



நயினாதீவைப் பிறப்பிடமாகவும், கொக்குவீல் (பீரம்படி), கொழும்பு  
மற்றும் சிவஸ்திரேயாயாவை வதவீடமாகவும் கொண்டு  
உயர் சுவனாண்குல தலகம்  
அமரர் உயர்கிரு

தியாகர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம்

அவர்களின்  
சிவபதப்பேறு குறித்த

**நினைவு மலர்**

28.08.2016





நயனாத்வைப் பறப்ப்டமாகவும், கொக்குவல் (புரம்படி),  
கொழும்பு மற்றும் அவுஸ்தீரல்யாவை வதவ்டமாகவும் கொண்ட  
உயர் வேளாண்குல தலகம்

அமரர்

உயர்திரு தியாகர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம்

அவர்களின்

சிவதப்பேறு குறித்த

நினைவு மலர்

28.08.2016

## சமர்ப்பணம்

மனிதருள் மாணிக்கமாய்  
அன்பு நிறைந்த பேரொளியாய்  
இன்சொல் பேசி அன்புடன் எம்மைப்  
பேணிக்காத்து  
பண்புடனும், பாசத்துடனும்  
நேசத்துடனும் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து  
இன்று வானுறையும்  
தெய்வமாகி விட்ட எமது அன்புத்  
தெய்வத்தின் திருவடிக்  
கமலங்களிற்கு இம் மலரினைக்  
காணிக்கையாக்குகின்றோம்  
ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

- குடும்பத்தினர்

உ  
சிவமயம்

**என்றும் எம் நினைவுகளில்**



**அமரர் உயர்திரு**

**தியாகர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம்**

**தோற்றம்**  
28-09-1939

**மறைவு**  
29-07-2016

**திரு வெண்பா**

ஆண்டு நூற்றாண்டு ஆசனமாதம் ஆடிதனில்  
பூண்டபர தசமி சேர - மாண்புடைய  
நல் மனத்தோன் சிவப்பிரகாசம் புவகைவிட்டு  
மெல்லெனவே விரைந்தார் வின்.





## தோத்திரப் பாக்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்

### விநாயகர் காப்யு

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைகூட்டும் செஞ்சொற்  
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்  
ஆதலால் வானோரும் ஆனைமுகத்தானைக்  
காதலால் கூப்புவர் தங்கை

### தேவாரம்

பொன்னார் மேனியனே புலித்தோலை அரைக்கசைத்து  
மின்னார் செஞ்சடைமேல் மிளிர்கொன்றை அணிந்தவனே  
மன்னே மாமணியே மழபாடியுள் மாணிக்கமே  
அன்னே உன்னையல்லால் இனியாரை நினைக்கேனே.



## திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா! ஒப்பிலா மணியே!  
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே!  
பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்  
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்  
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த  
செல்வமே! சிவபெருமானே!  
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
எங்கெழுந்தருளுவதினியே!

## திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே  
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!  
தெளிவர் பளிங்கின் திரண்மணிக் குன்றே!  
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே!  
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே!  
அம்பலம் ஆடரங் காக  
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்  
தொண்டனேன் விளம்பமா விளம்பே!

## திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பக்தர்கள்  
வஞ்சகர் போயக லப்  
பொன்னின்செய் மண்டபத் துள்ளே புகுந்து  
புவனியெல் லாம் விளங்க  
அன்ன நடை மடவா ளுமைகோன்  
அடியோமுக் கருள் புரிந்து  
பின்னைப் பிறவி யறுக்க நெறிதந்த  
பித்தர்க்கப் பல்லாண்டு கூறுதுமே





## திருப்பராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்  
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்  
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி  
அறவாநீ ஆடும் போதுன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்

## திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலம்  
பக்தியே மாதிருப்புகழ் பாடி  
முத்தனா மாரெனப் பெருவாழ்வில்  
முத்தியே சேர்வதற் கருள் வாயே  
உத்தமா தான சற்குண நேயா  
ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா  
வித்தகா ஞானசத்திநி பாதா  
வெற்றி வேலாயுதப் பெருமாளே

## வாழ்த்து

வான்முகில் வளாது பெய்க மலிவலஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்க லோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

### காயத்ரி மந்திரம்

ஓம் பூர் புவ ஸ்வா;  
தத் ஸவித்தூர் வரேண்யம்  
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஜி  
திய்யோ யோந ப்ரசோதயாத்



## சகலகலாவல்லி மாலை

வெண்டாமரைக்கன்றி நிற்பதந்தாங்க என் வெள்ளை உள்ளத்  
தண்டாமரைக்குத் தகாது கொ லோசகம் ஏழும் அளித்து  
உண்டான் உறங்க, ஒழித்தான்பித் தாகவுண்டாக்கும் வண்ணம்  
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே! சகல கலாவல்லியே!

நாடும் பொருட்கவை சொற்கவை தோய்தர நாற்கவியும்  
பாடும் பணியில் பணித்தருள் வாய் பங்க யாசனத்திற்  
கூடும் பசும்பொன் கொடியே! கனதனக் குன்று மைப்பாற்  
காடுஞ் சமக்கும் கரும்பே! சகல கலாவல்லியே!

அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு தார்ந்துன் னருட் கடலிற்  
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கோ லோ வுளங் கொண்டு தெள்ளிக்  
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர் கவிமழை சிந்தக் கண்டு  
களிக்கும் காலாபமயிலே! சகல கலாவல்லியே!

தூக்கும் பனுவற் றுறை தோய்ந்த கல்வியுஞ் சொற்கவை தோய்  
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள் வாய்: வட நூற்கடலும்,  
தேக்கும் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமுந் தொண்டர் செந் நாவினின்று  
காக்கும் கருணைக்கடலே! சகல கலாவல்லியே!



பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற் பாதபங் கேருகமென்  
நெஞ்சத் தடத்த லராததென்னே? நெடுந் தாட்கமலத்  
தஞ்சத் துவச முயர்ந்தோன் செந்நாவும் மகமும் வெள்ளைக்  
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய் சகல கலாவல்லியே!

பண்ணும் பரதமும் கல்வியுந் தீஞ் சொற் பனுவலும்யான்  
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல் காயெழு தாமறையும்,  
விண்ணும் புவியும் புனலும் கனலும்வெங் காலுமன்பர்  
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய் சகல கலாவல்லியே!

பாட்டும் பொருளும் பொருளால் பொருந்தும் பயனுமென்பாற்  
கூட்டும் படிநின் கடைக்கணல்கா யுளங்கொண்டு தொண்டர்  
தீட்டும் கலைத் தமிழ் தீம்பால் லமுதம் தெளிக்கும் வண்ணம்  
காட்டும்வெள் ளோதிமப் பேடே சகல கலாவல்லியே!

சொல்விற் பனமு மவதானமுங் கல்விசொல்லவல்ல  
நல்வித்தை யுந்தத் தடிமைகொள் வாய்நளி னாசனஞ்சேர்  
செல்விக் கரிதென் றொருகால முஞ்சிதை யாமைநல்குங்  
கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே சகல கலாவல்லியே!

சொற்கும், பொருட்டு முயிராமஞ் ஞானத்தின் தோற்றமென்ன  
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார்நிலந் தோய்புழைக்கை  
நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ டரசன்ன நாணநடை  
கற்கும் பதாம்புயத்தாளே சகல கலாவல்லியே!

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக மேற்பட்ட மன்னருமென்  
பண்கண் டளவில் பணியச் செய்வாய்ப்படைப் போன்முதலாம்  
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்டேனும் விளம்பிலுன் போற்  
கண்கண்ட தெய்வ முளதோ சகல கலாவல்லியே!



## நாகபூஷணியம்மை தோத்திரம்

எனக்கொன்றோர் தனிவரம் யான் கேட்கவில்லை  
என் இனத்தார் வாழ்வொன்றே கருதவில்லை  
உனக்கெல்லா உயிர்களுமே சொந்த மென்ற  
உண்மையை யான் ஒருபோதும் மறந்ததில்லை  
சினங்கொண்டு தீங்கிழைக்கும் தீயர் தாமும்  
சீலமுற வேண்டுமென்றே வேண்டுகின்றேன்  
தனக் கொருவ ரொப்பில்லாத் தாயே இந்தத்  
தாரணியில் சாந்தியையே தருவாய் நீயே.

முந்நாளில் மருகனுக்குச் சக்தி யீந்தாய்  
முனிவர்க்குந் தேவர்கட்கும் முதன்மை யீந்தாய்  
பிந்நாளில் சங்கரர்க்கும் பெருமை யீந்தாய்  
பேரின்பக் காதல் வளம் பெருக வைத்தாய்  
இந்நாளில் இராமகிருஷ்ணர் ரமணர்போன்ற  
இணையற்ற ஞானியரை உலகுக் கீந்தாய்  
இந்த நாட்டைச் சொந்த மென்றும் இரு இனத்தார்  
இணங்கி வாழ்ந்திடச் செய்தால் அரிதோ அன்னாய்.

அருளுவாய் அனைத்துயிர்க்கும் அன்னையாகி  
ஐந்தொழில்கள் புரி ஆதி சக்தியேநின்  
கருணையின்றி கணக்கில்லாக் கஷ்டமுற்றுக்  
கதறிநிற்கும் உயிர்களுளத் தின்ற சூழ்ந்த  
இருளகல வழியேதும் இல்லையென்ற  
ஈடற்ற உறுதியுடன் இந்த ஏழை  
உருகி நின்ற சந்தியில் கேட்டயாவும்  
உவந்தளிப்பதுடன் கடனாம் ஒப்பில்தாயே



## அமரர் தியாகர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

நயினாதீவானது, இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தும் பவளமும் ஜொலிக்கும் கடலின் அலைகள் இசைபாடி கொஞ்சி விளையாடும் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க ஒரு அழகிய தீவாகும். இந்த அழகியதீவு, இலங்கையின் - யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து தென்மேற்கே சில கிலோமீற்றர்களுக்கு அப்பால் கடலுக்கு நடுவில் சப்ததீவுகளுக்கு மத்தியில் தனித்துவமாக விளங்குகிறது. நயினாதீவானது வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க அறுபத்திநான்கு சக்திபீடங்களில் ஒன்றாகிய புவனேஸ்வரி பீடமாகத் திகழும் ஸ்ரீ நயினைநாகபூஷணி அம்மன் ஆலயம் உட்பட பல வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க ஸ்தலங்களை தன்னகத்தே கொண்டது. கல்வி, செல்வம் என்பவற்றில் தன்னிகரின்றி விளங்கும் இத்தீவானது பல கல்விமான்களையும், அறிஞர்களையும் உருவாக்கிய பெருமைக் குரிய புண்ணியபூமியாகும்.

இப்பெருமைகள் நிறைந்த நயினாதீவில் அமரர் தியாகர் சின்னத்துரை, சின்னத்துரை தங்கம்மா தம்பதிகளின் சிரேஷ்ட புத்திரனாக அமரர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம் அவர்கள் 28 புரட்டாதி 1939 இல் அவதரித்தார். அவரது உடன்பிறந்தவர்கள் வரலெட்சுமி, நாகலெட்சுமி, குணலெட்சுமி, ஞானப்பிரகாசம் (ஓய்வுபெற்ற அதிபர் /வவுனியா) ஆவர். அன்னார் அவரது ஆரம்பக் கல்வியை நயினாதீவு கணேஷா வித்தியாலயத்தில் ஆரம்பித்தார். இவரது சிறப்புத் திறமையால் ஐந்தாமாண்டு புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் தேர்ச்சி பெற்று யாழ் வேலணை மத்திய கல்லூரியில் பாடசாலை மேற்படிப்பை தொடர்ந்தார். அவர் தனது பாடசாலை கல்வியை இனிதே பூர்த்தி செய்து 1958 ஆம் ஆண்டு அரசாங்க லிகிதராக கடமையாற்றத் தொடங்கினார்.



அமரர் சிவப்பிரகாசம் அவர்கள் பெரியோர்களின் ஆசீர்வாதங்களுடன் 1966 ஆம் ஆண்டு அமரர்களான வேலாயுதம் - வைரப்பிள்ளை தம்பதிகளின் புதல்வி லோகாம்பிகையை திருமணஞ்செய்து கொண்டார். இத்தம்பதியர் இல்லற வாழ்வின் பயனாக நான்கு ஆண்பிள்ளைகளை பெற்றெடுத்தார்கள். இவர் தனது நான்கு பிள்ளைகளுக்கும் சிறந்த கல்வியை ஊட்டுமுகமாக யாழ் இந்து ஆரம்பப்பாடசாலை, யாழ் இந்துக்கல்லூரி ஆகிய பாடசாலைகளில் கல்வி கற்க வழிவகுத்தார். அவரின் மகன்கள் பாடசாலை படிப்பை பூர்த்திசெய்து பல்கலைக்கழகங்களுக்குத் தெரிவாகி, ஜெயகுமரன் விஞ்ஞானபீடப் பட்டதாரியாகவும் (யாழ் பல்கலைக்கழகம்), நந்தகுமரன் பொறியியல்பீடப் பட்டதாரியாகவும் (பேராதனை பல்கலைக்கழகம்), அனுரகுமரன் மருத்துவபீடப் பட்டதாரியாகவும் (யாழ் பல்கலைக்கழகம்), விஜேகுமரன் பொறியியல்பீடப் பட்டதாரியாகவும் (பேராதனை பல்கலைக்கழகம்) தேர்ச்சி பெற்றனர். அமரர் தனது மகன்களை பல்கலைக்கழக பட்டதாரிகளாக உருவாக்க வேண்டும் என்ற தனது கனவு நனவாகியது கண்டு மகிழ்ந்தார், மேலும் தனது மகன்களின் மேற்படிப்புகளை ஊக்குவித்ததுடன் அவை நிறைவேறியதும் தொடர்வதும் கண்டு எண்ணற்ற மகிழ்ச்சியுமடைந்தார்.

தனது லிகிதர் கடமையை கொழும்பில் சில ஆண்டுகளும், அனுராதபுரத்தில் 17 ஆண்டுகளும் (பெருந்தெருக்கள் திணைக்களம்), யாழ்ப்பாணத்தில் 3 ஆண்டுகளும் (மோட்டார் போக்குவரத்து அதிகார சபை) ஆகத் தொடர்ந்தார். தமிழ், ஆங்கிலம், சிங்களம் ஆகிய மொழிகளை சரளமாக கையாளும் இவருடைய திறமை, இவரது அரச கடமையை இலகுவாக்கியதுடன் சகஊழியர்களை பிரமிக்கவும் வைத்தது. இவரது நீண்டகால பிரதமலிகிதர் அரச கடமையின் பின்னர் 1990 ஆம் ஆண்டில் ஓய்வுபெற்றார். அதன்பின் யாழ் நாமகள் வித்தியாலயத்தில் பகுதி நேர ஆங்கில ஆசிரியராக கடமை யாற்றினார்.



தனது அரசு கடமை நிமிர்த்தம் அனூராதபுரத்தில் 1977 வரை வாழ்ந்த அமரர் அவர்கள், பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை கருத்திற் கொண்டு 1984 இல் யாழ் கொக்குவில் பிரம்படியில் நிரந்தர வாழ் விடத்தை அமைத்துக்கொண்டார். அயலவர்களுடன் அன்பாகப் பழகிய அவர் கொக்குவில் பிரம்படி சனசமூக நிலையத்தில் காலத்துக்குக் காலம் நிர்வாகப் பொறுப்புக்களையும் வகித்துவந்தார். விளையாட்டுத்துறையில் ஈடுபாடு கொண்ட அவர், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதை ஒரு பொழுதுபோக்காகக் கொண்டிருந்தார், மேலும் உலகச் செய்திகளை அறிவதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டதால் பத்திரிகை வாசித்தல், கணினியில் உலகச்செய்திகளை வாசித்தல் ஆகியவற்றையும் பொழுது போக்காகக் கொண்டிருந்தார்.

அமரர் அவர்கள் தனது பிள்ளைகளுக்கு உரியவயதில் திருமணம் செய்துவைத்து மகிழ்ந்தார். மூத்தமகன் ஜெயகுமரனையாழ்-நயினாதீவு இராசலிங்கம் - பத்மநிதி தம்பதியினரின் சிரேஷ்ட புத்திரி சுசித்திராவிிற்கும், இரண்டாம் மகன் நந்தகுமரனை, யாழ் - கோண்டாவில் சிவநாதன் - அன்னலட்சுமி தம்பதியினரின் புத்திரி சுதர்சினியிற்கும், மூன்றாம் மகன் அனூரகுமரனையாழ் - வயாவிளான் காலஞ்சென்ற பாலசுப்ரமணியம் - நாகேஸ்வரி தம்பதியினரின் புத்திரி எழிலினியிற்கும், நான்காம் மகன் விஜேகுமரனையாழ் - கலட்டி இராசலிங்கம் - தனலட்சுமி தம்பதியினரின் கனிஷ்ட புத்திரி கல்பனாவிிற்கும் திருமணம் செய்துவைத்து மகிழ்ந்தார். இதன் பயனாக பேரப்பிள்ளைகள் மாதங்கி, சங்கரி, புருஷோத், லோகப்பிரியன், நிவேனி, ரக்ஷன், அபூர்வா, ஆதிரன், அகரன், நியந்திரி, நிஷ்கலன் ஆகியோருடன் அன்பு அப்பப்பாவாக பல வருடங்கள் இனிதே வாழ்ந்தார். மேலும் தனது பேரப்பிள்ளைகளின் பாடசாலை மற்றும் பல்கலைக்கழக திறன்களைக் கண்டு உவகையுற்றிருந்தார்.

தனது இறுதி வருடங்களில், தனது அனைத்துப் பிள்ளைகளும் வசித்துவரும் மெல்போன், அவுஸ்திரேலியாவில் நோய்நொடியின்றி



ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்த அமரர், தனது தாயாரையும், உற்றார் மற்றும் உறவினர்களையும் பார்க்கும் ஆர்வத்துடனும் தனது தாய் மண்ணில் சிறிது காலம் வாழும் ஆவலுடனும், 2016 தை மாதம் இறுதிப் பகுதியில் தனது துணைவியுடன் சொந்த மண்ணிற்கு விஜயம் செய்தார். யாழ்ப்பாணம் - நயினாதீவு சென்று நயினைநாகபூஷணி அம்மன் ஆலயம் உட்பட பலஆலயங்களை தரிசித்ததுடன், தனது தாயார், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் உறவாடி மகிழ்ந்திருக்கையில் திடீரென சுகவீனமுற்று வைகாசி மாதம் 2016 இல் மருத்துவரை நாடவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. அமரரது சுகவீனம் அதிகரிக்கவே அவுஸ்திரேலியாவிற்கு பயணித்து, அங்கு “மொனாஷ்” மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு ஒரு மாதகாலம் சிகிச்சை பெற்றார். தனது “இறுதி நாட்களாகிய” மருத்துவமனை சிகிச்சைக் காலத்தின் போது மனைவி, மக்கள், மருமகங்கள், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோருடனும் மற்றும் சில உறவினர்களுடனும் கூட இருக்கும் பாக்கியம் அவருக்கு கிடைத்தது. துரதிஷ்டவசமாக சிகிச்சை பயனளிக்காத காரணத்தால் அவரது 77 ஆம் வயதில், 29 ஆடி 2016 அன்று இறை பதமடைந்தார். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்போமாக.

**“ஐயனமுல் பூய்யல் புத்யது கீல்லை!  
பரண்கீதக்ப் போடுவாகு பறடியதுல் கீல்லை!  
கீரன்குல் கீல்லாஷ்டில் கீயற்கையுல் கீல்லை!  
கீயற்கையன் ஆறண்காள் ஞானகீர்ன் எல்லை”**

என்ற உலக நியதியை அமரர் தியாகர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம் அவர்களின் இழப்பு எம்மனைவருக்கும் மீண்டுமொரு முறை நினைவு படுத்தியிருக்கிறது.

**ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !**







## இருதயத்திலிருந்து....!

எம் தந்தையே,  
இருக்கும் போதும் இறக்கும் போதும்  
மாமனிதனாய் வாழ்ந்தவர் நீங்கள்!  
நேர்கொண்ட பார்வையும்,  
நெஞ்சமதில் துணிவும்,  
பொய்மையற்ற சிந்தனையும்  
உங்களுடைய உரிமைச் சின்னங்கள்!

வெண்பஞ்சுபோல் மனமிருந்தும்,  
நேர்மையாய் நிமிர்ந்து நடந்திருந்தும்,  
காதலான கணவனாய்  
அன்னையுடன் களித்திருந்தும்  
இன்று ஆறாத்துயர்த்தந்து - எங்களை  
அழவைத்துச் சென்றதேனோ!  
முடியவில்லை.....,  
தொண்டைக்குழிவரை முட்டி நிற்கும்  
இந்தப் பச்சை வேதனை  
தொடுவானம் போல் தொடர்கிறது....!



அன்புத்தந்தையே என்னவொரு அரியசொத்து நீங்கள்!  
தேடமுடியாத இடத்துக்குத் தொலைந்து போனதேனோ?  
அழுது ஆர்ப்பரிக்கிறோம் இன்றும்  
அன்னையை ஆற்ற வழியெதுவும் தோணவில்லை....!  
பிரிவென்பது புதிதில்லை - ஆனால்  
நீங்கள் போன பயணம் மீளாத்துயிலென நினைக்க....  
வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியவில்லை எம்துயரை

பல்தொழில் மன்னன் நீங்கள்!  
உங்கள் சரித்திரம் சொல்ல ஒருகோடி பேனாக்கள் வேண்டும்....!  
எதைத்தான் விட்டுவைத்தீர்கள்....?  
எறும்புகூட உங்கள் உழைப்பைக் கண்டு  
ஏங்கி நின்றிருக்குமே அப்பா!

மூச்சுள்ளவரை  
இந்த சுவாசத்தில் உங்கள் ஜீவிதம்  
முளைவிட்டிருக்கும் அப்பா....!

- பிள்ளைகள்





## சொல்லாமல் சென்றதெங்கே மாமா!

மருமக்கள் எம்மை மாண்புறவே மதித்துங்கள்  
மெய்யன்பை எம்மீது மெய்ப்பித்தீர்கள் - தெய்வமென  
நல்லாசி கூறி நயமுறவே வாழ்த்திசைக்க  
இவ்விரைவாய் சொல்லாமல் சென்றதெங்கே மாமா?

புன்சிரிப் புடனென்றும் புதுமையுற உருவெடுத்து  
இன்சொற்கள் பகர்ந்த இனிய மாமாவே  
இல்வாழ் வகற்றி இம்மையை விட்டேகி  
இவ்விரைவாய் இறைவன்தாள் சேர்ந்ததேனோ மாமா?

செல்வம் கொழிக்க செறிவுற நல்வாழ் வியற்றி  
நல்லெண்ணத்துடன் எமக்கு நன்மை பலசெய்ததனால்  
அல்லல் பலநீக்க அகம் மகிழ நாம் வாழ  
இவ்விரைவாய் சிவபாதம் சென்றதேனோ மாமா?





## சென்றதெங்கே அப்பப்பா?

நீங்கள் காட்டிய வழியில் - நாங்கள்  
நிமிர்ந்து நடக்கின்றோம்  
நீங்கள் கூறிய வார்த்தைகளை - நாங்கள்  
வேதங்களாய் மதிக்கின்றோம்  
நீங்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையை - நாங்கள்  
எப்பொழுதும் நினைவுகூறுவோம்.

உங்கள் மடியில் தவழ்ந்து - நல்ல  
கதைகள் பேசி மகிழ்ந்த காலங்கள்  
மீண்டும் வருமா? அப்பப்பா!  
எங்கள் வெற்றிகளில் மகிழ்ந்து  
உற்சாகங்கள் தந்த - உங்கள்  
வாழ்த்துரைகள் தான்  
மறக்கவும் முடியுமா அப்பப்பா!

காலங்கள் செய்த கோலமோ  
நாங்கள் செய்த பாவமே - உங்களை  
இனி எங்களால் காணமுடியாது  
சென்று வாருங்கள் அப்பப்பா  
எங்கள் சுடுகண்ணீர் சுமக்கும்  
கண்ணீர்ப்பூக்களை உங்களுக்கு  
காணிக்கையாக்குகிறோம்.

- உங்கள் பேரப்பிள்ளைகள்



# அப்பா

எத்தனையோ கஷ்டங்கள், நஷ்டங்கள்,  
துன்பங்கள், துயரங்கள், அசீங்கங்கள்,  
அவமானங்கள், கடந்த வீரமும் ஒன்றுமே  
தெரியாதது போல் காட்டிக்கொண்டு  
குடும்பத்தின் மத்தியில் சிந்திக்கொண்டு இருக்கும்  
தந்தைக்கு நிகரான நம்பிக்கை உட்கும் புத்தகம்  
இந்த உலகில் வேறுதூய்மை.





## ஆத்திசூடி

### கடவுள் வாழ்த்து

ஆத்தி சூடி அமர்ந்த தேவனை  
ஏத்தி ஏத்தித் தொழுவோம் யாமே.

### உயிர் வருக்கம்

01. அறம் செய விரும்பு.
02. ஆறுவது சினம்.
03. இயல்வது கரவேல்.
04. ஈவது விலக்கேல்.
05. உடையது விளம்பேல்.
06. ஊக்கமது கைவிடேல்.
07. எண் எழுத்து இகழேல்.
08. ஏற்பது இகழ்ச்சி.
09. ஐயம் இட்டு உண்.
10. ஒப்புரவு ஒழுகு.
11. ஒதுவது ஒழியேல்.
12. ஒளவியம் பேசேல்.
13. அடக்கம் சுருக்கேல்.

### உயிர்மொய் வருக்கம்

14. கண்டொன்று சொல்லேல்.
15. நங் போல் வளை.
16. சனி நீராடு.



17. ஞயம்பட உரை.
18. இடம்பட வீடு எடேல்.
19. இணக்கம் அறிந்து இணங்கு.
20. தந்தை தாய்ப் பேண்.
21. நன்றி மறவேல்.
22. பருவத்தே பயிர் செய்.
23. மண் பறித்து உண்ணேல்.
24. இயல்பு அலாதன செய்யேல்.
25. அரவம் ஆட்டேல்.
26. இலவம் பஞ்சில் துயில்.
27. வஞ்சகம் பேசேல்.
28. அழகு அலாதன செய்யேல்.
29. இளமையில் கல்.
30. அரணை மறவேல்.
31. அனந்தல் ஆடேல்.

### **ககர வருக்கம்**

32. கடிவது மற.
33. காப்பது விரதம்.
34. கிழமைப்பட வாழ்.
35. கீழ்மை அகற்று.
36. குணமது கைவிடேல்.
37. கூடிப் பிரியேல்.
38. கெடுப்பது ஒழி.
39. கேள்வி முயல்.
40. கைவினை கரவேல்.
41. கொள்ளை விரும்பேல்.



42. கோதாட்டு ஒழி.
43. கௌவை அகற்று.

### **சகர வருக்கம்**

44. சக்கர நெறி நில்.
45. சான்றோர் இனத்து இரு.
46. சித்திரம் பேசேல்.
47. சீர்மை மறவேல்.
48. சுளிக்கச் சொல்லேல்.
49. சூது விரும்பேல்.
50. செய்வன திருந்தச் செய்.
51. சேரிடம் அறிந்து சேர்.
52. சையெனத் திரியேல்.
53. சொற் சோர்வு படேல்.
54. சோம்பித் திரியேல்.

### **தகர வருக்கம்**

55. தக்கோன் எனத் திரி.
56. தானமது விரும்பு.
57. திருமாலுக்கு அடிமை செய்.
58. தீவினை அகற்று.
59. துன்பத்திற்கு இடம் கொடேல்.
60. தூக்கி வினை செய்.
61. தெய்வம் இகழேல்.
62. தேசத்தோடு ஒட்டி வாழ்.
63. தையல் சொல் கேளேல்.
64. தொன்மை மறவேல்.
65. தோற்பன தொடரேல்.





### **நகர வருக்கம்**

66. நன்மை கடைப்பிடி.
67. நாடு ஒப்பன செய்.
68. நிலையில் பிரியேல்.
69. நீர் விளையாடேல்.
70. நுண்மை நுகரேல்.
71. நூல் பல கல்.
72. நெற்பயிர் விளைவு செய்.
73. நேர்பட ஒழுகு.
74. நைவினை நணுகேல்.
75. நொய்ய உரையேல்.
76. நோய்க்கு இடம் கொடேல்.

### **பகர வருக்கம்**

77. பழிப்பன பகரேல்.
78. பாம்பொடு பழகேல்.
79. பிழைபடச் சொல்லேல்.
80. பீடு பெற நில்.
81. புகழ்ந்தாரைப் போற்றி வாழ்.
82. பூமி திருத்தி உண்.
83. பெரியாரைத் துணைக் கொள்.
84. பேதைமை அகற்று.
85. பையலோடு இணங்கேல்.
86. பொருள்தனைப் போற்றி வாழ்.
87. போர்த் தொழில் புரியேல்.



### மகர வருக்கம்

88. மனம் தடுமாறேல்.
89. மாற்றானுக்கு இடம் கொடேல்.
90. மிகைபடச் சொல்லேல்.
91. மீதூண் விரும்பேல்.
92. முனைமுகத்து நில்லேல்.
93. மூர்க்கரோடு இணங்கேல்.
94. மெல்லி நல்லாள் தோள்சேர்.
95. மேன்மக்கள் சொல் கேள்.
96. மை விழியார் மனை அகல்.
97. மொழிவது அற மொழி.
98. மோகத்தை முனி.

### வகர வருக்கம்

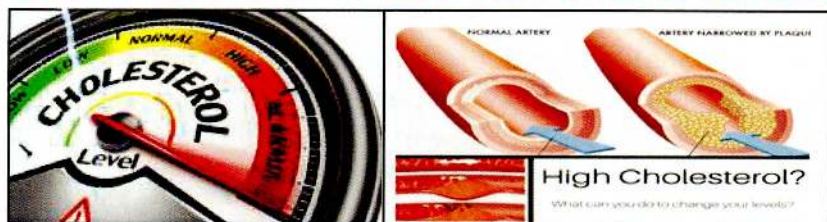
99. வல்லமை பேசேல்.
100. வாது முற்கூறேல்.
101. வித்தை விரும்பு.
102. வீடு பெற நில்.
103. உத்தமனாய் இரு.
104. ஊருடன் கூடி வாழ்.
105. வெட்டெனப் பேசேல்.
106. வேண்டி வினை செயேல்.
107. வைகறைத் துயில் எழு.
108. ஒன்னாரைத் தேறேல்.
109. ஓரம் சொல்லேல்.







# HOW TO LOWER CHOLESTROL



## Why bother?

Heart disease is the number one killer in Australia. It is mainly caused by the clogging up of arteries by a fatty substance known as *atheroma*, which comes from having too much 'fat' in the blood. This serious process is called *atherosclerosis* – the condition that can lead to heart attack or stroke. There are two types of fat that cause damage if their levels are too high – *cholesterol* and *triglyceride*. A special blood test taken after fasting for at least 12 hours can tell if one or both of these fats are too high.

## Triglyceride

If your triglyceride level is too high, fixing the problem is usually quite straightforward because it is mainly due to being overweight. It is caused by having too many calories in the diet, especially from sugar and other carbohydrates and high-calorie drinks (i.e. soft drinks and alcohol, in particular beer). The aim is to get your weight down to an ideal level.

## Cholesterol

High cholesterol is a bigger problem, and if your level is too high it is important to reduce it. Cholesterol is a white fatty



substance made mainly in the liver by animals, including humans. We get high levels mainly through our diet, by eating saturated fats especially from animal foods (therefore it is a rare problem in vegetarians) and trans-fats found mainly in processed products. There are 2 main types – HDL ‘good’ cholesterol and LDL ‘bad’ cholesterol. We aim to raise HDL and lower LDL. Most people can lower the level through changing their diet.

Occasionally, the level is so high in some people that, in addition to the diet, special medicine is necessary to reduce it to the right level. The prescribed drugs are very effective.

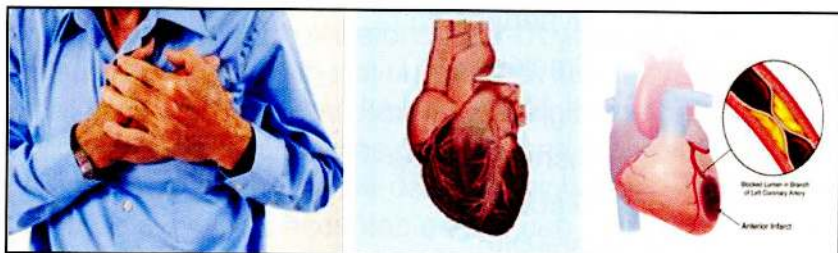
NOTE: Although cholesterol is present in animal food, it has been shown that it is necessary to reduce the amount of all the saturated fats (plant and animal) in our diet and to lose excess weight in order to get our cholesterol down. Foods rich in starch (such as bread, rice and pasta) and foods rich in starch and fibre, known as complex carbohydrates, also help.

## Golden Rules

- ◆ Keep to your ideal weight
- ◆ Take a high-fibre diet
- ◆ Eat fish at least twice a week
- ◆ Beware of ‘fast’ foods; limit to once a week
- ◆ Avoid deep-fried foods
- ◆ Take regular exercise
- ◆ Always trim fat off meat
- ◆ Avoid biscuits in between meals
- ◆ Drink more water
- ◆ Don’t smoke
- ◆ Limit alcohol intake
- ◆ Limit cheese and ice-cream to twice a week
- ◆ Keep LDL/HDL ration less than 4



# CARDIOVASCULAR RISK FACTORS



Cardiovascular disease includes coronary heart disease; cerebrovascular disease (causing strokes and transient ischaemic attacks) and peripheral vascular disease. The basic cause of most disorders is a build-up of a 'fatty deposit' within the lining of arteries. These patches of 'fatty deposit' can trigger off a blood clot.

## The problem of coronary heart disease

The number one cause of death in modern Western society is a coronary heart disease (CHD), whether it is from sudden fatal heart attacks or blocked coronary arteries causing angina and heart failure. CHD is responsible for 1 in 3 deaths in Australia. However, there has been a very pleasing reduction in deaths from coronary heart disease and stroke in the past 20 years because people have made the effort to reduce their risk factors. In spite of this, it is still a major cause of preventable death and we still need to work hard at reducing the risk.



## **Risk factors**

1. Hypertension
2. Smoking
3. High cholesterol
4. Increasing age
5. Diabetes
6. Obesity
7. Lack of exercise
8. Stress
9. Alcohol
10. Family history

## **Hypertension**

The higher the blood pressure, the greater the risk. Regular checks, say yearly for people over 40 years, are advisable. Doctors recommend that you have the diastolic level (lower level) of blood pressure kept at 90 mmHg or below.

## **Smoking**

Cigarette smoking has been clearly shown to increase the risk of heart disease. The death rate from coronary heart disease is about 70% higher for smokers than for non-smokers and for very heavy smokers the risk is almost 200% higher. The more one smokes, the greater the risk. It has been also proved that the incidence of heart disease falls in those who have given up smoking.





## High Cholesterol

It has been proved that high blood cholesterol is related to heart attacks, high cholesterol is caused by a diet high in *saturated* fats, as compared with *polyunsaturated* fats. It is recommended that every effort should be made to keep the total blood cholesterol level as low as possible and preferably below 5.5 nmol/L in adults and the low density to high density to cholesterol ratio below 4. This acceptable level can usually be achieved through dieting. Saturated fats are found in regular milk and its products (i.e. cream, butter, cheese); fatty meats; pies and pastries, cakes, biscuits and croissants; cooking fats; most fast foods and potato crisps.

## Stress and heart attacks

The stress of our modern lifestyle is regarded as a risk factor. Consider ways to modify your stress factors and seek relaxation programs such as meditation. Stress also causes the liver to produce more cholesterol.

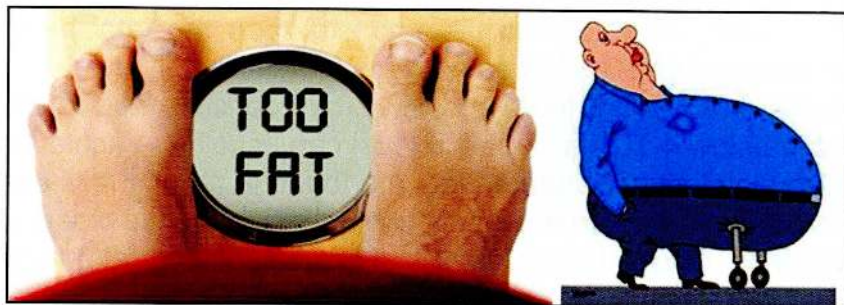
## RULES FOR LIVING

- ◆ Don't smoke
- ◆ Drink alcohol in only very small amounts or not at all
- ◆ Keep to an ideal weight and waist size
- ◆ Avoid saturated fats
- ◆ Select preferably low-GI foods
- ◆ Have a low-salt diet
- ◆ Be careful of CATS – Caffeine, Alcohol, Tobacco, Sugar
- ◆ Exercise regularly
- ◆ Practise relaxation





# HOW TO LOOSE WEIGHT



## The two keys to success:

- ◆ Eat less fattening food (especially fats and alcohol)
- ◆ Burn off the calorie with exercise

If we eat more fuel (joules) than we burn, we get fat. Remember that to maintain a steady weight, energy intake must equal energy output.

## Fattening foods

It is essential to cut down on high – calorie foods. These include:



- ◆ Fats (i.e. oils, butter, margarine, peanut butter and some nuts)
- ◆ Alcohol
- ◆ Refined carbohydrates (i.e. sugar, cakes, soft drinks, sweets, biscuits, white bread)

A good rule is to avoid 'white' food – those containing lots of refined sugar or flour. Instead go for *complex carbohydrates* -grains and vegetables.

## **Physical activity**

- ◆ A brisk walk for 20 to 30 min each day is the most practical exercise. Walk at every opportunity
- ◆ Other activities, such as tennis, swimming, golf and cycling are a bonus. Play a sport that you enjoy.
- ◆ Take stairs instead of lifts

## **A plan that works!**

### **Breakfast**

- ◆ Oatmeal (soaked overnight in water); after cooking add fresh or dried fruit; serve with fat-reduce milk or yoghurt



OR

- ◆ Muesli, medium serve with fat -reduced milk; perhaps add extra fruit (fresh or dried).
- ◆ Slice of wholemeal toast with a thin scraping of margarine, spread with vegemite, marmite or sugar free marmalade
- ◆ Fresh orange juice or herbal tea or black teas/ coffee

### **Morning and afternoon tea**

- ◆ Piece of fruit or vegetable (i.e. carrot or celery)
- ◆ Freshly squeezed juice or chilled water with fresh lemon

### **Midday meal**

- ◆ Salad sandwich with wholemeal or multigrain bread and a thin scraping of margarine for variety use egg, salmon, chicken or cheese fillings)
- ◆ Drink, as for breakfast

### **Evening meal**

- ◆ Summer (cold): lean meat cuts (grilled, hot or cold, poultry (skin removed) or fish; fresh garden salad; slices of fresh fruit.



- ◆ Winter (hot): lean meat cuts (grilled), poultry (skin removed) or fish; plenty of green, red and yellow vegetables and small potatoes; fruit for sweets.

## **Weight loss tips**

- ◆ Have sensible goals: don't 'crash' diet, but have a 3 to 6-month plan to achieve ideal weight.
- ◆ Go for natural foods, avoid junk foods
- ◆ Avoid alcohol, sugary soft drinks and high - calorie fruit juices.
- ◆ Strict dieting without exercise fails
- ◆ If you are mildly overweight, eat one-third less than you usually do (only)
- ◆ Don't eat biscuits, cakes, buns etc. between meals (preferably not at all).
- ◆ Use high fibre foods to munch on
- ◆ A small treat once a week may add variety
- ◆ Don't skip meals
- ◆ Avoid seconds or eating leftovers
- ◆ Eat slowly
- ◆ Ask your doctor about medicines that claim to remove weight





## நுன்றி நூவிலல்

இறைவனடி சேர்ந்த எமது அன்புத் தெய்வம்

### அமரர் தியாகர் சின்னத்துரை சிவப்பிரகாசம்

அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு மொனாஷ, மெல்பேர்ன் மருத்துவமனையில் சிகிச்சையின் போது இரவு, பகலாக சகல விதத்திலும் உதவி புரிந்த மருத்துவர்கள், தாதியர்கள் மற்றும் வைத்தியசாலை ஊழியர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

எமது குடும்பத் தலைவரின் மரணத்தையொட்டிப் பலவழிகளிலும் உதவிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கும் மரணச் செய்தியறிந்து அனுதாபச் செய்தி அனுப்பியோர், தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டோர், இல்லங்களில் வந்து அனுதாபம் தெரிவித்தோர், இறுதிக் கிரியைகளை முன்னின்று நடாத்திய பெருமக்கள் அனைவருக்கும், இன்று நடைபெறும் நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றி அந்தியேட்டி கிரியைகள் இனிதே நடைபெற உதவிய சகலருக்கும், இம்மலரினை உரிய நேரத்தில் சிறப்புற அச்சிட்டுத் தந்த அச்சகத்தாருக்கும் எமது உளமாற்றந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்  
மனைவி, மக்கள், மருமக்கள்  
பேரப்பிள்ளைகள்

தனுஷ்கோடி தம்பதி

↓  
இராமலிங்கம் + மீனாட்சி

↓  
தியாகர் + சின்னாச்சி

↓  
சின்னத்துரை + தங்கம்மா

↓  
**சுவப்பிரகாசம்**

→ வரலெட்சுமி + சண்முகராசா

→ நாகலெட்சுமி + சோமசுந்தரம்

→ குணலெட்சுமி + கேசவநாதன்

→ ஞானப்பிரகாசம் + மஞ்சகா

↓  
ஜெயகுமரன்

+  
சுசித்திரா

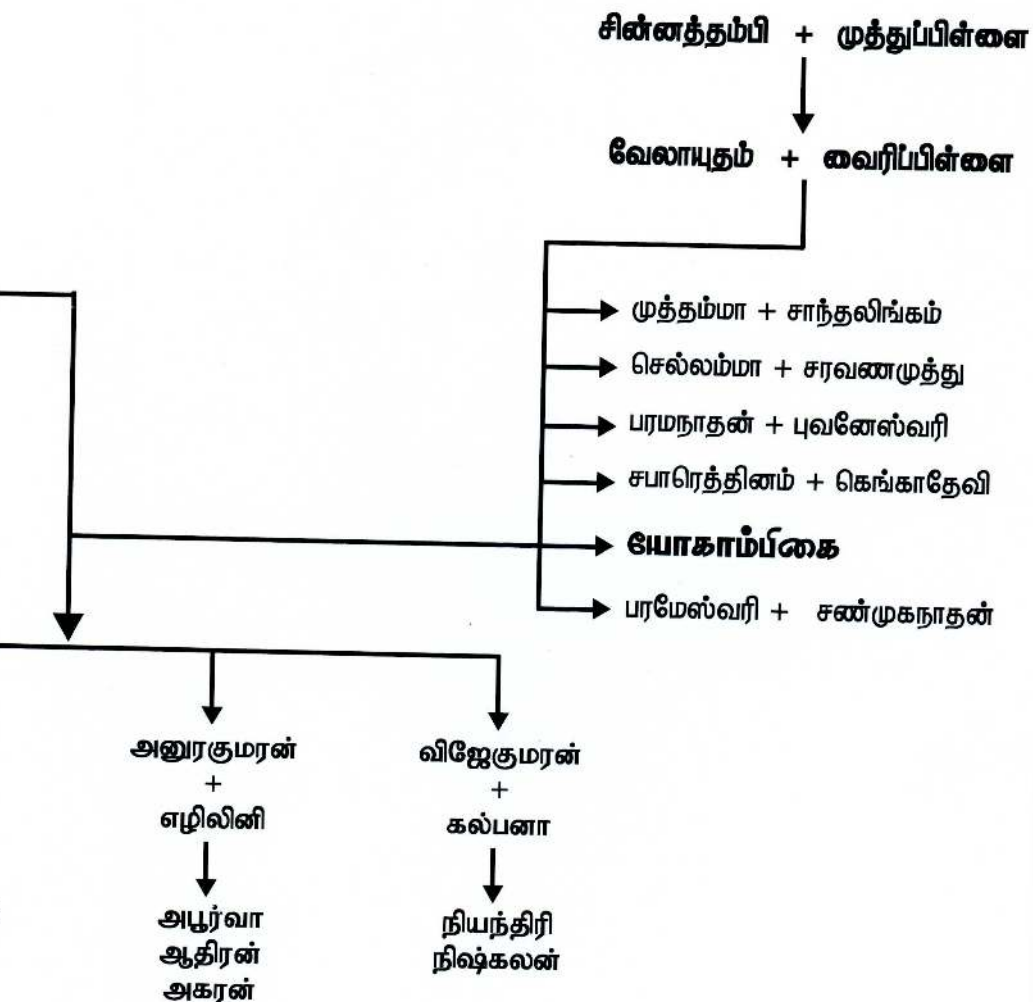
↓  
மாதங்கி  
சங்கரி  
புருஷோத்

↓  
நந்தகுமரன்

+  
சுதர்சினி

↓  
லோகப்பிரியன்  
நிவேனி  
ரக்ஷன்

↓  
அஜ







# 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 படைத்திருந்தாய். அது வீணாகுவதற்கு?  
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ  
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.  
எதைக் கொடுத்தாயோ. அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.  
எது இன்று உன்னுடையதோ,  
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.  
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.

**" இதுவே உலக நியதியும்  
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும் "**

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

**OSAI Digital**

473, 1/1 A Galle Road, Wellawatte, Colombo - 06, Sri Lanka Tele : +94 77 5433356 www.osaidigital.com