதியில் குளுக்கோஸ் குறையும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

1. தலையிடி
2. அதிக வியர்வை
3. களைப்பு
4. படபடப்பு
5. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
6. தலைச்சுற்று
7. நடுக்கம்
8. பலவீனம்
9. மங்கலான பார்வை
10. வலிப்பு

➢ நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ் அறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

➢ நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் அல்லது ரொபி வைத்திருப்பது நன்று.

சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது

1) உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்

2) தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

3) காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடியளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.

4) கால் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், வெளியே செல்லும்போது பாதணி அணியவேண்டும்.

5) காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

6) வைத்தியக் குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

7) மருத்துவக் குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.

8) வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

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

மேலதிகமாகச் செய்யக்கூடிய உடல், இரத்தம் மற்றும் சலப்பரிசோதனை

1) Lipid profile - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது

2) Urine of micro Albumin - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது

3) Hb A_1C - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது

4) Blood urea - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது

5) கண் டாக்டரிடம் வருடத்தில் ஒரு தடவை கண் பரிசோதனை செய்தல் நன்று.

6) உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை (Blood pressure) மாதத்தில் ஒரு தடவை யாவது பரிசோதிக்கவும்.
BP>130/80 குறைவாக வைத்தல் நன்று.

7) உங்கள் குருதியில் குளுக்கோசுவின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என்பதை அறிய குறைந்தது மாதம் ஒரு முறையாவது குருதியில் வெல்ல அளவைப் பரிசோதிக்கவும்.

- PPBS – சாப்பிட்டு இரண்டு மணித்தியாலத்தின் பின்னர் எடுக்கப்படும் குருதியின் வெல்ல அளவை 140mg / d or 8m mol/1 குறைவாக வைத்தல் நன்று.
- மேலதிக விபரங்களை உங்கள் வைத்திய அதிகாரியிடம் கேட்டறியவும்.

சிறந்தவை இவை

- சிறந்த புத்தகம் - வாழ்க்கை
- சிறந்த படிப்பு - பொறுமை
- சிறந்த ஆசிரியர் - அனுபவம்
- சிறந்த பண்பு - நண்பன்
- சிறந்த பாதுகாப்பு - நேர்மை
- சிறந்த உணவு - மனித குலம்
- சிறந்த ஆட்டம் - கடமை
- சிறந்த அணிகலன் - புன்னகை
- சிறந்த ஊடகம் - கல்வி
- சிறந்த மதம் - சமத்துவம்
- சிறந்த பொழுதுபோக்கு - சேவை

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

கை வைத்தியக் குறிப்புக்கள்

1) அசீரணம், மலச்சிக்கல்

அசீரணம் ஏற்பட்ட வேளையில் 2 அவுன்ஸ் தேனை தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடுக. ஓமத்தை அரைத்து பசுப்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். மிளகையும் சீரகத்தையும் சம அளவு எடுத்து தூள்செய்து தினசரி கால் கரண்டியளவு சாப்பிட்டுவர அசீரணம் நீங்கிவிடும். முந்திரிகை வற்றலை நீரில் ஊறப் போட்டு கசக்கிப்பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும். எலுமிச்சம்பழத் தோலைக் கடித்துச் சாப்பிட்டால் அசீரணம் நீங்கும். உண்ணும் உணவை நன்கு மென்று உண்பதை நடைமுறைப் படுத்தினால் அசீரணம் ஏற்படாது.

2) இடுப்புப் பிடிப்பு

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்திற் காய்ச்சி, வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி வருவது உடலில் இரும்புச்சத்துக் குறைதால் ஆகும். இதற்கு அத்திப்பழம், அன்னாசிப்பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டு வரவேண்டும். முருங்கை இலையை உப்புடன் கலந்து இடித்துச் சாறு எடுத்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

3) கண்களில் தூசு விழுந்தால்

கண்களில் தூசு விழுந்தால் கசக்காமல் ஒரு துளி வெண்ணெய் எடுத்து கண்மீது வைத்துக் கட்டி விடுங்கள். சற்று நேரத்தில் தூசு வெளியேறி கண் பிரகாசமடையும்.

4) காக்காய் வலிப்பு

இந்நோய் உள்ளவர்கள் பூடும், எலுமிச்சம்பழமும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று. இரவில் அதிகநேரம் கண்விழித்தல் கூடாது. வெள்ளை வெங்காயச்சாற்றை வலிப்பு வந்தவரின் காதில் 2, 3 சொட்டுக்கள் விட்டால் வலிப்பு நீங்கிவிடும்.

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

இலங்கை

- இலங்கையில் கூடுதலான மாவட்டங்களைக் கொண்ட மாகாணம் - வடமாகாணம்.
- நாட்டில் தற்போதுள்ள தேர்தல் மாவட்டங்கள் - 22
- இலங்கையின் ஒரேயொரு பிரதான குடாநாடு — யாழ்ப்பாணக் குடாநாடு
- இலங்கையின் தேசிய கீதத்தை இயற்றியவர் - ஆனந்த சமரக்கோன்
- இலங்கையின் தேசிய மரம் - நாகமரம்
- இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு – கரப்பந்தாட்டம்
- இலங்கையின் தேசியக் கொடி – வாளேந்திய சிங்கம்
- இலங்கையின் தேசிய மலர் - நீலோற்பலம்
- இலங்கையின் தேசிய பறவை – காட்டுக்கோழி
- இலங்கையின் தேசிய மிருகம் - யானை
- இலங்கையின் புனித மரமாகப் பௌத்த மதத்தவர்களால் வெள்ளரசு மரம் வழிபடப்படுகின்றது.
- யாழ்ப்பாண இராச்சியத்தைக் கடைசியாக ஆண்ட மன்னன் - சங்கிலியன்
- இலங்கையின் முதலாவது மாநகர சபையாகக் கொழும்பு மாநகரசபை 1865 ஆம் ஆண்டில் நிறுவப்பட்டது.
- அரசாங்க சபையின் முதலாவது சபை முதல்வர் - சேர். பரன் ஜயத்திலக
- சேர் (Sir) பட்டம் பெற்ற 1வது இலங்கையர் - கலாநிதி ஆனந்தக் குமாரசுவாமி

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

- இலங்கை பல்கலைக்கழகத்தில் முதன் முதலில் முதுகலைமாணி (M.A) பட்டம் பெற்றவர் - B. மகாதேவா
- இலங்கைப் பல்கலைக்கழகத்தில் முதன்முதலில் முதுவிஞ்ஞான மாணி (M.Sc) பட்டம் பெற்றவர் - P. கனகசபாபதி
- முதன் முதலாக வெளிவந்த சிங்களப் பத்திரிகை – சிங்களஹட
- கண்டியிலுள்ள தலதாமாளிகையைக் கட்டியது – 1ஆம் விமலதர்ம சூரிய
- கட்டுநாயக்கா சர்வதேச விமான நிலையம் 1957 நவெம்பர் 17இல் இலங்கைக்கு சொந்தமாகியது.
- கொழும்புத்துறைமுகம் 1958 ஒக்ரோபர் 01ஆம் திகதி தேசியமய மாக்கப்பட்டது.
- இலங்கையில் ரூபா சத குற்றி நாணயங்கள் புழக்கத்திற்கு வந்த ஆண்டு – 1872ம் ஆண்டு
- தாள் நாணயங்கள் புழக்கத்திற்கு வந்த ஆண்டு – 1885
- "திரிபோஷா" நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டு – 1973.
- நாட்டின் 1ஆவது பெண்கள் பாடசாலையாக வடமாகாணத்தில் உடுவில் மகளிர் கல்லூரி 1824 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- இலங்கையில் தமிழ்மொழி முதன் முதலில்வெளியாகிய நாளிதழ் அல்லது பத்திரிகை – உதயதாரகை
- இலங்கையில் முதன் முதலில் தோன்றிய செய்தித் தாள் - கொழும்பு ஜேணல்
- இலங்கையில் ஒலிபரப்புச் சேவைக்கெனப் பிரித்தானியரால் 1925 ஆம் ஆண்டு கொழும்பு ஒலிபரப்பு நிலையம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- தொலைக்காட்சி சேவை 1978 ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- சுதந்திர வர்த்தக வலயம் (FTZ) எனும் அமைப்பை ஏற்படுத்து வதற்காக இயற்றப்பட்ட சட்டம் "பாரிய கொழும்புப் பொருளாதார ஆணைக்குழுச் சட்டம்".

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

சர்வதேச தினங்கள்

1)	உலக சிரிப்பு தினம்	- ஜனவரி 10
2)	உலக நீர் தினம்	- மார்ச் 22
3)	உலக கண்ணிவெடி ஒழிப்பு தினம் (2007ல் பிரகடனம் செய்யப்பட்டது)	- ஏப்ரல் 04
4)	சர்வதேச குழந்தைகள் தினம்	- யூன் 01
5)	சர்வதேச நீர் வெறுப்பு தினம்	- செப்டெம்பர் 08
6)	சர்வதேச சிறுவர் தினம்	- ஒக்டோபர் 01
7)	சர்வதேச வன்முறைகள் அற்ற தினம்	- ஒக்டோபர் 02
8)	உலக ஆசிரியர் தினம்	- ஒக்டோபர் 06
9)	உலக உளநல தினம்	- ஒக்டோபர் 09
10)	உலக மனநோயாளர் தினம்	- ஒக்டோபர் 10
11)	உலக கைகழுவுதல் தினம்	- ஒக்டோபர் 15
12)	உலக உணவு தினம்	- ஒக்டோபர் 16
13)	உலக வறுமை ஒழிப்பு தினம்	- ஒக்டோபர் 17
14)	ஐ. நா . தினம்	- ஒக்டோபர் 24
15)	உலக சிக்க தினம்	- ஒக்டோபர் 31
16)	உலக விஞ்ஞான தினம்	- நவம்பர் 11
17)	உலக நீரிழிவு நோயாளர் தினம்	- நவம்பர் 14
18)	உலக எயிட்ஸ் தினம்	- டிசம்பர் 01
19)	சர்வதேச வலுவிழந்தோர் தினம்	- டிசம்பர் 03
20)	மனித உரிமை தினம்	- டிசம்பர் 10

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

சிந்தனைத் துளிகள்

1. எவன் ஒருவனுக்குத் தன்னிடத்தில் நம்பிக்கை இல்லையோ அவனே நாத்திகன்.

2. ஆன்மாவால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினையாதே.

3. நீ எதை நினைக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகின்றாய். நீ உன்னை வலிமையுடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவனாகவே ஆகிவிடுகிறாய்.

4. சுதந்திரமானவனாக இரு. எவரிடத்தும் எதையும் எதிர்பார்க் காதே. படகு தண்ணீரில் இருக்கலாம். ஆனால் தண்ணீர் படகுக்குள் நுளையக்கூடாது. மனிதன் உலகத்திலே வாழ லாம். ஆனால் உலக ஆசை அவனிடத்தில் இருக்கக் கூடாது.

5. ஒருவன் எப்போதும் உண்மையினைப் பேசுகிறவனாய் இருந்தால் அல்லாமல் உண்மையே உருவான இறைவனைக் காணமுடியாது.

மூன்று விடயங்கள்

1. நேசிக்க வேண்டியது – தாய்மை, நேர்மை, கடின உழைப்பு
2. மதிப்புக்குரிய விடயம் – முதுமை, மதம், சட்டம்
3. பிரமிக்கத்தக்கது – அழகு, அறிவு, ஒழுக்கம்
4. பக்குவப்படுத்துவது – தைரியம், மகிழ்ச்சி, திருப்தி
5. கடைப்பிடிக்கவேண்டியது – சத்தியம், நட்பு, அன்பு.
6. நீக்க வேண்டியது – புகை, குடி, சூதாட்டம்
7. அடக்கவேண்டியது – நாக்கு, கோபம், சோதனை
8. கவனிக்க வேண்டியது – பேச்சு, நடத்தை, செயல்
9. தவிர்க்க வேண்டியது – சோம்பல், பொய், கோள்.

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

2011

தை — JANUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

மாசி — FEBRUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

பங்குனி — MARCH

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

சித்திரை — APRIL

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

வைகாசி — MAY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ஆனி — JUNE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

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

2011

[illegible] JULY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ஆவணி AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

புரட்டாதி SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ஐப்பசி OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

கார்த்திகை NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

மார்கழி DECEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத் தலைவி

திருமதி ஞானாம்பிகை கனகராஜா

அவர்கள் இறைபதம் எய்திய செய்தியறிந்து
உடன் வந்து உதவியவர்களுக்கும்
இறுதிநாள் வரை எம்முடன் இருந்து துயரைப்
பகிர்ந்துகொண்ட உள்ளங்களுக்கும்,
மரணச் சடங்கில் கலந்துகொண்டவர்களுக்கும்,
தொலைபேசி, கடிதம், தந்தி மூலம் ஆறுதல் கூறிய
அனைவருக்கும், கண்ணீரஞ்சலி அச்சிட்டு
உதவியவர்களுக்கும் மற்றும் மலர் வளையம் வைத்து
அஞ்சலி செலுத்தியோருக்கும், அன்னாரின் அந்தியேட்டி
வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வுகளில் பங்குகொண்டவர்
களுக்கும் எமது உளமார்ந்த நன்றியைத்
தெரிவித்துக் கொள்வதுடன், குறித்த வேளையில்
சிறப்புற இம்மலரை அச்சிட்டுத் தந்த
மலர் பதிப்பகத்தாருக்கும் எமது நன்றிகளைத்
தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

நன்றி

இல. 11, நாவலர் வீதி,
வண்ணார்பண்ணை,
யாழ்ப்பாணம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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.

மலர் பதிப்பகம், நாவலர் வீதி, ஐந்து சந்தி, யாழ்ப்பாணம்.

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