உ

சிவமயம்

யாழ் குப்பிளானைப் பிறப்பிடமாகவும், லண்டனை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் திரு தம்பித்துரை சிவகுமாார் (ரூபன்) அவர்கள்

இறைபதம் எய்தியமை குறித்த

நினைவு மலர்

08.09.2016

In Loving Memory of

Mr. Thambithurai Sivakumar (Ruban)

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

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

உ

அமரர் திரு தம்பித்துரை சிவகுமார் (ருபன்)

அன்னை மடியில்

25 * 05 * 1969

ஆண்டவன் அடியில்

09 * 08 * 2016

திதி வெண்பா

ஆண்டு துர்முகி அமைந்த ஆடித்திங்கள்
பூண்ட புர்வபக்க சப்தமியில் - மாண்பு
தம்பித்துரை மைந்தன் சிவகுமார் ஐயன்
எம்பிரான் கழலடைந்தார் காண்

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

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

விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

அல்லல்போம், வல்வினைபோம் வயிற்றிற் பிறந்த
தொல்லைபோம், போகாத் துயரம் போம் நல்ல
குணமதிக மாம் அருளைக் கோபுரத்தில் வீற்றிருக்கும்
கணபதியைக் கைதொழுதக் கால்.

தேவாரம்

(திருஞானசம்பந்தமூர்த்தி நாயனார்)

தோடுடைய செவியன் விடையேறியோன்
தூவெண் மதி சூடிக்
காடுடைய சுடலைப் பொடி பூசியென்
உள்ளங் கவர் கள்வன்
ஏடுடைய மலரானுனை நாட் பணிந்து
ஏத்த அருள் செய்த
பீடுடைய பிரேமா புரமேவிய
பெம்மான் இவன் அன்றே

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

திருவாசகம்

பால்நினைந்தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உவப்பிலா ஆனந்தமாய்
தேனிசை சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவதினியே

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உவப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து அந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்யவக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனே விளம்புமா விளம்பே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி யழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கர மன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச்
சிற்றம் பலமே யிடமாக
பாலித்து நட்டம் பயிலவல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு
வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும்
வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன்
அடியின் கீழ் இருக்க என்றார்

திருப்புகழ்

ஏறு மயில் ஏறி விளையாடு முகம் ஒன்றே
ஈசருடன் ஞான மொழி பேசு முகம் ஒன்றே
கூறும் அடியார்கள் வினை தீர்க்கு முகம் ஒன்றே
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்ற முகம் ஒன்றே
மாறுபாடு சூரரை வதைத்த முகம் ஒன்றே
வள்ளியை மணம் புணர வந்த முகம் ஒன்றே
ஆறுமுகம் ஆனபொருள் நீ அருளல் வேண்டும்
ஆதி அருணாச்சலம் அமர்ந்த பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகெமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

சிவபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தொல்லையிரும் பிறவிசூழும் தளை நீக்கி
அல்லலறுத் தானந்தம் ஆக்கியதே – எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவாசகம் என்னும் தேன்.

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அனேகன் இறைவன் அடிவாழ்க
வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன்கழல் வெல்க
ஈசனடி போற்றி எந்தைஅடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன்சேவடி போற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னனடி போற்றி
சீரார் பெருந்துறைநம் தேவனடி போற்றி
ஆராத இன்பம் அருளும்மலை போற்றி

சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனரு ளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுராணந் தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்
எண்ணிறந் தெல்லை யிலாதானே நின்பெருஞ்சீர்

பொல்லா வினையேன் புகழுமா றென்றறியேன்
புல்லாகிப் பூடாய் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்

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

வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லாஅ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற

மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே
வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி

மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்

ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் யென்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பில்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்றம் மனம்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாய் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்களோர் ஐந்துடையார் விண்ணோர்கள் ஏத்த

மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி

மலஞ்சோரு மொன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் உருகும்

நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீழ்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய் சிந்த அடியேர்க்கு
தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே

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

தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேசஅருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப்

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே

இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமா யல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே

ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்தமெஞ் ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தம்கருத்தின்
நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே

காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றினி வெள்ளமே அத்தாமிக்காய் நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்
மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்

தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேனெம் ஐயா அரனேயோ என்றென்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிரவில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே

தில்லையுள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக் கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்

செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக் கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

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

அமரர் சிவகுமார் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

ஆசியக் கண்டத்தின் நற்பெருமை வளம் கொண்ட இலங்கைத் தீவில், பழம் தமிழ் போற்றும் யாழ்நகரில், கலை பண்பாட்டுடன் கல்வி தழைத்தோங்க வளம் கொண்ட விவசாயம் பூமியாம் இல்லந்தோறும் சிறு தொழில் சிறப்பிக்கும் குப்பிளான் என்ற சிறு நகரில் வாழ்ந்த தம்பித்துரை குடும்பம்.

கோயில்கள் பல சூழ, சொந்தங்கள் ஒன்று சேர்ந்த சொர்க்க பூமியாம் குப்பிளான் எனும் நகரில் உயர்திரு குடும்பமாம் பொன்னம்பலம் தம்பித்துரை செல்லம் ஆகிய குடும்பம் சீரும் சிறப்புமாய் வாழ்ந்து பன்னிரண்டு பிள்ளைகளையும் பக்குவமாய் பெற்று பாசம் காட்டியே பண்புடன் வாழ்ந்தனர். சோதரர்கள் எட்டும் சோதரிகள் நான்கும் என அன்புடனே வாழ்ந்து அற்புதங்கள் பெற்றன.

சோதனைகள் சேர்ந்த காலமாய் இருந்தாலும் இரண்டு சோதரர்கள் இளைய வயதில் இறைவனடி சேர்ந்தனர். வாழ்வில் பல துன்பங்கள் கண்ட போதிலும் வறுமை நீக்கிடவே வல்லமை கண்டனர். தம்பித்துரை செல்வம் குடும்பத்தில் 25.05.69 இல் ஐந்தாம் பிள்ளையாய் அன்புடன் பிறந்தான் சிவகுமார் என்ற சிவபுத்திரனாம் ரூபன். பிறப்பின் போதே சீரும் சிறப்பும் கொண்ட பண்பான தோற்றம் கொண்டான்.

சின்னப்பருவத்தில் துள்ளி விளையாடிய சிவகுமார்(ரூபன்) பாசம் கொண்ட பண்பாளனாய் சிறு வயதிலே குடும்ப அக்கறை கொண்டவனாய் சோதரர் பாசம் கொண்டவனாய் வாழ்ந்தான். குள்ளத்தனம் இல்லாமல் குறும்புத்தனம் காட்டாமல் தாயின் தந்தையின் அரவணைப்பில் சோதரர்கள் மத்தியில் சுழண்டு அவன் திரிவான்.

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

சின்ன உருவமாய் சில்வண்டு போல தத்தித் தத்தித் தன் ஆரம்பகல்வியை புண்ணாலைக் கட்டுவன் அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் ஆரம்பித்தான். சிவகுமார் கல்வியில் அக்கறையும் அடக்கமும் ஒழுக்கமும் கொண்டவனாய் ஆசான்கள் மத்தியில் மதிப்பும் பெற்றான். கல்வியில் ஆர்வம் கொண்ட சிவகுமார் தொடர்ந்து கல்வியை கற்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. தனது பதினாறு வயதில் பாசமாய் நேசித்த தந்தையாரை இழந்து தவித்தார்.

சிறு வயதியே குடும்பத்திற்காக சிலுவை சுமக்க வேண்டிய காலம் அவனுக்கும் ஏற்பட்டது. மூத்த சகோதரர்களுடன் தானும் கல்வியை இடையில் நிறுத்தி விட்டு விவசாயம் செய்ய வேண்டிய நிலைக்கு சிவகுமார் தள்ளப்பட்டார் ஆலமரமாய் வியாபித்த குடும்பம் குடும்பத் தலைவனை இழந்து தவித்தது. சொல்ல முடியாத வறுமை தலை தூக்கி ஆடிய வேளையில் மூத்த சகோதர்கள் அருகில் இல்லாத போதும், தனது மூத்த சகோதரியான சத்தியவதனிக்கு தானே முன்னின்று நவரட்ணராஜா (கப்பூர்) என்பவரை மைத்துனாராய் கரம் சேர்த்து மூத்த சகோதரிக்கு நல்லதொரு இல்வாழ்க்கை அமைத்து கொடுத்த பெருமை கொண்டவனாகவும் குடும்ப பொறுப்புகளை சின்ன வயதில் இருந்தே தாங்கும் இதயம் கொண்டனாகச் செயற்பட்டான்.

வீட்டு நிலைமையை கருத்தில் கொண்டு சிவகுமாரின் மூத்த சகோதரரில் ஒருவரான சிவனாந்தன் 1989ல் வெளிநாடு செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது நீண்ட பெரும் குடும்பத்தில் சுமைகளை தாங்கிய படியே தம்பித்துரை குடும்பத்தின் வாழ்க்கை நகர்ந்தது குடும்ப சுமைகளை தாங்கிய சிவனாந்தன் தனக்கு துணையாக பாசமும் மரியாதையும் கொண்ட தம்பியாரில் ஒருவரான சிவகுமார் என்ற ரூபனை 1990ம் ஆண்டு இங்கிலாந்துக்கு அழைத்தார். வேகமும் வெறியும்

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

கொண்ட சிவகுமார். தனது அண்ணாவுடன் சேர்ந்து குடும்பத்திக்காக மெழுகுவர்த்தியாக உருகி உழைத்தனர்.

சிறியண்ணாவுடன் ஒன்று சேர்ந்து எல்லாவற்றையும் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டார். இங்கிலாந்திலும் ஆரம்ப காலத்தில் பெரும் நெருக்கடிகளையும் சுமைகளையும் தாங்கிய வண்ணமே வாழ்க்கை நகர வேண்டி ஆயிற்று இவர்கள் சிறு அறையில் ஒரு கட்டிலில் படுத்து உறங்கி, ஒற்றுமையுடன் உணவு சமைத்து கால நேரம் பாராது கண்ணியமாய் உழைத்து குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவராய் வெளிநாடு கொண்டு வர அரும்பாடு பட்டனர். ஒன்றாய் வாழ வேண்டும் எல்லோரும் ஓரிடத்தில் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் வறுமை நிலை நீக்க அயராது உழைத்த்வர்களில் சிவகுமாரும் முதன்மை ஆகிறான்.

குமர்கள் ஒவ்வொன்றையும் குறையின்றி கரை சேர்த்து வீட்டு வறுமை நிலை நீக்கி இருள் களைந்த வேளையிலே தாங்க முடியாத துயரத்தை மீண்டும் இக்குடும்பம் சுமக்க நேரிட்டது. 1995ல் மார்கழி மாதம் தன் பாசம் நிறைந்த அன்பான தாயையும் இழக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. தாயையும் தந்தையும் ஒன்றாய் வாழ்ந்த இரு சகோதரர்களையும் இழந்த காலமாக அக்காலம் அமைந்திருந்தது.

என்னாளும் தாயின் மந்திர வார்த்தைகளுக்கு மதிப்பளித்து வாழ்ந்த சிவகுமார் (ரூபன்) எம்மவர்களில் யாரவது மாமனார் வீடான நடேசர் குடும்பத்தில் பெண்ணெடுக்க வேண்டும் என்று தாய் அடிக்கடி சொல்லுகின்றபடியே அதற்கிணங்க வறுமையில் வாடிய மாமனார் வீட்டில் மூத்த மகளான குலச்சந்திரா (கிருபா) என்பவரை எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் அற்ற நிலையில் தாயின் வேண்டுதலுக்கு அமைய 1999ல் மனம் உகந்து மணம் முடித்தார்.

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

அதே ஆண்டே கை பிடித்தவளையும் இங்கிலாந்திற்கு அழைத்து வந்து சீரும் சிறப்புமாய் வாழ்ந்த சிவகுமார் (ரூபன்) இல்லறம் காத்து குலப்பெயர் சொல்ல மூத்த செல்வப்புதல்வனாய் கிருஜன் என்னும் பெரும் விருட்ஷத்தைப் பெற்றெடுத்தான் வாழ்வும் வளமும் கொண்டு வையகம் புகழ அருமை மகளாய் சனஜா எனும் புத்திரியையும் 2004ம் ஆண்டு பெற்றெடுத்து இருவருக்கும் இரு சிறகுகள் போல் இல்லறம் மகிழ இனிமையாக வாழ்ந்தனர்.

இரு கண்களாக பார்த்த இரு பேறுகளை நற்பண்புடன் வழிநடத்தி தன் மகளின் பூப்புனித நீராட்டு விழாவை தாய் மண்ணிலே அவன் நேசித்த மொழிப்பற்றுடன் சொந்த ஊரான குப்பிளானில் சிறப்புடன் நடாத்த தீர்மானித்த போதிலும் தவிர்க்க முடியாத தடைகள் ஏற்பட்ட வேளையில் சொந்தங்கள், உடன் பிறப்புகள் நண்பர்கள் புடைசூழ சீரும் சிறப்புமாய் இங்கிலாந்து மண்ணில் நடத்தி வைத்தார். தனக்கு ஒன்றும் சேர்க்காது வீட்டு கடமை முதல் பொருளாதர உழைப்பு வரை தானே முன்னின்று உழைத்த மகனாய் சிவகுமாரன் என்ற ரூபன் மறக்க முடியாத பதிவாய் எல்லோர் மனங்களிலும் பதிவானான். ஒரு வாரத்தில் ஒரு தடவையெனும் வாசல் கழுவி விரதம் இருந்து வீட்டுக்கு வருபவர் களுக்கு மனமுவந்து விருந்தோம்பல் செய்யும் உத்தமனாய் வாழ்ந்தார்.

நடந்து போகும் போதும் நாலு பேர் நடுவில் நற்பண்பாளனாய் நிமிர்ந்து நின்றார். தன் குடும்பத்தை மட்டும் பாராமல் வறுமையில் வாடிய பல குடும்பங்களுக்கு வழிகள் பல செய்து வளம்படுத்திய பெருமை கொண்டவனாய் சிவகுமார் திகழ்ந்தான். உன்னையும் காத்து, ஊரையும் பேணி உண்மையாய் வாழ்ந்தாய். உத்தமனாய் இனம், மொழிகாத்து

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

பெருமைகள் பல கொண்டு வரலாற்றில் பதியப்பட்டாய். ஐந்தாம் பிள்ளையாய் தம்பித்துரை குடும்பத்தில் நீ பிறந்தாலும் பதினாறு வயதில் நீ உன் தந்தையை இழந்தாய். அதே போல் உன் பிள்ளையும் தன் அப்பாவை இழந்த கொடுமைக்கு ஆளாகி உள்ளது.
உன் இல்லற வாழ்க்கைக்கும் பதினெழு ஆண்டிலே முற்றுப் புள்ளி வைத்து விட்டான் காலன். நீ பெற்ற செல்வங்களுக்கு அப்பா அப்பா என்ற ஒலியையும் மறைந்து விட்டது. பூவும் பொட்டுமாய் இருந்தவருக்கும் பொலிவை குறைத்து விட்டது. வளங்கள் பல நீ சேர்த்திருந்தாலும் வழிகள் இல்லாமலே அறுந்து விட்டது. வாய் மூடியே மௌனித்து நிற்கிறது உன் குடும்பம். ஒன்றாயப்பிறந்த உறவுகள் உதிரம் சொரிகிறது.

கனவில் கூட பிறருக்குத் தீங்கு விளைக்காத பெரும் மகனாய் வாழ்ந்த சிவகுமார் (ரூபன்) 09.08.2016 விடிகாலை பொழுதில் யாருக்கும் சொல்லாமல் எவருக்கும் தெரியாமல் மண்ணுலகம் விட்டு விண்ணுலகுக்கு காலன் ஏன் உனை அழைத்தான். வல்லமை இல்லதவராய் வாய் மூடி நிற்கிறோம் பெருமைகள் இல்லாத பெருமகனாய் வாழ்ந்த சிவகுமார் (ரூபன்) வாழ்வுக்கே முற்றுப்புள்ளி வைத்து விட்டு பிரிந்து போனாய் எங்கே?
எல்லோருக்கும் நிரப்ப முடியாத இடைவெளி
ரூபன் நீயானாய்.

குடும்பம் சார்பாக

திரு.அ.இன்பன்

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

விடுமுறையில் அனுப்பிவிட்டு

நிரந்தரமாய் விடைபெற்று விட்டாய்...

இருள் நிறைந்த காலமாய் இருந்தோம்
வறுமை தலைதூக்கி வாழ்ந்த
வாழ்க்கையில் வாழ்ந்தோம்
கரம்பிடிக்க வந்தவர்க்கு
கை நிறையக் கொடுக்க வளமற்று இருந்தோம்
வேதனைகள் சோதனைகள்
தாங்கி வந்த வேளையிலே...
மைத்துனராய் நீ இருந்தபோதும்
மரியாதையுடன் கைப்பிடித்தாய்
எம் இருள் களைய நீயே விளக்கேற்றினாய்
வளமுடனே வாழ வழிகள் பல செய்தாய்
மூலையில் இருந்து எம் குமர்கள்
ஒவ்வொன்றையும் நீயே கரை சேர்த்தாய்
என் கணவரராய்
எம் தகப்பனாய்
எல்லாம் நீயாகவே இருந்தாய்
ஏன் எமை விட்டுப் பிரிந்தாய் ரூபன்
தொன்னூற்று ஒன்பதில் கரம் பிடித்தாய்
கடல் கடந்து இங்கிலாந்தும் கொண்டு வந்தாய்
வரலாறு காக்க வாரிசு தந்தாய்
வளமுடன் வாழ மகள் ஒன்றும் பெற்றாய்
இருவருக்கும் இரு சிறகுகள் என்றாய்
இனிமையாய் வாழ இனியேதும் இல்லையென்றாய்
மூத்த பிள்ளையாய் என்னையும் பார்த்தாய்
முழு நிலவாய் என்றுமே இருந்தாய்

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

உன்னையே உருக்கி எமைக்காத்தாய்
மெழுகுவர்த்தியாய் நீ எரிந்தாய்
விடுமுறையில் செல்ல வியர்வை சிந்தினாய்
நிரந்தரமாய் நீ ஏன் விடைபெற்றுவிட்டாய்

காலையில் எழுந்து தேனீர் ஊற்றும்போதும்
ஒரு குவளை மிஞ்சி இருக்கின்றதே
வண்டி எடுத்து வெளியில் செல்லும்போது
முன்னிருக்கையும் வெறுமையாய் இருக்கிறதே
எத்தனை பட்டுப்புடவைகள்
அத்தனையும் வெள்ளையாய்த் தெரிகிறதே
மாங்கல்யம் சுமந்த கழுத்து - இன்று
வெறுமையாய் இருக்கிறதே
காலையில் எழுந்து பொட்டு வைக்கும்பொழுது
குங்குமம் மறுக்கிறதே
எந்த வேலை ஆரம்பிக்கும்போதும்
ரூபன் என்றே உச்சரிக்கின்றேன்
எல்லாம் நீயாகவே இருந்தாய் ரூபன்

நடுக்கடலில் தத்தளித்த பல குடும்பங்களைக்
கரை சேர்த்த கரமல்லவா இது
பிரிவினை என்பது உன் முகவரியில் கிடையாது
வீட்டுக்கு வந்தவருக்கு விருந்தோம்பல் செய்வதில்
நீ திருநாவுக்கரசு நாயனாரை மிஞ்சிய பகவான்
எத்தனை சிறப்புகள் உன்னுடன் ரூபன்
எல்லாம் மறைந்து விட்டதே
நீ இறந்ததாக பிள்ளைகள் இன்னும் நம்பவில்லை
அப்பா எப்ப வருவார் என்று கேட்கின்றனர்
கண்ணீர் விட்டு அழும்போது மூத்தவன்

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

ஏன் அழுகிறாய் என்று கேட்கிறான்
கவலை தீர்க்க அழவும் முடியவில்லை
கம்பீரமாய் நிற்கின்றேன் என்று
என் பேறுகளுக்கு காட்டுகிறேன்
அறையைப்பூட்டி விட்டுக் கதறி அழுகின்றேன்.
யாருக்குத் தெரியும் என் நிலைமை ரூபன்..

அறிகுறிகள் ஏதும் காட்டவில்லை
என் தாலியறுமென்று சாஸ்திரமும் சொல்லவில்லை
கைப்பிடிக்கும்பொழுது ஆயுளும் கெட்டி என்றார்
ஆடி அமாவாசை விரதம் எனக்கும்
என் பிள்ளைகளுக்கும் நிரந்தரமாகிறதே இன்று
நான் உன்னை நினைத்ததை விட – நீ
எம்மை நினைத்ததே அதிகம்

நீ சாகவில்லை ரூபன்
உடல் ஒரு வேளை பிரிந்து இருக்கலாம்
உன் உயிர் எமை விட்டுப் பிரியவில்லை
நீ எங்களோடு தான் இருப்பாய்
நாங்களும் உன் நினைவுடனே இருப்போம்
காவல் தெய்வமாய் எமைக் காத்தருள்வீர்
உன் ஆத்மா சாந்தியடைய என்னாளும்
பிரார்த்திப்போம் எம்மிறைவனையே

உன் அன்பு மனைவி
கிருபா

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

Dad,

you're my inspiration. wherever
I go, you will always follow me
I am really sorry if I hurt
you or done anything wrong.
After you have gone,
I try not to cry because
you don't like me crying.

Dad, I Just want to say
I really love you and you've
always shown me the good
way in life.
I will never forget you,
ever as long as I live.
on Earth, you worked hard.

In heaven, you rest in peace.

Love from
Sanaja.

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

Our Loving Dad

Your Smile was made of Sunshine
Your Heart was solid Gold
We still hear your voice say kind words.
Your words were always soft
We will forever be Grateful.

Sweet Heart God take this message
to our Dear Dad up above.
Tell him how we miss him.
And give him All our Love.
I Love you dad.

Your loving
Son
Kirusan

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

எமது குடும்பத்தின் ஆலவிருட்சமே...

அக்கா அக்கா பிள்ளை பிள்ளை
என்று என்னைச்சுத்தி வந்தீரே – ஐயா
உனை விட்டு போகமாட்டேன் என்று
சொன்னீரே ஐயா - இன்று
சொல்லாமல் சென்றதன் மாயமென்ன
கார்த்திகை வருவன் - முருகனுக்கு
கந்தஷஷ்டி விரதம் பிடிப்பேன் - உன்னுடன்
கோவில் கோவிலாக திரிவேன் என்றீரே
இன்று எல்லாமே கானல் நீர் ஆனதேனோ
உன்னை தூக்கி வளர்த்த தோள்
மாறவில்லையோ ஐயா – அதற்குள்
நீ தொலைந்த மாயமென்ன....

உறவினனாய் சகோதரனாய் மைத்துனனாய்
உள்ளம் வருடுதையா - ரூபன்
உன்னை நினைக்கையில் கண்ணீர் பெருகுதையா
அத்தான் அத்தான் என்று – லண்டனில்
இருந்து அழைக்கும்போதும் நீ அருகில்
இருக்கும் உணர்வைத் தந்தாய் ஐயா
நானே கூறுவேன் என் பிள்ளைகளிடம் - அடிக்கடி
ரூபன் மாமாவுக்கு அழைப்பு எடு என்று
இனிமேல் எனக்கு யாருளர் - எம்மை
தவிக்க விட்டு எங்கு சென்றீர் ஐயா

அக்கா, அத்தான், மருமக்கள்

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

அன்பான தம்பியாய் அடி மனதில் இருக்கிறாய்

கோபுரத்தைத் தாங்கிய தூண்களில்
நடுத்தூண் அல்லவா நீ
நள்ளிரவில் உடைந்து போனதை இட்டு
நாவிழந்து நிற்கின்றேன்
மூத்தவர்கள் பலர் இருக்கையில்
முன்வரிசையில் நீ ஏன் போனாய்
முற்றிலும் இழந்ததாய் மூச்சடங்கிப்போனேன்

எம் குடும்பத்தைக் காப்பதில் முன்னின்று உழைத்தாய்
சோதரர்கள் ஒவ்வொன்றாய் வெளிநாடும் கொண்டுவர
நீயும் சேர்ந்துழைத்தாய்
ஒன்றாய் இருக்க வேண்டும்.
ஓரிடத்தில் என்றாய்
உறவுகளுக்கு எதுவுமென்றால்
உனக்கும் அதுவென்றாய்
ஒன்றுபட்ட உள்ளமாய்
ஒற்றுமையாய் நின்றவனே ரூபன்!

யாருக்கும் தீங்கு நினைக்காத பெருமகனே
ஓயாமல் உழைத்த உத்தமனே
பெருமைகள் இல்லாமல் வாழ்ந்தவனே
குடும்பத்தைக் காக்க பெரும்புயல் நடுவில் நின்றவனே
வலிகள் பல சுமந்த மானிடனே
என்ன அவசரம் இருந்தது எமை விட்டுப் பிரிய

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

எத்தனை உறவுகள் இருந்தாலும்
சோதரன் என்ற உறவடா ரூபன் நீ
தம்பி என்ற நண்பனடா நீ
ஒரு கொடியில் பூத்த மலர்கள் நாம்
உனை இழந்து நிற்கின்றேன் நான்
இழப்பில் பெரிய இழப்படா நீ
நிரப்ப முடியாத இடைவெளியடா நீ
நோய் நொடிகள் இல்லாமல் வாழ்ந்தவனே
நற்பண்புகள் பல கொண்டவனே

ஒன்றும் சொல்லாமல் எங்கே நீ போய் விட்டாய்
மிதித்த புல்கூட சாகாத தம்பியடா நீ
கோபங்கள் ஏதும் வராத சாமியடா நீ
தகப்பனாய் இருக்க வேண்டியவன் - நீ
சோதரனாய் வந்துதித்தாய்
தாய்மை கொண்ட தனித்துவம் நீயடா
தனித்து எங்கே போய் விட்டாய் போ..
ஒற்றுமை என்று சொன்னவனே
நிலையான சோகத்தைத் தந்துவிட்டு
நீ மட்டும் எங்கு போனாய்
ஏன் தனிமை தேடினாய்

அன்பான தம்பியாய் அடிமனதில் இருக்கிறாய்
ஆழம் அறியாத அரவணைப்பைத்தந்து விட்டாய்
இங்கே அதிர்ந்தே நிற்கிறேன்
என்னுயிரே
உன் ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அன்புடன்
அண்ணன்(சோதி)

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

அன்புத் தம்பி,

கண்ணியமும் மரியாதையும் கொண்ட மைத்துனர், பாசமிக்க சித்தப்பா என பல்வேறு பரிணாமங்களில் உம்மை நாம் பார்த்தோம்.

கோடை விடுமுறையில் நாங்கள் இந்தியாவில் இருந்த பொழுது அதிகாலை வேளை தொலைபேசி அழைப்பில் "**ஆசை அண்ணா** மாரடைப்பால் இறந்து விட்டார் உடனே புறப்பட்டு வாருங்கள்" என்ற தம்பி வரனுடைய செய்தி காதுகளில் இடியாய் இறங்கியது. சில நிமிடம் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. இச் செய்தி பொய்யாக இருக்கக் கூடாதா என மனது தவித்தது.

இறுதியாக தொலைபேசியில் கதைத்த பொழுது "விடுமுறை முடித்து வா கதைப்போம்" என்று சொன்னாய். ஆனால் விடுமுறையை நிறுத்தி நாம் ஓடோடி வந்தபோது ரூபன் நீ இங்கு இல்லை. சொல்லாமல் கொள்ளாமல் எங்குதான் போனாயோ உன் உயிரற்ற உடலைத்தான் நாம் இங்கு காண முடிந்தது.

ரூபன் நீ எனக்கு பின் பிறந்து எனக்கு முன்னே மரணித்து விட்டாயே! அப்படி என்னதான் அவசரம் உனக்கு? நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன்தானே இருந்தாய். உனக்கு எந்த வருத்தமும் இல்லை என்று அடிக்கடி கூறுவாய்.

ரூபன் நீ இங்கிலாந்து வந்த போது எனக்கு தோள் கொடுக்க வந்துவிட்டாய் என சந்தோஷப்பட்டேன். அது போலவே நீயும் கடுமையாக உழைத்து குடும்பத்திற்கு உதவிகள் செய்தாய். என்னைவிட வயதில் நீ இளையவன் ஆனாலும் உனது ஆலோசனைகள்,

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

அறிவுரைகள் எல்லாமே வயதிற்கு விஞ்சியது. சகோதரர்கள் நாங்கள் ஒற்றுமையாகவும் சந்தோச மாகவும் வாழ்ந்துகாட்ட வேண்டும் என்று அடிக்கடி கூறிக்கொள்வாய்.

ஒரு தடவை எனக்கு ஒரு சிறு விபத்து ஏற்பட்ட போது அதிகாலை 5 மணி வரையும் வாசலிலே தூங்காது கண் விழித்து காத்திருந்து நீ பட்ட தவிப்பும் வேதனையும் எனக்குத்தான் தெரியும். அம்மா அருகில் இருப்பது போல் ஆறுதலடைந்தேன். ஆனால் நீ அவசரமாய் 47 வயதில் அம்மா அப்பாவின் பாதங்களைச் சரணடைந்து விட்டாய். இன்னமும் நீ மனைவி பிள்ளைகளுடன் பல்லாண்டு காலம் சந்தோஷமாக வாழ்ந்திருக்கலாம்.

எமது மகள் சிறிது உடல் நலம் குன்றி வைத்தியசாலையில் இருந்த நேரம் நீ இரவு வேலை முடித்து விட்டு தூங்காது ஓடிவந்து தோள் கொடுத்து செய்த உதவிகள், கூறிய ஆறுதல் வார்த்தைகள், ஆலோசனைகள் வார்த்தைகளால் சொல்லித் தீராது. வியாபார நிலையத்திலும் ரூபன் நீ எப்பொழுதும் கூறுவாய் "சிறி நீ ஒன்றும் யோசியாதே, தூங்கி ஓய்வெடுத்து வா நாங்கள் இருக்கின்றோம் பார்த்துக் கொள்கிறோம்" என்று. விஷேடமான உணவுகளை நீயே தயாரித்துக் கொண்டு வந்து எமது பிள்ளை களுக்கு கொடுத்து மகிழ்வாய்.

எங்கள் அம்மா அப்பாவின் திதி வரும் பொழுது ஆர்வத்துடன் ஆசையுடனும் வந்து நானும் பங்கு பற்ற வேண்டும் எனக்கூறி சமையல் முதல் எல்லா வேலைகளிலும் அதிகமாய் உதவி புரிவாய். இனி ஒரு காலம் எமக்கு எப்போது வரும்?

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

உன் உயிரற்ற உடலைப் பார்த்த பொழுதும் உன் மரணத்தை எம்மால் நம்ப முடியவில்லை. சிரித்த முகத்துடன் நீ உறங்குவதைப் போல் இருந்தது. கண் இமைகள் அசைவது போலவும் மூச்சுக்காற்று வருவது போலவும் பிரம்மை ஏற்பட்டது. உன் மரணம் நிச்சயக்கப்பட்ட ஒன்று, ஆயினும் திடீரென நீ எழுந்திருக்க மாட்டாயா என மனம் தவித்தது.

உன் மரணச் சடங்கின் போது கூட நீ எழுந்து வருவாய் என நம்பினோம். வாய்க்கு அரிசி இட்ட பின்தான் நீ மீண்டும் எங்களிடம் வரமாட்டாய் என உணர்ந்தோம். அம்மா தனியே கஷ்டப்பட்டு வளர்த்த பத்துப் பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளையான நீ இனி எம்முடன் இல்லை என உணர்கின்றோம்.

சிரித்த முகத்துடன் எந்த விதமான ஆடம்பரமும் இல்லா எளிமையான உன்வாழ்க்கை முறையும், அமைதியான உன் சுபாவமும் ஓடிவந்து உதவும் உன் நற்பண்பையும் யாராலும் மறக்க இயலாது. பிறப்பு, இறப்பு என்பது இயற்கையின் நியதி. ஆயினும் உன் இழப்பை எம்மால் ஜீரணிக்க இயலவில்லை. உன் மரணம் உண்மையானாலும் எம்மனம் ஏற்க மறுக்கிறது. ரூபன் உன்னிடத்தை யாராலும் வந்து ஈடு செய்ய முடியாது. ஆனாலும் உன்னிரு குழந்தைகளிலும் உன்னைப்பார்த்து மனதை அமைதிப்படுத்த முயல்கின்றோம்.

இன்னுமோர் பிறப்பு உமக்கும் எமக்கும் இருந்தால் நீ எம் சகோதரனாய் மீண்டும் பிறக்கவும், உன் ஆசைகள் எல்லாம் நன்றே நிறைவேறவும், உன் ஆத்மா சாந்திபெறவும் இறைவனை நாம் எல்லோரும் பிராத்திக்கின்றோம்.

அண்ணன் சிவானந்தன் குடும்பம் (சிறி)

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

என்னருமைச் சகோதரனே

என் பிள்ளைகளின் ஆசை மாமாவே
எங்கு சென்றாய் உன் சிரித்தமுகத்தினை
சிறிய நடையினை இனியெப்போ காண்போம்
பாடை கட்டி பார்க்கவென்றா காத்திருந்தோம் ரூபா!

கூடிக்களித்த நினைவுகளையே எமதாக்கி
போனாயே நெடும் பயணம்
அத்தனையும் தொலைத்தோமே!
ஐயோ ஆசை அண்ணாவை இழந்தோம்
செவ்வாய்க்கிழமை மாலை வேளை
பிள்ளைகளோடு வா
அம்மன் கோயில் செல்வோம் என்றாயே
எனைவிட்டு தனியே அம்மனிடம் சென்றாயோ
எந்தவொரு பிரச்சனைகளையும் எனக்கெடுத்து
உரைப்பாயே உனது இறுதிப் பயணத்தை
என்னிடம் சொல்லாமல் சென்று விட்டாயே – அண்ணா
சகோதரர்கள் எல்லாம் ஒற்றுமையாய்
ஒன்றுபட்டிருத்தல் வேண்டி எமையெல்லாம்
ஒன்றுபடுத்திச் செயற்பட்டாயே – அண்ணா

படுக்கைநோயில் பலரிருக்க – காலனவன்
உன்னையா கவர்ந்து செல்ல வேண்டும்
நீ காலமாகிப் போனாலும் - உன்
நினைவுகளைச் சுமந்து வாழ்வோம்
என்றென்றும் உன் ஆத்மா சாந்தி
அடைய பிரார்த்திப்போம்.

உன் அன்புச் சகோதரி
சாந்தி.

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

என் அன்புக்குரிய ஆசை அண்ணா

இடியென வந்த செய்தி
எம் இதயங்களை நொருக்கியது வெந்தணலில்
விழுந்த புழுவாய் துடிக்கின்றோம்
என் அன்புக்குரிய ஆசை
அண்ணாவின் மறைவையெண்ணி
உன் பணி முடியுமுன்னே விதிமுடித்து சென்றவரே

நீங்கள் தந்த ஞாபகங்கள் எம்மோடு நிலைத்திருக்கும்
எனக்கு உடுப்பு வாங்கி வருவாய் என்றாயே அண்ணா!
குடும்பத்தின் குலவிளக்கே பாசத்தின் பிறப்பிடமே
உன் உடன் பிறப்புக்கள் படும்வேதனையை போக்கி
ஓடிவாராயோ விரைந்து ஓடிவாராயோ
நினைக்க முடியாத கணப்பொழுதில்
தடமாய் எம்மை சோகக் கடலில்
மூழ்க வைத்து விட்டுச் சென்றாய்
உன் ஆத்மா சாந்தி அடைய
இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்

உன் அன்புச் சகோதரி
ரூபி

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

ஆருயிர் அண்ணா! உன் ஆன்மா என்னை மன்னிக்கட்டும்

மனித வாழ்வில் பிறப்பு என்பது எப்படி முக்கியமானதோ அதுபோலத்தான் இறப்பு என்பதும் மிக மிக முக்கியமானதாகும்.

ஒரு மனிதனுடைய பிறப்புக்கும், இறப்புக்கும் இடையேதான் எத்தனை எத்தனை நிகழ்வுகள்... நினைவுகள் ...

நெஞ்சில் ஒவ்வொன்றாக வந்து அலைமோதுகின்றன.

எனது ஆருயிர் அண்ணனின் எதிர்பாராத இறப்பு ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பாக இதயத்தைப் பிழிந்து கொண்டிருக்கின்றது.

இலங்கையில் நான் சிறுவனாக இருந்தபோது என்னைத் தட்டிக்கொடுத்து பள்ளிக்கு அனுப்பிவைத்த காலங்களையும், அங்கு தோட்டத்தில் அவரோடு சேர்ந்து வேலைசெய்த காலங்களையும், நினைத்துப் பார்க்கின்றேன். நான் இப்போது இங்கிலாந்தில் வசிப்பதற்கும் வாழ்வதற்கும் ஆசை அண்ணனும்ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதை நன்றியுடன் நினைவு கூறுகின்றேன்.

இலங்கையில் நாங்கள் வசித்த காலங்களில் சண்டை, சச்சரவுகள் வருவதுண்டு. ஆனால் அவை வந்த சுவடுகள் தெரியாமல் காணாமல் போய்விடும். பின்னர் நாங்கள் சமாதானம் ஆகிவிடுவோம்.

அண்ணன் மனதில் ஒருகருத்து எப்போதும் வெளிப் பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.. அதுதான் "குடும்ப ஒற்றுமை" குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒற்றுமையாகவும்,

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

பாசமாகவும் இருக்கவேண்டும் என்று சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார். வேலைக்கு சரியாக செல்கிறாயா? குடும்பத்தை நன்றாக பார்த்துக் கொள்கிறாயா? என்று என்னை ஒருமுறைக்கு பலமுறை விசாரித்துக்கொண்டே இருப்பார்.

அவரது இறுதிநாட்கள் இவ்வளவு விரைவில் வந்துவிடும் என்று நான் கனவிலும் நினைத்தது இல்லை. அவர் இறப்பதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே இலண்டன் மாநகரில் கனகதுர்க்கை அம்மன் கோவிலில் இருவரும் சந்தித்துக் கொண்டோம். வீட்டிற்கு புறப்படும்முன்னர் உனது காரில் என்னை வீட்டில் விட்டுவிடுகிறாயா? என்று கேட்டார்.
நான் நேராக வீட்டிற்கு செல்லவில்லை. எனக்கு இன்னொரு அலுவல் இருக்கிறது. எனவே நீங்கள் பேரூந்தில் சென்றுவிடுங்கள் என்று கூறிவிட்டு சென்று விட்டேன்...நான் அப்படி சொல்லியிருக்ககூடாது.. மாபெரும் தவறு செய்துவிட்டேன். அண்ணன் அவர்களை வீட்டில் கொண்டுபோய் விட்டுவிட்டு எனது அலுவலை கவனித்திருக்க வேண்டும். இப்பொழுது அந்த கடைசி நிமிட இறுதி சந்திப்புதான் என் இதயத்தில் வலித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. நினைத்தால் கண்ணீர்வெள்ளம் கரை புரண்டு ஓடுகிறது.

அதற்காக... அண்ணனின் ஆன்மாவின் மண்டியிட்டு மன்னிப்புக்கேட்டுக் கொள்கிறேன். அவரது ஆன்மா சாந்தியடையட்டும்..

இப்படிக்கு

அன்புத் தம்பி

குகன்

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

சகோதரர் புலம்பல்

எண்டிகைக் காவலர் போல எண்மரை
அன்னை பெற்றாள் அவலங்கள் சுமந்து
துன்பம் வறுமை யாவையும் விரட்டும்
சந்நிதி வேலணை இறுகப்பிடித்து
எம்மை வளர்த்திட யாமும் வளர்ந்தோம்
முன்னர் இருவர் இப்போ நீயென
மூவர் குறைந்தார் இருதிசை இருண்டது
சோதரா உமையினி எங்கு காண்போம்.

அன்புத் தம்பி

சிவன்

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

அன்புத் தம்பியின் துயரம்

எனதருமை ஆசை அண்ணாவே
அருமையான தோழனே
தொழிலில் கூடிநின்றோமே
கடந்த நாளிரண்டு மாதங்களாய்
விடிகாலை முதல் நள்ளிரவு
உன் வீடுசெல்லும் வரை
செல்லமாய் சிரித்து பேசிய கணங்கள்
கொல்லாமல் கொல்லுதண்ணா.....

முதல் நாளாம் திங்கள் கடமைமுடித்து காரில்
உன் வீடு செல்கையில் சிரித்துப்பேசிய வார்த்தைகள்
இன்னும் என் காதில் ஒலிக்கிறதே அண்ணா
வீடுமுன்னே புன்சிரிப்புடன் இரவு வணக்கத்துடன்
விடை பெற்ற எனக்கு –
விடிகாலையில் பேரிடியாய் வந்தது
உனது பிரிவுச் செய்தி
கனவா நனவா நம்பமுடியவில்லை அண்ணா....

எங்குமே உன் உருவம் தானய்யா...
எங்கு சென்றீர்களய்யா எமை விட்டு....
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றேன்....

அன்புத்தம்பி
கேதீஸ்வரன்

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

நாம் பெற்ற வரங்களில் பெரும் வரம் நீயே

ஆலமரத்தின் சிறுவிழுது நான்
இளையவளாய் பிறந்தாலும்
இனிமையாய் வளர்ந்தவள் நான்.
மூன்று வருடத்தில்
என் அப்பாவை இழந்த போதும் வலி ஏதும்
தெரியாமல் வளமுடன் வாழ வைத்தீர்.

என் சோதரரில் ஆசை அண்ணனாய்
ஆசை காட்டி வளர்த்த அண்ணன்
அன்பாய் பேசி அரவணைத்த அண்ணா
சோகம் கலைய ஒன்றாய்நின்ற ரூபன் அண்ணா
நீ எங்கே...

அப்பா இல்லை என்ற கவலை வரவில்லை
எனக்கு குறை ஏதும் விடவில்லை நீயும் எனக்கு

நன்றாய் இருக்க வேண்டும் என்று
என்னையும் அழைத்தாய் உன்னருகில்

தூர இருப்பது போல் நாள்தோறும்
தொலைபேசியில் பேசுவாய் நீ
எங்கே போனது உன் ஆசைக்குரல்.

நன்மை தீமைகள் இரண்டெனக் கலந்து
நாலு பேருடன் நடுவில் இருப்பாய்
ஏதும் ஒன்று எமக்கென்றாலும் எங்கிருந்தாலும்
இங்கு நிற்பாய்

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

நான் பெற்ற வரங்களில் பெரும் வரம்
ஆசை அண்ணாவே -நீ
பேசாமல் போய் விட்டாய்..

குறை இல்லாத குமரனாய் வளர்த்தாய்
குமர்கள் ஒவ்வொன்றும் குறை இன்றி கரைசேர்க்க
நீயும் உழைத்தாய்

நான் மூன்றாம் வீட்டில் இருந்த போதும்
உன் மூச்சுத்திணறும் போதும்
என் மூக்குவலிக்காத பாவி அண்ணா நான்

கடைசி நேரத்தில்
உன் காலடியில் இருந்திருந்தால்
கவலை தீர்த்திருப்பேன்
ஏன் கதறி அழவைத்தாய்

பெரும் விருட்சத்தின் ஒரு விழுது கூட
உன் அருகில் இருக்கலையே
எல்லோரையும் காத்த கரம்
கை நழுவி விட்டதே இன்று
ஆசை அண்ணாவாய்
என்னுள்ளே வாழ்வாய் என்றென்றும்

என்றும் உன் ஆசைத்தங்கை
ஞானா

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

உங்கள் நினைவோடு நாம் வாழ்வோம்

அன்பிலே தந்தையாய்
அறிவூட்டுதலே நல் ஆசானாய்
வழிகாட்டுதலே தலைவனாய்
பண்பிலே பொக்கிசமாய்
வாழ்ந்த எம் அத்தானே நீர் எம்மை
விட்டு நீங்கினாலும் நீர் ஆற்றிய
சேவைகளும் உங்கள் நினைவுகளும்
என்றென்றும் எம்மை விட்டகலாது

இதயத்தின் தூறலில் உயிர் போனது
நேற்றிருந்த உறவொன்று
இன்று முடிந்து போனது.
நோய் என்னும் கொடியவன்
வந்து உங்களை ஆட்கொண்டானே
யார்கண்டார் இப்படியாகும் என்று
விதி யாரைத்தான் விட்டுவைத்து இங்கு
காலனவன் கண் திறந்து
உன் கண்ணை மூடினானோ
பாரினிலே நாம் இன்று
பரிதவித்து நிற்கின்றோம்
ஆண்டவர் அழைப்பில் யாரும் தப்பியதில்லை
மாண்டவர் என்றும் மீண்டும் வருவதில்லை
கண்ணிருக்க மணியில்லை
காற்றிருக்க உயிர் இல்லை
இங்கே உறவிருக்க நீங்கள் அருகில்லை
உங்கள் நினைவோடு நாம் வாழ்வோம்.

மாமி. தீபா. மீரா

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

Dear Uncle,

I genuinely believe your death is the biggest loss in my life so far. you know very well the amount of tough times I went through in my young age.
I would describe those times as the living well.
If it wasn't for you. I would be back home in Sri Lanka, Struggling to Survive and not have a status for myself. Every thinking you have done to me is nothing but good.
You saved me & took me into your house.
You gave me the protection a child needs.
You gave me the freedom a child should have.
You inspired me with words that a hurt child needs to succeed.
You encouraged me with my hobbies.
Lastly, you made me who I am, A qualified
Railway Engineer who is working as a national rail Train Driver & Police officer.
Like I said, your death has left a massive gap in my life.
I can meet new people along my life path, but no one replace you.
I loved you for who you were. You truly loved and respected everyone regardless of their status, jobs,

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

education and most importantly you respected & loved everyone for who they really were.

You inspired me with your kind heart of wanting everyone to succeed and do well in life. Not many people know & remember the fact that you stopped your education to protect & support your family at the age of 12.

I know how hard you worked through
out your life time & now I have no
doubt your soul will rest in peace.

As my last words to you uncle,

Thank you ever so much for all the supports & love you have given me.

Thank you for being there for me.

Thank you for saving me & giving me a life & a future.

Thank you so much!!!

You will truly be missed by me &
my family.

I truly hope your soul rest in peace.

Lots of love

from

Prakash & Family.

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

மாமா

என்னுடன் நீங்கள் பெரிதாக கதைக்காவிடிலும்
உங்கள் மனம் நான் அறிவேன் - மாமா
நீங்கள் ஒற்றுமையாகக் கட்டிக்காப்பாற்றிய
உங்கள் குடும்பம் இன்று – நீங்கள்
இல்லாமல் தவிக்கின்றது – சினிமாக்கள்
மாதிரி நீங்கள் திரும்பி வரமாட்டிங்களா
என்றும் ஏங்குது – என்மனம்
என் செய்வேன் கடவுளும் கல்லானான்
அப்பாவாக மாமாவாக தோழனாக
தோளோடு தோள்நின்று வழிகாட்டிய மாமாவே
எங்களை பரிதவிக்க விட்டு சென்றதேனோ...
கார்த்திகை வருவேன்
உன்னுடன் புகையிலை நடுவேன் என்றீரே...
எல்லாம் கற்பனையாகி விட்டதே...
ஆறாத்துயரில் எம்மை விட்டு நீர் எங்கே சென்றீர்...
எங்கள் சோகங்களைக்கேட்டு ஆறுதல் தருவீரே ஐயா.
உமது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

அக்கா, அத்தான்
மருமக்கள்.

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

மைத்துனர் புலம்பல்

பாசத்திருக்கடலே பண்பின் உயர்மலையே
நேச மைத்துனனே – நீயின்றேல்
இருளும் மனைபோல்
ஆனதோ நம்மோர் நிலை.

பெறாமக்கள், மருமக்கள் புலம்பல்

இலையிற் பெரிதுங் கனிகொண்ட மாமரத்தில்
மொய்க்கும் பறவையின் மது போலே – உலகில்
நிலையின் நெடுமரமாம் நின்னிடத்து நாமெல்லாம்
மொய்த்தோம் பொய்த்தோம் இப்போ

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

எப்பிறப்பில் காண்போம் (ஆசை மாமா)

எம் கண்ணில் நீர் வடிந்தால் உங்களது
கண்ணில் உதிரம் கொட்டும் மாமா

நாம் கலங்கி அழுகின்றோம்
நம்மை
தேற்றுபவர் இல்லாமல்
தூக்கம் தாளாமல் துடிக்கின்றோம்
வேதனையாய்

எம்துயரம் அறியாமல்
காலன் கவர்ந்து
விட்டான் உம்முயிரை

நாம் எப்பிறப்பில் காண்போம்
உம் போன்ற ஆசைமாமாவை இனி
நாம் எப்பிறப்பில்
காண்போம்

என்றும் உங்கள் ஆசை மருமக்கள்
டயானி
பிறந்தன்
பகீரதன்

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

ஒற்றுமை கொண்ட நண்பனாய் உன்னையும் கண்டேன் என்வாழ்வில்

மானிடராய் பிறப்பது அரிது கண்டேன்
மாங்கல்யம் சுமந்து பெருமை கண்டேன்
வாழ்வு முடித்து கரைந்து போனவர் பலர் கண்டேன்
உன் வாழ்வு அறுந்து போனதை இங்கு கண்டேன்

மானிடத்தின் மரணங்கள் அங்கு கண்டேன்
உடல்கள் சிதறிப் போனதை நேரில் கண்டேன்
உயிருக்கு ஊசலாடிய உயிர்களையும் என் கண்ணில்
கண்டேன் - ரூபன் நீ
உருக்குலையாமல் உறைந்து போனதை
உன்னில் கண்டேன்

வாழ்வு இழந்தவர் ஆயிரம் கண்டேன்
வளமில்லா வாழ்பவர் நிறையக் கண்டேன்
சோகம் சுமந்தவர்கள் பலரையும் எங்கும் கண்டேன்
நிலையான சோகம் சுமந்தாய் - ரூபன்
உன் குடும்பத்தைக் கண்டேன்

கணவர் இல்லாதவர் கதறி அழக் கண்டேன்
தாயும் பிள்ளையும் ஒன்றாய் அழக்கண்டேன்
மனம் விட்டு உன் மகள் அழுவதைக் கண்டேன்
தன் தாய் அழுவதை உன் மகன் தடுப்பதை
இங்கு தான் கண்டேன்

பட்டுப் புடவைகள் பழபழக்கக் கண்டேன்
கூறை மேலே சாத்தக் கண்டேன்

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

பூவும் மொட்டுமாய் பொலிவுகள் கண்டேன்
எல்லாம் இவளுற்கு குலைந்து போனதை
இங்கு கண்டேன்

நண்பர்கள் பலர் எங்கேயும் கண்டேன்
நல்ல நண்பர்கள் சிலர் கண்டேன்
நன்மை தீமையில் கலக்கும் உறவு கண்டேன்
ஒற்றுமை கொண்ட தேச உணர்வாளனாய்
உன்னையும் கண்டேன் -
ரூபன் என் வாழ்வினிலே

நண்பர்
அ.இன்பன்

தேற்றம்

உடம்பாலழிவார் உயிரால் அழியார்
நெடும்புவி இயற்கை இதுவேயால்
என்றோ ஒருநாள் எல்லா உயிர்களும்
கண்டின் புறலாம் சிவனுலகில்
இதுவே துணையாய்க் கொண்டு யாமும்
அறவாழ்வும் புவிமீதில்
நீதிபேணி நெடுந்தவமாற்றி
நிறைபுகழ் வாழ்வு வாழ்வோமே!

பிணிமேப்புச் சாக்காடே பேசும் பெரும்புவியின்
அணியெனச் சாற்றுவர் தக்கோர் - ஆதலின்
நேரமுடையர் பிரிந்தாரே எண்நினைந்து
பேசியமுதல் தவிர்வோம் யாம்.

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

பொறாமையைத் தவிர்ப்போம்

ஒருவர் சிறந்த மனிதனாக மூன்று குணங்கள் தேவை நல்லவராக வாழ வேண்டுமென்ற உறுதியான, அசையாத நம்பிக்கை முதலாவதாக வேண்டும். இரண்டாவதாகப் பொறாமை, வெறுப்பு, கர்வம் ஆகியவற்றில் இருந்து விடுபடவேண்டும். மூன்றாவதாக அவரைச்சுற்றிலும் உள்ளவற்றில் ஓர் அமைப்போ தனிநபரோ நல்ல தொண்டாற்றும் போது பாராட்டி மகிழ வேண்டும.

இன்னொருவர் சந்தோசத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து பொறாமைப்படுவது சரியல்ல. இந்தத் தீயஇயல்பு நமக்குத்தான் துன்பத்தை அளிக்கும். இட்லி, சாம்பார், முதலிய வற்றை நாக்குச் சாப்பிடுவதைப் பார்த்து, கண் பொறாமைப் பட்டு, தானும் ஒருறுப்பு, தானும் இட்லி சாம்பாரைச் சுவைத்து மகிழவேண்டும் எனச் சொன்னால். நீங்களும் இட்லி, சாம்பாரை கண்ணில் வைத்தால் பெருந்தீங்கு விளையும். கண்ணுக்கு காணும் உரிமைமட்டுமே உண்டு. அது உண்ண முயலக்கூடாது. அதுபோல வாயும் பார்க்கும் திறனுக்கு ஆசைப்படக் கூடாது.

சத்யசாயி பாபா

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

மாரடைப்பு (Heart Attack STR) குறித்த விழிப்புணர்வு

S T R என்ற இந்த மூன்றெழுத்துக்களை மறக்கக் கூடாது.

S =SMILE T=TALK R =RAISE BOTH ARMS

போன்ற செயல்களை செய்யச் சொல்வது மூலம் அவர்களுக்கு ஏற்படப் போகும் மாரடைப்பை (ஹார்ட் அட்டாக்) முன்கூட்டியே கண்டு பிடித்து விடலாம். உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்வதால் உயிரிழப்பை தடுக்கலாம்.

மருத்துவர்கள் கூறும் எச்சரிக்கை என்னவென்றால் இந்த சோதனை செய்த 3 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவமனைக்கு வந்து விட்டால் போதும் எளிதாக உயிர் இழப்பை தடுத்து விடலாம் என்று உறுதியாக கூறுகிறார்கள்.

இவை மூன்றும் அவர் நல்லபடியாக சரியாக செய்து விட்டார் என்றால் மேலும் உறுதிப்படுத்த ஒரு முக்கியமான செயலை செய்ய வேண்டும் என்று சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வு கூறுகின்றது.

அதாவது அவருடைய நாக்கை நீட்ட சொல்ல வேண்டும்.
அவர் தனது நாக்கை நேராக நீட்டிவிட்டார் என்றால் அவர் நலமாக உள்ளார் என்று தீர்மானிக்கலாம்.

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

அவ்வாறு நேராக நீட்டாமல் ஒரு பக்கமாக வளைந்து நீட்டினால் அடுத்த 3 மணி நேரத்திற்குள் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் அவருக்கு மாரடைப்பு வரலாம்.

மருத்துவர்களின் புள்ளி விவரப்படி இதனை அனைவரிடமும் எடுத்து சொல்வதன் மூலம் 10 சதவீத மரணத்தை தவிர்க்கலாம் என்று உணரப்படுகிறது

மாரடைப்பை தடுக்க - To prevent heart attack

மாரடைப்பை தடுக்க எளிய வழிகள்

வேகமான இந்த உலகத்தில் ஜனனம் போல், மரணமும் வேகமாக பல்வேறு உருவங்களில் வந்து கொண்டிருக்கிறது. நமது மூதாதையர்கள் கடைபிடித்த உணவுப் பழக்கங்கள், வாழ்க்கை நெறிகளிலிருந்து படுவேகமாக விலகி, அதைவிட அதிக வேகத்தில் நாம் சென்று கொண்டிருக்கிறோம்! எங்கே? எவருக்கும் பதில் தெரியாத கேள்வி இது? அன்று 90 முதல் 100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக இருந்து மறைந்தவர்கள் ஒரு புறம், இன்று 30 மற்றும் 40-களிலேயே மருத்துவ காப்பீட்டினை முழுமையாக பயன்படுத்தும் நிலவரம்!

அந்த வகையில் இன்றைய தலைமுறையை ஆட்டிப்படைக்கும் மோசமான நோயாக மாரடைப்பு இருக்கிறது. 30 வயதான ஆணும், 40 வயதான பெண்ணும் மிகச் சாதாரணமாக எதிர் கொள்ளும் நோயாக மாரடைப்பு விளங்குகிறது. இதிலிருந்து சுலபமாக தப்பிச் செல்வது எப்படி என்று பார்ப்போமா!!!

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

உடற்பயிற்சி

நல்ல உடற்பயிற்சியானது ஆரோக்கியத்தின் நண்பன் என்றும், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது என்பதையோ மறுக்க முடியாது. தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சியானது மாரடைப்பு மற்றும் பிற இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகளிலிருந்து விலகியிருக்கச் செய்கிறது என ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

டார்க் சாக்லெட்

எரிச்சலூட்டாத தாதுக்களையுடைய கலவையான டார்க் சாக்லெட்கள், இரத்தக்குழாயின் நெகிழ்வுத் தன்மையை பராமரிப்பதிலும், இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கவும் செய்கின்றன. டார்க் சாக்லெட்கள் இரத்தத்திலுள்ள செரோட்டின் அளவினை அதிகரிக்கவும், உடலை சிறு சிறு அதிர்ச்சிகளிலிருந்து எளிதில் மீட்டு கொண்டு வரவும் உதவியாக இருக்கின்றன.

வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ்

வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் இதயத்தை பலவீனப்படுத்தும் கூட்டுப் பொருட்களை அதிகரிக்கும் ஹோமோசிஸ்டைன் போன்ற பொருட்களை குறைப்பதில் பெரும் பங்காற்றுகிறது. மேலும் இந்த வைட்டமின் இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்து இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.

உறக்கம்

இரவில் 7 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாக உறங்குபவர்கள் மற்றவர்களை விட ஆபத்தான கட்டத்தில் இருப்பவர்களாவர். தொந்தரவில்லாத நீண்ட நேரத் தூக்கம் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவை முறையாக பராமரிப்பதற்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

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

மீன்

ஒமேகா-3 என்ற கொழுப்பு அமிலங்களை அதிகமாக சேமித்து வைத்திருக்கும் மீன்கள் இரத்தக்குழாய் செல்களின் வளர்ச்சியிலும் மற்றும் இரத்தத்தில் முறையான கொழுப்பின் அளவை பராமரிக்கவும் உதவுகின்றன. மேலும், மீன்கள் இரத்தக்குழாய் சவ்வுகளை குறைக்கவும் உதவுகின்றன. உப்பு நீர் மீன் வகைகளான ஹாலிபுட், காட் மற்றும் சால்மன் வகை மீன்களை வாரத்திற்கு இருமுறை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது இதயப் பராமரிப்பிற்கு மிகவும் ஏற்ற உணவுகளாகும்.

அதிக நார்ச்சத்துள்ள காலை உணவு

உடலில் குறைந்த அளவு கிளைசீமிக் உள்ள காலை நேரங்களில், அதிக நார்ச்சத்துடைய உணவுகளான ஓட்ஸ் சேர்த்துக் கொள்வது உடல் வலிமையை அதிகரிக்கும். அறிவியல் கூற்றுகளின் படி, அதிக நார்ச்சத்துடைய பல்வகை தானிய உணவுகளை உண்பவர்கள் மற்றவர்களை விட 23% குறைந்த அளவே இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

டீ

ப்ளாக் அல்லது க்ரீன் என்று எந்த நிறத்திலிருந்தாலும் இதயத்தை காப்பதில் டீ சிறந்த சேவையைச் செய்து வருகிறது. டீயிலுள்ள அதிக ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் பொருட்கள் திரவ கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் இரத்தக்குழாயை சுத்தம் செய்வது மட்டுமல்லாமல், கொழுப்பின் அளவை குறைக்கவும் பயன்படுகின்றன. இதன் விளைவாக டீ அருந்துபவர்களை மாரடைப்பு தொடுவது 11% தவிர்க்கப்படுகிறது.

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

பருப்பு வகைகள்

சாப்பிடும் உணவில் பருப்பு வகைகளை சேர்த்துக் கொள்வது, இதயம் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து வெகுவாக காப்பாற்றும். அதிலுள்ள அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் பிற தாதுக்கள் இதயம் சிறப்பாக செயல்படத் தேவையான சத்துகளை உடனுக்குடன் தருகின்றன.

தண்ணீர்

உடலுக்கு முறையான நீர் பராமரிப்பினை செய்து வந்தால், இரத்தத்தின் நீர்மத்தன்மையும், உள்ளடைப்புகளும் அவ்வப்போது சரி செய்யப்பட்டுவிடும். எனவே நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 2.5 லிட்டர் தண்ணீரை குடித்து வருவது இரத்தத்தின் அமிலங்களை தள்ளும் சக்தியையும் மற்றும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை குறைக்கவும் உதவி செய்யும்.

சிறுநீரை கட்டுப்படுத்துதல் (Bladder Control)

ஆய்வு முடிவுகளின் படி சிறுநீர் வெளியேறுவதை அதிகமாக கட்டுப்படுத்துபவர்கள், குறைவாக கட்டுப்படுத்துபவர்களை விட மிக அதிகமான இதய பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள். சிறுநீரகப் பைகளில் தரப்படும் அதிக அழுத்தம் இதயத்துடிப்பின் வேகத்தை அதிகரித்து, அதன் மூலம் இதய இரத்தக்குழாய்களில் உராய்வு நிலையை ஏற்படுத்தி, மாரடைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஓய்வு

எப்பொழுதும் வேலை மட்டுமே, ஓய்விற்கு நேரமில்லை என்பது சோர்வடையச் செய்வது மட்டுமல்லாமல், மாரடைப்பையும் வரச் செய்து விடும். ஆகவே கடுமையான வேலைப் பளுவிற்கு நடுவே அவ்வப்போது ஓய்வுக்கான வெளியே சுற்றுலா செல்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவாகவே உள்ளதை ஆய்வு முடிவுகள் உறுதி செய்கின்றன.

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

அபிராமியம்மைப்பதிகம்

கலையாத கல்வியும் குறையாத வயதும் ஓர்
கபடு வாராத நட்பும்
கன்றாத வளமையும் குன்றா இளமையும்
கழுபிணி இலாத உடலும்
சலியாத மனமும் அன்பும் அகலாத மனைவியும்
தவறாத சந்தானமும்
தாழாத கீர்த்தியும் மாறாத வார்த்தையும்
தடைகள் வாராத கொடையும்
தொலையாத நிதியமும் கோணாத கோலும் ஒரு
துன்ப மில்லாத வாழ்வும்
துய்ய! நின்பாதத்தில் அன்பும் உதவிப் பெரிய
தொண்டரொடு கூட்டுக்கண்டாய்
அலையாழி அறிதுயிலும் மாயனது தங்கையே
ஆதி கடவூரின் வாழ்வே!
அமுதீசர் ஒருபாகம் அகலாத சகபாணி
அருள்வாமி அபிராமியே.

வள்ளலார் வாக்கு

ஒருமையுடன் நினது திருமலரடி நினைக்கின்ற
உத்தமர்தம் உறவு வேண்டும்
உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுவார்
உறவு கலவாமை வேண்டும்
பெருமை பெறு நினது புகழ் பேச வேண்டும்
பொய்மை பேசாதிருக்க வேண்டும்
பெருநெறி பிடிதொழக வேண்டும்
மதமான பேய் பிடியாதிருக்க வேண்டும்
மருவு பெண்ணாசையை மறக்க வேண்டும்
உனை மறவாதிருக்க வேண்டும்
மதி வேண்டும் நின் கருணை நிதி வேண்டும்
நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழ வேண்டும்
தருமமிகு சென்னாயிற் கந்த கோட்டத்துள்வளர்
தலமோங்க கந்தவேள்
தண்முகத்துய்யமணி, எண்முகச்சைவமணி
ஷண்முகத் தெய்வமணியே !

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

நன்றி நவில்கின்றோம்

எமது குடும்ப விருட்சமாக விரிந்து படர்ந்து நிழல் தந்த எங்கள் அன்புத் தெய்வம் திரு தம்பித்துரை சிவகுமார் (ரூபன்) அவர்களின் அமரத்துவத்தால் தாங்கொணாத் துயரத்தில் நாமிருந்த வேளைகளில் ஓடோடி வந்து எமது துயரத்தில் பங்கேற்று ஆறுதல் அளித்தோர், அனுதாபங்களை தெரிவித்து அளவற்ற அன்போடு அரவணைத்தோர், தொலைபேசி மூலமாக எங்களின் துயரோடு தங்களின் துயரையும் பகிர்ந்து கொண்டோர் அனைவருக்கும் நாம் நன்றி தெரிவிப்பதோடு அஞ்சலி செலுத்தியோருக்கும் மற்றும் இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து கொண்ட உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், உற்ற நேரத்தில் உதவிகள் புரிந்தவர்களுக்கும், இம் மலரினை அழகுற வடிவமைத்து அச்சுப்பதிவு செய்த ஜே.ஆர். அச்சகத்தினருக்கும் எமது இதயபூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி

என்றும் அன்புடன்
குடும்பத்தினர்

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 அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய், அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள், அது வேறொருவருடையதாகும்
இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாரம்சமுமாகும்

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

Designed & Printed @ JR Print
Tel: 020 8503 6643

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