செந்தூரம்

ஆதியிலிட்டியைப் பிறப்பிடமாகவும்
சுன்னாகம், இணுவிலை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் அன்னராசா செந்தூரன்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு வெளியீடு

09-03-2020

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

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

உ

சிவமயம்

ஆதி மயிலிட்டியைப் பிறப்பிடமாகவும்,
சுன்னாகம், இணுவிலை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் அன்னராசா செந்தூரன்

(அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் - வடமாகாண சபை)

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

09-03-2020

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

சமர்ப்பணம்

ஏழாண்டு அருந்தவப் பயனால்
வந்துதித்த அன்புத் தெய்வமே
எம்மை அன்போடு அரவணைத்து
கண்ணின் மணியாக காத்திட்ட தந்தையே
இனிவரும் காலத்திலும் எம்மை
வழிநடத்திச் செல்லும் ஆருயிரே
எங்கள் இன்பத்திலும், துன்பத்திலும்
எம்மோடு இணைந்திருந்து
எம்மை எல்லாம் ஆறாத் துயரிலும்
அதிர்ச்சியிலும் ஆழ்த்திவிட்டு
விண்ணுலகம் சென்ற எம் பிதாவே
கரம் கூப்பி, சிரம் தாழ்த்தி
எம் கண்ணீர் மண்ணை நனைக்க
உங்கள் பாதங்களில் இம்மலரினைச்
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

உ

சிவமயம்

அமரர்
அன்னராசா செந்தூரன்

மலர்வு 24-07-1979

உதிர்வு 08-02-2020

திதி வெண்பா

ஆண்டு விகாரி தைத்திங்கள் இருபத்தைந்து
பூண்ட பூர்வ சதுர்த்தசியில் - சீர்பெறும்
சீராளன் செந்தூரன் பார்விடுத்து
பரமன்தாள் அடைந்த நாள் .

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

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

உ

சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம்

மண்ணில்நல் லவண்ணம் வாழலாம் வைகலும்
எண்ணில்நல் லகதிக்கு யாதுமோர் குறைவிலை
கண்ணில்நல் லஃதுறுங் கழுமல வளநகர்ப்
பெண்ணில்நல் லாளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே.

திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டுந் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியே னுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப்பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவ தினியே.

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயாநீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள்கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே.

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

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின்கள்
மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டுங் கொடுத்தும் குடிகுடி
ஈசற்காட் செய்மின் குழாம்புகுந்து
அண்டங் கடந்த பொருள்அள
வில்லதோர் ஆனந்த வெள்ளப்பொருள்
பண்டும் இன்றுமென்றும் உள்ள
பொருளென்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

ஆதியாய் நடுவு மாகி அளவிலா வளவு மாகிச்
சோதியாய் உணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகிப்
பேதியா வேகமாகிப் பெண்ணுமா யாணு மாகிப்
போதியா நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றிபோற்றி

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகி
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்கமன்னன்
கோன்முறை யரசுசெய்க குறைவிலா துயிர்கள்வாழ்க
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர் அன்னராசா செந்தூரன் அவர்களின் வாழ்க்கைச் சுருக்கம்

பிறப்பு :

நீர்வளமும் நிலவளமும் மிக்க ஆதிமயிலிட்டி என்னும் ஊரில் ஏராண்டு வேளாண்மையில் சிறந்த கந்தப்ப முதலியார் வழித்தோன்றலில் வந்த அன்னராசா அவர்களுக்கும் அதே வழித்தோன்றலில் கனகராஜ முதலியார் வழிவந்த மரபில் உதித்த பரமேஸ்வரி என்பவருக்கும் மகனா ஏழு ஆண்டுகளின் பின் 1979-07-24 அன்று செந்தூரன் எனும் நாமத்துடன் வந்துதித்தார்.

தந்தை : அமரர் செல்லையா அன்னராசா
(ஓய்வுபெற்ற செயலாளர், வலிவடக்கு பிரதேச சபை)
முருகேச பண்டிதர் வீதி,
சுன்னாகம் தெற்கு.

தாய் : அமரர் அன்னராசா பரமேஸ்வரி
ஆதிமயிலிட்டி கிராமக்கோட்டுச் சந்தி,
காங்கேசன்துறை.

கல்வி : ஆரம்பக்கல்வி - தந்தைசெல்வா ஆரம்ப பாடசாலை
1985 - 1989 வரை
இடைநிலைக் கல்வி : யா/யூனியன் கல்லூரி
1990 - 1995 வரை
உயர் நிலைக் கல்வி : யா/யூனியன் கல்லூரி
1996- 1998 வரை
பட்டப்படிப்பு : யாழ் பல்கலைக்கழகம்
B.com 2004 Batch
பட்டப்பின் படிப்பு : கொழும்பு பல்கலைக் கழகம்
PgDm

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

தொழில் : ✪ Kinder Bug (NGO) - Kalmunai : 2004 - 2005

✪ Programme Assistant
2005 Nov - 2008 Finance
Dept of Co.operative Development (NP)

✪ Training of Trainer for micro finance sector (TOT)
2008

✪ Acting Director for Micro Finance unit under the
Department.
CLCMS 2008 - 2013

✪ Development Officer - Grade II - CLG Deportment
2013 - 08-02-2020

உடன்பிறப்பு : அன்னராசா மயூரன்

கல்வித் தகைமை : Bsc (EMV) - University of Sri Jayawardenapura

தொழில் : Development Officer
தொகை மதிப்பு மற்றும் புள்ளிவிபரத்
திணைக்களம் - முல்லைத்தீவு

திருமணம் :

இணுவில் மேற்கு வட்டுவினியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட கதிர்காமநாதன் - அருந்தவராணி தம்பதிகளின் ஏக புதல்வி ஆர்த்திகாவை 09-04-2009 அன்று விவாகம் செய்தார்.

திருமணத்தின் முன்னரும் பின்னரும் வாழ்க்கை திருகோணமலையில் 2005 - 2011 வரை.

பிள்ளைகள் : செந்தூரன் லயஹரி (06-04-2011)
செந்தூரன் யதூரன் (09-01-2013)
செந்தூரன் லக்ஸ்மினன் (10-10-2014)

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

திருமணத்தின் போது...

மனைவி மற்றும்
மழலைச்
செல்வங்களுடன்

திருமணத்தின் போது
குடும்பத்தினருடன்

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

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

Acting
Director ஆக
இருந்தபோது
C.L.C.M.S இன்
நுண்கடன்
பற்றிய
விழிப்புணர்வும்,
பயிற்சியும்
வழங்கிய போது

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

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

மூவரும் கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலையில் கல்வி கற்கின்றனர்.

இவ்வாறு இவருடைய இனிய திருமண வாழ்க்கை சென்று கொண்டிருந்தவேளை 2019 ஐப்பசி மாதத்தின் பின்னர் மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொண்டவேளை புற்று நோய் என்று அடையாளம் காணப்பட்டு பின்னர் சிங்கப்பூர் சென்று மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று மீண்டும் கொழும்பு திரும்பி (Lanka Hospital)இல் சிகிச்சை பெற்று அதன் பின்னர் தெல்லிப்பழை ஆதார வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று வந்தார்.

08-02-2020 சனிக்கிழமை அன்று காலை 6.40 மணியளவில் தான் பிறந்த நட்சத்திரமான பூச நட்சத்திரத்தில் தைப்பூச தினத்தன்று முருகனடி சேர்ந்தார். இவரை குல தெய்வங்களான ஆதி மயிலிட்டி காசிப்பூதராயர் மற்றும் சுன்னாகம் தெற்கு ஸ்ரீ சிவபூதராயர், வட்டுவினி வைரவர் ஆகிய தெய்வங்களின் திருவடிகளையடைந்து அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போம்.

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

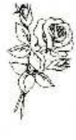
இளந்தொண்டரின் இறப்பு பேரிழப்பு

ஆதிமயிலிட்டியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட அமரர். செந்தூரன் அவர்களின் இறப்புச் செய்தியைக் கேட்டு பேரதிர்ச்சிக்குள்ளானேன். ஆதி மயிலிட்டி காசிப்பூதராயர் ஆலயத்துக்கு அருகில் அவர் ஒரு சிறுவனாக வாழ்ந்து வந்த காலந்தொட்டே தினமும் ஆலயத்துக்கு ஓடி வருவார். அவர் வழிபாடுகளுடன் கூடிய பல தொண்டுகளை மிக உற்சாகமாக செய்து முடிப்பார்.

இடம்பெயர்ந்த காலத்தில் கூட சுன்னாகம் தெற்கு சிவபூதராயர் ஆலயத்தில் தனது இறை பணிகளை மிகவும் பக்தி சிரத்தையுடன் செய்து வந்தார். அவர் தந்தையின் பணிகளையும் தொடர்ந்து செய்வார் என எதிர்பார்த்திருந்த வேளையில் அவர் வாழ்க்கையில் முற்றுப்புள்ளி வீழ்ந்தது.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அவர் குடும்பத் தினருக்கு ஆறுதல் கூறுவததுடன் அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல சிவபூதராயப் பெருமானையும், காசிப்பூதராயப் பெருமானையும் வேண்டிப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

சிவஸ்ரீ. சிவ சோம தீபதர்சனக் குருக்கள்
சிவபூதராயர் தேவஸ்தானம்
சுன்னாகம் தெற்கு



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

செந்தூரா!
நீ இல்லை என்பதை மனம் ஏற்கவில்லை

பிறந்தவர் அனைவரும் இறப்பது உலக நியதி. ஆனால் சில இழப்புக்கள் எம் நெஞ்சை விட்டகல்வதில்லை. கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில், எமது வீட்டில், உனது வீட்டில், தோட்டத்தில், அரசியற் செயற்பாடுகளில் என உன்னோட பழகிய, பங்குபற்றி, பரிமாறிக்கொண்ட நினைவுகளெல்லாம் நெஞ்சில் அலை மோதுகிறது.

ஓர் பொறுப்புமிக்க பதவியிலுள் மாணவனாக உன்னைச் சந்தித்தேன். யுத்த அழிவுகளுக்குள்ளான மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்தும் துறையில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தாய். நான் ஏராளமான மாணவர்களுடன் பழகினாலும் வெகு சிலரே மனங்கவர்ந்தவர்களாக மறக்க முடியாதவர்களாக அமைகின்றனர். அத்தகைய ஓர் மனம் கவர்ந்த மாணவன் நீ. உன் உத்தியோகப் பொறுப்புக்களை செழுமைப்படுத்துவது பற்றி யெல்லாம் ஆலோசனை செய்தோம், கருத்துப் பரிமாறினோம்.

நான் தேர்தலுக்கு வந்தபோது இன்முகத்துடன் வர வேற்றாய். பெரும் ஆதரவளித்தாய். என் வெற்றிக்கு உறுதுணை யாய் நின்று பலம் சேர்த்தாய். என்னுடைய சேவை மக்களுக்கு நிலையான பயன்தர ஆலோசனைகள் கூறினாய். சில திட்டங்களைக் கூட உருவாக்கினாய்.

நீ ஓர் பவ்வியமான மாணவனைப்போல் மதித்த போதும் உதவுவதில் ஓர் நண்பனைப்போல் செயற்பட்டாய். உறவுகள் வலுவடைய ஓர் சகோதரன் போல் எம்மில் ஒருவராக தோன்றினாய். நீ மாணவனா? நண்பனா? சகோதரனா? எல்லாமாகவும் என்னுடன் வாழ்ந்தாய்.

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

உன் வளர்ச்சிகளைப் பார்த்து பரவசப்பட்டேன். எப்போதும் புதிது புதிதாய் கற்பதற்கு தயாரான உன் தேடல் உத்தியோகத்தில் உச்சங்களைத் தொடவேண்டும் என்ற லட்சிய நோக்கு. சேவை மக்களுக்கு மிகுந்த பயனுள்ளதாக அமைய வேண்டும் என்ற சமூக ஈடுபாடு. பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்திற் காக பொருளாதார வளங்களை உயர்த்த உன் கடும் உழைப்பு என கோபுரமாய் உயர ஆரம்பித்தவர் நீ. 40 வயதென்பது வாழ்க்கையை உறுதியாக முன்னெடுத்துச் செல்ல ஆரம்பிக்கும் வயதாகும். அத்தகைய உறுதியான உயர்ச்சியை எதிர் பார்த்திருந்தவேளை,

பாசமிகு குழந்தைகளையும் நேசமிகு துணைவியையும் ராம லட்சுமணன் போல் வாழ்ந்த ஒரே தம்பியையும் விட்டு காலன் உன்னைப் பறித்தது கொடுமை.

மரணம் ஓர் முடிவல்ல. நல்ல குணவாளராக எம் எல்லோர் மனதிலும் வாழ்கிறாய். உன் பிள்ளைகளில் நீ வாழ்கிறாய். என் நெஞ்சில் என்றும் உன் நினைவுகள் நிழலாடும். நீ வாழ்வாய்... வாழ்வாய்...

கலாநிதி கந்தையா சர்வேஸ்வரன்
முன்னாள் கல்வி அமைச்சர்,
வடக்கு மாகாண சபை.

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

என்றும் உங்களுக்காக...

☆ 25-01-2009 அன்று என்னைப் பெண் பார்க்க வந்தீர்கள். உங்களைப் பார்த்தபொழுது இத்திருமணம் நடைபெறாது என்று எண்ணி யிருந்தேன். கண் இமைக்கும் நேரத்தில் திருமண நாள் குறித்து திருகோணமலை பயணமானீர்.

☆ உங்களுக்கு ஏற்ற பெண் நான் இல்லை எனப் பலபேர் தடுத்தும் என்னைத் தெரிவு செய்தீர்கள். பத்து வருடத்தில் என்னைப் பதற வைத்துச் செல்வதற்காக.... உங்கள் வாழ்க்கைத் திட்டங்கள் எத்தனை எத்தனை. அதற்கு எத்தனை வரையறைகள். அனைத் தையும் செய்வதற்கு முன் சென்ற இடம் எதுவோ?

☆ உங்கள் நோயைக் குணப்படுத்தி உயிர் காக்க வழி தெரிந்திருந்தால் கோடி சொத்தை விற்றாவது காத்திருப்பேன் அல்லவா...

☆ நீங்கள் தோற்றவிருந்த "SLAS" கிடைக்காவிடின் மதம் மாறுவேன் என்பீர்கள். நீங்கள் உயிருடன் இருந்த போதே நான் எடுத்த சபதம் இது. என்னுடைய பட அறையில் புத்தருடன் சுட்டி விளக்கெரியும். அங்கு சங்கமிப்பீர் ஒரு பௌத்தனாக.

☆ என்னுடைய தலையணைக்குத் தான் தெரியும் என் கண்ணீரின் வலி என்னவென்று. எல்லா இரவுகளும் பயங்கரமான வலி சுமந்த உங்கள் நினைவுகளாகவே கரைகின்றன.

என்றும் அன்புடன்
உங்கள்
ஆர்த்திகா செந்தூரன்

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

மழலைகள் நாங்கள் அப்பாவிற்கு எழுதுவது...

அப்பா என்ற வார்த்தைக்குள் ஆயிரம் அர்த்தமப்பா. எடுப்பான உங்கள் தோற்றமும், நிறமும், ஆளுமையும், அதிகாரமும், கட்டுப்பாடும், தளராத உங்கள் முயற்சிகளும், தயங்காத உங்கள் செயலும், அன்பும், அரவணைப்பும் என்று பல ரூபம் நீங்கள்.

இவற்றில் என்றும் நாம் காண்பவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் அரவணைப்பு மட்டுமே. ஆலமரம் நீங்கள். ஆலமர விழுதுகள் நாங்கள். ஆலமரம் சாய்ந்ததுவோ ஓலமிட்டுக் கலங்குகின்றோம். தேடித் தேடிப் பெயர் வைத்தீர். இன்று நாம் தேடித் தவிக்கின்றோம். லயம் பொருந்திய ஹரி என்பீர். ஹரி என்றால் காசுக் கடவுள் என்பீர். லஷ்சுமி என் மகள் என்பீர்.

"லயா குட்டி" என்று அழைக்கும் உங்கள் அழகிய வதனமெங்கே? என்னை ஆரத் தழுவும் உங்கள் கைகள் எங்கே?

செந்தூரன் என்னும் பெயரில் "தூரன்" என்று பெயர் எடுத்து யதூரன் என்று பெயர் வைத்தீர். என் பெயர் சொல்லப் பிள்ளை என்பீர். நான் தந்தையற்ற பிள்ளையானேன். குட்டி செந்தூரன் என்று பலமுறை கூறி மகிழ்வீர். எங்கள் குதூகலமும் மறைந்தது அப்பா.

லக்ஸ்மினன் என்னும் என்னை "லச்சுக்குட்டி" என்பீர். என் மழலை மாறும் முன்பே மறைந்த மாயம் என்ன? முதலாம் தரத்திற்குச் செல்ல உங்கள் அழகிய கரம் பிடித்துச் செல்ல வில்லை. வாஞ்சையுடன் உங்கள் அரவணைப்பும் எனக்கில்லை.

என்றும் உங்கள் பிள்ளைகள்
லயஹரி, யதூரன், லக்ஸ்மினன்

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

Acting Director ஆக இருந்தபோது C.L.C.M.S இன் பயிற்சி வகுப்பு

செந்தூரனின்
தோற்றப்
பொலிவுகள்
சில...

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

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

அண்ணா...

☆ அம்மாவின் தவப்பயனால் நாம் இரு சகோதரர் ஆனோம். இன்று நான் தந்தை, தாய் அற்று தனயனையும் பறிகொடுத்து தனி மரமானேன்.

☆ அண்ணா நீ நல்ல மகனாக, அண்ணாவாக, நல்வழி காட்டியாக, உற்ற தோழனாக, பாசமிகு தந்தையாக பல பரிணாமமாகினாய்.

☆ மயூரன் எனும் பெயரை மாற்றி முகுந்தன் எனப் பெயர் வைத்தாய். என்னை மற்றவர் அடித்தால் "தம்பியை அடிக்கிறார்கள்" எனக் கூறி கட்டி அணைத்து தூக்கி அம்மாவிடம் சேர்ப்பாய். அதன் நிழல் எல்லாம் கண்முன்னே தெரிகின்றன.

☆ இராமன் லட்சுமணன் ஆக இணைந்திருந்த எம்மை விதி செய்த சதியால் பிரித்ததேனோ?

அன்புடன்
அ. மயூரன் (முகுந்தன்)

எங்கள் செந்துவிற்காக....

பெரியம்மா உனக்கு இன்னொரு

அம்மா அல்லவா

அடிக்கடி என்னிடம் மனைவி, பிள்ளைகளுடன் வரும்

செல்வம் அல்லவா நீ

அண்ணா, அக்காமார் நாங்கள்

வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவுடன்

முதல் வந்து நிற்பவன் எங்கள் செந்தூர் அல்லவா

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

அத்தான்மார்கள் எல்லோரும் சொல்வார்கள்
யாழ்ப்பாணம் போனால் உங்கள் மூன்று தம்பிகள்
வருவார்கள் என்று. இன்று ஒன்றைப் பறிகொடுத்து
நிம்மதியின்றித் தவிக்கின்றோம்.
எங்களைப் போல் சிறுவயதில் உன்பிள்ளைகளையும்
தகப்பன் அற்ற பிள்ளைகள் ஆக்கிய
கடவுளைத்தான் நோகுகின்றோம் தம்பி.

என்றும் அன்புடன்
பெரியம்மா,
பவானி அக்கா (இலங்கை),
சிங்கு அண்ணா (சுவிஸ்)
தயா அக்கா (சுவிஸ்),
ரஞ்சி அக்கா (சுவிஸ்)
சுகந்தி அக்கா (ஜேர்மனி)

பெறாமகனுக்காக சில வரிகள்

பெரிய சித்தி என்று உன் நோயை
என்னிடம் தான் முதல் சொன்னாய்
சொன்ன நேரத்தில் என் மனம் பதைத்தது
அக்கா முடங்கிய பின்
தாய் அரவணைப்பின்றி
வளர்ந்தவன் அல்லவா நீ
எவ்வாறு என் மனம் ஏற்கும்
"சின்ன சித்தி" என்று கொழும்பு
வரும்படி நீ கேட்டாய்
நானும் உனைப் பார்ப்பதற்கு

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

கொழும்பிற்கு புறப்பட்டேன்
சித்திமார் சமையல் எல்லாம்
அருமையான ருசி என்பாய்
பல சமையல் செய்து தரவே
ஒரு மாதமாய் கொழும்பில் நின்றேன்
உன்னை தேற்றி எடுத்து
ஐந்து வருடமாவது
வாழ வைக்கவே போராடினோம்
மூன்று மாதத்திற்குள் மடிந்த மாயம் என்ன?

அன்புடன்
பெரிய சித்தி, சின்ன சித்தி

செந்தூரன் அண்ணா

உன் பாசமிகு அம்மா எங்கள் சித்தி
தன் மகனை பக்கத்தில் அழைத்தாரோ..
எந்த நிகழ்விலும் மனைவி, பிள்ளைகளுடன்
செந்தூரன் வருவான் என்று பலமுறை கூறுவார் என் அம்மா
இனி யார் வருவார் உன் பிள்ளைகளை அழைத்துவர
உன் திடமான தேகத்தினுள் மறைந்திருந்ததுவோ இந்நோய்
இதை மாற்ற நாங்கள் அனைவரும்
எத்தனை இடம் ஓடியிருப்போம்
என்றும் எங்களை ஆசீர்வதிப்பாய் அண்ணா.

அன்புடன்
முரளி (பிரான்ஸ்)

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

செந்தூரன் சித்தப்பா....

காலை 6.40 மணியிருக்கும்
கவலைகள் இன்றி நானுறங்க
"ஐயோ" என்ற அலறல் கேட்டு
ஐம்புலனும் நடுங்கி நானெழும்ப
சோகமான ஒரு செய்தி - அது
"செந்தூரன் சித்தப்பா"வின் அச்செய்தி...

மோட்டார் சைக்கிள் பயணம் உம்மோடு
மோதிப் பார்த்து விளையாடியது என்னோடு - இன்று
சோதியாய் போனீர் எமை விட்டு
சோர்ந்தே போனோம் நாங்கள் இங்கு.

பிறந்த நாள் பரிசுகள் எத்தனை!
பிரியமாக வாங்கித் தந்தவை எத்தனை!
கல்விசார் அறிவுரைகள் எத்தனை
காட்டும் உதாரணங்கள் அத்தனை!

"இத்தனை நல்லுள்ளம் கொண்டவரை
இறைவன் எடுத்துச் சென்றாரோ?" - என்று
எத்தனை முறை கேட்டாலும்
"சத்தியமாய் நியாயம் இல்லை" - என்றே
அத்தனை மனிதரும் சொல்வர்.

நாட்கள் நகர்ந்தன நரகமாய் - ஆனாலும்
நாங்கள் நம்பிக்கை இழக்கவில்லை
நலமாய்த் திரும்பி வருவீர்கள் என
நாளும் எதிர்பார்த்திருந்தோம்.

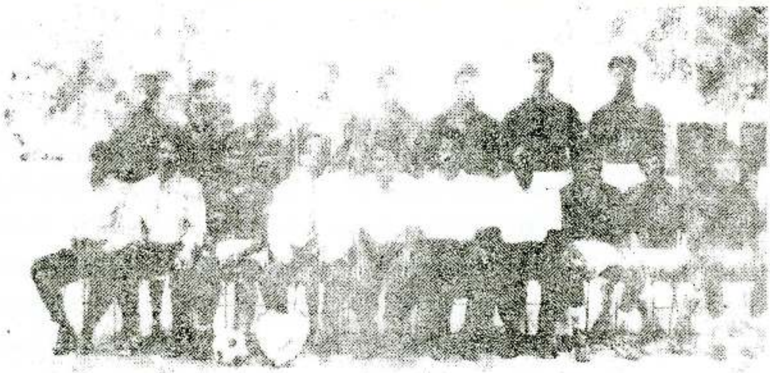
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொய்யாய் போனது எங்கள் பிரார்த்தனை
போயே போய்விட்டார் "செந்தூரன் சித்தப்பா"....
மெய்யென நம்பிய கடவுள் அத்தனையும்
பொய்யெனப் போக்காதே அச்செய்தியை என்று
பேயாய் தவிக்குது மனது - இன்றும்!

மீளாத் துயிலில் நீங்கள் உறங்க
மீண்டு வரமுடியாமல் தவிக்கும்
ஆர்த்திச் சித்தி, லயஹரி, யதூரன், லக்ஸ்மினனுக்கு
ஆறுதல் கூறமுடியுமோ எம்மால் - இன்று
மீட்டுத் தரமுடியுமோ உங்களை எம்மால் - என்றும்!

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

மு. மிதுலன்



தெல்லிப்பழைக் கோட்ட பாடசாலைகளுக்கிடையே நடைபெற்ற 19 வயதிற்குட்பட்ட உதைபந்தாட்ட சுற்றுப்போட்டியில் தெல்லிப்பழை யூனியன் கல்லூரி சம்பியனாகிய போது அணியில் ஒரு வீரனாக...

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

கொழும்பில் செந்தூரனிற்கு சிகிச்சையளித்த புற்றுநோய் வைத்திய நிபுணர் Dr. சச்சினி ரஸ்நாயக்கா (Consultant Oncologist & Senior Lecturer, Koththalawala Defence Academy) அவர்களால் 07-02-2020 அன்று Daily Mirror பத்திரிகையில் புற்றுநோய் பற்றி வரையப்பட்ட கட்டுரையின் தமிழாக்கம்.

புற்றுநோய் நிர்ணயத்தின் பின் அடுத்தது என்ன?

நோயாளியும் அவரைச் சூழ்ந்துள்ளோரும் நேர் எண்ணத் துடன் (Positive Mindset) இருப்பது மிக முக்கியமாகும். அவர்களை வித்தியாசமான முறையில் நடத்தாதீர்கள்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கமைய 5 பேரில் ஒரு ஆணும், ஆறு பேரில் ஒரு பெண்ணும் தங்கள் வாழ்க்கைக் காலத்தில் புற்று நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். 2018ஆம் ஆண்டில் மட்டும் 18.1 மில்லியன் பேர் புதிதாகப் புற்றுநோய் நிர்ணயம் செய்யப் பட்டுள்ளனர்.

சில மாத சுகயீனத்தின் பின் பல்வேறு மருத்துவப் பரி சோதனைகளின் பின் “உங்களுக்குப் புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளது” எனும் சொற்கள் உங்கள் காது கேட்கும் போது என்ன நடைபெறுகிறது? மரணத்தின் பிடியில் சிக்கி இருப்பதனால் உங்கள் வாழ்வு கண்முன் தெரிகிறதா? இதயம் உடைந்து நீங்கள் விட்டு விலக இருந்தும் குடும்பத்தின் நினைவு தோன்றுகிறதா? “நான் சாகப் போகிறேன்” எனும் மந்திரம் காதில் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிறதா? அல்லது இதுவும் மற்ற நோய்களைப் போல் எதிர்த்துப் போராடக் கூடிய ஒரு நோய் என எண்ணுகிறீர்களா? இதுவும் வாழ்க்கையின் இன்னொரு சவால் என எண்ணி அதை

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

எவ்வாறு வெற்றிகரமாக கடக்கலாம் என சிந்திக்கிறீர்களா? உடனடியாக தோன்றும் எண்ணங்களை ஒருபுறம் நிறுத்தி இனி உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வாறு மாறப் போகிறது என நீங்கள் கட்டாயம் அதிர்ச்சியடைவீர்கள். உணவு பழக்கவழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுமா? அல்லது வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் ஏற்படுமா? நிச்சயமாக "ஆம்". மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

ஆனால் இந்தச் செய்தியை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதமும், உங்கள் மனதை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தும் திறனும் தான் எல்லாவற்றையும் தீர்மானிக்கிறது. அனேகமான புற்றுநோய்கள் குணமாக்கப்படக் கூடியவை என்பதையும் உலகத் தரத்திலான சிகிச்சை முறைகள் இலங்கையில் உள்ளன என்பதையும் நோயாளி அறிந்து கொள்ளுவது மிக முக்கியமாகும்.

ஒருவர் நோய் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டவுடன் இரண்டு காரணிகள்; அதாவது நோயின் நிலையும் தரமும் (புற்று நோய்க் கட்டி பெருகும் வீதம்) தான் என்ன சிகிச்சை முறைகள் குறித்த நபருக்கு பொருத்தமானவை என்பதையும் நோய் குணமாக்கப் படக்கூடியதா என்பதையும் தீர்மானிக்கும். ஆரம்ப நிலையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் அனேக புற்றுநோய்களை பூரணமாகக் குணமாக்கப்படக்கூடியன. ஆனால் சில புற்றுநோய்கள் 4ஆம் நிலையில் கூடப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தலாம். தரத்தைப் பொறுத்தவரை தரம் 1 புற்றுநோய் பெருக்கமடையும் வீதம் மிகவும் குறைவு. அதே சமயம் 3ஆம் தரப் புற்றுநோயின் பெருக்கமடையும் வீதம் மிகவும் கூடுதலானது. நோயின் நிலையும் தரமும் உடலியல் மதிப்பீடு கதிரியக்கப் பரிசோதனைகள் மற்றும் இழையவியல் சோதனைகள் மூலம் நிர்ணயம் செய்யப்படுகிறது. ஆகையால் இறுதியான சிகிச்சை முறை தொடர்பாக முடிவு எடுக்க முதல் கவனமாக மதிப்பீடு மற்றும் ஆய்வு செய்தல் இன்றியமையாதது ஆகும்.

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

நோயின் நிலை மற்றும் தரத்தை நிர்ணயித்த பின் என்ன நடக்கிறது.

நோயாளருக்கு அவர்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் பற்றி விளக்கமளிக்கப்படும். அனேகமான திண்ம புற்றுநோய் கட்டிகள் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால் சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்படுதலே மிகவும் சிறந்த சிகிச்சை முறை ஆகும். ஆனாலும் மருத்துவ சிகிச்சை (Chemotherapy) மற்றும் கதிர் சிகிச்சை முறை (Radiotherapy) என்பன பிந்திய நிலையில் கண்டறியப்பட்ட புற்றுநோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. முக்கியமாக குருதி சம்பந்தமான புற்று நோய்களான குருதிப் புற்றுநோய் மற்றும் நிணநீர் இழைய புற்றுநோய் (Lymphoma) என்பனவற்றின் சிகிச்சையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும். தற்போது நோய் எதிர்ப்புச் சிகிச்சையை (Immune therapy) பெரும்பாலான நோயாளிகள் தெரிவு செய்கின்றனர். இச்சிகிச்சை முறைக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லை. மேலும் இது புற்றுநோய்க் கட்டி உள்ள இடத்திற்கு வழங்கப்படுகிறது. அத்துடன் புற்றுநோய் வகைக்கும் புற்றுநோய் கலங்களின் மரபணு நிலைக்கும் ஏற்ப குறித்த நோயாளிக்கு வடிவமைக்கப்படும். ஏனைய முறைகளான ஓமோன் சிகிச்சை மற்றும் இலக்கு வைக்கப்பட்ட சிகிச்சை (Targeted Therapy) என்பனவாகும். இவை நீண்டகாலப் பராமரிப்புச் சிகிச்சையாகவும் (Maintenance Therapy) மற்றும் புற்றுநோய் தடுப்பு முறையாகவும் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

அத்துடன் சிகிச்சை நடைபெறும் வேளையில் மருத்துவர் தேவைப்படும் உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் பற்றிய அறிவுரைகளை வழங்குவார்.

"புற்றுநோய் நோயாளி ஒருவர் எவரையும் கட்டியணைக்க முடியாது", "சிறு பிள்ளைகளுக்கும் கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும்

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

அருகில் செல்லக்கூடாது" எனும் நம்பிக்கை முற்றாகப் பிழையானது. கதிரியக்க அயடின் சிகிச்சையை பெற்ற நோயாளி மட்டும் குறித்த குறுகிய காலத்திற்கு (பொதுவாக 3 வாரங்கள்) தனிமைப் படுத்தப்பட வேண்டும்.

நோய் நிர்ணயிக்கப்பட்டவுடன் செய்யக் கூடியதும், செய்ய கூடாதவையும்.

- நேர் எண்ணத்தையும் (Positive Thinking) நேர் சூழலையும் (Positive Environment) ஆழப் பதிய வைக்க வேண்டும்.
- பொதுவான ஆபத்துக் காரணிகளான (Risk Factors) புகைத்தல், அதிக மதுபாவனை, இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (Toxins), உணவு பதப்படுத்தும் பொருட்கள் (Preservatives) மற்றும் துரித உணவுகள் (Fast foods) என்பவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- எதிர் ஒட்சியேற்றிகள் (Antioxidants) அதிகமுள்ள உணவுகளை எடுக்கவும். (புறொக்கோலி மற்றும் பாரம்பரிய அரிசி வகைகளான Suwandel & குறுலுதுட)
- போதியளவு விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களை கொண்ட பூரண உணவை உள்ளெடுக்கவும்.
- மருந்தேற்றும் போது (Chemotherapy) ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். (இறால், அன்னாசி, Tuna)
- மிக முக்கியமாக மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட முயற்சிக்கவும். (யோகா, குடும்பத்துடன் உரையாடல், மருந்துகள் மூலம்)
- போதிய நித்திரை
- மருத்துவரல்லாதவர்களிடம் அறிவுரை கேட்க வேண்டாம். அத்துடன் இயற்கை மருத்துவத்திற்கு மாற வேண்டாம். முக்கியமாக நோயாளியும் அவரைச் சூழ உள்ளோரும் நேர்

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

எண்ணத்துடன் (Positive Mindset) இருக்க வேண்டும். நோயாளி நேர் எண்ணத்துடன் இருக்கும் போது நிர்பீடனத் தொகுதியானது (Immune System) திறனுடன் செயற்பட்டு சிகிச்சைக்கான பலனைக் கூட்ட உதவும்.

உதாரணமாக பொலனறுவையில் நிலை 4இல் (Stage 4) கண்டறியப்பட்ட புற்றுநோய் நோயாளி சேனைப் பயிர்ச் செய்கையில் இன்றும் ஈடுபடுகிறார். புற்றுநோயுடன் கூட தமது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை ஒருவரால் செய்ய முடியும்.

புற்று நோயானது வாழ்க்கையில் ஒரு சவால். புற்று நோயானது ஒருவர் தனது வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழுவதைக் கட்டுப்படுத்தாது. ஒருவரது மனநிலையே அவரது வாழ்க்கையைப் புற்று நோய் உறிஞ்சி எடுக்கப் போகிறதா அல்லது இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிக்கும்.

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

பொன்மொழிகள்

- வார்த்தைகள் பூப்போன்றவை. அவற்றை தொகுக்கும் விதத்தில் தொகுத்தால் மதிப்பைப் பெறமுடியும்.
- பணத்தைக் கொண்டு நாயை வாங்கி விடலாம். ஆனால் அன்பைக் கொண்டுதான் அதன் வாலை அசைக்க முடியும்.
- மனிதன் பிறந்தது வெற்றியடையவே. தோல்விக்கான காரணங் களை சொல்லிக்கொண்டிருக்க அல்ல.
- நன்மை என்றும் தீமை என்றும் எதுவுமில்லை. அவ்விதம் ஆகிவிடுவது அவரவர் மனமே.
- வீரன் ஒருமுறைதான் சாகிறான். கோழை ஒவ்வொரு நிமிடமும் செத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.
- முடியாது என்ற வார்த்தை முட்டாள்களின் அகராதியில் மட்டுமே இருக்கும்.
- விழுவது எல்லாம் எழுவதற்குத்தானே தவிர அழுவதற்கல்ல.
- பலமான மழை பெய்யும் போது லேசான மழை வேண்டுமென்று இறைவனை வேண்டாதே. உறுதியான குடை வேண்டும் என்று வேண்டு.
- வெறும் கைகள் என்பது மூடத்தனம். 10 விரல்கள் என்பது மூலதனம்.
- யாராக இருக்க விரும்புகிறோம் என்பதைவிட யாருக்காக இருக்க விரும்புகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.
- நீ பேசும் வார்த்தைகள் எல்லோருக்கும் புரியும். ஆனால் நீ பேசாத மௌனம் உன்னை நேசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே புரியும்.
- ஆகாயக் கோட்டை கட்டுவது தவறில்லை. அத்திவாரம் மட்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும்.
- சுமை அதிகமாக இருக்கின்றது என்றுதான் அழவில்லை. ஆண்டவனே முதுகை அகலமாக்கித்தா என்றுதான் வேண்டு கின்றேன்.
- நேசிப்பவர்கள் எல்லாம் நம்மோடு நிலைத்துவிட்டால் நினைவின் மொழியும் பிரிவின் வலியும் தெரியாமல் போய்விடும்.

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

நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தின் ஆலமரமாய் இருந்து எம்மை வாழ வைத்து நல்வாழ்விற்கு வழிகாட்டிய எங்கள் அன்புத் தெய்வம்

அமரர் அன்னராசா செந்தூரன்

அவர்களின் பிரிவுச் செய்தி கேட்டு நேரில் வந்து உதவிகள் செய்தவர்களுக்கும், இல்லம் நாடி வந்து தமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்து, அஞ்சலி செலுத்தியோருக்கும், உள்ளூரில் இருந்து, வெளிநாடுகளில் இருந்து தொலைபேசி, மின்னஞ்சல், முகநூல் என்பவற்றின் மூலம் அனுதாபம், ஆறுதல் வார்த்தை கூறியோருக்கும்,

இரவு, பகல் பாராது எந்நேரமும் வைத்திய ஆலோசனை, வைத்திய சேவை வழங்கிய வைத்தியர்கள், சிங்கப்பூர் தொடக்கம் தெல்லிப்பளை வரை வைத்திய சேவை வழங்கிய வைத்திய நிபுணர்கள், வைத்தியர்கள், தாதிய உத்தியோகத்தர்கள், சுகாதார உதவியாளர்களுக்கும்,

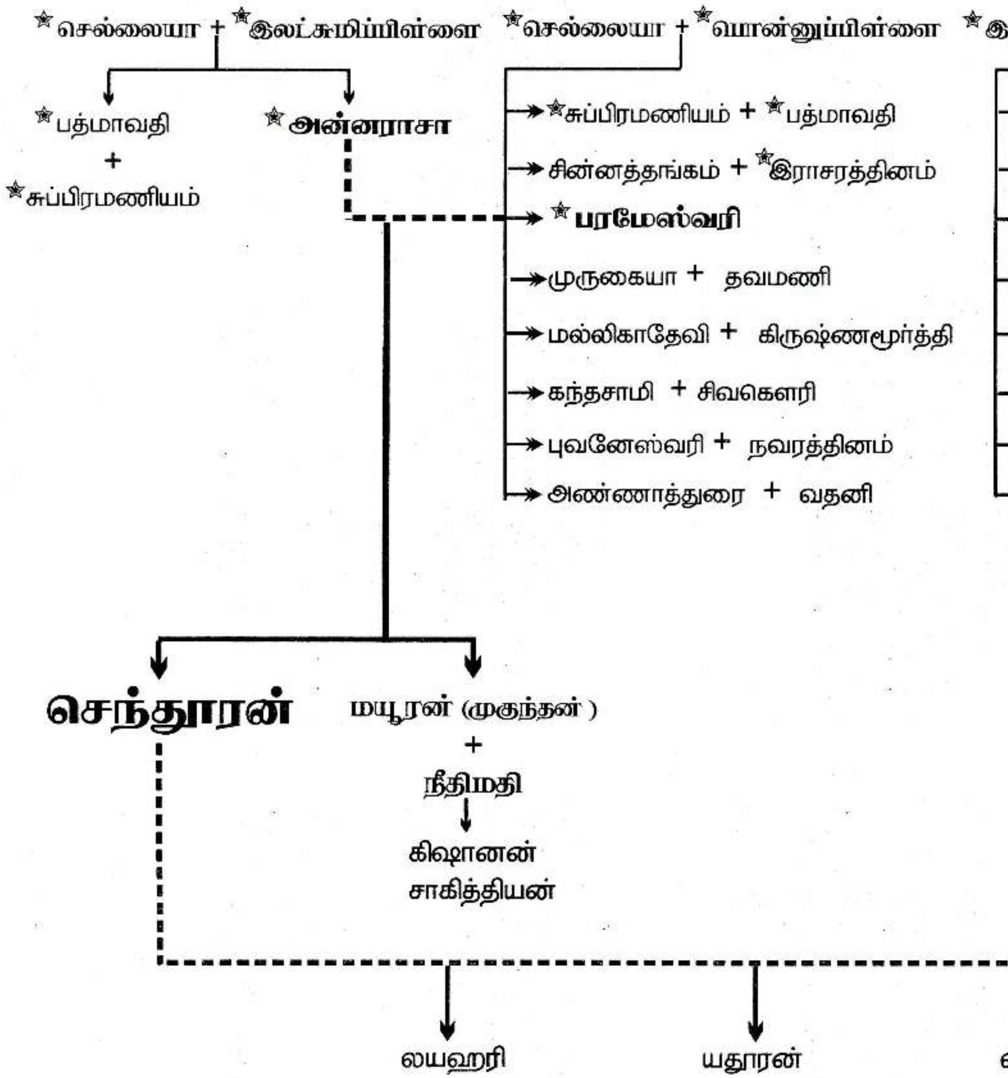
வைத்தியம் தவிர்ந்த ஏனைய பல வழிகளில் உதவி புரிந்தவர்கள், இறுதிக் கிரியைகளில் பங்குபற்றிப் பல வழிகளிலும் உதவி புரிந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும், அந்தியேட்டிக் கிரியைகளிலும் ஆத்மசாந்திக் கிரியைகளிலும் பங்குபற்றியவர்களுக்கும் எமது இதயங் கனிந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

"ஆர்த்தியம்பதி"
வட்டுவினி, இணுவில் மேற்கு.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

வம்ச விரு



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

விருட்சம்

ளை ★இராசநாயகம் + ★செல்லம்மா

- **கதிர்காமநாதன்**
- விமலதேவி + தர்மலிங்கம்
- ★விஜயகுமாரி + ராஜேந்திரா
- சற்குணநாதன் + புஷ்பவதி
- சிவகுமாரி + மகாலிங்கம்
- சோதிநாதன் + கௌரி
- உத்தமநாதன் + லீலாவதி
- அகிலன் + ஜெயந்தி

னம்

ர்த்தி

★தம்பிஜயா + ★சின்னம்மா

- ★தேவராஜா + அருந்ததி ஆனந்தகௌரி
- ★தேவராணி + ★சுந்தரலிங்கம்
- ★கமலராணி + ★உலகேஸ்வரன்
- தர்மகுணராணி + சண்முகலிங்கம்
- **அருந்தவராணி**
- ★இணுவை சுப்பிரமணியம் (கடவுள்) + செல்வநாயகி
- செல்வானந்தராஜா + ஜெயராணி

ஆர்த்திகா

லக்ஸ்மினன்

★ - அமரர்

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

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

விவேகானந்தர் சிந்தனையில்

நம்மிடத்தில் நம்பிக்கை,
கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை
அதுவே வெற்றியின் இரகசியம்.

கல்லிலே கடவுளைக் காண
முயலவேண்டுமே தவிர,
கடவுளைக் கல்லாக்கும்
முயற்சியில் ஈடுபடக்கூடாது.

எப்பொழுதும்
உங்கள் தொல்லைகளையும்
துயரங்களையும் சிறிதாக எண்ணி,
உங்கள் பலத்தையும் நம்பிக்கையையும்
பெரிதாக எண்ணுங்கள்.

வெற்றி வேண்டுமானால்,
இடைவிடாத முயற்சியும்
தீவிர சங்கல்பமும்
உங்களிடம் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org