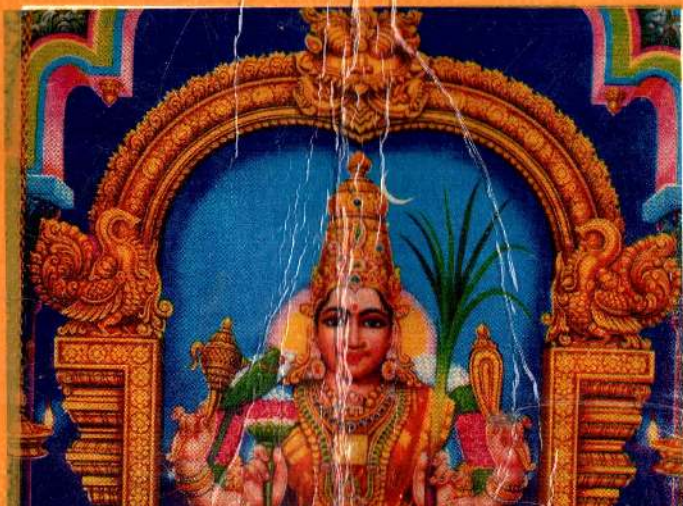
உ

சிவமயம்



மாதகல் வடக்கு

திருமதி வசந்தராணி சிவபாலசுப்பிரமணியம்

அவர்களின்

நினைவுச் சிமிழ்

2004

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

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

உ
சிவமயம்

1. கணபதி ஓம் ஜெய கணபதி ஓம்
கஜமுக வைங்கர கணபதி ஓம்
குணபதியாம் சிவ கணபதி ஓம்
குண்டலி மண்டல கணபதி ஓம்

2. மூசிக வாகன கணபதி ஓம்
மூலக வாபண கணபதி ஓம்
மாசுர தேசிக கணபதி ஓம்
வல்லப மோகன கணபதி ஓம்

3. கணபதி ஓம் ஜெய கணபதி ஓம்
கஜமுக வைங்கர கணபதி ஓம்
குணபதியாம் சிவ கணபதி ஓம்
குண்டலி மண்டல கணபதி ஓம்

4. விக்கின வினாயக கணபதி ஓம்
விகிசித நகமுக கணபதி ஓம்
உத்தர தபோபல கணபதி ஓம்
உத்துவ நாதன கணபதி ஓம்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

5. கணபதி ஓம் ஜெய கணபதி ஓம்
கஜமுக வைங்கர கணபதி ஓம்
குணபதியாம் சிவ கணபதி ஓம்
குண்டல மண்டல கணபதி ஓம்

6. பார்வதி பாரதி கணபதி ஓம்
பரம சிவஞான கணபதி ஓம்
பூர்ண விராதர கணபதி ஓம்
புரண புரந்தர கணபதி ஓம்

7. கணபதி ஓம் ஜெய கணபதி ஓம்
கஜமுக வைங்கர கணபதி ஓம்
குண்டலி சிவ கணபதி ஓம்
குண்டலி மண்டல கணபதி ஓம்

8. சுத்த சதாசிவ கணபதி ஓம்
சுந்தர குஞ்சர கணபதி ஓம்
நெத்திய தத்துவ கணபதி ஓம்
நிர்மல சிந்திய கணபதி ஓம்

9. கணபதி ஓம் ஜெய கணபதி ஓம்
கஜமுக வைங்கர கணபதி ஓம்
குண்டலி சிவ கணபதி ஓம்
குண்டலி மண்டல கணபதி ஓம்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தோடுடைய செவியன் விடையேறியோர் தூவெண் மதி சூடிக்
காடுடைய சுடலைப் பொடி பூசி யென்னுள்ளங் கவர்கள்வன்
ஏடுடைய மலரான் முனைநாட் பணிந் தேத்த வருள் செய்த
பீடுடைய பிரமாபுரமேவிய பெம்மானிவனன்றே.

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய் பரந்த எம்பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்ட நீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக என்றருள் புரியாயே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரண் மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டியழுதிடப் பாற்கடலீந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கரமன்றருள் செய்தவன் மன்னிய தில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கு மந்தணர் வாழ்கின்ற சிற்றம்பலமே யிடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

உலகெ லாமுணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர்சி லம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

திருப்புகழ்

முத்திநெறி அறியாத மூர்க்கரொடு முயல்வேனைப்
பத்திநெறி அறிவித்துப் பழவினைகள் பாறும்வண்ணம்
சித்தமலம் அறிவித்துச் சிவமாக்கி எனையாண்ட
அத்தனெனக் கருளியவா றார்பெறுவார் அச்சோவே.

வாழ்த்து

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

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

உ

சக்தி துணை

ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் ஸ்தோத்திரம்

கற்பூர நாயகியே கனகவல்லி
காளி மகமாயி கருமாரியம்மா!
பொற்கோவில் கொண்ட சிவகாமியம்மா
பூவிருந்த வள்ளி தெய்வயானையம்மா!
விற்கோல வேதவல்லி! விசாலாட்சி
விழிக்கோல மாமதுரை மீனாட்சி!
சொற்கோவில் நானமைத்தேன் இங்குதாயே
சுடராக வாழ்விப்பாய் என்னை நீயே! (கற்பூர)

புவன முழுதாளுகின்ற புவனேஸ்வரி
புரமெரித்தோன் புறமிருக்கும் பரமேஸ்வரி!
நவநவமாய் வடிவாகும் மகேஸ்வரி
நம்பினவர் கைவிளக்கே சர்வேஸ்வரி
கவலைகளைத் தீர்த்துவிடும் காளீஸ்வரி
காரிருள் தீச்சுடரே ஜோதீஸ்வரி
உவமானப் பரம்பொருளே ஜெகதீஸ்வரி
உன்னடிமைச் சிறியேனை நீயாதரி. (கற்பூர)

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

உன்னிடத்தில் சொல்லாமல் வேறு எந்த
உறவிடத்தில் முறையிடுவேன் தாயே! என்றன்
அன்னையவள் நீயிருக்க உலகில் மற்ற
அன்னியரைக் கெஞ்சிடுதல் முறையோ அம்மா
கண்ணீரைத் துடைத்துவிட ஓடிவா அம்மா
காத்திருக்க வைத்திடுதல் சரியோ அம்மா?
சின்னவளின் குரல்கேட்டுன் முகம்திருப்பு
சிரித்தபடி என்னை தினம் வழி அனுப்பு (கற்பூர)

கண்ணிரண்டும் உன்னுருவே காணவேண்டும்
காலிரண்டும் உன்னடியே நாடவேண்டும்
பண்ணமைக்கும் நாஉனையே பாடவேண்டும்
பக்தியோடு கையுனையே கூடவேண்டும்
எண்ணமெல்லாம் உன்னினைவே ஆகவேண்டும்
இருப்பதெல்லாம் உன்னுடையதாக ஆகவேண்டும்
மண்ணைக்கும் சமயபுர மாரியம்மா
மகனுடைய குறைகளையும் தீருமம்மா. (கற்பூர)

நெற்றியிலுன் குங்குமே நிறைய வேண்டும்
நெஞ்சினிலுன் திருநாமம் வழிய வேண்டும்
கற்றதெல்லாம் மென்மேலும் பெருக வேண்டும்
கவிதையிலே உன்நாமம் வாழ வேண்டும்
சுற்றமெல்லாம் நீடூழி வாழ வேண்டும்
ஜோதியிலே நீயிருந்து ஆளவேண்டும்
மற்றதெல்லாம் நானுனக்குச் சொல்லலாமா
மடிமீது பிள்ளை எனைத் தள்ளலாமா. (கற்பூர)

அன்னைக்கு உபசாரம் செய்வதுண்டோ
அருள்செய்ய இந்நேரம் ஆவதுண்டோ
கண்ணுக்கு இமையின்றிக் காவலுண்டோ
கன்றுக்குப் பரிவின்றி சொந்தமுண்டோ

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

முன்னைக்கும் பின்னைக்கும் பார்ப்பதுண்டோ
முழுமைக்கும் நீயெந்தன் அன்னையன்றோ
எண்ணெய்க்கும் விளக்குக்கும் பேதமுண்டோ
என்றைக்கும் நானுந்தன் பிள்ளையன்றோ (கற்பூர)

அன்புக்கே நானடிமை ஆக வேண்டும்
அறிவுக்கே என்காது கேட்க வேண்டும்
வம்புக்கே போகாமல் இருக்க வேண்டும்
வஞ்சகத்தை என்னெஞ்சம் அறுக்கவேண்டும்
பண்புக்கே நானென்றும் பணிய வேண்டும்
பரிவுக்கே நானென்றும் பணிய வேண்டும்
என்பக்கம் இவையெல்லாம் இருக்க வேண்டும்
என்னோடு நீ என்றும் வாழ வேண்டும். (கற்பூர)

குப்பிடவோ கையிரண்டும் போதவில்லை
கூப்பிடவோ நாவொன்றால் முடியவில்லை
நம்பிடவோ மெய்யதனில் சக்தியில்லை
நடந்திடவோ காளிரண்டால் ஆகவில்லை
செம்பவள வாயழகி உனனெழிலோ
சின்னஇரு கண்களுக்கு அடங்கவில்லை
அம்பளவு விழியாளே உன்னை யென்றும்
அடிபணியும் ஆசைக்கோர் அளவுமில்லை. (கற்பூர)

காற்றாகி கனலாகி கடலாகினாய்
கயிறாகி உயிராகி உடலாகினாய்
நேற்றாகி இன்றாகி நாளாகினாய்
நிலமாகிப் பயிராகி உணவாகினாய்
தோற்றாலும் ஜெயித்தாலும் வாழ்வாகினாய்
தொழுதாலும் அழுதாலும் வடிவாகினாய்
போற்றாத நாளில்லை தாயே உன்னை
பொருளொடு புகழோடு வைப்பாய் என்னை (கற்பூர)

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

வசந்த வரலாற்றின் சுவடுகள்

தோன்றாமல் தோன்றி எமக்காக துவளாமல் பணி செய்து, தேன் போல் தித்திக்கும் நல்வாழ்வை எமக்கீந்த தெய்வத்தாய் இன்று எம்மோடில்லை. பாதி வயதிலே தன் பயணத்தை முடித்து - மீதி எதுவென்ற வினாக்குறியை எம் நெஞ்சங்களுக்கு ஈந்து - இன்று கனவாய்.... கற்பனையாய்.... கடவுளாய்... அவர் மாறிப் போய்விட்டார்.

கண்கள் குளமாக, கண்ணீர் வடிந்தோட, கவலை நிழலாட, கதறல் மொழியாக - ஆருயிர் செல்வியை எண்ணி எண்ணி உறவுகள் அழுகின்றன. உணர்வுகள் தொழுகின்றன. காலன் மறைத்தாலும் - காலத்தால் மறையாத அந்த காவிய நாயகியை - அவள் வாழ்ந்த வாழ்க்கைச் சுவடுகளை கண்ணீரினூடே இவ்விடத்தில் கருதிப் பார்க்கிறோம்.

வசந்தராணி

வசந்தத்தை இல்லத்தில் தவழ வைக்க வந்த வண்ணக் குழந்தைக்கு பெற்றவர்கள் இட்ட பெயர் இதுதான்.

யாழகத்தில் - மாதகல் வடக்கு
இனிமை பரப்ப வந்த இளவரசியை இம்மண்ணுக்கு ஈந்த பொற்பதி அது தான்.

நற்றவம் மிக்க நடராஜா
நலமிகு நங்கை விசாலாட்சி
தவம் பல கிடந்து தகைமைச் செல்வியை ஈன்று புறம் தந்த இனியவர் இவர் தான்.

மடியினில் கிடந்து - மழலைகள் பேசி - குலத்தின் கொடியென வளர்ந்து குவலயம் போற்ற இவள் கலை பல பயின்றாள். மாதகல் விக்கினேஸ்வரா வித்தியாலயத்தில் தன்

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

ஆரம்பக் கல்வியைக் கற்று எழுந்து- பண்டத்தரிப்பு மகளிர் கல்லூரியில் கல்வியை உவப்புடன் பெற்று - இவள் உயர்ந்தாள்.

கல்வியில் மேன்மை - கலைகளில் சிறப்பு - கற்றாங்கு ஒழுகும் உத்தமபண்பு - எளிமையின் உருவம் - இனிமைப் புன்னகை - எவரொடும் அன்பொடு பழகிடும் பாங்கு - இவள் தான் பெருமை கொள் பெண்ணமுதென்று - உறவோர் வாழ்த்திட வசந்தா செழித்தாள்.

பூத்துக் குலுங்கிய பொற்கொடி அன்னாள் புகழ்மிகு திருமண மேடையில் நின்றாள்.

பூநகரி ப.நோ.கூ.சங்கம் தன்னிலே கணக்காளராய் நற்பணி புரியும் வேளை, சிவபாலசுப்பிரமணியம் காவியத்தலைவியின் நாயகனாக வந்து அமைந்தனன்.

இல்லறம் என்னும் நல்லறம் கண்டு - இனிய அறங்கள் பலபல ஆற்றி நல்லெழில் மைந்தர் நால்வரை இங்கு நலமுற வசந்தம் நயந்து மகிழ்ந்தாள்.

சபேசன், நிசாந்தினி, லக்ஷினி, சயந்தினி எனவரும் நாம மைந்தரின் வளர்ச்சியில் தன்பணி ஈந்து தயவினள் சிறந்தாள்.

வசந்தன் எனப்படும் கந்தசாமி வசந்தம் போற்றும் முதற் சகோதரன் ஆயினன். அவ்வழி காஞ்சனா எனப்படும் கலை ஞானபேபி மைத்துனி ஆயினள். ஜனேசன், சாளினி, ஜனார்த்தன் என்போர் மருகர்களாயினர்.

ஜேர்மனியில் வாழும் ராசா எனப்படும் தேவராசா மற்றொரு அரிய சகோதரன் ஆயினன். அவ்வழி விஜயா எனப்படும் விஜய குமாரி விரும்புறு நல்ல மைத்துனி ஆயினள். திலக்ஷி, துவாரகா, துர்க்கா என்னும் இளவல்கள் மாண்புறு மருமக்களாயினர்.

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

கனடாவில் வாழும் தயா எனப்படும் தயாசலா வசந்தத்தின் மூத்த சோதரி ஆயினள். அன்னவள் வழியில் சிவபாலகிருஸ்ணன் மைத்துனன் ஆயினன். புகழரசி, விழியரசி, திருவரங்கன், திவியரசி என்போர் பெறாமக்களாயினர்.

கனடாவில் வாழும் இரவீந்திரன் எனப்படும் விஜயராசா மேன்மைகொள் மற்றொரு சகோதரன் ஆயினன். அவ்வழி கலை புகழ் கலாவதி மைத்துனி ஆயினள். விஜிதன், பகிஷன் என்போர் மருமக்களாயினர்.

பிரான்சில் வாழும் யுவா எனப்படும். மகாயுவராசா மனை புகழ் மற்றொரு உடன்பிறப்பாயினன். அவ்வழி ராஜநாயகி மைத்துனி ஆயினள். திலக்ஷன் மருமகனாயினன்.

அன்பினள் ஆனந்தராஜினி அறிவுறு இளைய சோதரியா யினள். ரவி எனப்படும் பாலசச்சிதானந்தஈஸ்வரன் மைத்துனன் ஆயினன். அவ்வழி புகிஷா, இந்துஷா, புகழிஷா என்போர் பெறா மக்களாயினர்.

கண்நிகர் கலையினன் கணவன் நல்வழியில் சின்னப்பு, இலட்சுமி மாமன் மாமியார் என வந்து அமைந்தனர்.

கனடாவில் வாழும் சிங்கம் எனப்படும் சிங்கராசா கணவன் வழியில் மைத்துனன் ஆயினன். அன்னவன் மனையென தட்சாயினி (வதனா) வந்தனள். அவர் வழி கவிதன், நிஷிதன் பெறாமக்களாயினர்.

கணவன் வழிதனில் மைத்துனி எனவே சரஸ்வதி (அன்னக்கிளி) அமைந்தனள். அன்னவள் யோகலிங்கத்தின் நாயகியாக - சிவகுமார் (அமெரிக்கா), சிவகலாநிதி, சிவறஞ்சினி, சிவமதி (சுவிஸ்), சிவயோகச்செல்வன் (இலண்டன்), சிவசத்திய சீலன் (கனடா) என்போர் மருமக்களாயினர்.

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

வானுலகடைந்த மைத்துனி பரமேஸ்வரி கந்தசாமி வழியால் ஸ்ரீபிரபாகரன் (இலண்டன்), சண்முகப்பிரியா, கல்யாணி என்போர் மருமக்களாயினர்.

புகழொடு தோன்றி - புகழொடு வாழ்ந்து - புண்ணிய தலங்கள் பலபல வணங்கி - அறம்பலவாற்றி - அகிலத்துயர்ந்த அன்பினள் வசந்தராணி இன்று எம்முடன் இல்லை. பெற்றவர் துடிக்க - பிள்ளைகள் கதற - கட்டிய கணவர் கதியற்றலற - உற்றார் உறவினர் உருகி இரங்க - உடன் பிறந்தவர்கள் கலங்கி மயங்க - கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் விண்ணின் விளக்காய் ஆகிவிட்டாள்.

பிறந்தவர் யாவரும் இறப்பது உறுதி என்ற உண்மையை மனம் வைத்து எம் சோகத்துக்கு எல்லை காண்போம். எங்கள் வசந்தத்தின் உயர்ந்த ஆத்மா இறைவன் திருவடியில் இன்புற்று அமர்ந்திருக்க அவனருள் நாடுவோம்.

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

நில்லாத வற்றை நிலையின என்றுணரும்
புல்லறி வாண்மை கடை.

ஒருபொழுதும் வாழ்வது அறியார் கருதுப
கோடியும் அல்ல பல.

புக்கில் அமைந்தின்று கொல்லோ உடம்பினுள்
துச்சில் இருந்த உயிர்க்கு.

குடம்ப்ப தனித்துஒழியப் புள்பறந் தற்றே
உடம்போடு உயிரிடை நட்பு.

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

திருமதி சி. வசந்தராணி அவர்களின்
பிரிவாற்றா நெஞ்சங்களின்

சோகச் சுழல்

வேல் பழிக்கும் விழியழகி வித்தைச் செல்லி
வியனுலக அமுதமெனும் மொழியின் அல்லி
கால்பதித்து எம்மண்ணில் கலைகள் சொன்ன
கவினரசி கலையரசி கற்பின் செல்வி
பால்பழிக்கும் திருமுகத்தாள் வசந்தராணி
பாதியிலே பணிமுடித்துப் பறந்தே விட்டாள்
நால்பத்து ஆண்டுகள்தான் நம்மோ டிங்கு
நலமகிழ்ந்தாள் நடந்தாளே நாளும் சோகம்!

எல்லோர்க்கும் நல்லவளாய் வாழ்ந்த பிள்ளை
என்றென்றும் அன்புமொழி பேசும் கிள்ளை
வல்லவளாய் வாய்மையளாய் வாசங் கொஞ்ச
வதனமெலாம் நகையாக வாழ்ந்த நங்கை
பொல்லாத விதிவசத்தால் புதல்வர் கணவர்
புகழார்ந்த உறவோர்கள் புலம்பப் போனாள்!
எல்லாமே அவனாட்சி எல்லாம் மாயம்
எனஎண்ணி நின்றாலும் ஏக்கம் போமோ?

துணையிழந்த அன்றிலென மன்னன் சோர
துடிதுடித்து மைந்தர்கள் துயரில் வாட
கணைபட்ட மான்போலக் கதறி வீழ்ந்து
கருதுசகோ தரர்பெற்றோர் உறவோ ஏங்க
இணைபிரியா இனிமையினள் இடரை ஈந்து
இறப்பென்னும் கடலதிலே அமிழ்ந்திப் போனாள்
கணமெல்லாம் அவளெண்ணம் கலக்கம் ஈய
கரைந்தழுதோம் சோகமிது நீங்கிப் போமா?

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

தந்தையின் சோகம்

மார்மீதும் தோள்மீதும் மஞ்சம் மீதும்
மகிழ்ந்துன்னை வளர்த்தேனே மகிமைபெற்று
பார்மீது நீவாழப் பலவும் செய்து
பாசமொடு அணைத்தேனே பறந்திட்டாயே?
வேர்விட்டு விழுதுகொண்டு வாழும் வயதில்
விதிவசத்தால் சாய்ந்தாயோ மகளே இன்று
ஊர்கூடி உனைச்சுமந்து போதல் கண்டு
உணர்விழந்தேன் எனக்குவந்து கதை சொல்லாயோ?

அன்னையின் அவலம்

பத்தென்னும் மாதங்கள் சுமந்து உன்னை
பாரீந்து பாலூட்டி பாசஞ் செய்து
நித்தலுமென் உளம் வைத்து நிறைவு செய்து
நெக்குருகி வளர்த்தேனே நிலவே வசந்தா!
பித்தாகித் தாயுள்ளம் பிரிவால் ஏங்க
பிறைசூடும் அண்ணல் பதம் அடைந்திட் டாயோ?
உத்தமியே! ஊர்போற்றும் உயர்வின் மகளே!
உருக்குலையும் துயரகற்ற ஓடி வாராய்!

நாயகன் நலிவு

வள்ளுவனின் குறள்தந்த வனிதை ஆனாய்!
ராணி நீ என்னிதய தீபம் ஆனாய்!
தெள்ளுதமிழ்ச் சுவைபோல நெஞ்சில் நின்று
திருவீந்தாய் திறனீந்தாய் செல்வம் ஆனாய்!
கள்ளமறு புன்சிரிப்பும் கடமை செய்தென்
கருத்தெல்லாம் அன்பாலே உயர்ந்தாய் அம்மா!
வெள்ளமென விழியருவி சிந்தி வாட
வேதனையை ஈந்தின்று விரைந்திட்டாயோ?

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

வசந்தமென பெயர் கூறி – என்
வாழ்வில் வந்திணைந்த ராணிநீ!
இன்று என் வாழ்வை
வெறுமைக்குள் தள்ளிவிட்டு
மறைந்ததன் மாயமென்ன?

புன்னகை பூக்குமுந்தன்
பூமுகம் நிழலானதம்மா!
தேன் மொழி பேசும் – உந்தன்
தேகமும் அழிந்ததம்மா!

காலனவன் மனதுக்குள்
கருணையே இல்லையம்மா – நான் தினம்
கும்பிட்ட தெய்வமும் – எனை
கைவிட்டு விட்டதம்மா!

உன் மடி கேட்டு மனம் வெதும்பும்
சயந்தினியை அரவணைத்திட வா?
தம் மனம் விட்டுக் கலங்கி நிற்கும்
நிஷானி, லக்ஷனியை தேற்றிட வா.
அரணாக அமர்ந்திருக்கும் உன் சபேசனைப் பார்த்திட வா?
குழிவிழுந்த உன் கன்னச்சிரிப்புக்காய்
காத்திருக்கும் உன் உற்றார் உறவினர்
கவலையைப் போக்கிட வா!?
திக்கற்ற நிலையில் தவித்திடும் என் மனதை
அமைதியாக்க நீ விரைந்து வா! என்
குடும்பக் குலவிளக்கே – உன் வீடு
துயரிருளில் மூழ்குதம்மா!

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

பூப்புனித நீராட்டு விழாவின் போது

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

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

மூத்தமகன் சபேசன் வெதும்பல்

அன்போடு அணைத்தெடுத்து அறிவு சொல்லி
ஆற்றல்கள் பலவீந்து அன்பு கொஞ்சி
பொன்போல வளர்த்தீரே புகழே அம்மா!
புலம்பியழ வைத்தின்று எங்கே போனீர்!
இன்பமொடு மூத்தமகன் என்றே நெஞ்சில்
இதங்கமழ அருகமர்த்தி உணவு ஊட்டி
என்பெருமை உயரவெனக் கனவு கண்டீர்!
ஏனம்மா நான்துடிக்க ஏகிப் போனீர்!

தலைமகள் நிஷாந்தினி கதறல்

கண்ணையிமை காப்பதுபோல் காத்தீர் அம்மா!
கலையூட்டி, அமுதூட்டி கலக்கம் தீர்த்தீர்!
எண்ணமெலாம் மூத்தமகள் என்றே ஏத்தி
என்னையரு கணைத்தன்பு நிறையத் தந்தீர்!
தண்ணமுதே! தமிழேயென் உயிரே அம்மா!
தழலதிலே வெந்தீரோ? தவித்தேன் அம்மா!
கண்பொழியும் மகள்துயரம் கண்ட பின்பும்
கண்மூடித் தூங்கிவிட்டீர் வாரும் அம்மா!

அன்புமகள் லக்ஷினி விம்மல்

உள்ளமெலாம் நிறைந்து நின்ற உயர்வே அம்மா!
உயரன்பால் எனையணைத்து ஊட்டி என்றும்
கள்ளமிலா வழிசொல்லிக் கவலை நீக்கி
கல்வியிலே நான்சிறக்க பணிகள் நல்கி
வெள்ளமெனக் கண்ணீரில் மகள்நான் வாட
வேதனையை ஈந்தெங்கே சென்றீர் அம்மா!
அள்ளியணைத் தன்புசெய்து அவலம் நீக்க
அவனியிலே மீண்டொருகால் வாரீர் அம்மா!

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

இளமகள் சயந்தினி தவித்தல்

அம்மாஉம் அணைப்பினிமேல் கிடைத்தி டாதோ?
ஆசைமொழி என்காதில் கேட்டி டாதோ?
அம்மாஎன் அன்பைமறந் தெங்கே போனீர்?
ஆரையினி அம்மாவென் றழைப்பேன் தாயே!
உம்மையே உயிரென்றேன் உணர்வில் நின்றேன்
உருக்குலைந்து அழுகின்றேன் வாரும் அம்மா!
உம் நினைவால் உண்ணாமல் உறங்கிடாமல்
உயிர்குலையும் என்துயரம் நீக்க வாரீர்!

உடன்பிறந்தார் உருகல்

உணர்விற் கலந்தாயே உறவிற் பொலிந்தாயே
உயிரில் நிறைந்தாயே உற்றவளே எங்குற்றாய்!
கணமும் மறவாது நினைவில் உனைப்போற்றி
கருதி அன்போடு வாழ்ந்தோம் அம்மா!
மணமும் மலருமென மனதிற் பிரியாது
மகிமை தனைப்போற்றி நின்றோம் அம்மா!
தணலில் வெந்தின்று துயரம் தனையீந்து
தவிக்க வைத்திட்டு எங்குற்றாய்?

மைத்துனர் மனத்துயர்

நேற்றுவரை எம்மோடு நின்றாய் இன்று
நெஞ்சுநோ பிரிந்துவிட நினைவாய் ஆனாய்!
போற்றலுறு பொன்மகளே மச்சி உந்தன்
புதல்வர்முகம் பார்த்தழுதோம் துடித்தோம் அம்மா!
வீற்றிருந்து விந்தைசெய்தாய் விரும்பும் அறங்கள்
விரைந்துபல செய்திட்டாய் – அன்பை ஈந்தாய்!
காற்றடித்த பைதானே காயம் என்ற
கருதுண்மை நாட்டிட்டாய்! கலுழ்கின் றோமே!

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

மருமக்கள் புலம்பல்

ஆறாத் துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு போவதெங்கே மாமியே
உயர்வாக உமை நினைத்து உரிமையுடன் நாம் இருக்க
பேசாமல் கொள்ளாமல் நீ பயணம் போனதென்ன
தாயைப் போல் நல்வழிகள் எமக்குரைப்பீர் மாமியே
தரணியிலே வாழ பலவழிகள் செய்திடுவீர்
ஆசையுடன் மாமி என அகமகிழும் எமதுள்ளம்
சிந்தை கலங்கி நாம் தவிக்க மறைந்தீரோ?

உற்றார், உறவினர், ஊரவர் உறுதுயர்.

ஊர்புகழ வாழ்ந்திட்ட உயர்வின் செல்வி
உருக்குலைந்து வாடுகிறோம் எங்கே சென்றாய்!
பார்போற்று பண்பு, அன்பு பணிகள் கொண்டாய்
பாலகரைத் தவிக்கவிட்டு பறந்திட் டாயோ!
நீர்துளிர்க்கும் கண்களொடு நினைவு கூர்ந்து
நெக்குருகி நின்று இங்கு அஞ்ச லித்தோம்
பேர்வாழும் புகழ்வாழும் பெருமைத் தாயே!
பேசரிய இறையடிக்கீழ் அமைதி கொள்வாய்!

தேற்றும்

முடிசார்ந்த மன்னருடன் முனிவர் கூட
முடியாமல் வாழ்ந்தகதை இங்கே இல்லை!
பிடிசாம்ப ராகின்ற உடலைக் கட்டிப்
பிடித்திங்கு கதறுவதிற் பெருமை இல்லை
நடிகரப்பா நாங்களிந்த நாநிலத்தில்
நல்லீசன் கழலிணைக்கே பாசம் வைமின்!
நடிப்பைமுடித் தவர்களங்கே முன்செல் லட்டும்
நம்கடமை முடியட்டும் நாமும் போவோம்?

ஓம்சாந்தி! ஓம்சாந்தி!! ஓம்சாந்தி!!!

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

அன்புச் சகோதரி திருமதி ஆனந்தராஜினி பாலசச்சிதானந்தாஈஸ்வரன் குடும்பத்தவரின்

துயர்மடல்

ஆருயிர் முற்றும் கலந்த அக்காவாகி
அருகிருந்து அன்பீந்தீர்!
பேரழகும் பெருமைமிகு பண்பும் அறிவும்
பெருகிவர ஒளியீந்தீர்!
எங்கள் குலத்தின் விளக்காக ஒளியீந்து
எமக்கெல்லாம் உம்பணியால்
நிறைவை ஈந்தீர்!
சொல்லாமல், கொள்ளாமல்
மின்னாமல் முழங்காமல் வந்த மழைபோல்
காலன் கரம்பட்டு எங்கே போனீர்!
குலம் விளங்க வந்த தீபமே!
உம் – நினைவு சுமந்து உருகுகிறோம்!
அன்பு முகம் காணாமல் அலறுகிறோம்!
ஆசை மைந்தர் சோகத்தால் துவழ்கின்றோம்!
உங்கள் நினைவோடு...
என்றும் இங்கு நாம் வாழ்வோம்!
உங்களது –
உயர்ந்த ஆத்ம சாந்திக்காய்....
நாமெல்லாம் மலர்தூவி
அஞ்சலித்தோம்! அமைதி கொள்க!

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

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

அனுதாபச் செய்தி

மின்னாமல் முழங்காமல் வீழ்ந்த இடியேற்றினால் அநாதை உணர்வு ஆக்கிரமிக்கத் துவண்டு, தேம்பி நிற்கும் குழந்தைகளுடன் கேவி நிற்கும் தங்கள் முகம் அகக் கண்ணில் தோன்றிக் குலுங்கிப் பிறாண்டுகிறது.

மீழ முடியாப் பெருந்துன்பம்!
ஈடு செய்ய முடியாத பேரிழப்பு!
சீசீ, இதுக்கு வாழ் வென்று தங்கமுலாப்பூச்சு!
கண்கட்டி வித்தை !!
அருகில் அணைத்தபடி எல்லாமே எப்பவோ
முடிந்த காரியம் முதுகில் தெம்பு ஏற்படத்
தட்டிக் கொடுத்து ஆறுதல் கூற ஆவாவுகிறது
தாண்டிக்காய்க்குள் சனியனாய் ~ அடிக்கடி
தலைகாட்டும் ~ தலைச்சுற்று மேருவாய் முன்னிற்கிறது
என்னே என வெம்பத்தான் முடிகிறது.

நல்லவர்களை நையப்புடைப்பதை , இந்த
அவலங்களை பார்த்த பின்பாவது, நிறுத்திக்
கொள்ளலாகாதா என இரு கைகளை
உயர்த்தியபடி உரத்து வினவக் கூவத்துருதுருக்கிறது.

ஒருவன் என்கின்ற ஒருவன் கருணைக் கடல்
அவனின்றி ஓரணுவும் அசையாது.
அவனே வைத்தியனும் மருந்தும் பாதத்தை பற்றுவோம்!

ஓம் சாந்தி! ஓம்சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

வள்ளிமனை,
மீசாலை கிழக்கு,
மீசாலை.

துயரில் பங்குகொள்ளும்
இ. சரவணமுத்து

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

ஆத்மா சாந்தி உரை

'மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடு வாழ்வார்'

அன்பரின் அகமாகிய மலரில் வீற்றிருக்கும் கடவுளின் சிறந்த திருவடிகளை இடைவிடாமல் நினைக்கின்ற திரு. சிவபாலசுப்பிர மணியமும் அமரர் வசந்தராணி ஆகிய இருவருக்கும் திருமண மாகி தமது நான்கு மழலைச் செல்வங்களுடன் இறைவனின் திருவருளால் இன்புற்று வாழ்ந்து வந்தனர். ஆலயங்கள் தோறும் சென்று தன்னால் இயன்ற சரீரத்தொண்டாற்றுவார். குலதெய்வம் வேறாக இருந்தாலும் அருகிலே உள்ள காளிகோயிலிலே வந்து தினந்தோறும் இறைதொண்டாற்றுபவர் அமரர் சி. வசந்தராணி அவர்கள். இவ்வாறு இல்வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக நடத்தி வரும் காலத்தில் எதிர்பாராதவிதமாக 20.06.2004ல் திடீரென அவரது உயிர் இம்மண்ணைவிட்டு இறைவனடி சேர்ந்தது கவலைக் குரியது. அமரர் சிவபாலசுப்பிரமணியம் வசந்தராணி அவர் களின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக.

மாதகல் கிழக்கு,
மாதகல்.

இங்ஙனம்
கதிர் செல்லப்பாக்குருக்களின்
புத்திரர்கள்.

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

வடமாகாண புற்றுநோய் - எயிட்ஸ் நோய்த் தடுப்புச் சங்கம்

வடமாகாண புற்றுநோய் - எயிட்ஸ் நோய்த்தடுப்புச் சங்கத்தின் ஆயுட்கால உறுப்பினராக இருந்து சேவையாற்றி வரும் திரு. எஸ். சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் அன்பு மனைவியார் **அமரர் திருமதி சி. வசந்தராணி** அவர்கள் சென்ற 20.06.2004ல் திடீரென அமரத்துவம் எய்தியமையை யிட்டு நாம் ஆழ்ந்த கவலையடைந்துள்ளோம். அன்னாரின் மறைவையிட்டு எமது கண்ணீர் அஞ்சலியைக் காணிக்கை யாக்குவதுடன் அவரின் குடும்பத்தினர்க்கு எமது சங்கத்தின் சார்பில் ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கின் றோம்.

வைத்திய கலாநிதி இ. தெய்வேந்திரன்
தலைவர்

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

இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

திரு. எஸ்.சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்கள் இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் ஆயுட்கால உறுப்பினராவார். மனித நேயம் மிக்க இவர், போர்க்கால இடப்பெயர்வின் போது இடருற்ற மக்களின் நலனுக்காக ஆற்றிய பணிகள் அளப்பரியன. இவரது துணைவியார் **திருமதி வசந்தராணி சிவபாலசுப்பிரமணியம்** அவர்கள் இளவயதிலேயே திடீரென 20.06.2004 ல் இறைவனடி சேர்ந்தது மிகவும் கவலைதரும் விடயமாகும். இவரது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அவர்களது துயரை நாமும் பகிர்ந்து கொள்வதுடன் அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திவேண்டி பிரார்த்திக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்

இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம்
யாழ். மாவட்ட கிளை தலைமைப் பணிமனை.

வைத்திய கலாநிதி V. தியாகராசா
தலைவர்

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

திருமணநாளின் போது ...

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

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

இரக்கல் உரை

சர்வதேச அரிமாக்கழகம் மாவட்டம் "306" B மாவட்ட இணைப்பாளர்

20.06.2004ம் திகதி இரவு என் வீட்டுக்கு வந்த தொலை பேசித் தொடர்பு என்னையும், சாவகச்சேரி லயன்ஸ் கழகத்தை யும் ஒரு உலுக்கு உலுக்குகியது. அந்த செய்திதான் லயன் சீமாட்டி வசந்தராணி சிவபாலசுப்பிரமணியம் திடீரென காலமாகி விட்டார் என்பது.

லயன் சிவபாலசுப்பிரமணியம் லயன்ஸ் கழக அங்கத்த வராகியதிலிருந்து எனது குடும்ப நண்பராவார். தென்மராட்சியில் ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வுக்கு நாம் இடம்பெயர்ந்து சென்றவேளை லயன் சீமாட்டி அமரர் சி. வசந்தராணியும் லயன் சிவபால சுப்பிரமணியமும் பல மருத்து முகாம்களை திட்டமிட்டு திறம்பட நடாத்தி மக்கள் இன்னல்களை தமது துயர்துடைப்பு பணி மூலம் மறக்கச்செய்தனர். குறிப்பாக மாதகல் விக்னேஸ்வரா பாடசாலையில் நடந்த மருத்துவமுகாம் பாரிய முகாமாக வெகு சிறப்பாக நடந்தது. இதற்கு வேண்டிய எல்லா ஒழுங்குகளை யும் இவர் தன் குடும்பத்தினரோடு சேர்ந்து செய்திருந்தார்.

இவ்வளவு பெருமையை இடம்பெயர் வேளையில் லயன்ஸ் கழகம் பின்னனியில் செயற்பட்டவர் லயன் சீமாட்டி வசந்தரா சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர் இன்று எம்

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

மத்தியில் இல்லை. 2004 மே மாதம் நான் கொழும்பில் நின்ற வேளை அவர் உடல்நிலை நன்றாக இல்லையென பிரசித்தி பெற்ற இந்தியா அப்பலோ வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற எல்லா ஒழுங்கும் செய்து அவர் சிகிச்சை பெற்று வந்திருந் தார்.

சாவகச்சேரி அரிமா கழக பதவியேற்பு தினத்தன்று 20.06.2004ல் மின்னால் மூழங்காமல் **அமரர் திருமதி சி. வசந்த ராணி** திடீரென கதைத்தபடி காலமாகியது எமக்கு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஈமக்கிரியையின் போது நாம் லயன்கழக கொடியால் போர்த்து எமது கௌரவமான அஞ்சலியைச் செலுத்தினோம்.

அவர் ஒரு லயன் சீமாட்டி என்றவகையில் வருடா வருடம் கழகமட்டத்திலும் மாவட்ட மட்டத்திலும், சிறப்பாக சர்வதேசமட்டத்திலும் நடைபெறும் லயன்ஸ் நிகழ்வுகளில் NECROLOGY CEREMONY என்ற நிகழ்வு மூலம் லயன்ஸ் குடும்பங்கள் இவரை நினைவு கூறுவது மரபாகும்.

இந்த வகையில் சர்வதேச லயன்ஸ் கழக தலைவர் சார்பிலும் மாவட்டம் 306 பி ஆளுநர் லயன் சிவானந்தன் சார் பிலும் அவரின் கபினற் சார்பிலும் இவ்விரங்கலை சமர்ப்பிக் கின்றேன். இவருக்கான சர்வதேச இரங்கல் அமெரிக்காவிலி ருந்து வெகுவிரைவில் கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

WE SERVE

மாவட்ட இணைப்பாளர்

டாக்டர் S. S. அருளானந்தம் J.P

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

அனுதாபச் செய்தி

மாதகல் கல்வி அபிவிருத்திச் சபையின் அங்கத்தவர் திரு. சி. சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் அன்புத் துணைவி யார் **திருமதி சி. வசந்தராணி** அவர்களது திடீர்மறைவினால் அவரது குடும்பத்துக்கு ஏற்பட்ட இழப்பு ஈடுசெய்யமுடியாத ஒன்றாகும்.

அமரர் திருமதி சி. வசந்தராணி சிறந்த குடும்பத் தலைவியா கவும். வந்தாரை வரவேற்று உபசரிக்கும் பெரும் பண்புள்ள உத்தமியாகவும். விளங்கியவர்.

இவரது கணவர் சி. சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்கள் கடந்த பல வருடங்களாகக் கூட்டுறவுத்துறையில் சிறந்த நிர்வாகியாக விளங்கிய இவருக்கு இவரது மனைவியின் இழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாத ஒன்றாகும்.

இவரின் மறைவால் துக்கத்தில் இருக்கும் அன்னாரின் குடும் பத்தாருக்கு ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னா ரின் ஆத்ம சாந்திக்காக பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம்சாந்தி! ஓம்சாந்தி!! ஓம்சாந்தி!!!

Dr. க. இளங்கோஞானியார் (M.B.B.S)
தலைவர்
கல்வி அபிவிருத்திச் சங்கம்
மாதகல்.

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

அமரர்
சிவபாலசுப்பிரமணியம் வசந்தராணி

யாழ் மாவட்டக் கூட்டுறவு கிராமிய வங்கிகளின் சமாச பொது முகாமையாளர் திரு. சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் அன்பு மனைவி யின் திடீர் மறைவினால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினர், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எனது ஆழ்ந்த அநுதாபத்தை மாதகல் வாழ் மக்களோடு பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்.

திருமதி வசந்தராணி அவர்கள் குடும்பத்தின் சிறந்த துணைவியாகவும், குடும்பவிளக்காகவும் விளங்கினார். அவரது வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்களை சிறந்த முறையில் விருந்தோம்பி வழியனுப்புவது இவரது சிறந்த பண்பாகும்.

அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

நடராஜா இரவிராஜ்
பாராளுமன்ற உறுப்பினர், யாழ் மாவட்டம்
நிர்வாகச் செயலாளர்
தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணி

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

எமது கழக உறுப்பினர்

லயன் சி. சிவபாலசுப்பிரமணியம்

அவர்களின்

பாசமிகு துணைவியார்

திருமதி வசந்தராணி சிவபாலசுப்பிரமணியம்

(மாதகல் வடக்கு)

அவர்களின் திடீர் மறைவினால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன், அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

லயன்ஸ் கழகம்.
சாவகச்சேரி.

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

மாதகல் விவசாய சம்மேளனம்

எமது விவசாய சம்மேளனத்தில் அங்கத்தவராக இருந்து வரும் திரு. சி. சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களது துணைவியார் **திருமதி சி. வசந்தராணி** அவர்கள் 20.06.2004ல் திடீரென இறைபதம் எய்தியமையைக் கேள்வியுற்று எமது சம்மேளனமும், எமது ஊரும், உற்றாரும் அதிர்ச்சியடைந்துள்ளார்கள்.

எமது சங்கத்தின் சேவைக்கு இவரது மனைவியின் இழப்பு பேரிழப்பாகும். இவரின் பிரிவால் துயறுரும் இவருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும், ஆறுதல் கூறுவதுடன் அமரர் திருமதி சி. வசந்தராணி அவர்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

விவசாய சம்மேளனம்,
மாதகல்.

சி. **தவராசா**
தலைவர்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

மாதகல் நாவலர் சனசமூக நிலைய
நிர்வாக உறுப்பினராகிய
திரு. சிவபாலசுப்பிரமணியத்தின் துணைவியார்

அமரர்

திருமதி சிவபாலசுப்பிரமணியம் வசந்தராணி

நெஞ்சம் ஒருகணம் திகைத்து
மெழுகாய் உருகிக் கரைகிறதே
உற்றார் உறவுகள் சூழ் உத்தமியாய்
ஏற்றமிகு நாளில் – அந்தோ
காலன் கணக்கை முடித்து விட்டானே
புலம்புகின்றோம் துவண்டு போகிறோம்
ஏங்கிய உள்ளங்களுக்கு
கண்ணீரைக் காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

இவரின் திடீர் பிரிவால் துயருறும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி!! சாந்தி !! சாந்தி !!!

நாவலர் சனசமூக நிலையம்,

மாதகல்.

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

பூநகரி ப.நோ.கூ.சங்கம் - பூநகரி

அன்பு நண்பரும், பூநகரி ப.நோ.கூ. சங்கத்தின் முன்னாள் கணக்காளருமான திரு.சி.சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் வாழ்க்கைத் துணைவியார் திருமதி. வசந்தராணி அவர்களின் திடீர் மறைவுச்செய்தி எம்மை எல்லாம் ஆறாத் துயரில் ஆழ்த்தி விட்டது. திரு. சி.சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் சிறப்பான சமுகப் பணிகளுக்கு பக்கபலமாக இருந்தவர் இந்த அருந்தவ மாது. தலைசிறந்த குடும்பத் தலைவியாக இருந்த இவரின் தலைவிதியை நினைந்து, கண்ணீரால் நனைந்து அழுகின்றோம். இறைவன் திருவடி நிழலின் பேரின்பப்பேறு பெற்று, அவரின் ஆத்மா சாந்தி பெறுவதாகுக. ஈடுசெய்ய முடியாத அவரின் இழப்பால் பிரிவு ஆற்றாது துயர் அடைந்துள்ள குடும்பத்தினர், உற்றார், உறவினர் துன்பத்தில் நானும் பங்கு கொள்கின்றேன்.

தலைவர்
இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கம்,
கிளிநொச்சி மாவட்டம்.

கா. கார்த்திகேசு
தலைவர்,
ப.நோ.கூ. சங்கம்,
பூநகரி.

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

குடும்பத்துடன் குதூகலமாக ...

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

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

அமரர்

திருமதி வசந்தராணி சிவபாலசுப்பிரமணியம்

அவர்கள்

எமது வங்கிச் சமாசத்தின் பொதுமுகாமையாளராகக் கடமையாற்றும் திரு. சி. சிவபாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் அன்புத் துணைவியார் திடீரென காலமாகியதையிட்டு ஆழ்ந்த கவலை அடைகின்றோம்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும் அன்னாரின் குடும்பத்திற்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவிப்பதோடு பிரிவுத் துயரில் நாமும் பங்கு கொள்கின்றோம்.

அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி !! சாந்தி !!!

யாழ்ப்பாணம்.

யாழ். மாவட்டக் கூட்டுறவுக் கிராமிய
வங்கிகளின் சமாசம் (வ – து)
தலைவர், பணிப்பாளர், பணியாளர்.

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

கரைச்சி தெற்குப் ப. நோ. கூ. சங்கத்தின்
முன்னாள் பொது முகாமையாளரும்,
யாழ். மாவட்ட கூட்டுறவுக் கிராமிய வங்கிகளின்
சமாசப் பொது முகாமையாளருமாகிய

திரு. சி. சிவபாலசுப்பிரமணியம்
அவர்களின்
அன்புத் துணைவியார்

திருமதி சி. வசந்தராணி

அவர்கள் ௨௦. ௦௬. ௨௦௦௪ ஞாயிற்றுக்கிழமை திடீரென இயற்கை எய்தியதையிட்டு நாம் மிகவும் துயரமடைகின்றோம். இவரது மறைவால் ஆறாத்துயரில் மூழ்கியிருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப் பதுடன், அவர்களது துயரில் நாமும் இணைந்து அவரது ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்தித்து கண்ணீர் அஞ்சலியைக் காணிக்கையாக்கிச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

சாவகச்சேரி பலநோக்குக் கூட்டுறவுச் சங்கம், *பணிப்பாளர்கள்,*
சாவகச்சேரி. *பணியாளர்கள்.*

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

31ம் நாள் நினைவஞ்சலி

மலர்வு

13
*
01
*
1964

உதிர்வு

20
*
06
*
2004

அமரர் திருமதி. வசந்தராணி
சிவபாலசுப்பிரமணியம்

மூட்டிய கொள்ளிமீதா உம்மைநாம் இட்டுப் பார்க்க
காட்டிய விறகினூடா சரித்திரம் சாம்பலாக!
ஏட்டிலே என்றும் வாழும் இன்புகழ் வசந்தராணி
காற்றிலா கலந்துபோனீர்!
நின் கண்ணியம் வாழும் என்றும்.

பச்சைக்கொடி கருகப் பார்த்தறியோம்
பவளமல்லி உதிரவும் நாம் கண்டறியோம்
நச்சென்று நாங்கள் தும்மவில்லை
நமக்கேன் இத்துயரம்?
அம்மாவை நாங்கள் இழப்போமா என்று
துடித்துத் துவளும் பிள்ளைகளையும்
கிஞ்சித்தும் நினைக்கவில்லை என்று கதறும் கணவனையும்
திக்கற்ற வெளியில் திரியப்பணித்த கடவுளே!
நிதமுருகிப்போகின்றார் வற்றாத துன்பத்தை வழங்கிய கடவுளே!
எம் உற்ற சுற்றமெல்லாம் கதறவிட்டீரே!

அன்னாரது ஆத்ம சாந்திக்கும்
அன்புக் கணவன் பிள்ளைகளது ஆறுதலுக்கும்
இறைவனை பிரார்த்தித்து நிற்கும்
திருமதி . ஜோன்ராஜா குடும்பத்தினர்
மெல்போன். அவுஸ்திரேலியா.

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

அன்புத் தாயின் பாதங்களில்

"தாயிற் சிறந்த கோவிலு மில்லை,
தந்தை சொல்மிக்க மந்திர மில்லை,
ஆயிரம் உறவில் பெருமை களில்லை,
அன்னை தந்தையே அன்பின் எல்லை"

என உலகினிலேயே தாய் உள்ளம் மிகவும் சிறப்புவாய்ந்தது. தாய் எனும் நாமம் என்பது உளரீதியாக உலகிலே கூறப்படுகிறது. ஆண் என்றாலும் சரி, பெண் என்றாலும் சரி அவர்களிற்கு என்ன நேர்ந்தாலும் உடனே "அம்மா" என்றே கூறுவார்கள். இது மெஞ்ஞானத்தில் உமை அம்மையாரைக் குறிப்பதாகவே அமைகிறது. தொட்டில் முதல் மரணப்படுக்கை வரை தமக்கு ஏற்படும் இன்ப துன்பத்தின் போது அம்மா என அழைப்பார்களே தவிர ஐயா, அப்பா என கூற மாட்டார்கள். சக்திக்குப் பொருத்தமான இரக்க சிந்தனை இருப்பதால் தாய் மேன்மைப்படுத்தப்படுகின்றாள்.

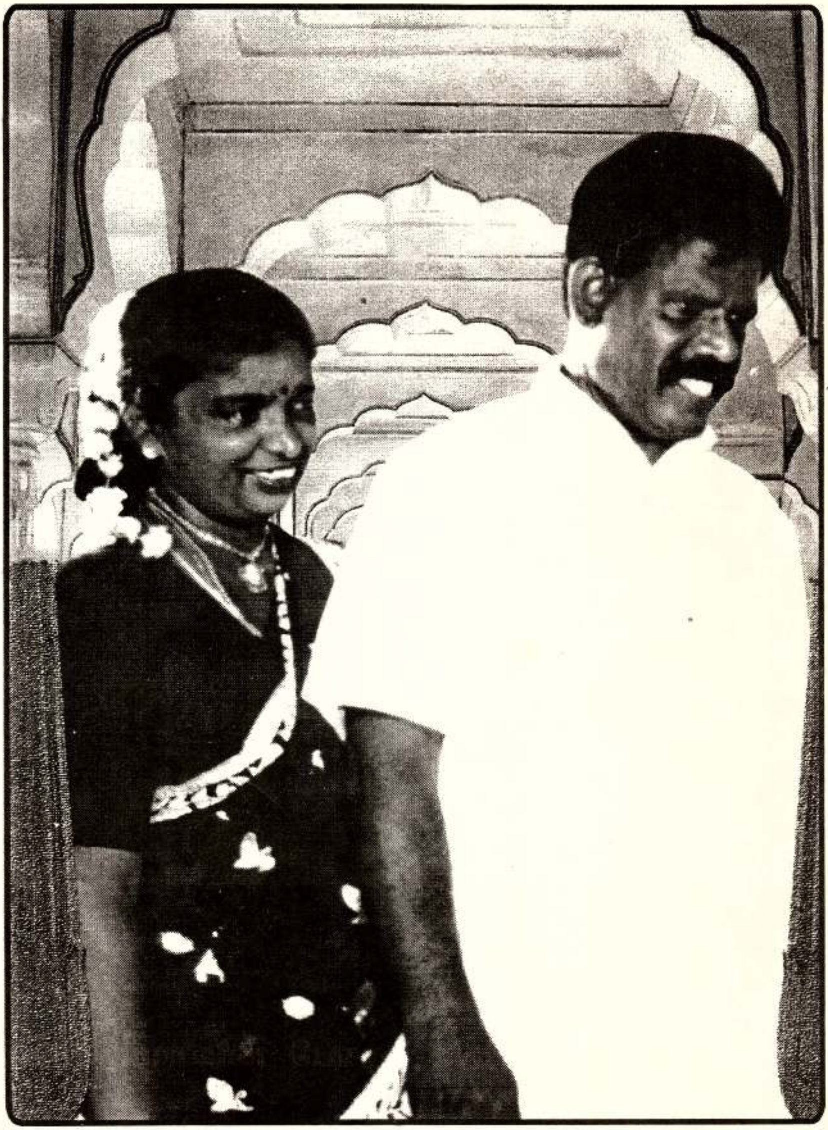
"ஆலயங்கள் தேவை இல்லை,
ஆகமங்கள் தேவை இல்லை,
அன்னையின் இதயம் ஒன்றே போதும்'

"தூங்கும் வேளையில் பிள்ளை இருமினால்,
துள்ளி எழும் அன்னை'

பெண்ணாகப் பிறப்பதற்கு நல்ல மாதவம் செய்திட வேண்டும்மா, என தேசிய விநாயகம்பிள்ளை ஆழகாகக் கூறியிருக்கிறார். பிறந்தவுடன் பிள்ளை வளர்ப்பை தாயே கவனிக்கிறாள். கண்ணை இமை காப்பது போல் தன் மகவை தாயானவள் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்த்து வருகிறாள். இதுவும் தாய் உள்ளத்தில் சிறந்த ஓர் அம்சமாகும். மரணப் படுக்கையில் இருக்கும் போது ஒருவரை நன்கு கவனித்து இரக்க சிந்தனையில் இருந்து பராமரிப்ப வரும் தாயே. ஆகவேதான் உலகிலுள்ள செல்வங்களுள் சிறந்த ஒன்றாக தாயின் உள்ளம் புனிதமாகப் போற்றப்படுகிறது.

பாசமுள்ள பிள்ளைகள்
சி. சபேசன், சி. நிஷாந்தினி, சி. லக்சினி, சி. சயந்தினி.

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



இற்றை நாள் இனி என்றுமே இல்லை

06.05.2004

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

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

வாழ்க்கை ஊக்குவிப்பு மொழிகள்!....

* இன்றே உங்களால் செய்ய முடிந்ததை ஒரு போதும்நாளை வரை தள்ளிப் போடாதீர்கள்.
* ஒரு பல்கலைக்கழகத்தின் முதல் கடமையானது உண்மையான அறிவைக் கொடுப்பது. தொழிலை அல்ல. நல்ல குணத்தைக் கொடுப்பது. தொழில்நுட்பங்களை அல்ல.
* எது அவசியமோ அதைச் செய்யத் தொடங்குங்கள் பிறகு எது முடியுமோ அதைச் செய்யுங்கள்.
* நல்ல எண்ணங்களுடன் உங்கள் நாளைத் தொடங்குங்கள்
* வாழ்க்கை என்பது தேர்ந்தெடுத்தலும் விட்டுக்கொடுத்தலும் நிறைந்தது
* நாணயமும் மதிநுட்பமும் நாம் உறுதியுடன் இருப்பதற்கு உதவும் இரு முக்கிய தூண்களாகும்
* ஒரு கடமை விருப்பமாக ஆகிவிட்டால், இறுதியில் அதுவே ஒரு சந்தோஷமாக ஆகிவிடும்
* எதிர்மறைச் சிந்தனையைவிட, நல்லவித(நேர்) சிந்தனை சிறந்ததாகும்.
* வாழ்க்கை என்பது பல கியர்கள் கொண்ட ஒரு வாகனம் போன்றது. நம்மில் பெரும்பாலோர் நம்மிடம் இருக்கும் கியர்களை முழுமையாக உபயோகிப்பதேயில்லை.
* நீங்கள் உங்களால் முடியும் என்று நினைத்தாலோ அல்லது முடியாது என்று நினைத்தாலோ இரண்டும் சரிதான்.
* நாம் என்ன விதைக்கிறோமோ, அதைத்தான் அறுப்போம். உருளைக் கிழங்கை நட்டால், உருளைக்கிழங்கைத்தான் அறுவடை செய்வோம். தக்காளியை அல்ல.
* உங்களது நற்பெயரைக் காக்க விரும்பினால் நல்லவர்களோடு சேர்ந்து இருங்கள்.
* எல்லோருடைய இடத்தையும் தாய் வகிக்க முடியும். ஆனால் தாயின் இடத்தை யாராலும் வகிக்க முடியாது.
* சொர்க்கம் தாயின் இரு பாதங்களுக்கு அடியில் இருக்கின்றது.
* துன்பம் பொறுமையையும், பொறுமை அநுபவத்தையும், அநுபவம் நம்பிக்கை யையும் உண்டாக்குகிறது.
* சொர்க்கத்தில் என் மனைவியைச் சந்திக்க முடியாது போனால் சொர்க்கம் எனக்குச் சொர்க்கமாக இருக்க முடியாது.
* உங்கள் கௌரவம் வேறெங்கும் இல்லை உங்களின் நாக்கு நுனியில் தான் உள்ளது.

திரட்டல் எம். கே. ஜீவகதாஸ்
கௌரவ செயலாளர்,
அறவழிப் போராட்டக் குழு.

தென்மராட்சி

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

வெற்றியின் இரகசியம்

அன்பு காட்டு,	ஆனால்	அடிமையாகிவிடாதே!
இரக்கங்காட்டு,	ஆனால்	ஏமாந்து போகாதே
பணிவாய் இரு ,	ஆனால்	கோழையாய் இராதே!
கண்டிப்பாய்இரு,	ஆனால்	கோபப்படாதே
சிக்கனமாய் இரு,	ஆனால்	கஞ்சனாய் இராதே!
வீரனாய் இரு,	ஆனால்	போக்கிரியாய் இராதே!
சுறுசுறுப்பாய் இரு,	ஆனால்	பதட்டப்படாதே!
தர்மம் செய் ,	ஆனால்	ஆண்டியாகி விடாதே!
பொருளைத்தேடு,	ஆனால்	பேராசைப்படாதே
உழைப்பை நம்பு ,	ஆனால்	கடவுளை மறந்து விடாதே.

சர்வதேச தினங்கள்

மார்ச்	08	சர்வதேச மகளிர் தினம்
மார்ச்	22	சர்வதேச குடிதண்ணீர் தினம்
ஏப்ரல்	07	சர்வதேச சுகாதார தினம்
ஏப்ரல்	23	சர்வதேச புத்தகத் தினம்
மே	01	சர்வதேச தொழிலாளர் தினம்
மே	08	சர்வதேச செஞ்சிலுவை தினம்
மே	15	சர்வதேச குடும்பநலன் தினம்
மே	17	சர்வதேச தொடர்பு தினம்
மே	31	சர்வதேச புகையிலை மறுப்பு தினம்
யூன்	05	சர்வதேச சுற்றுச்சூழல் தினம்
யூன்	26	சர்வதேச போதை மருந்து எதிர்ப்பு தினம்
யூலை	11	சர்வதேச சனத்தொகை தினம்
யூலை	28	சர்வதேச அகதிகள் தினம்
செப்ரெம்பர்	08	சர்வதேச எழுத்தறிவு தினம்
ஒக்ரோபர்	01	சர்வதேச சிறுவர் தினம்
ஒக்ரோபர்	02	சர்வதேச வயோதிபர் தினம்
ஒக்ரோபர்	06	சர்வதேச ஆசிரியர் தினம்
ஒக்ரோபர்	15	சர்வதேச வெள்ளைப் பிரம்பு தினம்
ஒக்ரோபர்	16	சர்வதேச உணவு தினம்
ஒக்ரோபர்	21	சர்வதேச விவசாய தினம்
ஒக்ரோபர்	24	சர்வதேச ஐக்கிய நாடுகள் சபை தினம்
டிசம்பர்	01	சர்வதேச எயிட்ஸ் தினம்
டிசம்பர்	10	சர்வதேச மனித உரிமைகள் தினம்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

உயர் இரத்த அழுத்தம்

எமது உடலில் குருதிச் சுற்றோட்டங்கள் - தொகுதிச் சுற்றோட்டம், நுரையீரல் சுற்றோட்டம் என்ற இரண்டு குருதிச் சுற்றோட்டங்கள் இருவேறு வழிகளில் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன. மருத்துவ அறிவும் மருத்துவ வசதிகளும் மிகுந்த இந்த நூற் றாண்டிலும் பரவலாகக் காணப்படும் நோயாக உயர் இரத்த அழுத்தம் விளங்குகிறது. **தொகுதிக் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் காணப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் (Systemic Hypertension), நுரையீரல் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் காணப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் (Pulmenory Hypertension) என இரண்டு வகையான உயர் இரத்த அழுத்த நோய்கள் உண்டு.** பெருந்தொகையானோர் தொகுதிக் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் காணப்படும் இரத்த அழுத்த நோயினாலேயே பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தவகை உயர் இரத்த அழுத்தத்தை " ஸ்பிக்கோ மனோமீற்றர்" என்ற கருவி மூலம் இலகுவாக அளக்கலாம். குளிசை மருந்துகளைப் பயன் படுத்திக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால், நுரையீரல் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்தை இலகுவாக அள விட முடியாது. இலகுவாகக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது. இதனால் இது மிகவும் ஆபத்தான நோயாக விளங்குகின்றது. ஆனால், இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுவோரின் தொகை குறைவாகவே காணப்படுகின்றது.

சிலர் " எனக்கு இரத்த அழுத்தம் இல்லை" எனக் கூறு கின்றனர். இது தவறான கூற்றாகும். இரத்த அழுத்தம் எல்லோருக் கும் இருக்கும். எவருக்காவது இரத்த அழுத்தம் இல்லாவிட்டால் அவரது உடலில் குருதிச் சுற்றோட்டம் நடைபெறாது. இது அளவுக்கு அதிகமாகும்போதே நோயாகிறது; பிரச்சினையைக் கொடுக்கிறது. சிலருக்கு இரத்த அழுத்தம் இருக்க வேண்டிய அளவைவிடக் குறைந்தும் தொல்லை கொடுப்பது உண்டு. " எனது உடலில் அளவான இரத்த அழுத்தம் இருக்கின்றது" எனச் சுகதேகி ஒருவர் கூறினால் அது சரியான கூற்றாக அமையும்.

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

ஒருவரது இரத்த அழுத்தம், அளக்கப்படும் வேளையில் அவர் பதற்ற உணர்ச்சியுடனிருப்பின் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துக் காணப்படும். அமைதியாக இருக்கும் போது குறைவாக இருக்கும். ஆதலால், ஐந்து ஆறு தடவைகள் வெவ்வேறு நாட்களில் காணப்படும் இரத்த அழுத்தத்தை அளந்து அவதானித்த பின்னரே ஒருவர் உயர் குருதி அழுத்த நோயாளி எனத் தீர்மானிக்கப்படுகிறார்.

நீர் இறைக்கும் இயந்திரம் ஒரு சீராக இயங்கும் பண்புடையது. இதனால், அது தொழிற்படும்போது அதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள குழாயின் ஊடாகப் பாய்ச்சப்படும் நீரின் அழுத்தம் ஒரு சீரானதாக இருக்கும். ஆனால், எமது உடலைச் சுற்றிக் குருதியைப் பாய்ச்சும் இருதயம் சுருங்கியும் விரிந்தும், இடைவெளி விட்டு விட்டு இரத்தத்தைப் பாய்ச்சுவதால், எமது உடல் முழுவதும் பரந்து காணப்படும் குருதிக் குழாய்களில் நிற்பதும், பாய்வதுமாகவே குருதிச்சுற்றோட்டம் இடம்பெறும். இதனால் குருதிக் குழாய்களில் இரண்டு வகையான அழுத்தங்கள் மாறி மாறிக் காணப்படும். இதயம் சுருங்கி இதயத்திலிருந்து இரத்தம் வெளித் தள்ளப்படும்போது இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும். இதனை ***சிஸ்ரோலிக் அழுத்தம்*** எனவும், இதயம் இரத்தத்தை வெளித்தள்ளியபின் தளர்வுநிலை அடையும் போது - அதாவது இருதயம் ஓய்வு எடுக்கும்போது இரத்தக் குழாயில் இருக்கும் குறைவான அழுத்தம் **டயஸ்ரோலிக் அழுத்தம்** எனவும் கூறப்படும்.

தொகுதிக் குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் இரத்த அழுத்த விபரம்

சாதாரணம் (Normal)	**130/85**
சாதாரணத்தைவிட அதிகம் (High Nomal)	**131/85 இலிருந்து 139/89 வரை**
ஆரம்பநிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் (Mild Hypertension)	**140 / 90 இலிருந்து 159/ 99 வரை**
நடுத்தர உயர் இரத்த அழுத்தம் (Moderate Hypertension)	**160 /100 இலிருந்து 179/ 109 வரை**
மோசமான உயர் இரத்த அழுத்தம் (Severe Hypertension)	**180 / 110 இற்கு மேல்**

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

நீரிழிவு நோயாளியின் இரத்தக் குழாய்கள் பலமிழந்து இருக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதால், அவை வெடிக்காமல் தடுப்ப தற்காக அவர்களுக்கு 130/80 இற்கு மேல் குருதி அமுக்கம் இருக் காதவாறு கட்டுப்படுத்துவது பாதுகாப்பானது எனக் கருதப்படு கின்றது.

இரத்த அழுத்தம் மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடும். இதே போல, ஒரு நபருக்கு ஒரே நாளில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இரத்த அழுத்தம் மாறுபாடு அடைவதும் உண்டு. வெப்பமான கோடை காலத்தைவிடக் குளிரான மாரிகாலத்திலும், கடுமையான வேலை அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும், பயம், பதற்றம், கோபம், அதிர்ச்சி, ஏற்படும் போதும் அதிகரிக்கலாம். தியானம் அல்லது சாந்தியாசனம் செய்யும்போதும் மனம் அமைதியாக இருக்கும்போதும் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும். யோகா சனம் செய்வோர், விளையாட்டின் பின், படிப்படியாக உடலை ஓய்வு நிலைக்குக் கொண்டுவரும் பழக்கமுடைய விளையாட்டு வீரர்கள் போன்றவர்களுக்கு ஏனையோரைவிட இரத்த அழுத்கம் குறைவாக இருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. மதுபானமும் புகைப்பிடித்தலும் இரத்தஅழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆபத்தான பழக்கங்கள் ஆகும். இப்பொருட்களை உபயோகிப் போர் "காசைக் கொடுத்துப் பேயை (நோயை) வாங்குபவர்கள்" எனச் சாதாரணமாகக் கூறப்படுகின்றது. ஆனால், இவர்கள் இவற்றை உபயோகித்து **மெதுவாகத் தற்கொலை செய்துகொள் கிறார்கள்** எனக் கூறுவதே மிகவும் பொருத்தமானதாகும். வயது ஏற ஏற, இரத்தக் குழாய்களின் நெகிழ்ச்சித் தன்மை குறைந்து, கடினத் தன்மை ஏற்படுவதால் வயது கூடக் கூட இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். ஆனால், சிலர் தங்களுடைய வயதுடன் 100 ஐக் கூட்டி, அது தங்களுக்குரிய சாதாரண இரத்த அழுத்தம் என எண்ணிச், சிகிச்சைபெறாது இருக்கிறார்கள். இது தவறான கருத்து மாத்திரமன்றி, உயிராபத்தானதுமாகும். உடல் எடை அதிகரிக்கின்றவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் எனக் கூறப்படுகின்றது. இதனைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, மெலிந்த உடல்வாகு உடையவர்கள் தமக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒருபோதும் வராது என அசட்டையாக இருப்பது ஆபத்தான தாகும். உயர் இரத்த அழுத்தம் எவருக்கும் வரலாம்.

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

பெற்றோருக்கு இரத்த அழுத்த நோய் இருக்குமாயின், அவர்களது பிள்ளைகளுக்கும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அதிக கொழுப்பு உணவுகளை உண்போருக்கு தீங்கிளைக்கும் கொலஸ்ரோலின் அளவு அதிகரிப்பதும், அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளதால், அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டாம் என வைத்தியர்கள் ஆலோசனை கூறுகிறார்கள். தாவர உணவை மாத்திரம் உட்கொண்டு வந்த பலரதும் வாழ்க்கை முறை, இறைச்சி உண்ணும் வாழ்க்கை முறையாக மாற்றமடைந்தும், வெளிநாடுகளில் கொழுப்புக் குறைக்கப்பட்ட "சீஸ்" விற்கப்படு கின்ற போதிலும், வெளிநாடுகளிலிருந்து வரும் உறவினர்களும் நண்பர்களும் கொழுப்பு நிறைந்த பாற்கட்டியையே கொண்டு வந்து தமது உறவினர்களுக்குக் கொடுப்பதும், பலர், மிக்சர் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளை அதிகம் உண்ணப் பழகியுள்ளதும், உயர் குருதி அழுத்த நோயாளர்களின் பெருக்கத்துக்குக் காரணிகளாக அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு தடவை பொரிக்கும் போதும், புதிய எண்ணையையே பயன்படுத்த வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப ஒரே எண்ணையில் பொரிக்கப்பட்டால், எண்ணையின் அடர்த்தி, தீங் கிழைக்கும் அளவிற்கு அதிகரிப்பதுடன், எண்ணையில்கரையும் தீங்கிழைக்கும் பொருட்களின் அளவும் அபாயமான அளவுக்கு அதிகரிக்கும். வியாபார நோக்கத்திற்காக முறுக்கு, வடை, மிக்சர் போன்றவற்றை தயாரிப்போர் ஒரே எண்ணையில் பல தடவைகள் பொரிப்பதாலும், வற்றிவிட்ட எண்ணையை ஈடுசெய்வதற்குச் சிறிதளவு புதிய எண்ணையை ஏற்கனவே பொரித்த எண்ணையுடன் கலந்து, கலந்து தொடர்ந்து பொரிப்பதாலும் வியாபாரிகளிடம் வாங்கும் மிக்சர், முறுக்கு போன்ற நொறுக்குத் தீனிகள், ஆரோக் கியத்தைக் கெடுப்பனவையாக அமைகின்றன. மேலும் **நொறுக் குத் தீனிகள், போதைப் பொருட்களைப் போல, அதை உபயோ கிப்பவரை மேலும் மேலும் உபயோகிக்கத் தூண்டுவனவும் அடிமைப்படுத்தும் இயல்புடையனவுமாகும்.** இவை சிறிது சிறி தாக, ஆனால், அதிக அளவில் உண்ணப்படுவதும் நோயாளிகளின் பெருக்கத்துக்குக் காரணமாக அமைகிறது. பெண்கள், வைத்திய ஆலோசனையின்றி கருத்தடை மாத்திரைகளையும் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கென விற்கப்படும் பல்வேறு போலி

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

மருந்துகளையும் பாமசிகளில் வாங்கிப் பயன்படுத்துவது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். மனக்கட்டுப்பாட்டினால் ஆண்உறுப்பை நீண்ட நேரம் நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருந்து, திருப்திகரமான உடலுறவில் ஈடுபடமுடியாத ஆண்கள், இக் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்கான மருந்துகள், லேகியங்கள் எனக் கூறி விற்கப்படும் போலி மருந்துகளை வாங்கிப் பயன் படுத்தும்போதும், அதிக இரத்த அழுத்தம் உட்படப் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

துவிச்சக்கர வண்டியில் சென்று தமது அன்றாட அலுவல் களைக் கவனித்த பலரும் இப்பொழுது மோட்டார் சைக்கிளில் சென்றே தமது அலுவல்களைக் கவனிப்பதாலும், கதவு திறத்தல், கேற் திறத்தல் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை இயக்கல் போன்ற பல்வேறு தேவைகளுக்கும் றிமோட் கருவிகளைப் பயன்படுத்து வதனாலும், உடல் உழைப்பிற்குச் சக்தி செலவிடப்படாதிருப்ப தனால் கொழுப்புப் படிவு, ஊழைச் சதை போன்றவை ஏற்படு வதும், அதிக குருதி அழுத்த நோயாளிகளின் பெருக்கத்துக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

அதிக குருதி அழுத்தமும் நீரிழிவும் எவ்வித நோய்அறிகுறி களையும் காட்டாமல், நோயுற்றவரை இரகசியமாகத் தாக்கிக் கொண்டே இருக்கும். (Silent Killers) இந்த நோயாளிகளுள் அநேகர், வேறு நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பெறச் செல்லும் போதே அதிக குருதி அழுத்தம் இருப்பது வைத்தியரினால் கண்டு பிடிக்கப் படுகின்றது. இவ்வாறு கண்டுபிடிக்கும்போது, நோயாளி பல்வேறு பாதிப்புக்களுக்கும் ஆளாகியிருக்கலாம்.

எல்லோரும் தமது வீட்டைக் கறையான் தாக்குகிறதா? சுவருக்குப் பூசிய வர்ணங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா? கதவு களின் பூட்டுக்கள் பிணைச்சல்கள் சரியாக இருக்கின்றனவா? கூரை யில் சேதம் ஏதும் ஏற்பட்டு உள்ளதா? தங்களுடைய வாகனத் தில் பிறேக் சரியாக இயங்குகின்றதா? ரயர் தேய்ந்திருக்கின் றதா? என்ஜின் சரியாக இயங்குகிறதா எனக் காலத்துக்குக் காலம் கவனிப்பார்கள். அவசிய திருத்த வேலைகளைச் செய்ப வர்கள். இந்த உடமைகளின் பெறுமதி சில இலட்சங்களாகவே

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

இருக்கும். ஆனால், பெறுமதியை மதிப்பிட முடியாத தமது உடலில் நோய் ஏதும் பாதிக்கிறதா? என இவர்கள் ஆராய்வதில்லை. இதனாலேயே, பலரும் நோய் முற்றிய பின்னரே அதனைப் பற்றி அறிந்து அவதிப்படுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் நம்பகத் தன்மை யான மருத்துவ ஆய்வு கூடங்களில் அவசியமான மருத்துவ சோதனைகளைச் செய்தும், முறையான பயிற்சி பெற்ற வைத்திய ரிடம் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றும், தமது பெறுமதி மிக்க உடலைப் பேண வேண்டும். யாழ்ப்பாணத்தில் உரிய பயிற்சி பெறாதவர்களால் நடாத்தப்படும் போலி ஆய்வு கூடங்களில் மருத் துவ பரிசோதனை செய்வித்தல் ஆகாது. போலி மருத்துவ ஆய்வு கூடங்களைப் பற்றி மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

நோயின் அறிகுறிகள்:

தலையிடி, தலைச்சுற்று, காதில் இரைச்சல், நெஞ்சு படபடப்பு. நித்திரைக் குழப்பம், ஞாபகமறதி, மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், மூச்சுத்திணறல், அதிக சிறுநீர் கழிதல் போன் றவை இந்த நோயின் குணங்குறிகளாக அமையலாம்.

உயர் குருதி அழுத்தத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

1) **அடிப்டைக் காரணம் எதையும் கண்டுபிடிக்க முடியாத குருதி அழுத்தம்** 70%- 80 % நோயாளிகள் இந்த வகை யினராகவே இருக்கிறார்கள்.

2) **காரணிகளைக் கொண்ட உயர் குருதி அழுத்தம்** 20% - 30% இந்த வகையினராக இருக்கிறார்கள். அகஞ்சுரக்கும் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் கோளாறுகள், சிறுநீரக நோய்கள், கர்ப்பம், பெண்கள் பயன்படுத்தும் கருத்தடை மருந்துகள், ஆண்கள் விந்து வெளியேற்றத்தைத் தாமதப் படுத்தவெனப் பயன்படுத்தும் ஏமாற்று மருந்துகள் போன்றவை இந்த வகை உயர் குருதி அழுத்தத்தைப் ஏற்படுத்தலாம்.

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

நோய்க் காரணிகளும் தவிர்க்கும் வழிகளும்.

உயர் இரத்த அழுத்த நோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளுள் ***சில தவிர்க்க முடியாதவை.*** *அவையாவன:*

1) வயது அதிகரித்தல்

2) பரம்பரையில் உயர் குருதி அழுத்தம் இருத்தல்.

தவிர்க்கக் கூடியவற்றை தவிர்க்கும் வழிகள்

1. *உணவில் உப்பைக் குறைத்தல்.*
2. *புகைத்தலையும், மதுவருந்துதலையும் நிறுத்துதல் .*
3. *காப்பி, ஐஸ்கிறீம் போன்றவற்றின் நுகர்வைக் குறைத்தல்.*
4. *கொழுப்பு மிகுந்த தேங்காய் எண்ணை மரக்கறி எண்ணைய் சேர்ந்த உணவுப் பொருட்கள் உண்ணலைத் தவிர்த்தல். சோளம் எண்ணை, நல்லெண்ணை போன்றவற்றை மாத்திரம் மிகக் குறைந்த அளவில் பயன்படுத்துதல்.*
5. *ஏறக்குறைய 300 கலோரியாவது செலவிட வேண்டிய உடற் பயிற்சிகளை அல்லது துள்ளல்களை வைத்திய ஆலோசனையுடன் செய்தல். இது பின்வரும் சந்தர்ப்பங் களில் சாத்தியமாகலாம்.*

(அ) 15 நிமிடம் ஓட்டம்.
(ஆ) 1 மணித்தியாலயத்தில் 4 மைல் நடத்தல்.
(இ) 15 நிமிட நீச்சல்.
(ஈ) 1 மணித்தியாலம் தோட்டவேலை.
(உ) 1 மணித்தியால சயிக்கிள்சவாரி.

6. *உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டினுள் பேண வேண்டும். 3 kg நிறைகுறையும் போது, இதயம் சுருங்கும்போது ஏற்படும் அமுக்கத்தில் 7 mm உம் இதயம் விரியும்போது ஏற்படும் அமுக்கத்தில் 4mm உம் குறையும் எனக் கூறப்படுகிறது.*

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

7. கவலையை ஏற்படுத்தத்தக்க நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் தவிர்த்தல். சிலர் அநாவசியமாகப் பிறரை உறுத்தக் கூடிய பகடிகள், வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் ஏளனச் சிரிப்பு போன்றவற்றால் பகையை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இது துரதிஷ்டவசமானது. கவலைகள் தோன்றாது தவிர்ப்பதற்குத் தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளல்.

8. நம்பகரமான நல்ல நண்பர்களை இனம் கண்டு, அவர்களுடன் அளவுடன் உரையாடல்.

9. சூழ்நிலை அமைதியானதாக இருக்க ஆவன செய்ய வேண்டும்.

10. தேவை ஏற்படின் உளநல ஆலோசனை (PSYCHO THERAPY) பெறுதல், சாந்திகம், அகவொளி நிறுவனங்களிலும், யாழ் போதனா வைத்தியசாலையிலும் இதற்கான வசதிகள் உண்டு.

உயர் குருதி அழுத்த நோயாளிகள் செய்யவேண்டியவை

1) ஒழுங்காக மருத்துவ சிகிச்சை பெறவேண்டும். மருந்துகளை காலம் தவறாது பயன்படுத்த வேண்டும்.

2) நோயாளர் அடையாள அட்டையை எப்பொழுதும் தம்முடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. வைத்தியர் கூறும் அளவு உப்பை மாத்திரம் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

4) கருவாடு, ஊறுகாய், அப்பளம் போன்றவற்றை உண்ணல் ஆகாது.

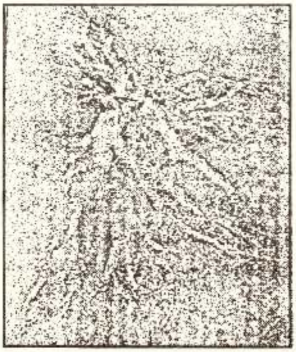
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நுரையீரல் குருதிச்சுற்றோட்ட உயர் இரத்த அழுத்தம்

நுரையீரல் குருதிச் சுற்றோட்ட உயர் இரத்த அழுத்தம் இரு வகைப்படும். அவையாவன :

1. **நோய்க்கான காரணியைக் கூற இயலாததான நுரையீரல் குருதிச்சுற்றோட்ட உயர் இரத்த அழுத்தம் (Primary Pulmonary Hypertenion)**

2. **நோய்க்கான காரணியைக் கூறத்தக்க நுரையீரல் குருதிச் சுற்றோட்ட உயர் இரத்த அழுத்தம் (Secondary Pulmonaray Hypertension)** கடல் மட்டத்தில் வாழ்கின்ற ஓர் சுகதேகியின் நுரையீரல் குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் சிஸ்ரோலிக் அழுத்தம் 18 - 25 மி.மீ பாதரச அளவுடைய தாயிருக்கும். இந்த இரத்த அழுத்தம் 30 மில்லி மீற்ற ருக்குமேல் அதிகரிக்கும்போது நுரையீரல் குருதிச்சுற்றோட் டத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கூறப்படும்.



படம் - 1

படம் - 2

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

படம் (1) சுகதேகி ஒருவரின் சுவாசப்பையில் காணப்படும் இரத்தக்குழாய்களைக் காட்டுகின்றது. **படம் (2)** நோய்க்கான காரணியைக் கூற இயலாத நுரையீரல் குருதிச் சுற்றோட்ட உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் இறந்த ஒருவரது சுவாசப்பையில் காணப் பட்ட (அதிக இரத்த அழுத்தம் காரணமாக) விரிவடைந்துள்ள இரத்தக் குழாய்களை காட்டுகின்றது.

இவ்விருவகை நோய்களையும், தொகுதிச் சுற்றோட்டத்தின் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடப்படும் "ஸ்பிக்கோ மனோமிற்றர்" எனப்படும் எளிய கருவியின் மூலம், இலகுவாக அளவிடவும் முடியாது; இந்தக் கருவியைப்பயன்படுத்தி நோயை இனங் காணவும் முடியாது; இதய அடிப்பு ஒலியில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் காணப்படின், X கதிர், ஈ.சீ.ஜீ., எக்கோ காடியோ கிராம் பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்ட பின்னரே இந்த நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. இந்த நோய் கண்டுபிடிக்கப் பட்டவருக்கு, இறந்தவர்களது இருதயத்தையும் சுவாசப்பையை யும் மாற்றீடு செய்வதே அவர்களது ஆயுளை நீடிக்கும் நடவடிக்கை எனக் கூறப்படுகிறது. இந்த (உறுப்புகள்) இளை யங்கள் மாற்றீடு செய்யப்படாத விடத்து, மருத்துகளின் உதவி யுடன் இந்த நோயாளிகள் மூன்று ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழக்கூடும் எனவும் கூறப்படுகிறது.

இந்த நோய்க்கான காரணிகள் எவையெனத் தெளிவாகத் தெரியாத போதிலும் ஈரல், இரத்தக்குழாய்கள் போன்றவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் சில மருந்துகளும் High Altitude Pulmonary Edema நோயும் இந்த நோயை ஏற்படுத்தக் கூடியவை எனக் கருதப்படுவதால், ஈரலை அழிவுக்கு உட்படுத்தும் மது வருந்தும் பழக்கம், இரத்தக் குழாயில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவை ஏற்படுத்தும் அதிக கொழுப்புணவு உண்ணும் பழக்கம், இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கவைக்கும் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம், மேற் கூறிய நோயாளர் வான்பயணம் செய்தல் போன்றவை இந் நோயைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும். சயிக்கில் ஓட்டம், நீச்சல், போன்ற உடற் பயிற்சிகளைக் கொண்ட அமைதியான வாழ்க்கை முறையும், வாகனப் புகையற்ற வாழிடத்தில் வாழ்தலும்

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

சாலச்சிறந்தன. கருவளமுள்ள பெண்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்படின் அவர்கள் கருவுறுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் இந்த நோயாளிகள் கருவுறுவது ஆபத்தானது. வைத்தியரின் சிபார் சின்றி பாமஸிகளில் மருந்துகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துபவர் களும் சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவாக இந்த நோய்க்கு ஆளாகும் வாய்ப்புஉண்டு. நோய்க்கான காரணியைக் கூறக் கூடிய நுரையீரல் குருதிச் சுற்று உயர் இரத்த அழுத்தம் வேறு நோய்களினாலும் ஏற்படுத்தப்படும். உயர் இரத்த அழுத்தத் திற்குக் காரணமான நோய்கள் நீங்கியதும் இந்த வகையான உயர் இரத்த அழுத்தமும் நீங்கிவிடும்.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டுமானால் நாவின் அடிமையாக வாழாமல் நாவுக்கு அரசனாக வாழ்ந்து தீங்கு தரும் உணவு களை உண்ணாமலும் பானங்களைப் பருகாமலும் (உண்ணுதல், உறிஞ்சுதல், நக்குதல் என்பவற்றில்) கட்டுப்பாடு பேணவேண்டும்.

அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உண்டும், அநாவசிய ஆடம்பர வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்பட்டும் மனச் சஞ்சலங்களை வரவழைக்காது, தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு மனச் சாந்தியுடன் வாழ்வது நோய்கள் அணுகாது தடுக்கும் வாழ்க்கை முறை என்பதை உணர்வோம். நோய்கள் வரமுன் காப்போம். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

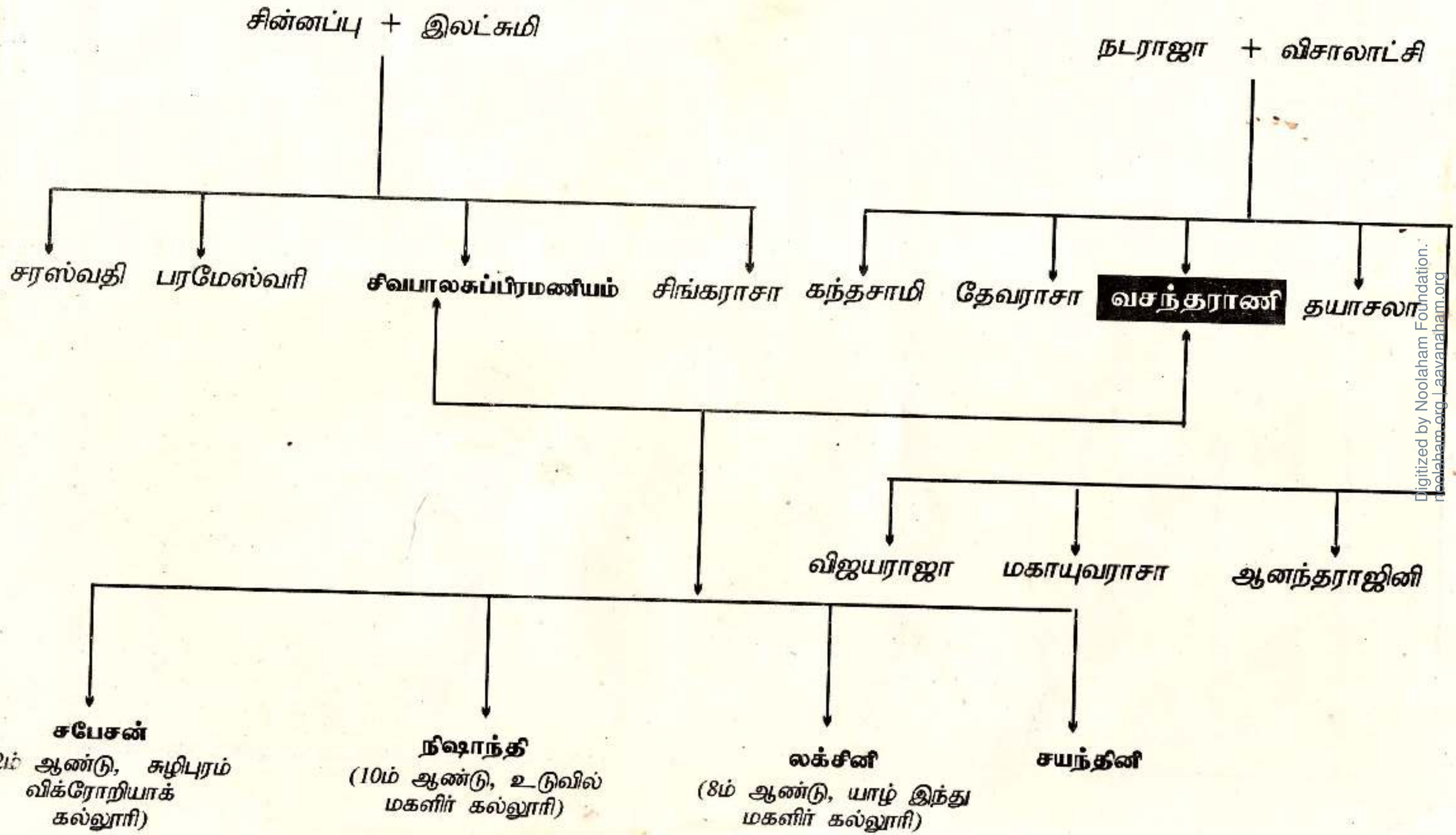
மக்களுக்கு நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்து வதற்காக, எனது தகப்பனார் தசாவதானி சரணமுத்து ஆறு முகம் அவர்களது நினைவுப்பேருரை ஒன்றிலிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்கள் யாழ். போதனா வைத்தியசாலையின் வைத்திய நிபுணர் தம்பிப்பிள்ளை பேரானந்தராசா அவர்களது ஆலோ சனையுடன் கட்டுரை வடிவில் தரப்பட்டுள்ளது.

மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை.

கொக்குவில். ச. ஆ. கோபாலமூர்த்தி

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

வம்சாவழி



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

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தின் ஒளி விளக்கு தீடிரென
அணைந்து விட்ட துயரச்செய்தி கேட்டு
ஓடோடிவந்து உதவிகள் வழங்கி
எம்முடன் இணைந்து துயரினில்
பங்குகொண்ட உற்றார்,
உறவினர், நண்பர்கள் யாவர்க்கும்,
உள்நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலிருந்தும்
தொலைபேசி, தந்தி, கடிதம், பத்திரிகை மூலம்
அனுதாபம் தெரிவித்தோருக்கும், வைத்திய
அதிகாரிகட்கும், உத்தியோகத்தர்கட்கும்,
இன்றைய 31 ஆம் நாள் ஆத்மசாந்திப்
பிரார்த்தனையில் கலந்துகொண்டோருக்கும்,
இம் மலரை ஆக்குவதற்கும், அச்சிடுவதற்கும்,
இன்னும் வேறு பல உதவிகள் புரிந்தோருக்கும்
சிரம் தாழ்த்தி கரம் கூப்பி
எமது நன்றியினைத்
தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

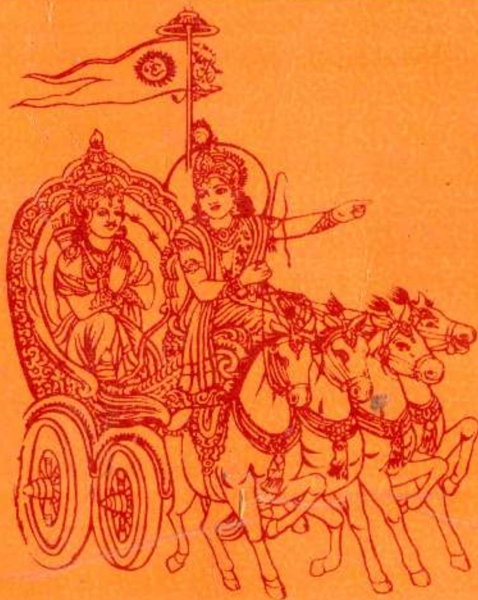
ஓம்சாந்தி! ஓம்சாந்தி!! ஓம்சாந்தி!!!

20.07.2004 குடும்பத்தினர்.

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

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.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய், எதற்காக நீ அழுகின்றாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய் அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருந்தாய் அதை வீணாக்குவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை நீ கொடுத்தாயோ அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகின்றது.
இதுவே உலக நியதியும் எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

பாரதி பதிப்பகம், கே.கே.எஸ். வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

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