

உ
சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம் வட்டுக்கோட்டை சைவவேளாண் குடி
மரபில் பெரியார் சிங்க மாப்பாண முதலியார்
வழித்தோன்றல் உதித்த சிவநெறிச் செம்மலும் சிறந்த
பொது நலத் தொண்டரும் ஆகிய

அமரர்

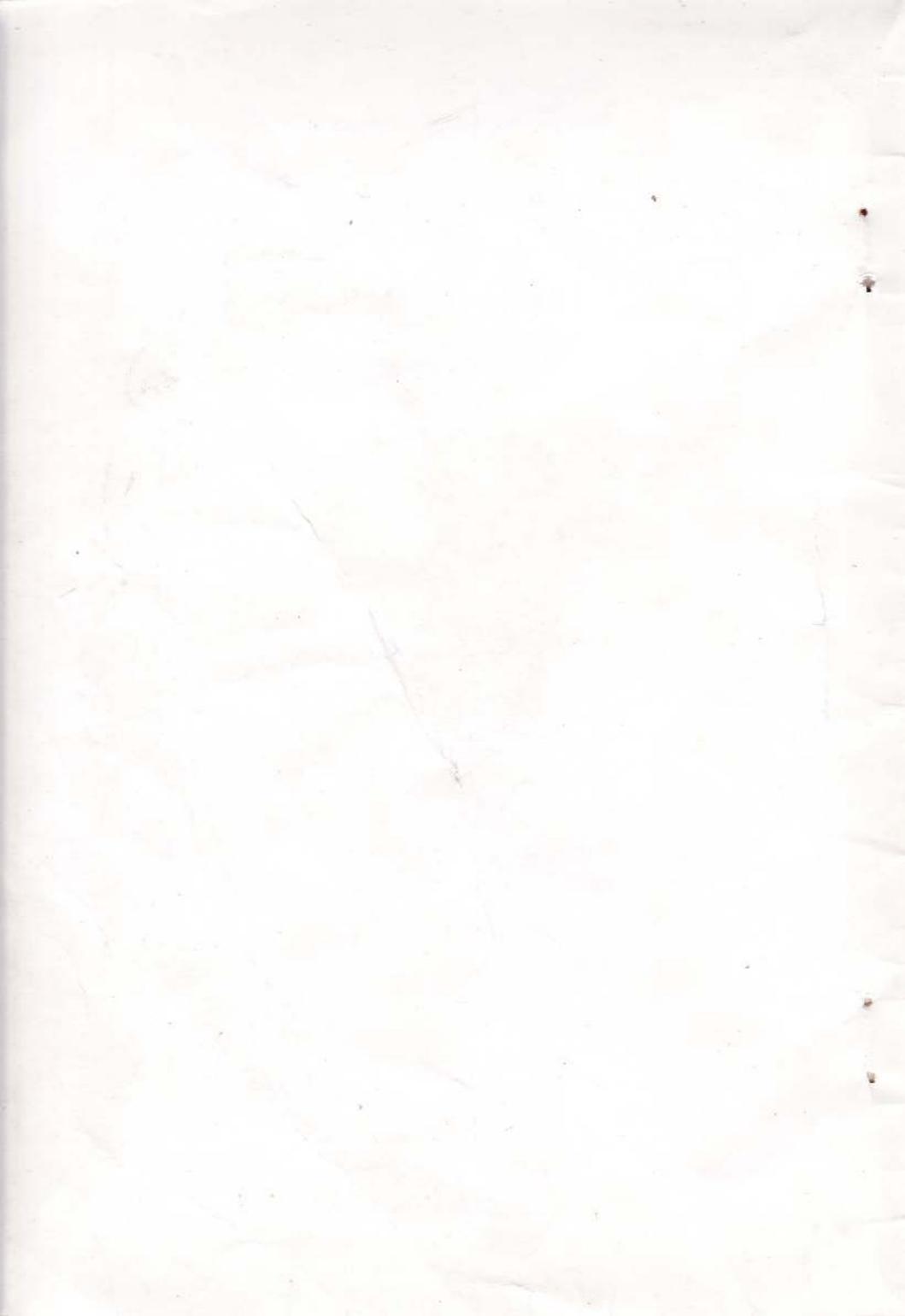
திரு செல்லத்துரை பாலசுப்பிரமணியம்

(ஓய்வு பெற்ற கமநல உத்தியோகத்தர்)

அவர்களின் ஆத்ம சாந்தி

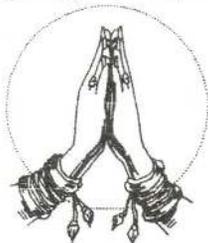
நினைவு மலர்

30-11-2001



சமர்ப்பனம்

எமது குடும்பத்தை
நல்வளப்படுத்த
எமக்கு நற்கல்வி ஊட்டி
சீரும் சிறப்புடனும் வாழ வைத்த
எம் தெய்வத்தன் நீங்காத
நினைவுகளை கொண்ட
இந் நினைவு மலரை
அன்புத் தெய்வத்தன்
பாதக் கமலங்களில் சமர்ப்பித்து
வழங்குகன்றோம்.



மனைவி மக்கள்
மருமக்கள்

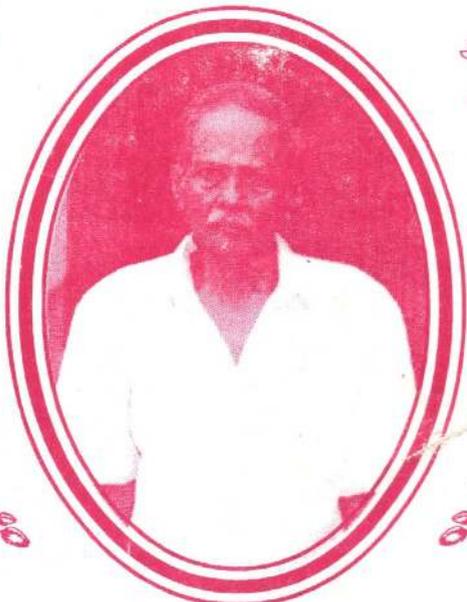


உ
சிவமயம்

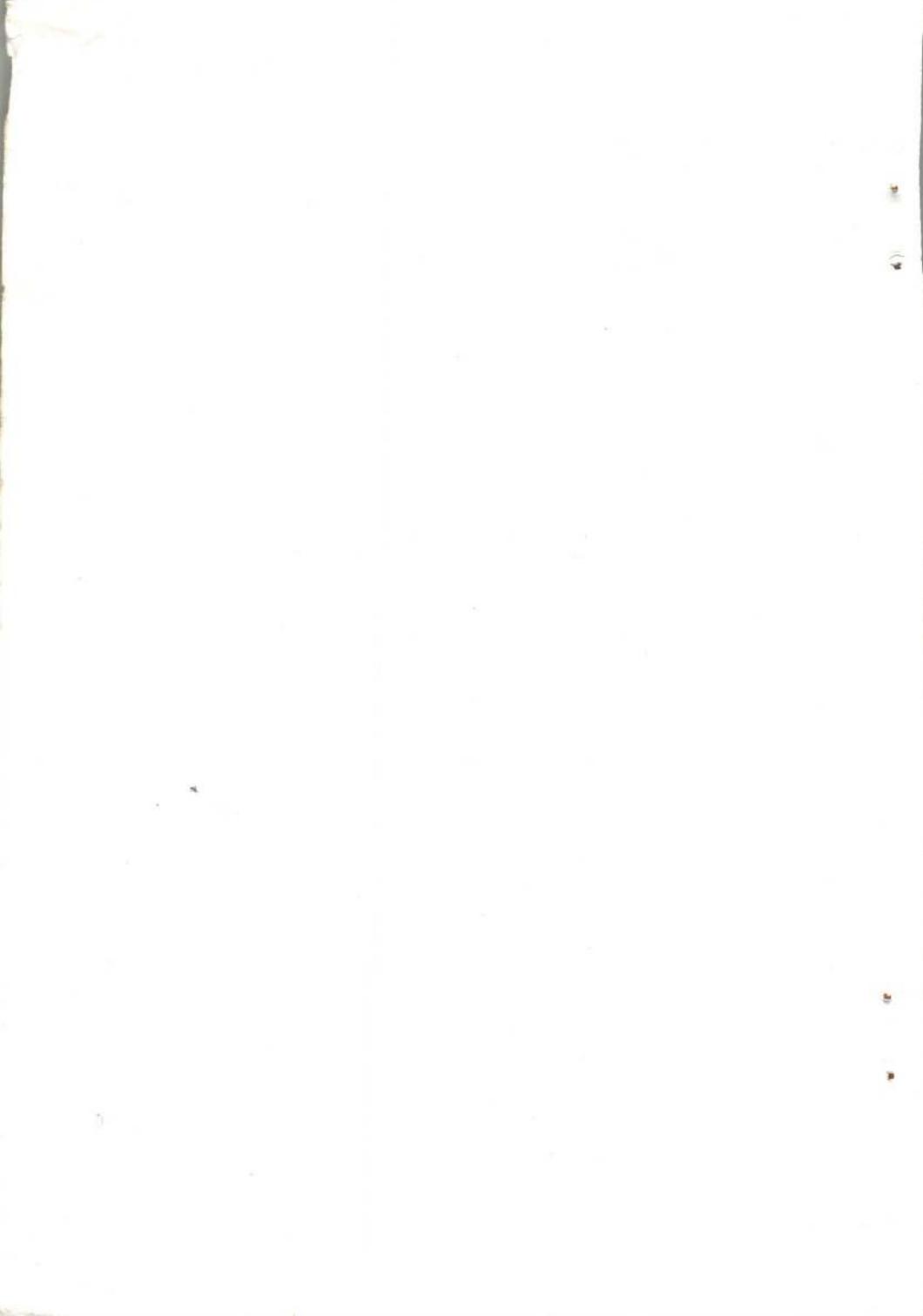
சைவ சீலனும் பொது நலத் தொண்டனும்
ஆகிய மதிப்பிற்குரிய
அமரர்
திரு செல்லத்துரை பாலசுப்பிரமணியம்
அவர்கள்

அன்னை
மடியில்
18
-
12
-
1930

ஆண்டவன்
அடியில்
01
-
11
-
2001



ததி வெண்பா
விஷற்பவ ஆண்டு கார்த்திகை முதலாம்
வியாழ வாரபூர்வ பட்சி பூரணை
பெருநாளில் பாலசுப்பிர மணியம் எனும்
சைவ சீலன் சிவனடியை சென்றடைந்தார்.





உ
சிவமயம்
பஞ்சபுராணம்
விநாயகர் துதி



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

தேவாரம்

மாதா பிதாவாகி மக்களாகி
மனிகடலும் மால் விசும்புந் தானே யாகிக்
கோதா விரியாய்க் குமரி யாகிக்
கொல் புலித் தோலாடைக் குமுகனாகிப்
போதாய மலர்கொண்டு போற்றி நின்று
புனைவார்தம் பிறப்பறுக்கும் புனிதனாகி
யாதானு மெனு நினைந்தார்க் கெளிதே யாகி
அழல்வண்ண வண்ணர்தாம் நின்றவானே

திருவாசகம்

யானே பொய் என்நெஞ்சும் பொய் என் அன்பும் பொய்
ஆனால் வினையேன் அமுதால் உன்னைப் பெறலாமே
தேனே அமுதே கரும்பின் தெளிவே தித்திக்கும்
மானே அருளாய் அடியேன் வந்துறுமாறே

திருவிசைப்பா

இவ்வரும் பிறவிப் பௌவநீர் நீந்தும்
ஏழையேற் கென்னுடன் பிறந்த
ஐவரும் பகையே யார்துணை என்றால்
அஞ்சல் என்றருள் செய்வான் கோயில்
கைவரும் பழனங் இழைத்த செஞ்சாலிக்
கடைசியர் களைதரு நீலம்
செய்வரம் பரம்பும் பெரும்பற்றப் புலியூர்த்
திருவளர் திருச்சிறறம்பலமே

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்
பெற்றதார் பெறுவார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உள்ளி
உமை மண வளானுக்கே
பாரும் விசம்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

நன்மை பெருகு அருநெறியே வந்தனைந்த நன்னூரின்
மன்னு திருத் தொண்டனார் வணங்கி மகிழ்தெழும் பொழிதில்
உன்னுடைய நினைப்பதனை முடிக்கின்றோம் என்னவர்தம்
சென்னிமிசை பாதமலர் சூட்டினான் சிவபெருமான்

திருப்புகழ்

துள்ளுமத வேட்கை கனையாலே
தொல்லை நெடுநீலக் கடலாலே
மெல்லவர சோலைக் குயிலாலே
மெய்யுருகு மாணை தருவாயே
தெள்ளுதமிழ் பாடத் தெளிவோனே
செய்த குமரேச திறலோனே
வள்ளல் தொழ ஆணைக் கழலோனே
வள்ளி மணவாளப் பெருமாளே

வீரபத்திரர்

அக்குமணி மிக்கசெக் கர்ச்சடைய முக்கண்ணு மாயிரங் கமல முகமும்
அணிமணிக் குண்டலங் குழைகளுங் குலமலையி
னழகொழுகு கனக புயமும்
தொக்குயர் படைக்கலக் கைகளும் மார்பிற் றுலங்கு செம்பொன்னாரமும்
சருதியுங் கருதரிய பரிபுர பதங்களுந் தோன்ற
வந்தனை யாளுவாய்
தக்கனொடு மக்கள்மரு மக்கள்பக் கத்திலுறை
சதுர்முகன் முதல் வானவர்
தங்கள்கரு வங்க ளதிபங் கம்படச் சிவன்தலைமை
நிலையிட்ட முதல்வா
திக்குலவு சேலையுஞ் சாலையும் பாலிற் செறிந்த பிட்டியம்பதியில் வாழ்
சித்திர வலங்காரா பத்ரகா ளிக்கன்பு திகழ்வீர பத்ர குருவே

பத்ரகாள்

திருமருவு பரமசங் கரகிருபா கரவரத திரிபுராந் தகபக வனைத்
திடமனத் துடனன்று வடவனத் தினினின்று சேர்ந்து வாதாடி யோடி
உருமருவு மண்டலமொ டண்டர்பயில் எண்டிசைகள்
உயரண்ட ரண்ட முழுவதும்
உன்னியெழு கோரிமா வீரிசடை யன்பாரி உயரிநீங்க் காரி சூரி
மருமருவு சடிலதர காளிகங் காளிசர் வாணிமா தங்கி சூலி
மதமகிட சங்காரி வீரசிங் காரிநெடு வாரிகுழ் பாரினிலவும்
தருமருவு பிட்டிநகர் உறையுமொரு கவுரியே தயவுவைத்
தெனையாளு வாய்
சக்தியந் தமிழ்சித்ர மெத்துவித் தகிநித்திய சக்திபத் திரகா ளியே



திருவெம்பாவை



ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும்பெருஞ்
 சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாள்தடங்கன்
 மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
 மாதேவன் வார்சுழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
 வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மிவிம்மி மெய்மறந்து
 போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிடிங்ஙன்
 ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தாள் என்னே என்னே
 ஈதேஎந் தோழி பரிசு ஏலோர் எம்பாவாய்

பாசம் பரஞ்சோதிக்கு என்பாய் இராப்பகல்நாம்
 பேசும்போ தெப்போது இப்போதார் அமளிக்கே
 நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
 சீசீ இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
 ஏசும் இடமீதோ விண்ணோர்கள் ஏத்துதுற்குக்
 கூசு மலர்ப்பாதம் தந்தருள வந்தருளும்
 தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிறு றம்பலத்துள்
 ஈசானார்க்கு அனபர்யாம் ஆர்ஏலோர் எம்பாவாய்

முத்தன்ன வெண்ணகையாய் முன்வந்து எதிர்எழுந்தென்
 அத்தன்ஆ னந்தன் அமுதன்என் றள்ளுறித்
 தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
 பத்துடையீர் ஈசன் பழவடியீர் பாங்குடையீர்
 புத்தடியொம் புன்மை தீர்த்து ஆட்கொண்டாற் பொல்லா
 எத்தோநின் அன்புடமை எல்லோம் அறியோமோ (தோ)
 சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நம்சிவனை
 இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கு ஏலோர் எம்பாவாய்

ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
 வண்ணக் கிளிமொழியார் எல்லாரும் வந்தாரோ
 எண்ணிக்கொ டுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவும்
 கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
 விண்ணுக்கு ஒருமருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
 கண்ணுக்கு இனியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
 உண்ணெக்கு நின்றூரக யாம் மாட்டோம் நியே வந்து
 எண்ணிக் குறையில் துயில் ஏலோர் எம்பாவாய்.

மாலறியா நான்முகனும் காணா மலையினை நாம்
 போலறிவோம் என்றுள்ள பொக்கங்க-ளேபேசும்—
 பாலூறு தேன்வாய்ப் படிநீ கடைதிறவாய்
 ஞாலமே விண்ணே பிறவே அறிவரியான்
 கோலமும் நன்மைஆட் கொண்டருளிக் கோதாட்டும்
 சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனே என்று
 ஓலம் இடினும் உணராய் உணராய்காண்
 ஏலக் குழலி பரிசு ஏலோர் எம்பாவாய்

மானே நீ நென்னலை நாளை வந்து உங்களை
 நானே எழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
 போன திசைபகராய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
 வானே நிலனே பிறவே அறிவரியான்
 தானேவந்து எம்மைத் தலையளித்து ஆட்கொண்டருளும்
 வயன்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
 ஊனே உருகாய் உனக்கே உறும் எமக்கும்
 ஏனோர்க்கும் தங்கோனைப் பாடுஏலோர் எம்பாவாய்

அன்னே இவையும் சிலவோ பல அமரர்
 உன்னற்கு அரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
 சின்னங்கள் கேட்பச் சிவன் என்றே வாய்திறவாய்
 தென்னாஎன் னாமுன்னம் தீசேர் மெழுகொப்பாய்
 என்னானை என்னரையன் இன்னமுது என்றெல்லோமும்
 சொன்னோங்கேள் வெவவேறாய் இன்னந் துயிலுதியோ
 வன்னெஞ்சப் பேதையர் போல் வாளா கிடத்தியால்
 என்னே துயிலின் பரிசு ஏலோர் எம்பாவாய்

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகு எங்கும்
 ஏழில் இயம்ப இயம்பும்வெண் சங்கெங்கும்
 கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
 கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோம் கேட்டிலையோ ?
 வாழிசு தென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
 ஆழியான் அன்புடமை ஆமாறும் இவ்வாறோ
 ஊழி முதல்வனாய் நின்று ஒருவனை
 ஏழைபங் காளானையே பாடு ஏலோர் எம்பாவாய்

முன்னைப் பழம்பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
 பின்னைப் புதுமைக்கும் பேர்த்தும் அப் பெற்றியினே
 உன்னைப் பிரானாகப் பெற்ற உன் சீரடியோம்
 உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கு அவர்க்கே பாங்காவோம்
 அன்னவரே எங்கணவர் ஆவார் அவருதந்து
 சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
 இன்ன வகையே எமக்கு எங்கோன் நல்குதியேல்
 என்ன குறையும் இலோம் ஏலோர் எம்பாவாய்

பாதாளம் ஏழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
 போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருள்முடிவே
 பேதை ஒருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
 வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணும் துதித்தாலும்
 ஒத உலாவ ஒருதோழன் தொண்டருள்
 கோதில் குலத்து அரன்தன் கோயிற்பிணாப் பிள்ளைகள்
 ஏது அவன் ஊர் ஏதவன் பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
 ஏது அவனைப் பாடும் பரிசு ஏலோர் எம்பாவாய்

மொய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முகேரென்னக்
 கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
 ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோம்காண் ஆரமுல்போற்
 செய்யா வெண்ணீறாடி செல்வா சிறுமருங்குல்
 மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
 ஐயா நீ ஆட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
 உய்வார்கள் உய்யும் வகையெல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
 எய்யாமல் காப்பாய் எமைஏலோர் எம்பாவாய்

ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநாம் ஆர்த்தாடும்
 தீர்த்தன் நற் நிலலைச்சிற் நம்பலத்தே தீயார்டும்
 கூத்தன் இவ் வானுங் குவலயமும் எல்லோமும்
 காத்தும் படைத்தும் கரந்தும் விளையாடி
 வார்த்தையும் பேசி வளை சிலம்ப வार्கலைகள்
 ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழல்மேல் வண்டார்ப்பப்
 பூத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
 ஏத்தி இருஞ்சனைநீர் ஆடுஏலோர் எம்பாவாய்

பைங்குவளைக் கார்மலரால் செங்கமலப் பைபோதால்
அங்கக் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால்
தங்கள் மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினால்
எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்தநம்
சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல்பொங்கப்
பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடு ஏலோர் எம்பாவாய்

காதார் குழையாடப் பைம்பூண் கலனாடக்
கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
வேதப் பொருள்பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
சோதி திறம்பாடி சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
ஆதிதிறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோர் எம்பாவாய்

ஒரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
நீரொருகால் ஓவா நெடுந்தாரை கண்பளிப்பப்
பாரொருகால் வந்தனையாள் விண்ணோரைத் தான் பணியாள்
பேரையாற் கிங்ஙனே பிதொருவர் ஆமாறும்
ஆரொருவர் இவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும் வித்தகர்தான்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
ஏருருவப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

முன்னிக் கடலைச் சுருக்கி யெழுத்துடையாள்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையாள் இட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிதெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்
என்னச் சிலைகுருவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவள்நமக்கு முன்சுரக்கும் இன்னருளை
என்னப் பொழியாய் மழையேலோர் எம்பாவாய்

செங்க ணவன்பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள்பால்
 எங்கும் இலாததோர் இன்பம்நம் பாலதாக்
 கொங்குண் கருங்குழலி நந்தம்மைக் கோதாட்டி
 இங்குநம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
 செங்கமலப் பொற்பாதந் தந்தருளுஞ் சேவகனை
 அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
 நங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
 பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

அண்ணா மலையான் அடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
 விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகைவீ றற்றாற்போல்
 கண்ணார் இரவி கதிர்வந்து கார்கரபபத்
 தண்ணார் ஒளிமழுங்கித் தாரகைகள் தாமகலப்
 பெண்ணாகி ஆனாய் அலியாய்ப் பிறங்கொளிகேள்
 விண்ணாகி மண்ணாகி யித்தனையும் வேறாகிக்
 கண்ணா ரமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
 பெண்ணையிப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

உங்கையற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்று
 அங்குஅப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்
 எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்
 எங்கொங்கை நின்னன்ப ரல்லார்தோள் சேரற்க
 எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
 கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
 இங்கிப் பரிசே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
 எங்கெழிலென் ஞாயிறெமக் கேலோர் எம்பாவாய்

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
 போற்றி அருளுக நின் அந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
 போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
 போற்றி யெல் லாவுயிர்க்கும் போகமாம் பூங்கழல்கள்
 போற்றியெல் லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
 போற்றிமால் நான்முகனுங் காணாத புண்டரிகம்
 போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
 போற்றியாம் மார்கழி நீராடேலோர் எம்பாவாய்

திருச்சிற்றம்பலம்

அமரர் செல்வத்துரை பாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த வாழ்கை வரலாறு

ஈழமணித் திருநாட்டின் வதனமாக விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தின் வடபால் அமைந்திருக்கும் வட்டுக்கோட்டைச் சார்ந்த சைவ வேளாண், உயர்குல பெரியார் சிங்கமாப்பாண முதலி மரபில் தோன்றிய வைரமுத்து செல்லத்துரை அவர்களுக்கும் அளவையூர் குலத்துங்க முதலி மரபில் தோன்றிய கணபதிப்பிள்ளை அம்பலவாணர் அவர்களின் இரண்டாவது புத்திரியான செல்லம்மா அவர்களுக்கும் 1929ம் ஆண்டு திருமணம் நடந்தேறியது. அவர்கள் செய் தவப்பயனாக 1930ம் ஆண்டு பாலசுப்பிரமணியம் என்னும் ஏக புத்திரனைப் பெற்றார்கள். அன்னார் ஏழாவது வயதிலே தனது தந்தையை இழந்தார். அதன் காரணமாக தனது ஏகபுத்திரன் மேல் தாயார் தனது முழு அன்பையும் பொழிந்தார். கண்ணின் மணிபோல வளர்த்தார். இளவயது காலத்திலே தனது அளப்பரிய நகைகளையெல்லாம் தனது மகனுக்காகவே செலவழித்தார். அன்னார் செல்வப்பிள்ளையாக அச்சரக்கூடு பூட்டிய ஒரு நீண்ட சங்கிலி அணிந்திருப்பார். அதன் காரணமாக சங்கிலியார் என்று பெயரும் பெற்றார்.

அன்னார் தனது ஆரம்பகல்வியை வட்டுதிழக்கு தாவளை சைவப்பாடசாலையிலும் உயர் கல்வியை யாழ்ப்பாணக் கல்லூரியிலும் கற்றார் அதன் பின் 1946ம் ஆண்டு தனது தாய்மாமனாகிய தங்கராசா ஓவசியரின் கீழ் (கெபிற்றிக்கொலாவ)

துணை பொதுவேலைகள் திணைக்கள மேற்பார்வையாளராக புணிபுரிந்தார். பின்னர் 1955ம் ஆண்டில் விவசாயத் திணைக்களத்தில் “கமநல விரிவாக்க அலுவலராக”

கிளிநொச்சியில் பணிபுரிந்தார். இன்னும்அங்கே அவருடைய கமநிலங்கள் உள்ளன.

இந்நிலையில் அன்னாரின் தாயார் தந்தையை இழந்த தன்மகனை உரிய பருவத்தில் திருமணம் செய்து வைப்பது தனது பெரிய கடமையென எண்ணினார். அம்முயற்சியின் பயனாக தமது உறவினர் வழியிலே மழவராயர் மரபில் தோன்றிய சிதம்பரப்பிள்ளை + சிவகாமிப்பிள்ளை அவர்களின் மூன்றாவது மகளாகிய சிவக்கொழுந்து எனும் நங்கையை 14.12.1959ல் திருமணம் செய்து வைத்தார். அவ் இல்லறத்தின் பயனாக முறையே சிவபாலன், சிவராஜினி, சிவராஜினி என்னும் நன்மக்களைப் பெற்றார். அவர்களில் முறையே சிவராஜினி நமசகுமார் அவர்களையும் சிவராஜினி ஜெயசங்கர் அவர்களையும் திருமணம் செய்தனர். அதன் பயனாக முறையே அபிநாத், அபிராமி, சிவகாமி என்னும் பேரமக்களைப் பெற்றார்.

அதன் பின்னர் அன்னார் 1984 இல் தனது பணியிலிருந்து இளைப்பாறினார். இளைப்பாறிய காலத்திலும் ஏந்நேரமும் சுறுசுறுப்பு உடையவராக செயற்படுவார். சும்மா இருப்பதென்பது அவர் அகராதியில் கிடையாது. இக்காலத்தில் அவரிடம் தெய்வபக்தியும் அமோகமாக குடிகொண்டது. அவருக்கு நோய்நொடி என்பது அபூர்வம்தான். 1995ல் ஒரு சிறுநோய் ஏற்பட்டு டாக்டர்கள் அதை பெரிய நோயாக கண்டனப்படுத்தியும் இடம்பெயர்வு காலத்தில் அவருடைய நோய் வைத்தியமில்லாமலே குணமடைந்து நடமாடி மீண்டும் அவர் சுறுசுறுப்பான பழைய நிலைமைக்கே திரும்பினார் என்று எண்ணிப் பார்க்கும் போது அது அவருடைய தெய்வ பக்தியையும் சேவையையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது.

அன்னார் ஒரு அரிய தொண்டன் என்று சொன்னால் மிகையாகாது.

கோவில்களிலே, மரண
கைங்கரியங்களிலே, குடிபூரல், கிருத்தியம் போன்ற

இன்னோரன்ன கைங்கரியங்களிலே அவர் குருக்கள் என்னும் பட்டப்பெயரைப் பெற்றார். உறவினர்களின் பிரச்சனைகள், ஆலோசனைகள் போன்ற இடங்களிலே விளங்கிச்சோ என்று புத்தி கூறி நெறிப்படுத்துவதனாலே “விளங்கிச்சோ மாமா” என்னும் பட்டப்பெயரைப் பெற்றார். உற்றார் உறவினர்கள் இவ்விதமான தொண்டுகளுக்காக அவர் வீடுதேடி முற்றுகையிடுவார். ஆவருடைய சுறுசுறுப்பும் ஆர்வமும் காரணமாக சலிக்காமல் எல்லாருடைய தொண்டுகளையும் தன்னை அர்ப்பணித்து செய்வதிலே ஆர்வமுடையவராயிருந்தார். இதன் காரணமாக அவருடைய பெரும்நேரம் தொண்டிலேயே செலவழிந்தது. தன்னைப்பற்றிச் சிந்திக்க தனது உடல்நிலையைப் பராமரிக்க அவருக்கு நேரம் போதாமல் இருந்தது என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இன்னும் அப்படிப்பட்ட தொண்டுகளைச் சொல்லி வைத்து உற்றார் உறவினர் நம்பிஇருக்கும் வேளையிலே வந்த வேளை முடிவடைந்தது என அவர் நினைத்திராத வகையிலே 1.10.2001 வியாழக்கிழமை அதிகாலையில் இறைவன் பாதார விந்தங்களை சென்றடைந்தார் என்ற செய்தியால் உற்றார் உறவினர் அவருடைய தொண்டுகளை இனி செய்வதற்கு எமக்கு யார் உதவி என்று ஏங்கி நிற்கின்றனர். அவர் பிற்காலத்தில் ஏற்றுக்கொண்ட தொண்டுகளின் காரணமாக அவர் ஆன்மா சாந்தியடையும் என்றபோதிலும் அவருடைய தொண்டுகளை பெற்றுக்கொண்ட உற்றார் உறவினர் சகலரும் அவருடைய ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்திப்பார்களாக.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!



பிறப்பும் இறப்பும்

அன்னாருடைய ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து கொள்ளும் யாம் நிச்சயம் ஆன்மா சாந்தியடைவதற்கான வழிவகை களை எம்வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவர்களாகிறோம். நாம் யார்? ஏன் வந்தோம்? எங்கே போகிறோம்? இந்த மூன்று கேள்விகளையும் நாம் அடிக்கடி கேட்டு அதன் வழியில் செல்வோ மானால் ஆத்ம சாந்தி தானே கிட்டும்.

பிறந்தவர் யாவரும் இறப்பது திண்ணமே. நாம் பிறந்த அன்றே இறப்பும் நிச்சயிக்கப்பட்டுவிட்டது. பிறப்பிலிருந்து நகர்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு வினாடியும் இறப்பை நோக்கியே நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நாம் உணர்ந்தோமானால் ஆத்மசாந்தி நிச்சயம் கிட்டும் எங்கள் இதயத்துடிப்பாகிய “டிக்கி” என்னும் ஓசை எமது இறப்பை அறிவிக்கும் பறைஓசையே. அந்த பறைஓசையானது எமது ஊர்வலத்தின் இடத்தை அணுகியவுடனே நின்றுவிடும்.

ஆனால் ஆன்மா என்றும் இறப்பதில்லை. ஆன்மா என்பது இறைவனின் ஒரு சிறுபொறியேதான். ஆது கோடிக்கான யாத்திரை சென்றுகொண்டிருக்கிறது. ஒருவன் யாத்திரை செல்லும் போது இடையிடையே சத்திரம் ஒன்றில் தங்கித்தங்கித்தான் செல்ல வேண்டும். அதுபோலவேதான் ஆன்மாவும் தனது யாத்திரையின் போது தங்கிச்செல்கின்ற சத்திரங்களே பிறப்பு (பிறவிகள்). இப்பிறவி களிலே நாம் செய்கின்ற செயல்கள் கர்மவாக பரிணமித்து அதற் கேற்ப பிறவிகளை இந்த ஆன்மா எடுக்கிறது. அப்பிடிப்பட்ட பிறவிகளிலே உயர்ந்த நல்ல கர்மவினையின் பயனாக ஆன்மா எடுத்த பிறவிதான் இம்மனிதப்பிறவி. “அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது” என்று சொன்னார் ஔவையார். இந்த அரிய பிறவியிலேதான் இந்த ஆன்மா தனது யாத்திரையை மீண்டும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்காமல் அது இறைவன் பாதாரவிந்தத்தை சென்றடைய நாம் முயற்சிக்க வேண்டும். அம்முயற்சிதான் தீயவினைகள் அகற்றி நல்ல வினைகளைச் செய்ய செயற்பாடாகும். இத்தீயவினைகளுக்கு முக்கிய காரணம் “ஆசையே” அதனால்தான் இறைவனிடம் “ஆசையகல அருள்வாய்” என்று வேண்டினார்கள் குறவர்கள். ஆசையே பல பாவச்செயல்களுக்கு காரணமாயமைகிறது. இந்த ஆசையை களையவேண்டுமென்றால் எல்லா உயிர்களிடத்தும்

அன்பு செய்ய வேண்டும். இந்த அன்பு ஒரு மாபெரும் சக்தி அன்பின் மூலம் இறைவனை அடையலாம். சகல சமயங்களும் அன்பையே வழிகாட்டுகிறது.

அன்பு பொறுமையுள்ளது
அன்பு நன்மை செய்யும்
அன்பு பொறாமை கொள்ளாது
அன்பு தன்புகழ்ச்சி கொள்ளாது
அன்பு இறுமாப்படையாது
அன்பு இழிவானதை செய்யாது
அன்பு தன்னலம் நாடாது
அன்பு தீங்கு நினைக்காது
அன்பு தீவினையில் மகிழாது
அன்பு அனைத்தையும் பொறுத்துக்கொள்ளும். (யேசு)

பகைமையை இவ்வுலகில் ஒருபோதும்
பகைமையால் வெல்ல முடியாது
அன்பினாலேயே பகைமையை
வெற்றி கொள்ள முடியும் (புத்தர்)

அன்புடன் கண்களால் பாருங்கள்
அன்புடன் காதுகளால் கேளுங்கள்
அன்புடன் கரங்களால் கருமமாற்றுங்கள்
அன்பான எண்ணங்களை எண்ணுங்கள்
அன்பான வார்த்தைகளை பேசுங்கள்
ஒவ்வொரு நாளத்திலும் அன்பை உணருங்கள் (பாபா)

ஆகவே பிறப்பை ஒழிப்பதற்கும் சிறந்த வழி அன்பு செய்தலேயாகும். பிறப்பு உண்டானால் இறப்பும் உண்டு. மீண்டும் பிறவாமை என்னும் வரம் பெறவேண்டும். இதுவே ஆத்மீக விடுதலையாகும். ஆகவே ஆன்மா இறைவனைச் சென்றடைய ஒரே ஒரு வழி உண்டு. அது அன்பு என்னும் வழி அன்பே சிவம்
“ அன்போடு நாளினைத் தொடங்கிடுக
அன்போடு நாளினைச் செலவு செய்க
அன்பினால் நாளினை நிரப்பிடுக
அன்பினால் நாளினை நிறைவு செய்க
இதுவே இறைவனை அடையும் வழி (பாபா)

திருமதி. ஞா. அம்பலவாணர்

முயாது இறைத்த வாழ்வு முயங்க்து

அடப்பண்ணி வைத்தார் அடிசிலை உண்டார்
 மடக்கொடியாரொடு மந்தணங் கொண்டார்
 இடப்பக்கமே இறை நொத்ததென்றார்
 கிடக்கக் கிடந்தார் கிடந்தொழிந்தாரே

மனைவி சமைத்து வைத்தாள். சமைத்து வைத்த உணவை உண்டார். மனைவியாரோடு ஏதோ இரகசியம் பேசினார். பேசிக் கொண்டிருந்தவர் இடப்பக்கம் கொஞ்சம் நொத்ததென்றார். அவ்வளவுதான் அவர் மாண்டுவிட்டார் என்பது பழைய பாடல்.

நாற்பதாண்டு கால நல்ல நண்பர் பத்தாண்டுகளாக அச்சவேலியில் எனது வீட்டில் என்னுடன் வசித்தவரும், நான் அச்சவேலியிலிருந்து ஆனைக்கோட்டையில் திருமணம் செய்த பின்னர் பல ஆண்டுகளாக என்னுடன் பழகி என்னுடன் அன்பாக நட்புடன் வாழ்ந்தவருமான அமரர் செல்லத்துரை பாலசுப்பிரமணியம் மின்னாமல் முழங்காமல் தீரென மறைந்தற்காகவே மேலேயுள்ள பாடலை உதாரணத்திற்கு எழுதினேன்.

ஆமரர் பாலா நீண்டகாலம் தனிமையாக வாழ்ந்த போது அவர் நோய்வாய்ப்பட்டார். அவர் நிலை எண்ணுவது என்று எண்ணில் எனக்கு பாயும் படுக்கையுமாக நோயுற்றிருக்காமல் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் அவர் கண்ணயர்ந்தது எனக்கு ஆச்சரியத்தை தருகிறது.

இளமையில் அவர் சுறுசுறுப்புள்ள ஒருவராக விளங்கினார். என்னேரமும் அவர் கையைக் காலை ஆட்டி வேலை செய்பவராகவே விளங்கினார். அவர் இளமையில் எப்படி முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையாரென வாழ்ந்தாரோ முதமையிலும் அவர் முயற்சி திருவினையாக்குமென்ற இலட்சியத்துடன் வாழ்ந்தார்.

தெய்வநம்பிக்கை, கனிவு கொண்ட மனம், எதனையும் எதிர் கொள்ளும் தன்மை, நேரமளித்து செயற்படும் திறன் இவற்றை இயல்பாக கொண்டவர்தான் எனது நண்பன் அமரர் பாலா.

அவர் ஆலய வைபவங்களுக்குச் சென்று அருந்தொண்டாற்றினார். அயலவர் நண்பர்கள் வீட்டு நன்மை தீமைகளில் விருப்புடன் பங்கேற்று உதவிகள் பல செய்தார். இவ்வுலகில் மானிட வாழ்வில் நலம் பெற்ற இவ் அரிய வாய்ப்பை நாம் தெய்வ சிந்தனையோடும், நல்லெண்ணத்துடனும், எம்மால் மற்றவர்களுக்கு எவ்விதத்திலேனும் ஆற்றக்கூடிய உதவிகளைச் செய்வதோடு மாத்திரமல்லாது, வாழ்வியல் கருமத்தில் மற்றவர்களோடு முன்னின்று ஒத்துழைப்பதே வாழ்வின் நோக்கமாக அமைய வேண்டும். இதற்கு உதாரணமாக என் நண்பர் வாழ்ந்தார். இது உண்மை வெறும் புகழ்ச்சியில்லை.

அன்னாரின் பிரிவுத்துயரில் ஆழ்ந்திருக்கும் அருமை மனைவி, செல்வப்பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங் களை சமர்ப்பித்து அவர் ஆன்மா சாந்திபெறப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

செல்வம் அகம்
ஆனைக்கோட்டை

புத்தொளி ந. சீவபாதம்
சமாதான நீதவான்



கண்ணகியின் பக்தன் பாலகப்பிரமணியம்

வட்டுக்கோட்டை கண்ணகி அம்மன் கோயில் பரிபாலன சபையிலே நிர்வாகஸ்தராக இருந்து எம்மோடு இணைந்து அளப்பரிய தொண்டுகளை செய்து ஆலய வளர்ச்சிக்கு உழைத்த மெய்யன்பர் இவர். இவரின் முயற்சியாலேயே பல வருடங்களின் பின் மீண்டும் கண்ணகி அம்மன் இலுப்பையடி வயிரவர் கோவிலுக்கு சென்று கன்னி வாழை வெட்டும் உற்சவத்தை எமது சபை ஒழுங்கு செய்தது. அமரரின் சமய, சமூகத் தொண்டுகள் போற்றத்தக்கவை அமரர் பாலகப்பிரமணியத்தின் ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல கண்ணகாம்பிகா சமேத கண்ணலிங்கேஸ் வரப்பெருமானை பிரார்த்திப்பதோடு அவரின் குடும்பத்தினரும் கண்ணகி அம்மனுக்கு தொண்டுகள் பல செய்து இறையருளை பெற்றுய்யும் வண்ணம் வேண்டுகிறோம்.

“சின்னையின் அருள் மகத்தானது”

வட்டு கண்ணகி அம்மன் கோயில்
பரிபாலன சபையும்
தொண்டர் சபையும்

சீந்தலைத் துளிகள்

ஓரே ஒரு குலம் அது மனித குலம்
ஓரே ஒரு மதம் அது அன்பு மதம்
ஓரே ஒரு மொழி அது இதயத்தின் மொழி
ஓரே ஒரு கடவுள் அவர் எங்கும் உள்ளார்.
ஓவ்வொரு நாளையும் அன்பில் தொடங்குகள்
அன்பில் செலவழியுங்கள் - அன்போடு
முடியுங்கள் ஒவ்வொரு நாளையும்
அன்பால் முழுக்கடியுங்கள் இதுவே
உங்கள் வாழ்வை வளம் படுத்தும்

உறுதரர் அருளரோ உயர் கரண்டு போம்பொழுது

நல்வபாடல்
 கறுவல் கடடை வெள்ளை வேட்டிசேட்
 நீறிலங்கும் நெற்றி சந்தனப்பொட்டு
 வேடிவல் சைக்கிளில் ஓடிக்கீர்வார்
 “பாலு மாமா” என்றால் தெரியும்
 பெண்சன் இல்லை என்று
 ழுக்காலை அழாதவர்
 எங்கை போறியன் என்றால்?
 இளர்வை உள்ள நன்மை தீமை
 கோவில் சும்பாபவேகம் சங்காபவேகம்
 ஏதோ ஒரு அலுவலாயிருக்கும்
 குட்டி J.P, சோல்க்கு பயத்தவர்
 இளருக்கு ஓடி ஓடி இடழைத்தவர்
 அநனைக்கோட்டை யுத்தொளி J.P யன்
 அந்தம் நண்பன் , கண்ணகை அம்மன்
 கோவில் “குருழாக்க” குருக்களின்
 பிரதம தொண்டன், நாவன்னா
 ழுயரின் அன்பன், அந்தண விசுவாசம் உள்ளவர்,
 சங்கரத்தை பத்தீர்காளீ கோவில்
 நவக்கீரக மண்டபம், வீரபத்தீர் கோவில் முன்பக்கம்
 நலம் செப்பனிட்டமை கடைசீப்பணி
 கடரை போட விரும்பினார், நிறைவேறுவில்லை
 “நல்லசா” நொத்து மனம் வாடாமல் போய்விட்டார்
 “நல்லமனுஷன்” “நெருகல் இடான் இன்றில்லை”
 அவரான்மா இறை நிறுவல் இன்புற்றிருக்க.

“ஓம் சாந்த்”

சங்கரத்தையூர்
 சபாநாதன்

பரீட்சைக்கு தயாராகும் மாணவர்களுக்கு சீந்திக்க சீல வரிகள்

பரீட்சை என்பது முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்டு ஏற்கனவே படித்த பாடங்களை எந்த அளவுக்கு பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை அறிவதற்கான கருவியே (அளவுகோல்) பரீட்சை ஆகும். பரீட்சைக்கு எத்தனை நாட்கள் ? இன்னும் எவ்வளவு பாடங்கள் படிக்க வேண்டும். படித்தவற்றை எப்போது எவ்வாறு மீட்டல் செய்வது? பரீட்சை வரை உடல் நலம் எவ்வாறு பேணுவது? போன்ற விடயங்களில் திட்டமிட்டு செயல்படவேண்டும். உடல் நலம் குறித்து அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும். நல்ல சத்தான உணவை சீரான அளவில் சீரான நேர வேறுபாடுகளுக்கிடையில் உண்ணல் வேண்டும். உடலையும் கல்வி கற்கும் இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். மனனம் செய்ய வேண்டிய பகுதியையும், ஒருமித்த கவனம் செலுத்த வேண்டிய பாடப் பகுதியையும் நித்திரை விட்ட எழுந்த நேரத்தில் கற்க வேண்டும். முக்கிய பாடக்குறிப்புகளை ஒலிப்பதிவு நாடாவில் பதிவு செய்து ஓய்வான நேரங்களில் திரும்ப திரும்ப கேட்டல் வேண்டும். பாடத் திட்டப்படி பெற்ற பாடக்குறிப்புகளை மட்டும் நம்பி இராது கடந்த கால பரீட்சை வினாக்கள், மாதிரி வினாத்தாள்கள் போன்றவற்றிற்கு குறித்த நேரத்தில் விடை எழுதி பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் உரிய நேரத்தில் தடுமாற்றம் இன்றி வினாக்களுக்கு விடை அளிப்பதில் நல்ல பயிற்சி ஏற்படும். சமன்பாடுகள் சூத்திரங்கள் விளக்கப் படங்கள் போன்றவற்றை கவர்ச்சியான முறையில் உங்கள் கண்ணில் தென்படும் வகையில் தொங்க விடுதல் நன்று. பரீட்சை காலங்களில் அலைவதையும் , உங்கள் சிந்தனைகளை திசை திருப்பும் நிகழ்ச்சிகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். பரீட்சைக்கு முதல் நாள் நீண்ட நேரம் கண் விளித்து படிக்காதீர்கள். ஏனெனில் மறு நாள் பரீட்சை எழுதும்

போது சோர்வு ஏற்படும். பரீட்சைக்கு முன்தினம் படுக்கைக்கு செல்லுமுன் பரீட்சைக்கு தேவையான இரு பேனா, பென்சில், இரேசர், கட்டர், உபகரணப்பெட்டி, அடையாள அட்டை, அனுமதி அட்டை, இரு பனடோல் மற்றும் தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் ஆயத்தமாக எடுத்து வைப்புகள், மறு நாள் காலையில் படித்தவற்றை மட்டும் மீட்டல் செய்து விட்டு காலை உணவை உட்கொண்டு தூய்மையாக உரிய நேரத்திற்கு சற்று முன்பாக பரீட்சை மண்டபத்திற்கு நேரே செல்லவும். விடைத்தாள் தரப்பட்டதும் ஒவ்வொரு விடைத்தாளிலும் உங்கள் சுட்டெண்ணை பதிவு செய்யவும். வினாத்தாள் தரப்பட்டதும் அதில் குறிக்கப்பட்டுள்ள அறிவுரையை பின்பற்றி நீங்கள் நன்கு தெரிந்த வினா இலக்கத்தை இட்டு தெளிவான விடை அளிக்கவும். அனைத்து விடைத்தாள்களையும் வினா எண், இணைத்த பக்க ஒழுங்கு போன்றவற்றை சரிபார்த்தல் வேண்டும். ஒரு பாடப்பரீட்சை முடிந்த பின்பு அதைப்பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்காமல் அடுத்த நாள் பரீட்சைக்கு கூடிய கவனம் செலுத்தவும். “தன் நம்பிக்கையும் விடா முயற்சியும் சிறந்த பயிற்சியும் இருக்கும் உங்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம்”.

நறுமனம் மிக்க பூக்கள் மாலைகள் ஆகின்றது
 நல்ல நல்ல வார்த்தைகள் கவிதைகள் ஆகின்றது
 நல்ல பண்புள்ள மக்கள் நற்பிரஜைகள் ஆகின்றனர்
 நல்ல நல்ல நண்பர்கள் உறவுகள் ஆகின்றனர்
 நல்ல நல்ல பணிகள் வரலாறு ஆகின்றன.

றெமிங்ரன் கல்வி வளர்சோலை அதிரும்
 கணித அறிவு வளர்சோலை இயக்குனரும்
 யா/ உடுவில் மகளிர் கல்லூரி ஆசிரியரும்
 ஆகிய உங்கள் வழிகாட்டி

நலமான வாழ்வுக்கு சீல மருத்துவ குழிப்புகள்

வயிற்றிலிருக்கும் புழு பூச்சிகள் வெளியாக

மனிதர்கள் உடம்பில் பலவிதமான பூச்சிகள் வாழ்ந்து வருகின்றன. அவையாவன: நாக்குப் பூச்சி, கொக்குப் பூச்சி, இழைப்பூச்சி, நாடாப் பூச்சி போன்ற பலவகைகள் மனித உடலில் குடியேறி இருந்து வருவதுண்டு. இம்மாதிரி பூச்சிகள் மனித உடம்பிலுள்ளதனால் மனிதர்கள் உண்ணும் உணவில் பெரும் பகுதியை இவை பகிர்ந்து உட்கொண்டு விடுவதால் மனிதர்களுக்கு அதிகமான பசி அடிக்கடி உண்டாகின்றது. இதனால் வழக்கமான அளவு உணவைப்போல் இருமடங்கோ, மூம்மடங்கோ, உண்ண வேண்டிய நிலைமை தானாக உருவாகி விடுகின்றது.

வாரம் ஒரு முறையோ, மாதமிருமுறையோ, சுத்தமான ஆமணக்கெண்ணை (விளக்கெண்ணை-Castor oil) 5 மில்லியுடன் சுத்தமான வேப்ப எண்ணெய் 5 மில்லியைக் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில், உள்ளங்கையில் ஊற்றி நக்கிச் சாப்பிட்டு விடவேண்டும். இதை முடித்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு பிறகே காலை சிற்றுண்டி உண்ணலாம்.

இவ்வாறு சாப்பிட்ட எண்ணெய்க் கலவை உட்சென்றதும் கருமிகளும், பூச்சிகளும் மலத்துடன் உயிருடனோ மடிந்தோ வெளிவந்த பின் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு சுவையிலும் உள்ளதென்ன

காரம் : உடலுக்கு உஷ்ணத்தை அளிப்பது, உணர்ச்சிகளைக் 3குறைக்கவும் கூடுதலாக்கவும் பயன்படுவது. உதாரணம் : கோபம், பயம், ஆசை போன்றவைகள்.

கசப்பு : உடலிலுள்ள உதவாத கிருமிகளை அழிப்பது, சக்தியை மிகுதியாக்குவது.

இனிப்பு : உடலில் தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவுவது.

புளிப்பு : இரத்தக் குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்கச் செய்வது.

துவர்ப்பு : உடலில் அடிபடும் போது ரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் துவளச் (உறைய) செய்து ரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உப்பு : இது ஞாபக சக்தியை அளிக்கிறது. உப்புசுவையை உண்ணும் நாய்களுக்கு மனிதனைப் போன்றே ஞாபகசக்தி உள்ளது. உப்புச் சுவையை உண்ணாத காட்டு விலங்குகள், பறவைகள் சிந்தனை யின்மையால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றன.

உடல் எடை குறைய

உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் ஒவ்வொரு வேளைச் சிற்றுண்டி ஆகாரத்திற்கு முன்பும் நாக்கு தாக்கிக் கொள்ளும் அளவு ஒரு பேணி (1/4 லீட்டர்) வெந்நீரை அதிக பட்ச சூட்டோடு கடகடவென விரைவாக விழுங்கி குடித்து வருவதில் நான்கு முதல் ஐந்து கிலோகிராம் எடைவரை உடல் எடை குறைவதை அனுபவத்தில் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்

சூடான வெந்நீர் வயிற்றினுள் செல்வதால் வயிற்றினுள் உணவுடன் கலக்க வேண்டிய சுரப்பிகள் வெந்நீர் உஷ்ணத்தால் நன்றாக விரிவடைந்து சுரந்த உணவுடன் கலக்கப்பெற்று விடுகின்றது இதனால் உண்ணும் உணவின் முழுப்பயனும் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றது. மேலும் தேவைக்கு மீறிய உணவை உண்ணும் நிலைமையும் தானாகவே குறைத்துவிடுகின்றது.

இத்துடன் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் 200 மில்லியுடன் 3 கரண்டி தேன் கலந்து நன்கு கலக்கி சுமார் 3 மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, உடல் இறுகுவதுடன் உடல் எடையும் குறையும்.

நோய்களும் மருத்தவ சிகிச்சைகளும்

1. சிடிக்கடி பசி

வயிற்றில் கீரைப்பூச்சி இருப்பதால் அடிக்கடி பசி ஏற்படுகின்றது. அன்னாசிப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கீரைப்பூச்சி ஒழியும்.

2. சிஞ்சு இரத்தப் பெருக்கு

கடுக்காய்த் தூளைப் பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து சிறிதளவு சாப்பிட்டுவர இரத்தப் பெருக்கு குறையும்.

3. சிஞ்சு வாசலில் குடைச்சல்

சிறுவர்கட்கு வயிற்றில் புழுக்கள் ஏற்பட்டு ஆசன வாசலில் குடைச்சல் ஏற்படுமாயின் பாகல் இலைச்சாற்றை எடுத்து ஆசன துவாரத்தில் விட குடைச்சல் நீங்கும்.

4. ஆண்குறையக் குறையவு

வெங்காயச் சாற்றுடன் தேனையும் கோழி முட்டையும் சேர்த்த தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆண்குறையக் குறையவு நீங்கும்.

5. ஆறாத புண்

ஆறாத புண்களின் மீது வேப்பெண்ணையைச் சுடவைத்து மிதமான சூட்டுடன் புண்மீது தடவி வந்தால் புண் குணமாகும்.

6. இரும்புப் பீடிப்பு

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணை கலந்து அடுப்பில் வைத்து கருகும் பதத்திற்குக் காய்ச்சி, வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தத் தேய்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இரும்பு வலி வருவது உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைவதால் ஆகும். இதற்கு அத்திப்பழம், நாவற்பழம், அன்னாசிப்பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டு வரவேண்டும். முருங்கைக் கீரையை உப்புடன் கலந்த இடித்துச்சாறு எடுத்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

7. இரத்தம் வீருத்தயாக

தினசரி உணவில் நிறைய கீரைகளைச் சேர்த்தும், பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் பெருகும். பசளைக் கீரையும், தக்காளிப்பழமும் அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். அத்தோடு நிறைய நீரும் குடித்து வரவேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம், அகத்திக்கீரை, புடலங்காய், எள், பசுத்தயிர், பால் கொத்தமல்லிக்கீரை, பச்சைப்பருப்பு, அப்பிள் பழம், முருங்கைக்கீரை, மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், துவரம் பருப்பு என்பவை இரத்தத்தை விருத்தி செய்கின்றது.

8. இருதய நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி

தொடர்ச்சியாய் தேன் சாப்பிட்டு வரவும், இருதயநோய் நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் குளிர்மானங்களைக் குடித்தல் கூடாது. இதற்கு காரணம் கார்பின் என்ற விசத்தது

குளிர்பானங்களில் கலந்து இருப்பதால் நரம்புகளைத் தூண்டி இருதயத்தைப் பலவீனப் படுத்துகிறது. செந்தாமரைப் பூவின் இதழ்களைக் கசாயமாகப் போட்டு பாலும், தேனும் கலந்து காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேண்டும். நெஞ்சில் செடியின் இளந்தளிர்கள், பூக்கள், இளம்பிஞ்சுகள் ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்து நீர் விட்டு கீரையைப்போல அவித்துச் சாப்பிட வேண்டும். பூசணிக்காயின் சாற்றில் 1 அவுன்ஸ் எடுத்து 1 கரண்டி தேன் சேர்த்து அத்துடன் பனை வெல்லத்தையும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் புகை பிடித்தல் ஆகாது உணர்ச்சிவசப்படுவது, அவசரப்படுவதைத் தவிருங்கள். தினமும் சிறுது நேரமாவது உடற்பயற்சி செய்யுங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு விற்றமின் பி.சி குறைவே காரணம். முருங்கைக்கீரை, முருங்கைக்காய், முருங்கைப்பூ இவற்றைச் சாப்பிட்டுவதுடன் மாம்பழச் சாறும், தேனும் கலந்து சாப்பிடின் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

9. இரும்புச்சத்து

பேரிச்சம்பழத்தில் இரும்புச்சத்து நிறைய உள்ளது. அதனால் பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு சுகம் பெறலாம்

10. ஞாபக சக்தி + புத்தகூர்மை பெறுவேண்டுகுமா!

இதற்குத் தினசரி ஒரு கரண்டி தேன், இரு கரண்டி பால், இரு கரண்டி கரட்சாறு மூன்றையும் கலந்து குடித்துவர ஞாபக சக்தி பெருகும் அல்லது கறுவா, வேர்க்கொம்பு இரண்டையும் பொடி செய்து வெந்நீரில் கொதிக்கவிட்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர ஞாபக சக்தி பெருகும்.

11. கூந்தல் வளர

நூறு சிதம்பரத்தைப் பூக்களை எண்ணெயில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வளரும். மூளை, கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும். சொடுகும் ஏற்படாது. வெங்காயச்சாற்றை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் சொடுகு, சிரங்கு நீங்கிடும். கருவேப்பிலைச் சம்பல், வெங்காயம், கீரை, பால், பூசணி இவைகளைச் சாப்பிட்டால் கூந்தல் நரையைத் தடுக்கலாம். தாமரைப்பூவை தண்ணீரில் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலையில் இரண்டு வாரம் சாப்பிட இளநரை மறையும்.

7 வகை உயிர்ச்சத்துக்களின் அட்டவணை

உயிர்ச் சத்து	உணவு மூலம்	பயன்கள்	குறைபாட்டின் விளைவுகள்
<p>கரற்றின் A</p>	<p>முலையூட்டிகளின் ஈரல், மீனின் ஈரல், ஈரலெண்ணெய், பால், பாற்கட்டி, முட்டை, பச்சிலைகள் பச்சை நிற மரக்கறிகள், தக்காளி, கரட், மஞ்சள் நிறப்பழங்கள்</p>	<p>வளர்ச்சி, நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மை அதிகரித்தல், தோலைப் பேணல், இரவிற் பார்வை தெளிவாதல்.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், தெற்று நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி குறைதல், கண்ணில் வெள்ளை படர்தல், மாலைக்கண், கண் வீக்கம், குருட்டுத்தன்மை, தோல் வரட்சி.</p>
<p>தயமின் B'</p>	<p>கடலுணவு, பால், மாட்டிறைச்சி, கோழிறைச்சி, பன்றியிறச்சி, பச்சைநிறக் காய்கறி வகைகள், உலர்ந்த முழுத்தானியங்கள்.</p>	<p>வளர்ச்சி, இதயம், நரம்பு, தசைகள், என்பவற்றின் சீரான தொழிற்பாடு, உணவில் விருப்பம், உணவு சமைத்தல்.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், பெரிபெரி நோய், நரம்புத்தளர்ச்சி, இதய அடிப்பீற் தளர்ச்சி, உணவில் வெறுப்பு, உடல் நலிவு, வயிற்றுக் கோளாறு.</p>
<p>இரேபோ பிளோவின்</p>	<p>பால், முட்டை, மதுவம், ஈரல், கோழியிறச்சி, பச்சைநிறக் காய்கறி, தானியவகை</p>	<p>வளர்ச்சி, வாய், தோல் என்பவற்றைப் பேணல், கண்ணின் சீரான தொழிற்பாடு</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், பார்வை குறைதல், கண்பிளை சாறல்.</p>

<p>அகக்கோ பிக்கமிலம்</p>	<p>காய்கறிவகைகள், பழங்கள், விசோடமாகத் தோடை, எலுமிச்சை வகை, அவிக்காத கரட் கிழங்கு, முருங்கையிலை</p>	<p>வளர்ச்சி, நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மை, அதிகரித்தல், இரத்த சுத்தி, வாய் முரசு, பல் என்பவற்றைச் சீராக வைத்திருத்தல்.</p>	<p>வளர்ச்சி குன்றுதல், ஸ்கேவிநோய், முரசு கரைதல், கடைவாய்ப்புண்கள், புண்கள் விரைவில் ஆறமாட்டா.</p>
<p>D</p>	<p>மீனெண்ணெய், ஈரல், முட்டை, வெண்ணெய், சூரியஒளி.</p>	<p>பல், எலும்பு என்பவற்றின் வளர்ச்சியும் வன்மையும் உண்டாதல்</p>	<p>இறற்கெற்கநோய், பிறனலும்பு நோய்கள், பல் நோய்கள், பற் சூத்தை, வளையக்கடிய எலும்புத் தொகுதி, கண்ச்கூட்டு நோய்கள்.</p>
<p>E</p>	<p>பச்சைநிறக் காய்கறிகள், பால்வெண்ணெய், வித்துக்கள், முளைக்கும் கோதுமை, சோளம், வித்துக்கள்.</p>	<p>இன விருத்தி</p>	<p>மறு விலங்குகளில் மலட்டுத்தன்மை மனிதரின் மலட்டுத்தன்மைக்கும் காரணமாயிருக்கலாம்.</p>
<p>F</p>	<p>பச்சைநிறக் காய்கறிகள், தக்காளி, சோயா, அவரை, பால், முட்டை மஞ்சட்குரு</p>	<p>கஸ்ரீல் சீராகத் தொழிற்படுதல், குருதியிறைதல்.</p>	<p>குருதியின் ஒருங்கு திரளலைக் குறைத்துக் குருதிப்பெருக்கை ஏற்படுத்தும்.</p>

100 கிராம் உணவுப் பொருட்களின் போசனைப் பெறுமானமும் கலோரிப் பெறுமானமும்

உணவுப் பொருட்கள்	புரதம் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	கார்போவைத நேற்றுகிராம்	கல்சியம் மி.கிராம்	பொசுபரசு மி.கிராம்	இரும்பு மி.கிராம்	கலோரிகள்	உயிர்ச்சத்து
1) அரிசி (புழுங்கல்)	7	0.35	78	10.5	140	2.1	345	B ¹
2) அரிசி (ஊர்ப்பச்சை)	0.35	0.7	78	10.5	17.5	2.8	350	B ¹ , B ²
3) கோதுமை மா	12	1.8	72	39	319	7	350	நயசின்
4) குரக்கள்	7.3	1.3	72	1.3	-	-	-	-
5) பருப்பு (மைசூர்)	24.8	0.7	59	130	245	2.1	345	A, B ¹
6) நிலக்கடலை	26.6	40	20.3	49	385	1.8	546	A, B ¹ , B ²
7) சோளம்	38	-	-	-	-	-	-	-
8) உருளைக் கிழங்கு	1.7	-	-	1.1	-	0.07	0.98	C4
9) கரட்கிழங்கு	1.1	0.2	10.6	34	-	0.08	45	B ¹ , B ² , A, C நயசின்
10) வெண்மீன் காய்	1.3	0.3	6.4	75	-	1.2	45	B ¹ , A, C நயசின்

11) முருங்கை	2.2	0.1	-	35	-	-	108	35	A, C நயசின்
12) கோவா	1.8	0.1	-	39	-	0.8	1200	27	B ¹ , B ² நயசின்
13) வெங்காயம்	1.4	0.2	-	32	-	0.5	30	40	B ¹ , B ² நயசின்
14) மரவள்ளிக் கிழங்கு	0.7	0.4	38	35	35	0.7	-	157	B ¹ , B ²
15) பீற்றாட் கிழங்கு	1.7	0.35	14	199	59	1.5	-	63	B ¹ , B ² , C
16) பயித்தை	2.4	0.4	-	57	-	0.8	240	35	B ¹ , B ² நயசின்
17) புடோல்	0.5	0.3	-	26	-	0.3	24	18	A, B ² நயசின்
18) கத்தரி	1.2	0.2	-	15	-	0.4	-	24	B ¹ , B ² நயசின்
19) வல்லாரை	1.2	0.5	-	224	-	68.8	3600	37	-----
20) பொன்னாங் காணி	2.7	0.1	-	89	-	2.8	3900	31	B ¹ , B ² நயசின்
21) அகத்தி	8.4	1.4	-	1130	-	3.9	5280	93	B ¹ , B ² நயசின்
22) முருங்கை யிலை	6.7	1.7	-	440	-	7.0	3600	92	B ¹ , B ²
23) கீரை	4.0	0.5	-	397	-	25.5	5210	45	B ¹ , B ²
24) பீற்றாட் இலை	3.4	0.8	-	380	-	16.2	5400	46	A, B, C

சூழகண மடக்கைகள் LOGARITHMS

											மொத்த சுவரம் இடைவித்தியாசங்கள் Mean Differences								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	0000	0043	0086	0128	0170	0212	0253	0294	0334	0374	4	8	12	17	21	25	29	33	37
11	0414	0453	0492	0531	0569	0607	0645	0682	0719	0755	4	8	11	15	19	23	26	30	34
12	0792	0828	0864	0899	0934	0969	1004	1038	1072	1106	3	7	10	14	17	21	24	28	31
13	1139	1173	1206	1239	1271	1303	1335	1367	1399	1430	3	6	10	13	16	19	23	26	29
14	1461	1492	1523	1553	1584	1614	1644	1673	1703	1732	3	6	9	12	15	18	21	24	27
15	1761	1790	1818	1847	1875	1903	1931	1959	1987	2014	3	6	8	11	14	17	20	22	25
16	2041	2068	2095	2122	2148	2175	2201	2227	2253	2279	3	5	8	11	13	16	18	21	24
17	2304	2330	2355	2380	2405	2430	2455	2480	2504	2529	2	5	7	10	12	15	17	20	22
18	2553	2577	2601	2625	2648	2672	2695	2718	2742	2765	2	5	7	9	12	14	16	19	21
19	2768	2810	2833	2856	2878	2900	2923	2945	2967	2989	2	4	7	9	11	13	16	18	20
20	3010	3032	3054	3075	3096	3118	3139	3160	3181	3201	2	4	6	8	11	13	15	17	19
21	3222	3243	3263	3284	3304	3324	3345	3365	3385	3404	2	4	6	8	10	12	14	16	18
22	3424	3444	3464	3483	3502	3522	3541	3560	3579	3598	2	4	6	8	10	12	14	15	17
23	3617	3636	3655	3674	3692	3711	3729	3747	3766	3784	2	4	6	7	9	11	13	15	17
24	3802	3820	3838	3856	3874	3892	3909	3927	3945	3962	2	4	5	7	9	11	12	14	16
25	3979	3997	4014	4031	4048	4065	4082	4099	4116	4133	2	3	5	7	9	10	12	14	15
26	4150	4166	4183	4200	4216	4232	4249	4265	4281	4298	2	3	5	7	8	10	11	13	15
27	4314	4330	4346	4362	4378	4393	4409	4425	4440	4456	2	3	5	6	8	9	11	13	14
28	4472	4487	4502	4518	4533	4548	4564	4579	4594	4609	2	3	5	6	8	9	11	12	14
29	4624	4639	4654	4669	4683	4698	4713	4728	4742	4757	1	3	4	6	7	9	10	12	13
30	4771	4786	4800	4814	4829	4843	4857	4871	4886	4900	1	3	4	6	7	9	10	11	13
31	4914	4928	4942	4955	4969	4983	4997	5011	5024	5038	1	3	4	6	7	8	10	11	12
32	5051	5065	5079	5092	5105	5119	5132	5145	5159	5172	1	3	4	5	7	8	9	11	12
33	5185	5198	5211	5224	5237	5250	5263	5276	5289	5302	1	3	4	5	6	8	9	10	12
34	5315	5328	5340	5353	5366	5378	5391	5403	5416	5428	1	3	4	5	6	8	9	10	11
35	5441	5453	5465	5478	5490	5502	5514	5527	5539	5551	1	2	4	5	6	7	9	10	11
36	5563	5575	5587	5599	5611	5623	5635	5647	5658	5670	1	2	4	5	6	7	8	10	11
37	5682	5694	5705	5717	5729	5740	5752	5763	5775	5786	1	2	3	5	6	7	8	9	10
38	5798	5809	5821	5832	5843	5855	5866	5877	5888	5899	1	2	3	5	6	7	8	9	10
39	5911	5922	5933	5944	5955	5966	5977	5988	5999	6010	1	2	3	4	5	7	8	9	10
40	6021	6031	6042	6053	6064	6075	6085	6096	6107	6117	1	2	3	4	5	6	8	9	10
41	6128	6138	6149	6160	6170	6180	6191	6201	6212	6222	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42	6232	6243	6253	6263	6274	6284	6294	6304	6314	6325	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43	6335	6345	6355	6365	6375	6385	6395	6405	6415	6425	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44	6435	6444	6454	6464	6474	6484	6493	6503	6513	6522	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45	6532	6542	6551	6561	6571	6580	6590	6599	6609	6618	1	2	3	4	5	6	7	8	9
46	6628	6637	6646	6656	6665	6675	6684	6693	6702	6712	1	2	3	4	5	6	7	7	8
47	6721	6730	6739	6749	6758	6767	6776	6785	6794	6803	1	2	3	4	5	6	7	8	8
48	6812	6821	6830	6839	6848	6857	6866	6875	6884	6893	1	2	3	4	4	5	6	7	8
49	6902	6911	6920	6928	6937	6946	6955	6964	6972	6981	1	2	3	4	4	5	6	7	8
50	6990	6998	7007	7016	7024	7033	7042	7050	7059	7067	1	2	3	3	4	5	6	7	8
51	7076	7084	7093	7101	7110	7118	7126	7135	7143	7152	1	2	3	3	4	5	6	7	8
52	7160	7168	7177	7185	7193	7202	7210	7218	7226	7235	1	2	2	3	4	5	6	7	7
53	7243	7251	7259	7267	7275	7284	7292	7300	7308	7316	1	2	2	3	4	5	6	6	7
54	7324	7332	7340	7348	7356	7364	7372	7380	7388	7396	1	2	2	3	4	5	6	6	7
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

											மொத்தம் சூழலகனை இடைவித்தியாசங்கள் Mean Differences									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
55	7404	7412	7419	7427	7435	7443	7451	7459	7466	7474	1	2	2	3	4	5	5	6	7	
56	7482	7490	7497	7505	7513	7520	7528	7536	7543	7551	1	2	2	3	4	5	5	6	7	
57	7559	7566	7574	7582	7589	7597	7604	7612	7619	7627	1	2	2	3	4	5	5	6	7	
58	7634	7642	7649	7657	7664	7672	7679	7686	7694	7701	1	1	2	3	4	4	5	6	7	
59	7709	7716	7723	7731	7738	7745	7752	7760	7767	7774	1	1	2	3	4	4	5	6	7	
60	7782	7789	7796	7803	7810	7818	7825	7832	7839	7846	1	1	2	3	4	4	5	6	6	
61	7853	7860	7868	7875	7882	7889	7896	7903	7910	7917	1	1	2	3	4	4	5	6	6	
62	7924	7931	7938	7945	7952	7959	7966	7973	7980	7987	1	1	2	3	3	4	5	6	6	
63	7993	8000	8007	8014	8021	8028	8035	8041	8048	8055	1	1	2	3	3	4	5	5	6	
64	8062	8069	8075	8082	8089	8096	8102	8109	8116	8122	1	1	2	3	3	4	5	5	6	
65	8129	8136	8142	8149	8156	8162	8169	8176	8182	8189	1	1	2	3	3	4	5	5	6	
66	8195	8202	8209	8215	8222	8228	8235	8241	8248	8254	1	1	2	3	3	4	5	5	6	
67	8261	8267	8274	8280	8287	8293	8299	8306	8312	8319	1	1	2	3	3	4	5	5	6	
68	8325	8331	8338	8344	8351	8357	8363	8370	8376	8382	1	1	2	3	3	4	4	5	6	
69	8388	8395	8401	8407	8414	8420	8426	8432	8439	8445	1	1	2	2	3	4	4	5	6	
70	8451	8457	8463	8470	8476	8482	8488	8494	8500	8506	1	1	2	2	3	4	4	5	6	
71	8513	8519	8525	8531	8537	8543	8549	8555	8561	8567	1	1	2	2	3	4	4	5	5	
72	8573	8579	8585	8591	8597	8603	8609	8615	8621	8627	1	1	2	2	3	4	4	5	5	
73	8633	8639	8645	8651	8657	8663	8669	8675	8681	8686	1	1	2	2	3	4	4	5	5	
74	8692	8698	8704	8710	8716	8722	8727	8733	8739	8745	1	1	2	2	3	4	4	5	5	
75	8751	8756	8762	8768	8774	8779	8785	8791	8797	8802	1	1	2	2	3	3	4	5	5	
76	8808	8814	8820	8825	8831	8837	8842	8848	8854	8859	1	1	2	2	3	3	4	5	5	
77	8865	8871	8876	8882	8887	8893	8899	8904	8910	8915	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
78	8921	8927	8932	8938	8943	8949	8954	8960	8965	8971	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
79	8976	8982	8987	8993	8998	9004	9009	9015	9020	9025	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
80	9031	9036	9042	9047	9053	9058	9063	9069	9074	9079	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
81	9085	9090	9096	9101	9106	9112	9117	9122	9128	9133	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
82	9138	9143	9149	9154	9159	9165	9170	9175	9180	9186	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
83	9191	9196	9201	9206	9212	9217	9222	9227	9232	9238	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
84	9243	9248	9253	9258	9263	9269	9274	9279	9284	9289	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
85	9294	9299	9304	9309	9315	9320	9325	9330	9335	9340	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
86	9345	9350	9355	9360	9365	9370	9375	9380	9385	9390	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
87	9395	9400	9405	9410	9415	9420	9425	9430	9435	9440	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
88	9445	9450	9455	9460	9465	9469	9474	9479	9484	9489	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
89	9494	9499	9504	9509	9513	9518	9523	9528	9533	9538	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
90	9542	9547	9552	9557	9562	9566	9571	9576	9581	9586	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
91	9590	9595	9600	9605	9609	9614	9619	9624	9628	9633	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
92	9638	9643	9647	9652	9657	9661	9666	9671	9675	9680	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
93	9685	9689	9694	9699	9703	9708	9713	9717	9722	9727	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
94	9731	9736	9741	9745	9750	9754	9759	9763	9768	9773	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
95	9777	9782	9786	9791	9795	9800	9805	9809	9814	9818	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
96	9823	9827	9832	9836	9841	9845	9850	9854	9859	9863	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
97	9868	9872	9877	9881	9886	9890	9894	9899	9903	9908	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
98	9912	9917	9921	9926	9930	9934	9939	9943	9948	9952	0	1	1	2	2	3	3	4	4	
99	9956	9961	9965	9969	9974	9978	9983	9987	9991	9996	0	1	1	2	2	3	3	3	4	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

புனைதி சிசன இயற்கைச் சைன்கள் NATURAL SINES

		கொணர்வு அளவீடுகள் இடைவித்தியாசங்கள் Mean Differences															
		0°	10°	20°	30°	40°	50°	60°	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'
0°	0.0000	0.0029	0.0058	0.0087	0.0116	0.0145	0.0175	89°	3	6	9	12	15	17	20	23	26
1	.0175	.0204	.0233	.0262	.0291	.0320	.0349	88	3	6	9	12	15	17	20	23	26
2	.0343	.0378	.0407	.0436	.0465	.0494	.0523	87	3	6	9	12	15	17	20	23	26
3	.0523	.0552	.0581	.0610	.0640	.0669	.0698	86	3	6	9	12	15	17	20	23	26
4	.0698	.0727	.0756	.0785	.0814	.0843	.0872	85	3	6	9	12	15	17	20	23	26
5	0.0872	0.0901	0.0929	0.0958	0.0987	0.1016	0.1045	84	3	6	9	12	14	17	20	23	26
6	.1045	.1074	.1103	.1132	.1161	.1190	.1219	83	3	6	9	12	14	17	20	23	26
7	.1219	.1248	.1276	.1305	.1334	.1363	.1392	82	3	6	9	12	14	17	20	23	26
8	.1392	.1421	.1449	.1478	.1507	.1536	.1564	81	3	6	9	11	14	17	20	23	26
9	.1564	.1593	.1622	.1650	.1679	.1708	.1736	80°	3	6	9	11	14	17	20	23	26
10°	0.1736	0.1765	0.1794	0.1822	0.1851	0.1880	0.1908	79	3	6	9	11	14	17	20	23	26
11	.1908	.1937	.1965	.1994	.2022	.2051	.2079	78	3	6	9	11	14	17	20	23	26
12	.2079	.2108	.2136	.2164	.2193	.2221	.2250	77	3	6	9	11	14	17	20	23	26
13	.2250	.2278	.2306	.2334	.2363	.2391	.2419	76	3	6	8	11	14	17	20	23	25
14	.2419	.2447	.2476	.2504	.2532	.2560	.2588	75	3	6	8	11	14	17	20	23	25
15	0.2588	0.2616	0.2644	0.2672	0.2700	0.2728	0.2756	74	3	6	8	11	14	17	20	22	25
16	.2756	.2784	.2812	.2840	.2868	.2896	.2924	73	3	6	8	11	14	17	20	22	25
17	.2924	.2952	.2979	.3007	.3035	.3062	.3090	72	3	6	8	11	14	17	19	22	25
18	.3090	.3118	.3145	.3173	.3201	.3228	.3256	71	3	6	8	11	14	17	19	22	25
19	.3256	.3283	.3311	.3338	.3365	.3393	.3420	70°	3	5	8	11	14	16	19	22	25
20°	0.3420	0.3448	0.3475	0.3502	0.3529	0.3557	0.3584	69	3	5	8	11	14	16	19	22	25
21	.3584	.3611	.3638	.3665	.3692	.3719	.3746	68	3	5	8	11	14	16	19	22	24
22	.3746	.3773	.3800	.3827	.3854	.3881	.3907	67	3	5	8	11	13	16	19	21	24
23	.3907	.3934	.3961	.3987	.4014	.4041	.4067	66	3	5	8	11	13	16	19	21	24
24	.4067	.4094	.4120	.4147	.4173	.4200	.4226	65	3	5	8	11	13	16	19	21	24
25	0.4226	0.4253	0.4279	0.4305	0.4331	0.4358	0.4384	64	3	5	8	10	13	16	18	21	24
26	.4384	.4410	.4436	.4462	.4488	.4514	.4540	63	3	5	8	10	13	16	18	21	23
27	.4540	.4566	.4592	.4617	.4643	.4669	.4695	62	3	5	8	10	13	15	18	21	23
28	.4695	.4720	.4746	.4772	.4797	.4823	.4848	61	3	5	8	10	13	15	18	20	23
29	.4848	.4874	.4899	.4924	.4950	.4975	.5000	60°	3	5	8	10	13	15	18	20	23
30°	0.5000	0.5025	0.5050	0.5075	0.5100	0.5125	0.5150	59	3	5	8	10	13	15	18	20	23
31	.5150	.5175	.5200	.5225	.5250	.5275	.5299	58	2	5	7	10	12	15	17	20	22
32	.5299	.5324	.5348	.5373	.5398	.5422	.5446	57	2	5	7	10	12	15	17	20	22
33	.5446	.5471	.5495	.5519	.5544	.5568	.5592	56	2	5	7	10	12	15	17	19	22
34	.5592	.5616	.5640	.5664	.5688	.5712	.5736	55	2	5	7	10	12	14	17	19	22
35	0.5736	0.5760	0.5783	0.5807	0.5831	0.5854	0.5878	54	2	5	7	9	12	14	17	19	21
36	.5878	.5901	.5925	.5948	.5972	.5995	.6018	53	2	5	7	9	12	14	16	19	21
37	.6018	.6041	.6065	.6088	.6111	.6134	.6157	52	2	5	7	9	12	14	16	18	21
38	.6157	.6180	.6202	.6225	.6248	.6271	.6293	51	2	5	7	9	11	14	16	18	20
39	.6293	.6316	.6338	.6361	.6383	.6406	.6428	50°	2	4	7	9	11	13	16	18	20
40°	0.6428	0.6450	0.6472	0.6494	0.6517	0.6539	0.6561	49	2	4	7	9	11	13	15	18	20
41	.6561	.6583	.6604	.6626	.6648	.6670	.6691	48	2	4	7	9	11	13	15	17	20
42	.6691	.6713	.6734	.6756	.6777	.6799	.6820	47	2	4	6	9	11	13	15	17	19
43	.6820	.6841	.6862	.6884	.6905	.6926	.6947	46	2	4	6	8	11	13	15	17	19
44	.6947	.6967	.6988	.7009	.7030	.7050	.7071	45	2	4	6	8	10	12	15	17	19
	60°	50°	40°	30°	20°	10°	0°		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'

புலகாதி சிவக இயற்கைச் சைன்கள் NATURAL SINES

								அடிக்கால அளவகம் இடைவித்தியாசங்கள் Mean Differences									
								1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'	
0°	10°	20°	30°	40°	50°	60°											
45°	0.7071	0.7092	0.7112	0.7133	0.7153	0.7173	0.7193	44°	2	4	6	8	10	12	14	16	18
46	.7193	.7214	.7234	.7254	.7274	.7294	.7314	43	2	4	6	8	10	12	14	16	18
47	.7314	.7333	.7353	.7373	.7392	.7412	.7431	42	2	4	6	8	10	12	14	16	18
48	.7431	.7451	.7470	.7490	.7509	.7528	.7547	41	2	4	6	8	10	12	13	15	17
49	.7547	.7566	.7585	.7604	.7623	.7642	.7660	40	2	4	6	8	9	11	13	15	17
50°	0.7660	0.7679	0.7698	0.7716	0.7735	0.7753	0.7771	39	2	4	6	7	9	11	13	15	17
51	.7771	.7790	.7808	.7826	.7844	.7862	.7880	38	2	4	5	7	9	11	13	14	16
52	.7880	.7898	.7916	.7934	.7951	.7969	.7986	37	2	4	5	7	9	11	12	14	16
53	.7986	.8004	.8021	.8039	.8056	.8073	.8090	36	2	3	5	7	9	10	12	14	16
54	.8090	.8107	.8124	.8141	.8158	.8175	.8192	35	2	3	5	7	8	10	12	14	15
55	0.8192	0.8208	0.8225	0.8241	0.8258	0.8274	0.8290	34	2	3	5	7	8	10	12	13	15
56	.8290	.8307	.8323	.8339	.8355	.8371	.8387	33	2	3	5	6	8	10	11	13	14
57	.8387	.8403	.8418	.8434	.8450	.8465	.8480	32	2	3	5	6	8	9	11	13	14
58	.8480	.8496	.8511	.8526	.8542	.8557	.8572	31	2	3	5	6	8	9	11	12	14
59	.8572	.8587	.8601	.8616	.8631	.8646	.8660	30°	1	3	4	6	7	9	10	12	13
60°	0.8660	0.8675	0.8689	0.8704	0.8718	0.8732	0.8746	29	1	3	4	6	7	9	10	11	13
61	.8746	.8760	.8774	.8788	.8802	.8816	.8829	28	1	3	4	6	7	8	10	11	12
62	.8829	.8843	.8857	.8870	.8884	.8897	.8910	27	1	3	4	5	7	8	9	11	12
63	.8910	.8923	.8936	.8949	.8962	.8975	.8988	26	1	3	4	5	6	8	9	10	12
64	.8988	.9001	.9013	.9026	.9038	.9051	.9063	25	1	3	4	5	6	8	9	10	11
65	0.9063	0.9075	0.9088	0.9100	0.9112	0.9124	0.9135	24	1	2	4	5	6	7	8	10	11
66	.9135	.9147	.9159	.9171	.9182	.9194	.9205	23	1	2	3	5	6	7	8	9	10
67	.9205	.9216	.9228	.9239	.9250	.9261	.9272	22	1	2	3	4	6	7	8	9	10
68	.9272	.9283	.9293	.9304	.9315	.9325	.9336	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9
69	.9336	.9346	.9356	.9367	.9377	.9387	.9397	20°	1	2	3	4	5	6	7	8	9
70°	0.9397	0.9407	0.9417	0.9426	0.9436	0.9446	0.9455	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9
71	.9455	.9465	.9474	.9483	.9492	.9502	.9511	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9
72	.9511	.9520	.9528	.9537	.9546	.9555	.9563	17	1	2	3	4	4	5	6	7	8
73	.9563	.9572	.9580	.9588	.9596	.9605	.9613	16	1	2	2	3	4	5	6	7	7
74	.9613	.9621	.9628	.9636	.9644	.9652	.9659	15	1	2	2	3	4	5	5	6	7
75	0.9659	0.9667	0.9674	0.9681	0.9689	0.9696	0.9703	14	1	1	2	3	4	4	5	6	7
76	.9703	.9710	.9717	.9724	.9730	.9737	.9744	13	1	1	2	3	3	4	5	5	6
77	.9744	.9750	.9757	.9763	.9769	.9775	.9781	12	1	1	2	3	3	4	4	5	6
78	.9781	.9787	.9793	.9799	.9805	.9811	.9816	11	1	1	2	2	3	3	4	5	5
79	.9816	.9822	.9827	.9833	.9838	.9843	.9848	10°	1	1	2	2	3	3	4	4	5
80°	0.9848	0.9853	0.9858	0.9863	0.9868	0.9872	0.9877	9	0	1	1	2	2	3	3	4	4
81	.9877	.9881	.9886	.9890	.9894	.9899	.9903	8	0	1	1	2	2	3	3	3	4
82	.9903	.9907	.9911	.9914	.9918	.9922	.9925	7	0	1	1	2	2	2	3	3	3
83	.9925	.9929	.9932	.9936	.9939	.9942	.9945	6	0	1	1	2	2	2	3	3	3
84	.9945	.9948	.9951	.9954	.9957	.9959	.9962	5	0	1	1	1	1	2	2	2	3
85	0.9962	0.9964	0.9967	0.9969	0.9971	0.9974	0.9976	4	0	1	1	1	1	1	2	2	2
86	.9976	.9978	.9980	.9981	.9983	.9985	.9986	3	0	0	1	1	1	1	1	1	2
87	.9986	.9988	.9989	.9990	.9992	.9993	.9994	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1
88	.9994	.9995	.9996	.9997	.9997	.9998	.9998	1									
89	0.9998	0.9999	0.9999	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	0°									
	60°	50°	40°	30°	20°	10°	0°		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'

புலகாதி சைகசின இயற்கைச் சைன்கள் NATURAL COSINES

புக்காதி லுஃசு

இயற்கைசு தூன்சன்கள்

NATURAL TANGENTS

								அஃசுதூன்சன்சு இலஃசுதூன்சன்சு Mean Differences									
	0'	10'	20'	30'	40'	50'	60'	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'	
0°	0.0000	0.0029	0.0058	0.0087	0.0116	0.0145	0.0175	89°	3	6	9	12	15	17	20	23	26
1	.0175	.0204	.0233	.0262	.0291	.0320	.0349	88	3	6	9	12	15	17	20	23	26
2	.0349	.0378	.0407	.0437	.0466	.0495	.0524	87	3	6	9	12	15	18	20	23	26
3	.0524	.0553	.0582	.0612	.0641	.0670	.0699	86	3	6	9	12	15	18	20	23	26
4	.0699	.0729	.0758	.0787	.0816	.0846	.0875	85	3	6	9	12	15	18	21	23	26
5	0.0875	0.0904	0.0934	0.0963	0.0992	0.1022	0.1051	84	3	6	9	12	15	18	21	24	26
6	.1051	.1080	.1110	.1139	.1169	.1198	.1228	83	3	6	9	12	15	18	21	24	27
7	.1228	.1257	.1287	.1317	.1346	.1376	.1405	82	3	6	9	12	15	18	21	24	27
8	.1405	.1435	.1465	.1495	.1524	.1554	.1584	81	3	6	9	12	15	18	21	24	27
9	.1584	.1614	.1644	.1673	.1703	.1733	.1763	80°	3	6	9	12	15	18	21	24	27
10°	0.1763	0.1793	0.1823	0.1853	0.1883	0.1914	0.1944	79	3	6	9	12	15	18	21	24	27
11	.1944	.1974	.2004	.2033	.2065	.2095	.2126	78	3	6	9	12	15	18	21	24	27
12	.2126	.2156	.2186	.2217	.2247	.2278	.2309	77	3	6	9	12	15	18	21	24	27
13	.2309	.2339	.2370	.2401	.2432	.2462	.2493	76	3	6	9	12	15	18	22	25	28
14	.2493	.2524	.2555	.2586	.2617	.2648	.2679	75	3	6	9	12	16	19	22	25	28
15	0.2679	0.2711	0.2742	0.2773	0.2805	0.2836	0.2867	74	3	6	9	13	16	19	22	25	28
16	.2867	.2899	.2931	.2962	.2994	.3026	.3057	73	3	6	9	13	16	19	22	25	28
17	.3057	.3089	.3121	.3153	.3185	.3217	.3249	72	3	6	10	13	16	19	22	26	29
18	.3249	.3281	.3314	.3346	.3378	.3411	.3443	71	3	6	10	13	16	19	23	26	29
19	.3443	.3476	.3508	.3541	.3574	.3607	.3640	70	3	7	10	13	16	20	23	26	29
20°	0.3640	0.3673	0.3706	0.3739	0.3772	0.3805	0.3839	69	3	7	10	13	17	20	23	27	30
21	.3839	.3872	.3906	.3939	.3973	.4006	.4040	68	3	7	10	13	17	20	24	27	30
22	.4040	.4074	.4108	.4142	.4176	.4210	.4245	67	3	7	10	14	17	20	24	27	31
23	.4245	.4279	.4314	.4348	.4383	.4417	.4452	66	3	7	10	14	17	21	24	28	31
24	.4452	.4487	.4522	.4557	.4592	.4628	.4663	65	4	7	11	14	18	21	25	28	32
25	0.4663	0.4699	0.4734	0.4770	0.4806	0.4841	0.4877	64	4	7	11	14	18	21	25	29	32
26	.4877	.4913	.4950	.4986	.5022	.5059	.5095	63	4	7	11	15	18	22	25	29	33
27	.5095	.5132	.5169	.5206	.5243	.5280	.5317	62	4	7	11	15	18	22	26	30	33
28	.5317	.5354	.5392	.5430	.5467	.5505	.5543	61	4	8	11	15	19	23	26	30	34
29	.5543	.5581	.5619	.5658	.5696	.5735	.5774	60°	4	8	12	15	19	23	27	31	35
30°	0.5774	0.5812	0.5851	0.5890	0.5930	0.5969	0.6009	59	4	8	12	16	20	24	27	31	35
31	.6009	.6048	.6088	.6128	.6168	.6208	.6249	58	4	8	12	16	20	24	28	32	36
32	.6249	.6289	.6330	.6371	.6412	.6453	.6494	57	4	8	12	16	20	25	29	33	37
33	.6494	.6536	.6577	.6619	.6661	.6703	.6745	56	4	8	13	17	21	25	29	33	38
34	.6745	.6787	.6830	.6873	.6916	.6959	.7002	55	4	9	13	17	21	26	30	34	39
35	0.7002	0.7046	0.7089	0.7133	0.7177	0.7221	0.7265	54	4	9	13	18	22	26	31	35	40
36	.7265	.7310	.7355	.7400	.7445	.7490	.7536	53	5	9	14	18	23	27	32	36	41
37	.7536	.7581	.7627	.7673	.7720	.7766	.7813	52	5	9	14	19	23	28	32	37	42
38	.7813	.7860	.7907	.7954	.8002	.8050	.8098	51	5	10	14	19	24	29	33	38	43
39	.8098	.8146	.8195	.8243	.8292	.8342	.8391	50°	5	10	15	20	24	29	34	39	44
40°	0.8391	0.8441	0.8491	0.8541	0.8591	0.8642	0.8693	49	5	10	15	20	25	30	35	40	45
41	.8693	.8744	.8796	.8847	.8899	.8952	.9004	48	5	10	16	21	26	31	36	41	47
42	.9004	.9057	.9110	.9163	.9217	.9271	.9325	47	5	11	16	21	27	32	37	43	48
43	.9325	.9380	.9435	.9490	.9545	.9601	.9657	46	6	11	17	22	28	33	39	44	50
44	.9657	.9713	.9770	.9827	.9884	.9942	1.0000	45	6	11	17	23	29	34	40	46	51
	60'	50'	40'	30'	20'	10'	0'		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'

புக்காதி லுஃசு

இயற்கைசு கோதூன்சன்கள்

NATURAL COTANGENTS

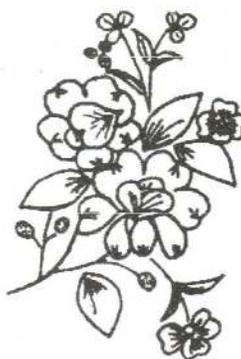
புகைநீர் வட்டை இயற்கைச் தூள்சன்கள் NATURAL TANGENTS

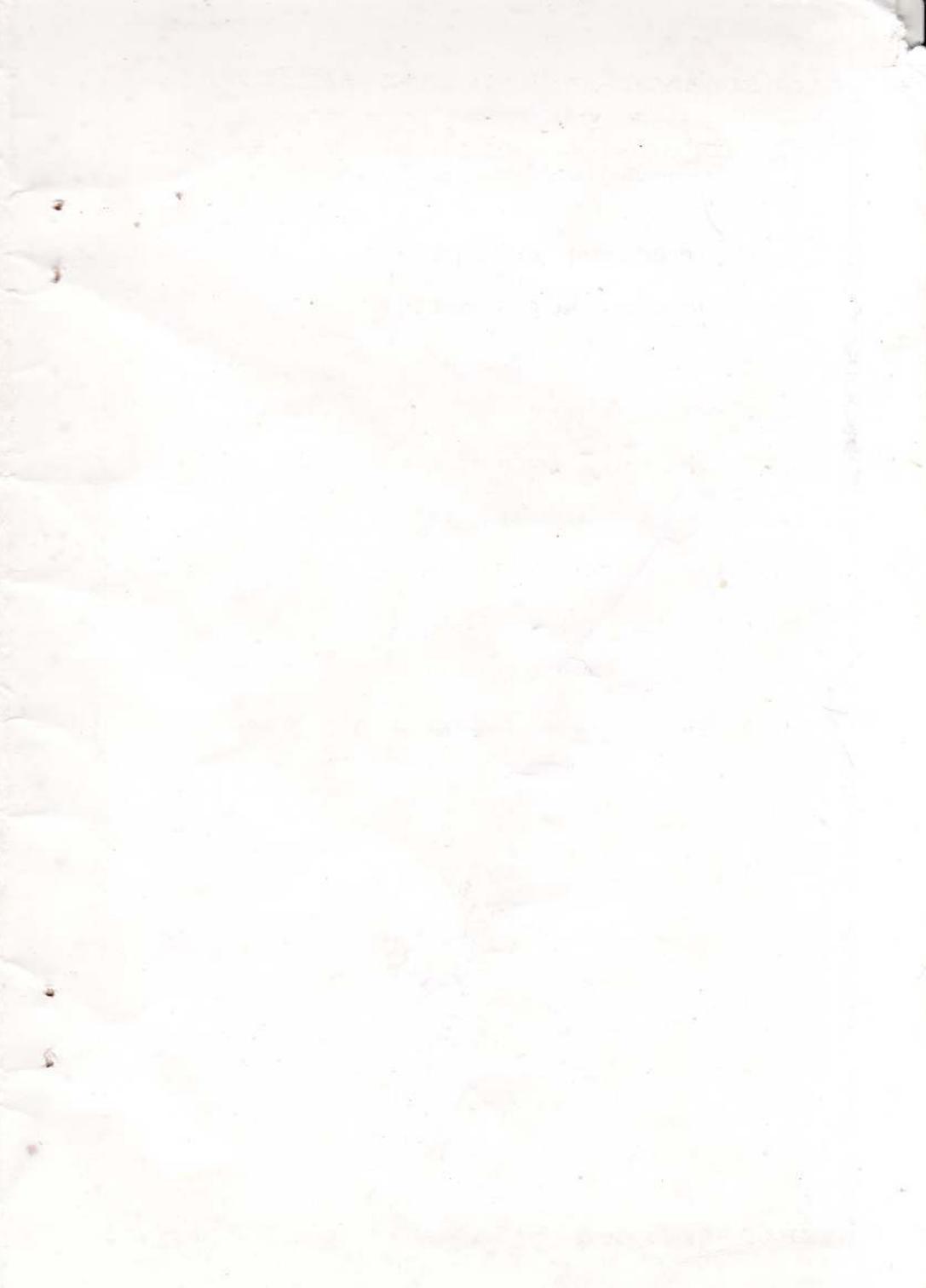
							உடனடை சுகைநடை இடைவித்தியாசங்கள் Mean Differences															
							1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'							
	0'	10'	20'	30'	40'	50'	60'															
45°	1.0000	1.0058	1.0117	1.0176	1.0235	1.0295	1.0355	44°	6	12	18	24	30	36	41	47	53					
46	.0355	.0416	.0477	.0538	.0599	.0661	.0724	43	6	12	18	25	31	37	43	49	55					
47	.0724	.0786	.0850	.0913	.0977	.1041	.1106	42	6	13	19	26	32	38	45	51	57					
48	.1106	.1171	.1237	.1303	.1369	.1436	.1504	41	7	13	20	27	33	40	46	53	60					
49	.1504	.1571	.1640	.1708	.1778	.1847	.1918	40°	7	14	21	28	34	41	48	55	62					
50°	1.1918	1.1988	1.2059	1.2131	1.2203	1.2276	1.2349	39	7	14	22	29	36	43	50	58	65					
51	.2349	.2423	.2497	.2572	.2647	.2723	.2799	38	8	15	23	30	38	45	53	60	68					
52	.2799	.2876	.2954	.3032	.3111	.3190	.3270	37	8	16	24	31	39	47	55	63	71					
53	.3270	.3351	.3432	.3514	.3597	.3680	.3764	36	8	16	25	33	41	49	58	66	74					
54	.3764	.3848	.3934	.4019	.4106	.4193	.4281	35°	9	17	26	35	43	52	60	69	78					
55	1.4281	1.4370	1.4460	1.4550	1.4641	1.4733	1.4826	34	9	18	27	36	45	54	63	73	82					
56	.4826	.4919	.5013	.5108	.5204	.5301	.5399	33	10	19	29	38	48	57	67	76	86					
57	.5399	.5497	.5597	.5697	.5798	.5900	.6003	32	10	20	30	40	50	60	71	81	91					
58	.6003	.6107	.6212	.6319	.6426	.6534	.6643	31	11	21	32	43	53	64	75	85	96					
59	.6643	.6753	.6864	.6977	.7090	.7205	.7321	30°	11	23	34	45	56	68	79	90	102					
60°	1.732	1.744	1.756	1.767	1.780	1.792	1.804	29	1	2	4	5	6	7	8	10	11					
61	1.804	1.816	1.829	1.842	1.855	1.868	1.881	28	1	3	4	5	6	8	9	10	12					
62	1.881	1.894	1.907	1.921	1.935	1.949	1.963	27	1	3	4	5	7	8	10	11	12					
63	1.963	1.977	1.991	2.006	2.020	2.035	2.050	26	1	3	4	6	7	9	10	12	13					
64	2.050	2.066	2.081	2.097	2.112	2.128	2.145	25°	2	3	5	6	8	9	11	13	14					
65	2.145	2.161	2.177	2.194	2.211	2.229	2.246	24	2	3	5	7	8	10	12	14	15					
66	2.246	2.264	2.282	2.300	2.318	2.337	2.356	23	2	4	5	7	9	11	13	15	16					
67	2.356	2.375	2.394	2.414	2.434	2.455	2.475	22	2	4	6	8	10	12	14	16	18					
68	2.475	2.496	2.517	2.539	2.560	2.583	2.605	21	2	4	6	9	11	13	15	17	20					
69	2.605	2.628	2.651	2.675	2.699	2.723	2.747	20°	2	5	7	9	12	14	17	19	21					
70°	2.747	2.773	2.798	2.824	2.850	2.877	2.904	19	3	5	8	10	13	16	18	21	23					
71	2.904	2.932	2.960	2.989	3.018	3.047	3.078	18	3	6	9	12	14	17	20	23	26					
72	3.078	3.108	3.140	3.172	3.204	3.237	3.271	17	3	6	10	13	16	19	23	26	29					
73	3.271	3.305	3.340	3.376	3.412	3.450	3.487	16	4	7	11	14	18	22	25	29	32					
74	3.487	3.528	3.568	3.606	3.647	3.689	3.732	15	4	8	12	16	20	24	29	33	37					
75	3.732	3.776	3.821	3.867	3.914	3.962	4.011	14	5	9	14	19	23	28	33	37	42					
76	4.011	4.061	4.113	4.165	4.219	4.275	4.331	13	5	11	16	21	27	32	37	43	48					
77	4.331	4.390	4.449	4.511	4.574	4.638	4.705	12	6	12	19	25	31	37	44	50	56					
78	4.705	4.773	4.843	4.915	4.989	5.066	5.145	11	7	15	22	29	37	44	51	59	66					
79	5.145	5.226	5.309	5.396	5.485	5.576	5.671	10°	9	18	26	35	44	53	61	70	79					
80°	5.671	5.769	5.871	5.976	6.084	6.197	6.314	9	இசுசுசைன் வகைநடை வித்தியாசங்கள் வகைநடை மாறுவகை Differences change rapidly													
81	6.314	6.435	6.561	6.691	6.827	6.968	7.115	8														
82	7.115	7.269	7.429	7.596	7.770	7.953	8.144	7														
83	8.144	8.345	8.556	8.777	9.010	9.255	9.514	6														
84	9.514	9.788	10.078	10.385	10.711	11.059	11.430	5														
85	11.43	11.83	12.25	12.71	13.20	13.73	14.30	4														
86	14.30	14.92	15.60	16.35	17.17	18.07	19.08	3														
87	19.08	20.21	21.47	22.90	24.54	26.43	28.64	2														
88	28.64	31.24	34.37	38.19	42.96	49.10	57.29	1														
89	57.29	68.75	85.94	114.59	171.89	343.77		0°														
							60'	50'	40'	30'	20'	10'	0'	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'

புகைநீர் வட்டை இயற்கைச் கோதூள்சன்கள் NATURAL COTANGENTS

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற சில வரிகள்

1. தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள்.
2. தூழ்வு மனப்பாண்மை வேண்டாம்.
3. சூக்க பூர்வமாக சிந்தியுங்கள்.
4. இழைப்பே இயர்வு தரும்.
5. தோல்வி கண்டு துவளாதீர்கள்.
6. காலத்தை சீக்கனப்படுத்தாங்கள்.
7. இயர்ந்ததையே எண்ணுங்கள்.
8. குறக்கோளில் குறியாய் இருங்கள்.
9. மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.
10. இங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.





நன்நீ நவீனீயீரோம்

எமது பாசமிகு குடும்பத்தலைவர் அமரத்துவத்
செய்தி அறிந்து உடனடி ஒழுங்குகளை மேற்
கொண்ட அயலவர்க்கும், இளைஞர்க்கும், நேரில்
வந்து துயர்பகிர்ந்தோர்க்கும், அஞ்சலி பிரகரம்
வெளியிட்டோருக்கும், தொலைபேசி, தபால் மூலம்
ஆறுதல் கூறியவர்க்கும், அஞ்சலி உரை நிகழ்த்தி
யோருக்கும், அன்னாரின் இறுதிக் கிரிகைகையில்
உதவி புரிந்தோருக்கும், வீட்டு கிருத்திய நிகழ்வில்
உதவி புரிந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கும்,
ஆத்ம சாந்தி பிராத்தனையில் கலந்து சிறப்பித்
தோருக்கும், இம் மலரை அச்சிட்ட சரணியா கணனி
பிரதியாக்கத் தினர்க்கும், மற்றும் தவற விடப்பட்ட
அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்
என்றும் நிலைத்திருக்கும்.

நன்நீ

'கார்த்திகை வாசா'
மயில உடையாவளவு
வட்டு மேற்கு,
வட்டுக்கோட்டை...

இங்கனம்
மனைவி, மக்கள்
மருமக்கள்.