யாழ்ப்பாணம் வடமராட்சி கரணவாய் வடமத்தி
நவிண்டில் குஞ்சர்வளவை சேர்ந்த

அமரர் சின்னத்தம்பி இராசு

அவர்களின் பிரிவு குறித்த

நினைவு மலர்

09.02.2016

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

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

சமர்ப்பணம்

ஊரும் உறவும் போற்ற
உத்தமராய் வாழ்ந்து – உதிரத்தை
உரமாக்கி எங்கள் உயர்வுக்காக
உழைத்து பொதுநலமும் குடும்ப நலமும்
ஒன்றெனக் கருதி எங்கள் நெஞ்சங்களில்
நீங்காமல் வீற்று எல்லோர் மனங்களிலும்
இடம்பிடித்த எங்கள் அன்புத்
தெய்வத்தின் பாதங்களில் இம் மலரை
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.
ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!

குஞ்சர்வளவு,
நவிண்டில்.
09.02.2016.

இங்ஙனம்.
குடும்பத்தினர்.

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

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

உ

சிவமயம்

தோற்றம்
26.03.1943

மறைவு
10.01.2016

அமரர். சின்னத்தம்பி இராசு

திதி நிர்ணய வெண்பா

சீர்நிறை ஆண்டு மன்மத வருடம்
மார்கழி மாதம் இருபத்தைந்தாம் நாள்
பூர்வபக்க பிரதமை திதி பாரணிக்க பேராளன் இராசு
பேராள்வான் பதம் அடைந்த நாள் அதுவே

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

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

உ

சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை
புந்தியில் வைத்தடி போற்று கின்றேனே.

தேவாரம்

மங்கையக்கரசி வளவகோன் பாவை
வரிவளைக் கைமட மானி
பங்கையச் செல்வி பாண்டி மாதேவி
பணி செய்து நாள் தொறும் பரவப்
பொங்கழ லுருவன் பூத நாயகனால்
வேதமும் பொரள்களு மருளி
அங்கயற் கண்ணி தன்னொடு மமர்ந்த
ஆலவா யாவது மிதுவே.

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

திருவாசகம்

அன்றே எந்தன் ஆவியும்
உடலும் உடைமையும் எல்லாமுங்
குன்றே யனையாய் என்னையாட்
கொண்டே போதே தொண்டிலையோ
இன்றோர் இடையூ றெனக் குண்டோ
என் தோன் முக்கண் எம்மானே
நன்றே செல்வாய் பிழை செய்வாய்
நானே இதற்கு நாயகமே

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலா கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளங்
குளிரவென் கண் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் பொருள் சோதித்த
தூய மனத் தொண்டருள்ளீர்
சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சில தேவர்
சிறி நெறி சேராமே
வில்லாண்ட கனகத் திரண் மேரு
விடங்கன் விடைப்பாகன்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந் தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை யென்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்துபாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன்
அடியின்கீழ் இருக்க வென்றார்.

திருப்புகழ்

இறவாமல் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகி திறமாண பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதை புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைன் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமானே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறையரசு செய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான் மறையறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.

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

அமரரின் ஆத்மாவுக்கு நற்கதி வழங்கிடுவாய் அன்னையே சிவகாமி...

சிவகாமி அம்மன் துதிப்பாடல்

வடகருணை வளம் பொங்க வந்தவளே சிவகாமி
இடர் நிலைகள் அகற்றிடவே ஈஸ்வரியே துணை நிற்பாய்
மணம் வீசும் பூமரங்கள் உன் பதியில் அமைந்தது அம்மா
மனம் உவர்ந்து தொண்டு செய்ய பக்தர் கூட்டம் பெருகுதம்மா
ஓதிடும் திருநாமம் உன் செவியில் ஒலித்ததோ
அலை கடலாய் ஆடி வந்து அருள் வெள்ளம் பரப்பிடுவாய்
(வடகருணை வளம்....)

சுடர் மணியே திருவே சுடர் தரும் அமுதே
உன் பதியே வலம் வந்த நல்லவனே இராசு என்றோ
கண்ணும் கருத்துமாய் கருணை மிகுந்த செயலுமாய்
உன் நாமம் நெஞ்சில் பதித்து உறுதி கொண்ட
இராசுவிற்கு நற்பதம் அழித்திடுவாய் சிவகாம பேரொளியே
(வடகருணை வளம்....)

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

அமரர் சின்னத்தம்பி இராசு அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

வட இலங்கைத் திருநாட்டின் வடமராட்சி பகுதியில் நவிண்டில் ஊரில் சிவலாவோடை என்னும் இடத்தில் அமரர் சின்னத்தம்பி வள்ளி தம்பதியினரின் செல்வப் புதல்வனாக 26. 03. 1943 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். இவரின் சகோதரர்களாக அமரர் அன்னம்மா, கதிராசி (மங்கா), ஜெயராசா (சின்னராசா), புவனேஸ்வரி (ராணி) ஆகியோரை சகோதரர்களாக ஏற்று மகிழ்ந்து வாழ்ந்து வந்தார்.

அமரர் இராசு தனது கல்வியை யாழ் பொன்னம்பல வித்தியாலயத்தில் கற்று வந்தார். நவிண்டில் சிவலாவோடை மண்ணில் பிறந்து வளர்ந்து சிறுவயதில் துடிப்பான சிறுவனாக துள்ளி விளையாடிய காலம் அது. பட்டம் விட்டு விளையாடுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் உடையவர். இளமைப்பருவம் அடைந்தும் அவ் விளையாட்டுக்களைக் கைவிடவில்லை. இவரின் தந்தையாரின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் பணிந்து வளர்ந்து வந்தவர் இராசு. இடைக்காலத்தில் இவர் தந்தையாரால் குஞ்சர்வளவில் நிலம் வாங்கி வீடமைத்து அங்கயே தனது வாழ்க்கையை தொடங்கினார்.

காலங்கள் ஓட இளைஞராகக் காட்சியளித்த இராசு தனக்கென சில தொழில் வளங்களை கற்று வித்தகனாகத் திகழ்ந்தார். திருமணக்காலம் நெருங்கியதும் கிணற்றடிவளவு சின்னத்தம்பி உமையாள் தம்பதியினரின் மூத்த மகளான சிவக்கொழுந்துவைத் துணைவியாக ஏற்றார். இதன் பேறு இவரின் மைத்துனிமாராக இன்பவதி, திலகவதி மைத்துனராக செல்வராசா இணைந்து கொண்டனர். அமரரின் வாழ்வு வளம் பெருக பிள்ளைப் பேறுகளாக றமேஸ், றஜினிகாந், றமணகாந் பெண் பிள்ளைச் செல்வமாக றஜினி ஆகியோர் உதயமானார்கள். அமரர் இராசு அவர்களின் நற்பண்புகள் ஊரில் நடைபெறும் நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளத் தவறமாட்டார்.

கலந்து கொள்வது மட்டுமல்லாது அங்கே இடம் பெறும் கருமங்களில் முனைப்புடனே நின்று தன் சொந்தக் கடமைகள் போல் நினைத்து செயல்படுவார். நவிண்டில் சிவகாமி அம்மன் ஆலயத்தின் முழு நேரத் தொண்டனாக செயலாற்றினார். அவரின் நினைவு வெளிப்பட அம்பிகையின் ஆலயத்தின் வளர்ந்து ஓங்கி நிற்கும் பூ மரங்களும் நிழலடி மரங்களும் அவர் கரங்களால் பதிக்கப்பட்டவை.

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

அந்த விருட்சங்கள் காலாகாலமும் அவரை நினைவூட்டும் என்பதில் எந்தவொரு ஐயமும் இல்லை. அமரர் அவர்கள் தன் வீட்டுப் பணிகளை செய்ய மறந்தாலும் சிவகாமி அன்னையின் அறப்பணிகளைச் செய்யத் தவறமாட்டார். ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் அன்னைக்குரிய அபிஷேகப் பாலை வழங்குவதற்கு தவறமாட்டார். அவர் நெஞ்சில் தோன்றும் நினைவை செயலில் காட்டத் தவறியதில்லை. அம்பிகையாளின் யாகசாலை அலங்காரப் பந்தல் ஒன்றை அமைத்து வழங்க வேண்டும் என்று நீண்ட நாட்களாக ஆசைபட்டார்.

கடந்த வருடம் 2015 இல் அவற்றை அமைத்து சங்காபிஷேக பெருநாளன்று யாகசாலையை அலங்கரித்து அப்பந்தலை ஆலய அறங்காவலரிடம் ஒப்படைத்தார். இப்படிப்பட்ட நல் நோக்கமும் நற் சிந்தனையுங் கொண்ட அமரரின் வாழ்வில் துன்பங்கள் நெருங்கினாலும் அவற்றைத் துரத்தித் தள்ளிவிட்டு இறைசிந்தனையோடு இன்பத்தையே மனதில் நிறுத்திக் கொள்வார். சிறுசிறு நோய்கள் உடலில் வளர்ந்த போது அவற்றை வெளிப்படுத்தாமல் எதிர்ப்படும் நோயாளிகளுக்கு அறிவுரைகளையும் வைத்திய முறைகளையும் வழங்குவார். அன்னை சிவகாமி அம்பிகையே தனக்குத் துணையென வாழ்ந்தவர். பிள்ளைகள் , மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள் என்னும் பெரும் வாழ்வுக்குள் புகுந்து வாழ்க்கை ஒரு சவால் அதனைச் சிந்தித்து வாழ்ந்தவர் இராசு. வாழ்க்கை ஒரு குழப்பம் அதற்கு விடை கண்டவர் இராசு. வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் அதை எதிர்கொண்டு வாழ்ந்து முடித்தவர் இராசு. அன்னை சிவகாமியின் அருட் கடாச்சத்தால் நோயிலே வாடாமல் பாயிலே படுக்கவிடாமல் தன் பாதார விந்தத்திற்குள் அழைத்து எடுத்த காலம் வாரத்தில் முதல் நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை திதியின் ஆரம்பத் திதி பிரதமை இவை இணைந்து நிற்க 10.01.2016 அன்றிரவு 11.00 மணியளவில் இவ் உலக வாழ்வைத் திறந்து இறைபதம் அடைந்தார். அவரை அண்டிய ஊர்மக்களின் மனதில் பெரும் அவலம். உற்றாரும் உறவினர்களும் அழுது ஒலித்திட இம் மண்ணை விட்டு மறைந்து சென்றாலும் மனதைவிட்டு அகலாத மாமனிதன் இராசு.

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

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

பிரிவால் துயர் கொள்ளும் இதயங்கள்

மனைவி சிவக்கொழுந்து புலம்பல்

என்னென்னவோ மனத்துயரம் என்னை
வந்து வாட்டுதையா
அசந்து தூங்கி விட்டு அதிகாலை எழுந்து
ஆலயம் நோக்கி விரைவீர்களே
உங்கள் தூக்கம்தான் நிலையாச்சு எங்கள்
வீட்டில் துன்ப வெள்ளம் பரவலாச்சு
நெற்றியிலே விபூதிப்பட்டையும் சந்தனம் குங்குமமும்
தியாகமாய் ஒளிக்க
சாய வேட்டியுடன் எங்கள் முற்றத்தில் வந்து
நிற்பீர்களே
எண்ணி எண்ணி கலங்குகிறேன் எனக்கு
ஏன் இந்த சோதனை
வீட்டுப்பணிகளையும் வேகமாய் செய்து தந்து
நற்பிடியில் என்னை வந்திருந்து
கைப்பிடியை தளரவிட்டு விரைந்தாயோ
அரண் பாதம் ஐயோ ஐயோ

அமரரின் ஆண்பிள்ளைகளின் அவலம்

(றமேஸ், ரஜனிகாந், றமணகாந்)

ஆறாக நீர் பெருக அழுது புலம்புகின்றோம் அப்பா
மாறாக வருவீர்களோ எங்கள் மனத் துயரம் தீர்ப்பீர்களோ அப்பா
சேயாக எங்களை நிறுத்தி செப்பிய அறிவுகளை
பெரும் பேறாக நினைத்து வாழ்வோம் அப்பா
உங்கள் பெருமைக்கு மதிப்பளிப்போம் அப்பா
நீங்கள் செய்த பணிகளை தொடர்ந்து நாமும் செய்வோம்
உங்கள் ஆத்மா நிம்மதியாக அமைதி பெற
அம்பிகையை வேண்டுகின்றோம் அப்பா

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

மகள் ரஜனி புலம்பல்

உள்ளம் அதில் நிறைந்த அப்பா ஊற்றெடுக்க
பேசி மகிழ்ந்த அப்பா
கள்ளம் இல்லா செயலால் கவலையின்றி
நான் வாழ்ந்தேன் அப்பா
பள்ளத்தில் வீழ்ந்ததைப் போல் பதறுகின்றேன் உங்கள் இழப்பால்
சொல்லிலும் செயலிலும் நிறைந்தவரே
சோதி வடிவாய் திகழ்ந்து எங்களை
காரும் அப்பா அப்பா

அமரரின் பிள்ளைகளை கரம்பற்றி மனைபுகுந்த மருமக்களான குகராசா (நேசன்) ஜெயந்தினி

கண்ணீர் வடித்து நாம் கலங்கினாலும்
உங்கள் கடமைகளை பணிவுடனே செய்து முடித்தோம்
வறுமையிலும் செம்மையிலும் எங்கள் வாழ்வினிலும்
ஒன்றாக நின்றவரே
காலவனின் கட்டளையை கவிட்டு விட முடியாமல்
எங்களை கை விட்டு சென்றீர்களே
உங்கள் ஆத்மா அமைதி பெற ஆண்டாளை
வேண்டுகின்றோம் அருள் புரிவாள் சிவகாமி.

சகோதரி கதிரராசி (மங்கா) (பிரான்ஸ்)

பிரான்ஸ் நாட்டிலிருந்து பெரும் அவல ஒளி அறிவின் ஒளிப்பிழம்பாக பண்பும் பாசமும் காட்டி வாழ்ந்த அண்ணா உன் இறப்புச் செய்தி கேட்டு என் இதயம்

துடித்தது அண்ணா சின்ன வயதினில் எங்கள் தாய் தந்தையருடன் சிங்காரமாக நாம் வாழ்ந்த காலத்தை எண்ணி பார்க்கின்றேன். அன்றிலிருந்து இன்று வரை எங்கள் அன்பு அண்ணா நீ எதற்குமே ஆசைப்படமாட்டாய் எவருக்கும் உதவி செய்வாய் எவர் உதவியையும் நீ நாடமாட்டாய். பிரான்ஸ்

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

நாட்டில் நான் இருந்தும் தனக்கென்று என் அண்ணா என்னிடம் உதவி கேட்டதில்லை எதையும் விட்டு கொடுக்கும் எங்கள் அண்ணா எங்களை விட்டு பிரிந்ததை நினைத்து வேதனை அடைக்கிறேன். தன்னலம் விரும்பாமல் பொது நலம் விரும்பும் தத்துவன் நான் எங்கள் அண்ணா.

என்னிடம் கதைக்கும் போது தனக்கு பணம் அனுப்புபொருள் அனுப்பு என்று கேட்கமாட்டார் சிவகாமி அம்மன் ஆலயத்திற் மேசை செய்து கொடு. மணி எடுத்துக்கொடு. விளங்கு எடுத்து கொடு. குடை எடுத்து கொடு என்று வற்புறுத்துவார் அம்பாள் மீது அளவுக்கு மீறிய பற்றுடையதாக இருந்தார்.

அன்னையின் அருள் கடாச்சரத்தாள் அவரின் ஆத்மா நற்சாந்தி அடைய வேண்டும் ஊர்மக்கள் என் அண்ணா மீது வைத்தருந்த அன்பின் நிமிர்ந்தம் அவரின் மரண வீட்டில் அறியக் கூடியதாக இருந்ததாக நான் அறிந்தேன்

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர்
வானுறங்கும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்.

சகோதரி புவனேஸ்வர (ராணி) புலம்பல்

மறைந்த செய்தி கேட்டு மனம் உருகி
ஓடி வந்தேன் அண்ணா
நெஞ்சைத் தொட்டதே அண்ணா அன்று நாம்
வாழ்ந்த வாழ்க்கை
ஒன்றாக உறவாடி உதிரப்பிணைப்பால் கைசேர்த்து
பிறர் போற்ற வாழ்ந்தோமே அண்ணா
இன்று விதி செய்த விளையாட்டால் விடைபெற்று
சென்றாயோ அண்ணா

சகோதரன் ஜெயராசா (சின்னராசா)

வந்த வழி புரிந்து உறவு கொண்டேன் அண்ணா
வையத்தில் நான் வளமாக வாழவேண்டும் என்று
எச்சரிக்கை பல செய்தாய் அண்ணா
அதனை ஏற்றுதான் நான் வாழ்ந்தேன் அண்ணா

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

விதியோ உனக்கு சதி செய்ய பெரும் விபரிதம்
தந்து சென்றாய் அண்ணா
சதியோ அது இல்லை அண்ணா
நாம் கலங்கி அழும் கெதியே இங்கு வந்தது அண்ணா
மெய்யான செயலை மிஞ்சிடமுடியாது அண்ணா
அண்ணா அண்ணா

பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்
(ஆர்த்தி, அபிராமி, லகீசன், பிருந்தாபன், பிரியங்கன், பிரகலாதன்)

தங்கமான அம்மப்பாவை நேற்றுக் கண்டோம்
கலகலவென பேசி மகிழக்கண்டோம்
உண்மை உறுதி பொங்கும் அப்பப்பாவை நேற்று கண்டோம்
மின்னல் வேகம் ஒன்று கண்ணைப்பறிந்ததை இன்று கண்டோம்
உங்கள் வேரில் வந்த விருட்சங்கள் வெதும்புகின்றோம்
எங்கள் வேதனை உங்களுக்கு புரியுமோ
அப்பப்பா அம்மம்மா

உதிரத்தால் உறவு கொண்ட மருமக்கள் பெறாமக்கள் புலம்பல்

மருமக்கள் - சிவராசா (ஈசன்), ஆனந்தராசா (கண்ணன்), ரேணுகா (பிரான்ஸ்), சிவாகரன் (பிரான்ஸ்), பகுதரன் (பிரான்ஸ்) மதுமிலா, காவியா, வித்தகன்

பெறாமக்கள் - ஜெயதீபன், ஜெயசாலினி, ஜெயகாந்தன், ஜெனனி, மதுரா(பிரான்ஸ்), பிரிசிகா, மயூரதன், செந்துரதன், ராம்ரதன்

ஓரணியோ ஈரணியோ உங்ள் உறவுமுறை
பேரணியோ
ஊரறிய எங்கள் மீது நீங்கள் வைத்த அன்பு

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

எங்கள் உள்ளத்தை குடைகின்றது
பிள்ளைகள் போல் எங்களை நினைத்து
பெரும் அறிவு கூறுவீர்கள் மாறாக
நாங்கள் நினைக்க வில்லை மறுகணமே அதை
ஏற்று வாழுந்தோம் ஆற்றல் மிகுந்த
வல்லவனே அடைந்திடுவர்
நல் அமைதி

மாமியார் உமையாள் மற்றுமோர் மாமன் மாமியாக அமரரின் குடும்பத்தில் காங்கரியங்களில் முனைப்புடன் முன் நிற்கும் முன்னுரிமைக்குள்ள மு.இளையதம்பி, இ.யோகம்மா இவர்களின் மன அவலம்

எங்கள் குடும்பத்தல் மூத்த மருமகனாக உதித்தவனே
என் கடமை என்று நினைத்து எங்கள்
கடமைகளை முடிப்பாய் என்று எதிர்நோக்க
உன் கடமை முடிந்ததன்றோ முடிவில்லாதுயில்
கொண்டாய் மருமகனே
எங்கள் மூத்த மகளை மணம் முடித்து
எங்கள் முற்றத்திற்கு மதல் வந்த மருமகனே
உரிமையுடன் எங்களுக்கு உற்றதுணையாய் நீ இருந்தாய்
இந்த பூமி வாழ்வு கசந்ததுவோ
எங்கள் உ றவும் வெறுத்ததுவோ
உன் வேகமான செயலால் எங்களை சிந்திக்கவும் வைப்பாய்
சினம் கொள்ளவும் வைப்பாய்
பின்பு தான் அறிவோம் உன் தந்தரச் செயல்
என்று அதில் பலசாதனைகள் இருக்கு என்றும்
எங்களுக்கு மனம் நிறைய முதல் வந்த மருமகனே
அவலம் கொள்ளுகின்றோம்
அடைந்திடுவாய் நற்சாந்தி

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

மறு உறவுகள் மறுதந்தை தாயார், மறுமாமன், மாமி, மறு சகோதரசகோதரிகள். மறு மைத்துனர் மைத்துனிமார், மறு பெறாமக்கள் மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

பற்றுடனே வாழ்ந்த காலம் எங்கள் நெஞ்சில்
பரவித்தான் நிலைத்தது ஐயா
நேசமாக நிமிர்ந்து நின்று நேர்மையான செயல் புரிவாய்
மோசமான நோய் வரவுமில்லை உன் வாழ்வு
முடிவுற்று போகும் என்று நாம் நினைக்கவுமில்லை
எங்கள் வீட்டில் நிகழ்வுகளில் உன்
நிழலாட மறுத்ததையா மறுத்தாலும்
உன் நினைவோடும் என்றென்றும்
அது அழியாது அகலாது அன்பனே! அன்பனே!

அயலவர் நண்பர்கள் புலம்பல்

பக்கத்தில் எங்களை கண்டு விட்டால்
பாசமழை பொழியும் இராசு எங்கே
யாருக்கும் தீங்கு நினைக்காத இராசு எங்கே
சொல்லும் செயலும் ஒன்றாகக் கலந்த இராசு எங்கே
அயலவரையும் நண்பர்களையும் மதித்து செயல் கொண்ட
இராசு எங்கே காலன் அவன் கவர்ந்தானோ
உன் கடமையும் தான் முடிந்ததோ
கலங்குகின்றோம் ஐயகோ

தேற்றம்

மண்ணில் தோன்றும் உயிர்கள் அனைத்தும்
மறைவது மெய் நேற்று அங்கே ஒருவன்
இன்று இங்கே இராசு நாளை எங்கே எவனோ
யார் அறிவார் எல்லாம் அறிவாய் பராபரனே
தேற்றிடுவோம் மனதை

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

மாரடைப்பு தடுப்பது எப்படி?

இதயத்திற்கு ரத்தத்தைக் கொடுக்கும் ரத்தக் குழாயில் முழு அடைப்பு ஏற்பட்டால் மார்பு வலி வரும். கரோனரி ரத்தக்குழாயின் முழு அடைப்புதான் மாரடைப்புக்குக் காரணம். மார்புக்கூடு முன் கடுமையான வலி ஏற்படும். இந்த வலி இடது தோள்பட்டைக்கு பரவுதல், முதுகின் பின்பகுதியில் வலி வருதல், சில சமயங்களில் பல் வலி, பகட்டு வலி, கழுத்து வலி, உணவு விழுங்க கஷ்டம், கேஸ் அடைப்பு போன்று பல அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

மாரடைப்பு வருவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறி, ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கலாம். பொதுவாக மாரடைப்பு வரும்போது முதலில் வலி அதிகரிக்கலாம். நெஞ்சு வலியுடனோ அல்லது நெஞ்சில் ஒருவித கனமான இறுக்கத்துடனோ துவங்கி, பின் அவ்வலியின் தன்மை படிப்படியாகவும் சிலருக்கு இத்தகைய உணர்வுகள் ஏதுமின்றியும் வரலாம். இவர்களுக்கு மாரடைப்பு வந்திருப்பதே பின்னாளில் வேறொரு காரணத்திற்காக இ.சி.ஜி., அல்லது எக்கோ பரிசோதனை செய்யும்போதுதான் தெரியவே வரும். இதற்கு "அமைதியான மாரடைப்பு' என்று பெயர்.

இதய வலியின் வெவ்வேறு தன்மைகள்:

பொதுவாக இதய வலி நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் வரும். அது வலியாகவோ, ஒருவித அழுத்தமாகவோ, ஏதோ ஒரு கனமான பொருளை நெஞ்சில் சுமப்பது போன்ற உணர்வாகவோ, நெஞ்சின் இரு பகுதியில் இருந்தும் நடுப்பகுதியை நோக்கி கயிற்றால் இறுக்குவது போலவோ, நெஞ்சு முழுவதும் ஏதோ முழுமையாக நிறைவாக இருப்பது போன்ற உணர்வுடனோ இருக்கலாம். சில நேரங்களில் சாப்பாடு செரிக்காமல் அஜீரண கோளாறு போன்ற உணர்வாகவும் வெளிப்படலாம். நெஞ்சுக்குள் எரிச்சல் போன்ற உணர்வு இருக்கலாம்.

இத்தகைய உணர்வுகள் சில நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகவோ, விட்டுவிட்டோ வரலாம். பொதுவாக இத்தகைய உணர்வுகள் தொடர்ச்சியாக 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால் அது மாரடைப்பாக இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. இத்தகைய அறிகுறிகள் மாரடைப்பு வரும் முன் சில நாட்களோ, வாரங்களோ, ஏன் சில மாதங்களுக்கு முன்பே தென்படலாம். அத்தகைய வலி ஏதாவது செயலில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது (நடைப்பயிற்சி அல்லது கனமான வேலைகள்) சில நிமிடங்கள் வரும். ஓய்வு எடுத்தவுடன் மறைந்து விடும். இதற்கு "ஆஞ்சைனா' என்று பெயர்.

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

அறிகுறிகள்

- நெஞ்சு வலியுடன் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் மற்றும் இறுக்கம்.
- வியர்த்தல், குமட்டல் மற்றும் மயக்கம் வருவது போல் உணர்தல்.
- வாந்தி , இருமல், படபடப்பு மற்றும் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து வலி ஏற்படுதல்.
- தீவிர நிலையில், ரத்த அழுத்தம் குறைவதால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டவரின் உடல் வெளுத்து இறப்பும் நேரலாம்.

காரணங்கள்:

- புகைப்பிடித்தல்
- சர்க்கரை நோய்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- அதிக உடல் பருமன் மற்றும் நன்மை செய்யும் கொழுப்பு (HDL) குறைவாக இருத்தல்.
- அதிக கொலஸ்ட்ரால்
- உடல் உழைப்பு இல்லாமை
- குடும்பத்தில் பலருக்கு தொன்றுதொட்டு மாரடைப்பு
- மன அழுத்தம், அதீத கோபம் மற்றும் படபடப்பு
- மரபியல் காரணிகள்.

மாரடைப்பின் வகைகள்:

முதல் வகை மாரடைப்பு ரத்த நாளத்தில் கெட்ட கொழுப்பினால் அடைப்பு ஏற்பட்டு, இறுதி கட்டத்தில் ரத்தம் உறைந்து முழு அடைப்பு ஏற்படுவது. இதனால், இ.சி.ஜி.,யில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதை ஸ்டெமி மாரடைப்பு என்று அழைக்கின்றனர். இரண்டாவது வகை மாரடைப்புக்கு காரணம் வேறு விதமானது இதயத் தசைகளுக்கு பிராண வாயுத் தேவை. அதற்கு ஈடு கொடுத்து சமமாக பிராண வாயுவை கொடுக்க வேண்டிய சமநிலையில் ஏற்படும் வேறுபாட்டால், குறை ஏற்பட்டு முழு அளவு தடைப்பட்டால் மாரடைப்பு மரணம் ஏற்படும். ரத்தம் தடைப்பட்டால் ரத்தம் உறைந்து விடும். இதனால் இளம் வயதினருக்கும் மாரடைப்பு மரணம் வரும். நடுத்தர இளம் பெண்களுக்கு சாதாரணமாக வரும். மூன்றாவது, நீண்ட நேரம் ரத்த நாளம் சுருங்கினால், ரத்தம் உறைந்து அடைப்பு ஏற்பட்டு அதன் மூலம் மாரடைப்பு உண்டாகும்.

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

நான்காவது, மாரடைப்பு வந்த பின், பலூன் ஸ்டென்ட் சிகிச்சை செய்யும் போது ஸ்டென்டில் ரத்தம் உறைந்து அடைப்பு ஏற்படும். இது இன்ஸ்டென்ட் அடைப்பு எனப்படும். அதனால் வரும் மாரடைப்பு மூலம், பல்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

நோயைக் கண்டறிவது எப்படி ?

- மருத்துவர் இதயத்துடிப்பு மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தினை பதிவு செய்வதோடு முந்தைய சிகிச்சை விவரங்களை விரிவாக பெற்றுக் கொள்வார்.
- இதயத்தின் செயல்பாடுகளை மின்னணு வடிவில் பெற்றுத் தரும் இசிஜி (ECG) எடுக்கப்படுகிறது..
- இசிஜி இதயத்துடிப்பின் வேகம் பற்றிய தகவலைத் தருகிறது. வழக்கத்திற்கு மாறான துடிப்புகள் உள்ளனவா என்றும் மாரடைப்பால் இதயத்தசைகளில் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்றும் இசிஜி மூலம் அறியலாம்.
- இதயத்தசைகளில் பாதிப்பு உள்ளதா எனக் கண்டறிய ரத்த பரிசோதனைகள் உதவும்.
- மார்பு பகுதியில் எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படலாம்.
- எக்கோ-கார்டியோகிராம் என்பது இதயத்தின் செயல்பாடுகளை அறிய உதவும் புதிய ஸ்கேன் முறை.
- கரோனரி ஆஞ்ஜியோகிராம் என்ற பரிசோதனை மூலம் கரோனரி ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு உள்ளதா என்பதை கண்டறிய வேண்டும்.

சிகிச்சை விவரம்

- மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆரம்பகால நிமிடங்களும், நேரங்களும் இக்கட்டானவை. முதலில் கரோனரி தமனி எனப்படும் ரத்தக்குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டியைக் கரைக்கும் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- இதயத்துடிப்புகள் கண்காணிக்கப்பட்டு இயல்புக்கு மாறான துடிப்புகளுக்குரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. வலி நீக்கும் மருந்துகளை நோயளிக்குக் கொடுத்து ஓய்வெடுக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார். ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும்பட்சத்தில்,அதனைக்குறைக்கத் தகுந்த மருந்துகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

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

- நோயாளியின் வயது, மாரடைப்பின் தாக்கம், இதயம் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அளவு மற்றும் ரத்தக்குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பின் அளவு ஆகியவற்றை பொறுத்து நோயாளிக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை மாறுபடும்.
- பல நேரங்களில் ரத்தக்குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பினை நீக்க தெளிவான மற்றும் முறையான வழிமுறைகள் அவசியமாகின்றன. அவை கரோனரி ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டி, பலூன்களைக்கொண்டு ரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச்செய்தல் அல்லது கரோனரி பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை போன்ற முறைகளாக இருக்கலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்பட்டது உறுதி செய்யப்பட்ட பின்னர் சிகிச்சை அளித்தல் மாரடைப்பு ஏற்பட்டதும் ரத்த கட்டியைக் கரைப்பதற்கான Thrombolysis மருந்து உட்செலுத்தப்படுகின்றது. இம்மருந்து ரத்தக் கட்டியைக் கரைத்தால் தடைப்பட்டிருந்த முடியுருநாடியின் குருதியோட்டம் சீர்செய்யப்படுகின்றது. இதனால் இதயத் தசையில் பாதிக்கப்பட்ட பரப்பளவு மட்டுப்படுத்தப்படுவதுடன் அதன் அயற்பகுதிகளோ அல்லது அந்த முடியுரு நாடியால் குருதி வழங்கப்படும் இதயத்தின் மற்றைய பகுதிகளோ பாதிக்கப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. அத்துடன் அடுத்தடுத்த மாரடைப்பு ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படுகிறது. இந்தச் சிகிச்சை முறை மாரடைப்பு ஏற்பட்டு முதல் 12 மணிநேரத்திற்குள் அளித்தால் மிகவும் நற்பயன் அளிக்கக்கூடியதாகும். அதிலும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு ஓரிரு மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் ரத்தக்கட்டி முழுவதுமாக கரைவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம். இதனால் உயிர் ஆபத்து ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவடைகிறது. எனவே நெஞ்சு வலி ஏற்பட்ட உடனே மருத்துவரை அணுகுவது மிக முக்கியமாகும்.

Exercise ECG செய்யப்படுவதன் நோக்கம் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு 6 வாரங்களினுள் Exercise ECG மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இந்நேரத்தில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்ட நேரத்தையும் அப்போது ECGஇல் ஏற்பட்ட மாற்றத்தையும் கொண்டு இதயத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்பின் அளவை அறிந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறு நோயின் தன்மை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நோயாளிகளுக்கு Coronary Angiogram பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

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

நன்றி நவிலல்

பேரன்புடைய எமது அன்புத் தெய்வம் மறைந்ததாக அறிந்து எமது துயரில் கலந்து கொண்டு சகல வழிகளிலும் உதவி புரிந்தவர்கள் உணவு பகிர்ந்தளித்தோர்க்கும் தாகசாந்தி வழங்கி யோர்க்கும் வாகனம் ஒலிபெருக்கி சேவை புரிந்தோர்க்கும், எமது இல்லத்தில் ஈமைக் கிரிகைகளில் முனைப்புடன் பங்காற்றியோர்க்கும் மயானத்தில் தகனகிரிகையில் பங்காற்றி யோர்க்கும் மற்றும் பிரசுரம் மூலம் அனுதாபத்தை வெளியிட்டோர்க்க்கும், தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோர்க்கும். சகல வழிகளிலும் ஒத்துழைப்பு நல்கியோாக்கும் இன்றைய அந்தியேட்டி சபிண்டிகரண கிரியைகளில் கலந்த கொள்வோர்க்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி

நவிண்டில்,
குஞ்சர்வளவு.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்?
அது வீணாகுவதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகிறது.

இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

தமிழ்ப்பூங்கா – நெல்லியடி

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