



யாழ்ப்பாணம் அனைவழிகளும் பிறப்பிடமாகவும்  
மாவிட்டமுத்தை வதிவிடமாகவும் கொண்ட  
அமரர்

உயர்திரு குமாரசாமி சிவானந்தன்

அவர்கள் கிறைபதம் எய்தியது குறித்த

**நினைவு மலர்**

**06.11.2011**

“இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும்  
நல்லாற்றின் நின்ற துணை”

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





ஓம் சரவணபவ



அன்னையின் மடியில்

27.06.1947

ஆண்டவன் அடியில்

16.10.2011

அமரர்

**உயர்திரு குமாரசாமி சிவானந்தன்**

**திதி வெண்பா**

ஆண்டு கரவருடம் புரட்டாதி ௨௨ஆம் நாள்

பூண்ட சதுர்த்தி திருதியைத் திருநாளில்

பார்புகம் வாழ்ந்த சிவானந்தன் எனும் இளையமகன்

சேர்ந்தனனே மாவை முருகன் தான்.



உ  
சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம் அளவையுரைப் பிறப்பிடமாகவும்  
மாவிட்டபுரத்தை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

உயர்திரு. குமாரசாமி சிவானந்தன்

அவர்கள்

கிறைபதம் எய்தியது குறித்த

நினைவு மலர்

06 - 11 - 2011



## சமர்ப்பணம்

அன்பாலும். பண்பாலும். பாசத்தாலும்  
எங்களை அரவணைத்து  
ஆதரவு காட்டி எங்கள் சீரிய வாழ்வுக்கு  
வழிகாட்டியாக  
விளங்கிய எங்கள் அன்புத் தெய்வம்  
வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும்  
தெய்வத்துள் வைத்துப் போற்றப்படும்  
**அம்மர் குமாரசாமி சீவானந்தன்**  
அவர்களின்  
பாதக் கமலங்களுக்கு  
இந் நினைவு மலரை அன்புடன்  
காணிக்கையாகச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.  
**ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!**

**இங்ஙனம்**  
**மனைவ், மக்கள், மருமக்கள்**  
**பேரப்பள்ளைகள்**





## பஞ்ச புராணம்



### விநாயகர் வணக்கம்

திருச்சிற்றம்பலம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை  
இந்தி னிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை  
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்  
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

### தேவாரம்

கருவாய்க் கிடந்துன் கழலே நினையும் கருத்துடையே  
உருவாய்த் தெறிந்து உன்றன் நாமம் பயின்றேன் உனதருளால்  
திருவாய் பொலியச் சிவாய நம என்று நீறு அணிந்தேன்  
தருவாய் சிவகதி நீ பாதிரிப் புலியூர் அரனே.

### திருவாசகம்

புன்புலால் யாக்கை புரை புரை கனியாய்  
பொன் னெடுங் கோயிலாப் புகுந்தென்  
என்பெலா முருக்கி எளிமையாய் ஆண்ட  
ஈசனே மாசிலா மணியே  
துன்பமே பிறப்பெ இறப்பொடு மயக்காந்  
தொடக் கெலாம் அறுத்த நற் சோதீ  
இன்பமே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
எங்கெழுந்து அருளுவ தினியே.

## திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்  
கரையிலாக் கருணைமா கடலை  
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை  
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்  
செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சிவனைத்  
திருவீழி மிழலை வீற் றிருந்த  
கொற்றவன்றன்னைக் கண்டுகண் டுள்ளங்  
குளிர என் கண்குளிர்த் தனவே.

## திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி  
அமுதிப் பாற்கடல் ஈர்ந்த பிரான்  
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றி அருள்  
செய்தவன் மன்னி யதில்லைதன்னுள்  
ஆலிக்கும் அந்தனார் வாழ்கின்ற  
தில்லைச் சிற்றம்பலமே இடமாகப்  
பாலித்து நட்பம் பயிலவல்  
லானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

## திருப்புராணம்

ஐந்துபேர் அறிவும் கண்களே கொள்ள  
அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும்  
சிந்தையே ஆக குணமொரு மூன்றும்  
திருந்துசாத் வீகமே ஆக  
இந்து வாழ் சடையான் ஆடும் ஆனந்த  
எல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்  
வந்தபேர் இன்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து  
மாறிலா மகிழ்ச்சியின் மலர்ந்தார்.



## திருப்புகழ்

துள்ளுமத வேட்கை கணையாலே  
தொல்லை நெடு நீலக்கடலாலே  
மெள்ளவரு சோலைக் குயிலாலே  
மெய்யுருகி மானைத் தழுவாயே  
தெள்ளு தமிழ் பாடத் தெளியோனே  
செய்ய குமரேசத் திறலோனே  
வள்ளல் தொழு ஞானக் கழலோனே  
வள்ளிமண வாளப் பெருமானே!

## வாழ்த்து

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்  
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னையென்றும்  
மறவாமை வேண்டும் இன்றும் வேண்டும்நான் மகிழ்ந்துபாடி  
அறவா நீ ஆடும்போதுன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



அமரர்

உயர்திரு. குமாரசாமி சிவானந்தன் அவர்களின்

## வாழ்க்கை வரலாறு

யாழ்ப்பாணத்தின் வடபகுதியில் அளவெட்டி என்றொரு அழகிய கிராமம். அங்கே வேலாயுதம் குமாரசாமி - நல்லம்மா தம்பதிகளின் நான்காவது பிள்ளையாக சிவானந்தன் 1947ஆம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 27ஆம் திகதி பிறந்தார். இவருக்கு வரதாம்பிகை, திலகவதி, சுகானந்தன் ஆகியோர் மூத்த சகோதரர்களாகவும், வடிவாம்பிகை, நிர்மலாதேவி இளைய சகோதரர்களாகவும் உள்ளனர். இவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை ஞானோதயா வித்தியாசாலையில் தொடங்கினார். பின்னர் தெல்லிப்பறை மகாஜனக் கல்லூரியில் தனது கல்வியைத் தொடர்ந்தார். அந்நாட்களில் பொதுச் சேவைகளில் ஈடுபட்டும், நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோருக்கு உதவி செய்வதிலும் அதிக அக்கறை காட்டி வந்தார். அதனால் எல்லோராலும் “சின்னத்தம்பி” என்று அன்பாக அழைக்கப்பட்டார்.

இவர் தனது பாடசாலைப் படிப்பை முடித்தபின், தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் கல்விகற்று 1969ஆம் ஆண்டு கண்டி குண்டசாலை “தேசிய பால்சபை”யில் பணியாற்றத் தொடங்கினார். அந்நாட்களில் தனது குடும்பத்தினருக்கும், மற்றவர்களுக்கும் அவரவர் வீட்டுத் தேவைகளில் எல்லாம் முன்னின்று பங்களித்து எல்லாம் மனதிலும் நன்மதிப்பைப் பெற்றார். அக்கா - அத்தான், பிள்ளைகள், அண்ணன் - அண்ணி - பிள்ளைகள் என்று மிகவும் சந்தோசமாக இருந்தவேளை 1971இல் தந்தையாரின் இழப்பு பேரிழப்பாக இருந்தது. பின்னர் தனது இளைய சகோதரியின் திருமணத்தின் பின்னர் மாவிட்டபுரத்தைச் சேர்ந்த முருகையா - அன்னம்மா தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வி விஜயலட்சுமியைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். தனது மைத்துனர்களான கிருபாகரன், நகுலேஸ்வரன், மகேஸ்வரன், கெங்காதரன், பரந்தாமன், அனந்தலட்சுமி,

ராஜலட்சுமி, ராஜராஜேஸ்வரி ஆகியோர் மீது மிகவும் அன்பாகவும், பாசமுடனும் பழகி வந்தார்.

இவருடைய இவ்வாழ்வின் பயனாக 1979ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் பெண் குழந்தை பிறந்தது. மேனகா என்று பெயர் வைத்து மிகவும் சந்தோஷமாக வாழ்க்கை நடத்தி வந்தார். அவருடைய கஷ்ட காலம் 1980இல் பொது வேலை நிறுத்தத்தில் ஈடுபட்டு வேலை இழந்தார். அதன் பின்பு வேலை நிமித்தம் சிங்கப்பூர் சென்று இரண்டு வருடங்கள் அங்கு வேலை செய்தார். பின்பு சவுதி அரேபியாவில் மூன்று வருடங்கள் வேலை செய்து திரும்பி வந்து சொந்தமாக ஒரு வீட்டைக்கட்டி குடிபுகுந்தார். காலம் செய்த கோலம் 10 நாட்களிலேயே இடம்பெயர்வைச் சந்திக்கவேண்டி வந்தது. 1990 நவம்பரில் ஆண் குழந்தை பிறந்தது. கார்த்திகேயன் என்று பெயர் சூட்டி கவலைகளையெல்லாம் மறக்க முயன்றும் அடுத்தடுத்து வந்த கஷ்டங்களினால் மிகவும் மனமுடைந்து போனார். எழுத்தில் எழுதமுடியாத சோதனைகள், வேதனைகள். 2002இன் பின்பு யாழ்ப்பாணத்தில் No.1 Bar, Newton Bar, அலெக்சா Bar மூன்றிலும் தொடர்ச்சியாக வேலை செய்து முதலாளிமார், சக தொழிலாளர்கள், ஊர் மக்களுடன் அன்பாகப் பழகிவந்தார்.

2009இல் தனது ஒரே மகள் மேனகாவை சுன்னாகத்தைச் சேர்ந்த சிவசுப்பிரமணியம் - நேசமலர் தம்பதிகளின் புதல்வன் ரஜனிகாந்துக்கு திருமணம் செய்துகொடுத்து அதன் பயனாக அஸ்வின் என்ற பேரனையும் கண்டு மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தார்.

அவருடைய அடுத்த ஆசை, கனவு, இலட்சியம் எல்லாம் மகன் கார்த்திகேயன் படித்து நல்ல உத்தியோகத்தில் அமர்ந்து, அதைப் பார்த்து சந்தோஷமாகக் கடைசிக் காலத்தைக் கழிக்கவேண்டும் என்பதுதான். காலனுக்குப் பொறுக்கவில்லை. இடைவழியில் உயிரைப் பறித்துவிட்டான்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

# இவர்கள் துயர்

## மனைவி

திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயமாகின்றது என்று சொல்வார்கள். ஆம் நாம் இருவரும் கணவன் மனைவியாக இணைந்தது சொர்க்கத்தில் நிச்சயமானது தான் நான் உங்கள் வாழ்வில், உங்கள் கூட வரும் நிழலாக உங்களில் பாதியாக வாழ்வு தொடங்கியதில் இருந்து கடைசியாக பொல்லாத காலன் அவன் உங்களை என்னிடம் இருந்து பிரிக்கும் வரையும் நீங்கள் பேசிய அன்பு மொழிகளும், நான் நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு தாயைப்போல எனைத் தாங்கி, என் சிறு வேதனையைக் கூடத் தாங்க முடியாமல் “நீ வேதனைப்பட்டு உனக்கு ஏதாவது ஆனால் நான் என்ன செய்வேன்” என்று ஒரு குழந்தையைப் போல என் முன் நின்று கண்ணீர் விட்டுகலங்கி நிற்கும் உங்கள் முகமும் நினைக்க நினைக்க ஆற முடியவில்லை.

பிள்ளைகள் தவிக்கிறார்கள், மருமகனும், பேரனும் துடிக்கிறார்கள். ஏன் இப்படி பாதியிலே தவிக்கவிட்டு விண்ணுலகு சென்றீர்கள். என் கண்ணில் இருந்து ஒரு துளி கண்ணீர் வருவதைக் கூட தாங்க முடியாமல் தவிக்கும் நீங்கள் இன்று என்னை அழுது புலம்ப விட்டு ஏன் அவசரமாகச் சென்றீர்கள். உயிர் பிரியும் வேளையிலே என்ன நினைத்தீர்கள்? ஏன் சொல்ல மறந்தீர்கள்? சொந்த மண்ணில் அண்ணன் அண்ணியிடம் என்னை ஒப்படைத்த ஆறுதலுடன் அமைதியாகிவிட்டீர்கள். எத்தனை ஆண்டுகள் சென்றாலும் அந்தக் கடைசி நிமிடங்களை மறக்கவே முடியாது. மகன் படித்து நல்ல நிலைக்கு வருவான். உங்கள் கனவுகள் எல்லாம் நனவாகும்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தி அடையட்டும்.

அன்பு மனைவி  
விஜயலட்சுமி

## அன்புள்ள அப்பாவிற்ரு

எழுத்தில் நாங்கள் கதைத்ததில்லை  
நீ பிரிந்து,  
இன்றென்னை எழுதச் செய்ய  
அதுவா காரணம்?



விரல் பற்றி எழுத  
என்னைப் பழக்கிய - உனக்கு  
நான் எதைத்தான் எழுதப்போகிறேன்?  
வார்த்தைகள் வந்து குவியும் - உள்  
ஊறும் உன் நினைவுகளில்  
அவை கரைந்து போகும்

எனக்கென்றே எல்லாம் செய்தாய் - நான்  
உனக்கென்று என்ன செய்வேன்?  
கனவுகள் ஆயிரம் நான் கண்டபோதெல்லாம்  
கதவுகள் ஆயிரம் நீ திறந்தாய்  
சின்னதாய் நான் கொள்ளும் ஆசைகளெல்லாம்  
சினம் சிறிதுமின்றி நீ நிரப்பினாய்.  
சின்ன சின்ன உணர்வுகளையெல்லாம்  
சொல்லித் தந்த - நீ  
பிரிவின் வலியைமட்டும் உணரச்செய்தாயே!

உன் சுவடுகளையே - என்  
பாதங்கள் பற்றும்  
உன் ஆசைகளையே - என்  
செயல்கள் விளக்கும்  
நீ நினைத்ததையெல்லாம் - என்  
வாழ்வு செய்யும்.

எழுத எழுத விழிகளில் நீரோடும்  
மீண்டும் சேரமுடியாத ஒரு கொடும் பிரிவில்  
உனக்காய் - நான்  
எழுதிய முதல் கடிதம்  
உன்,  
நினைவுகள் என்னோடிருக்கும்  
என்னை வழிநடத்தும்....

பாசமுடன்,  
கார்த்தி

## பிள்ளைகள் புலம்பல்

அப்பா என்ற சொல்லுக்கு முழு அர்த்தம் தந்தீர்கள்,  
சிறு வயது முதல் பாசத்தை காட்டி வளர்த்தீர்கள்  
அம்மாவிற்கு ஓர் உண்மையான கணவனாக,  
பிள்ளைகள் எங்களுக்கு பாசமுள்ள தந்தையாக,  
ஏன், ஊருக்கே உற்ற நண்பனாக,  
எல்லோரது இதயங்களிலும் தடம் பதித்தீர்கள்.

எங்கள் கண்ணில் கண்ணீரைப் பார்க்க விரும்பாத நீங்கள்  
இன்று நாம் கண்ணீரில் மிதப்பதை பார்த்துமா மௌனமாக இருக்கிறீர்கள்.  
எத்தனை கஷ்டம் வந்தாலும், பக்கத்தில் பலமாக இருந்தீர்கள்.  
இன்று தூர தேசம் சென்று விட்டீர்கள்.  
ஏன் அப்பா, எம்மை விட்டுப் பிரிய எப்படி மனம் வந்தது உங்களுக்கு,  
விண்ணுறையும் தெய்வமாகி விட்ட உங்கள் ஆத்மா,  
எம் வாழ்வின் இறுதிவரை எம்மை வழி நடத்த வேண்டுகிறோம்.

பிள்ளைகள்,  
பேரன் அஷ்வின்

## மருமகன்

மாமா! நான் உங்கள் மகளை கரம் பிடித்து உங்களுக்கு மருமகனாக  
உங்கள் குடும்பத்தில் ஓர் அங்கத்தவனாக இணைந்தபோது நீங்கள் சொன்ன  
ஒரு வார்த்தை இன்றும் என் காதுகளில் ஒலிக்கிறது. “நீங்கள் எனக்கு மருமகன்  
இல்லை மகன் தான்” என்று உங்களுடன் கூட இருந்து உங்கள் அருமை  
பெருமைகளை உணர்ந்த இந்த இரண்டு வருடங்களில் நீங்கள் எங்களுக்காக  
செய்த ஒவ்வொன்றும், விட்டுக் கொடுத்தவைகளும், தியாகங்களும் எண்ணில்  
அபங்காது. உங்கள் கபடமில்லா அன்பும் வெள்ளை உள்ளமும் பற்றி வரிகளில்  
எழுதுவது முடியாது. அதை வாழ் நாள் முழுவதும் என் மனக்கண்ணாடியில்  
பார்க்கும்படி செய்துவிட்டு இவ்வளவு விரைவாக ஏன் சென்றீர்கள். உங்கள்  
பாதங்களுக்கு என் கண்ணீர்ப்பூக்கள் சமர்ப்பணமாகட்டும்.

மருமகன்  
சீ. ரஜனிகாந்

## தம்பி ... நீ எங்கு சென்றாய்?

ஒரு தாய் வயிற்றினிலே உருக்கொண்டு பிறந்து வந்தோம்.  
ஊரெல்லாம் வியந்திருக்க ஒன்றாக இணைந்திருந்தோம்.  
உற்றவரும் மற்றவரும் மெச்சும் வகை வாழ்ந்திருந்தோம்.  
ஊரெல்லாம் தேம்பியழ உடன் பிறப்பே உனைத்தொலைத்தோம்.

உற்சாகம் பொங்கிவர உறவுகளை அணைத்தாயே  
உற்றவர்க்கும் மற்றவர்க்கும் ஓடி ஓடி உழைத்தாயே  
கற்றோர்கள் மத்தியிலே கண்ணியத்தை விதைத்தாயே  
வற்றாத பாசமழை வற்றியதோ.... ஏன் மறைந்தாய்?

ஊர் பார்த்து உடனிருக்க ஓடோடி அருகு வந்தாய்.  
நீர் வார்த்த கண்ணிமைகள் நனைந்தழியத் துடிதுடித்தாய்  
யார் கேட்டும் நிறுத்தாமல் யார் அழைத்து நீ விரைந்தாய்?  
பார்த்த மனம் பரிதவித்துப் பதை பதைக்க ஏன் பறந்தாய்?

அன்பிற்கு மறு உருவாய் ஐயா நீ உலவி வந்தாய்  
ஆறுதலாய் அரவணைத்து அன்புகாட்டி அருகிருந்தாய்  
ஆறாத துயர வெள்ளம் அலைக்கழிக்க ஏன் பிறந்தாய்?  
ஆண்டாண்டு அமுதாலும் ஐயா உனை யார் தருவார்?

அண்ணா என அழைத்து அன்புடனே ஓடி வந்தாய்  
கண்ணால் உன் துடிப்பைக் காண்பதற்காகவா நீ அழைத்தாய்.  
விண்ணோர் விருந்தெனவே விரைவதற்கோ ஊர் புகுந்தாய்  
மண்ணோர் கதறியழி ஏன் வாசல்தனில் விழுந்தாய்!

உன் ஆவி பிரிவதற்கோ என் வாசல் தேடி வந்தாய்  
இனியவனே என் சின்னத்தம்பி நீ எங்கு சென்றாய்?  
ஐயா அமைதி கொள்க! ஆண்டவனின் திருவடியில்  
மெய்யாய் உன் ஆத்ம சாந்திக்காய் இறைஞ்சுகின்றேன்.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி

உன் பிரிவால் தவிக்கும்  
உன் அண்ணா

## எண்ணிமிக வருந்துகின்றோம் ஏக்கமுடன்

1. அண்ணா அண்ணி ஆனவரை ஆண்டவரைப் போல் மதித்து  
விண்ணாரப் போற்றி விருப்புடனே - எண்ணி நல்  
சேவை செய்து சிறப்புற்றுச் சேமமுற வாழ்வதற்கு  
ஆசைகொண்ட சிவானந்தன் அறி.
2. என் தம்பி சிவானந்தன் என் வீட்டில் உணவருந்தி  
தன்பாட்டில் சரிவுற்றான் தரையதனில் - நாம் தூக்கி.....  
பட்டாள வாகனத்தில் பாதியிலே போகையிலே  
விட்டகன்றான் எமைவிட்டு விரைந்து.
3. அண்ணி என்று ஆசையுடன் அன்பாய் அழைப்பதனை  
எண்ணிமிக வருந்துகின்றேன் ஏக்கமுடன் - விண்ணுலகை  
விரும்பி அடைந்தனையோ! விண்ணகத்துத் தேவருமை  
வருந்தி அழைத்தனரோ!! விழம்பு
4. அண்ணி என்ன சொன்னாலும் அதைத் தேவ வாக்காக  
எண்ணிச் செயலாற்றும் எந்தனரும் - புண்ணியனே  
அன்பான மனைவி மக்கள் அயனாரார் உற்றார்க்கு  
என்ன சொல்லி தேற்றிடுவேன்!

சுகானந்தன் - உமாதேவி

## ஏன் இப்படி எம்மை வேதனை செய்கிறாய்?

ஏன் இப்படி எம்மை வேதனை செய்கிறாய்?  
பார்க்கும் இடத்திலெல்லாம் உன் முகம் சிரித்திருக்க  
கேட்கும் ஒலியிலெல்லாம் உன் சிரிப்பு அதிரந்திருக்க  
ஏன் இப்படி எம்மை வேதனை செய்கிறாய்?

உன் பூமியில்தானே எங்கள் இளமை வளர்ந்தது  
உன் அன்பெனும் மழையில்தானே அது செழித்தது



பாதுகாப்பு வேலியாய் எமைப் பார்த்துக் கொள்வாய்  
பாடம் பல சொல்லி உலகைக் காட்டித் தருவாய்

கரம்பிடித்து காரிருளில் அழைத்துச் செல்வாய்  
கடிநாயும் உனைக் கண்டால் கதறி ஓடும்  
கருக்குகள் வடலியில் விலகிக் கொள்ளும்  
கள்ளிச்செடிகளும் மொத்தத் தள்ளிப் போகும்

கீரிமலைக்கேணியில் நீ எங்கள் நீச்சல் ஆசான்  
அருகே அப்பக்கடையில் “காற்சட்டைக் காமதேனு”  
மாலை வந்தால் ஐயனார்கோயிலில் காற்பந்தாட்டம்  
ராசநாயகி கண்ணயர, “ராசநாயகியில்” இரண்டாமாட்டம்

சண்டைப்பயிற்சி, செல்லத்திருட்டு, சைக்கிளோட்டம்,  
நடிப்பு, நடனம், நாடகம் எத்தனை எத்தனை கலைகள்  
கற்றுத் தந்தாய் நீ, கற்றுக்கொண்டோம் நாம்  
எங்கே கற்றாய் அத்தனையும்? எப்படிச் கற்றாய்?

பத்துப்பேர் படுக்க எட்டுத் தலையணைகள் என்றிருந்தால்  
எல்லோரும் ஒன்றெடுக்க, இல்லை உனக்கும் எனக்கும்  
விடிந்ததும் இருக்கும் ஒவ்வொன்று எனக்கும் உனக்கும்  
இழந்தவர் இருப்பர் அந்தெட்டில் எப்போதும் இருவர்

குறம்புகள், குசம்புகள், குத்தல்கள், குதூகலம்  
குட்டிச் சண்டைகள், குழப்படிக்கு குறைவில்லை  
அளவெட்டி நாயகன் நீ, அப்போதும் எப்போதும்  
அழவிட்டுப் போனாயே அளவெட்டி அதிர்ந்திட

ஏன் இப்படி எம்மை வேதனை செய்கிறாய்?  
தீண்டும் பொருளிலெல்லாம் உன் வருடல் சிலிர்த்திருக்க  
நுகரும் மலர்களெல்லாம் உன் வாசம் செறிந்திருக்க  
ஏன் இப்படி எம்மை வேதனை செய்கிறாய்?

**உன் அன்பின் சகோதர, சகோதரிகள்,  
மைத்துனர்கள் சார்பாக  
மோகன்**

## என்றுதான் காண்பேன் உன்னை?

அண்ணாவே, சின்னண்ணாவே என் ஆசை அண்ணாவே, எப்போ வருவாய் எப்போ வருவாய் என்று ஆசையுடன் கேட்டாயே. வருவேன் வருவேன் என்று சொல்ல இலவு காத்தகிளி போல் காத்திருந்தாயே. நான் வரு முன்னே ஏன் சென்றாய். என் அண்ணாவே, என் குலவிளக்கு முன்னே செல்ல, பின்னே எங்களுக்காய் தன்னையே அர்பணித்த சின்னக்காவை இழந்தோம். அவர்களுக்கு காவலாய் நீயும் சென்றாயோ, ஆறு தாமரையாய் மலர்ந்தோம். மும்மலர்கள் வாடிவதங்கிவிட்டது. நாங்கள் மூவரும் தவிக்கிறோம். என்று தான் காண்பேன் உன்னை.

உன் அன்புப்

பாப்பா

## எம் அன்புச் சகோதரமே,

எங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு நன்மகனாகப் பிறந்து எங்கள் மீது பாசம் பொழிந்த எங்கள் அன்புச் சின்னண்ணையே!

எங்களை விட்டுப் பிரிய உங்களுக்கு எவ்வாறு மனம் வந்தது. நாங்கள் யாரை இனிச் சின்னண்ணை என்று அழைப்போம். குடும்பத்திற்கு மட்டுமல்ல உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் எல்லோருடனும் அன்புடன் பழகிய உங்கள் பண்பை எவராலும் மறக்க முடியாது. கடமையே கண்ணும் கருத்துமாக வாழ்ந்து வந்த நீங்கள் என்ன நிகழ்வுகள் என்றாலும் ஒடோடி வந்து பங்கு பற்றுவீர்களே, நாங்கள் உங்களை என்ன குற்றம் கூறினாலும் ஒன்றையும் பொருட்படுத்தாது கோபம் ஒன்றையும் காட்ட மாட்டீர்களே அன்புடன் ஆதரவின் வார்த்தை கூறுவீர்களே. உங்களது பண்பை எங்களால் மறக்கவே முடியாது.

உங்கள் மருமக்கள், சின்னமாமா சின்னமாமா என்று ஆசையுடன் யாரை இனி அழைப்பார்கள்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய நாம் எல்லோரும் இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

அன்புச் சகோதரிகள்

பாப்பா, குஞ்சு

## அன்பான சிவானந்தனுக்கு சித்தப்பா எழுதும் மடல்

இந்த இளம் வயதிலே அன்பான மனைவி, மக்கள், மருமகன், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோரையும் தவிக்கவிட்டு விட்டு இறைவனடி சேர எப்படி மனம் வந்தது?

சென்ற வருடம் கொழும்பு வந்த போது எங்களோடு வந்திருங்கள் சித்தப்பா என அன்பாகக் கட்டளையிட்டுச் சென்றாய். நாங்கள் இடம் பெயர்ந்து வண்ணார்பண்ணையில் இருந்தபோது எங்களை அன்பாகக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாய் அன்பான அண்ணன்குடும்பமும் உறவும் நீ எங்கே போய்விட்டாய் எனத் தேடித்தவிக்க இவ்வளவு அவசரமாக ஏன் பிரிந்து செல்ல வேண்டும்.

என் போன்ற வயோதிபர்களெல்லாம் எப்போது காலதூதன் வருவான் என்று காத்துக்கொண்டிருக்க உன்னை மாத்திரம் எப்படிக்கொண்டு போனான்? ஆம் உன் பெயர் சிவானந்தன் அல்லவா? அது தான் இவ்வளவு வேகமாகப் புறப்பட்டு சிவானந்தம் அனுபவிக்கிறாய். நெருநல் உளன் ஒருவன் இன்றில்லை எனும் பெருமை உடைத்திவ் உலகு என்பதற்கு இலக்கணமாய் விட்டாய்.

இங்ஙனம்

அன்பான சித்தப்பா

கு. கந்தையா

## சித்தப்பா என்றழைக்கும் சிறப்பான நன்மனிதர்

1. சித்தப்பா என்றழைக்கும் சிறப்பான – நன் மனிதர்  
செத்துவிட்டார் என்ற செய்தி கேட்டவுடன் – சத்தியமாய்  
துடிதுடித்தோம் புரண்டழுதோம் துன்பமதன் எல்லை கண்டு  
நெடியிர்த்து நிலைகுலைந்தோம் நாம்
2. எத்தனையோ காலமதாய் எம்மைமிக அன்புடனே  
நித்தம் மகிழவைத்த நல்ல சீவன் –இத்தரையில்  
எங்கள் எதிர்காலம் ஏற்றமுற்று வாழ்வதற்காய்  
பங்களித்துப் பாடுபட்டார் பரிந்து

3. ஞாலத்தில் எங்கள் சிறப்பிற்காய் சித்தப்பா  
தாராளம் பாடுபட்டார் தரணியிலே – ஊரார்க்கு  
ஏராளம் சேவைசெய்து எல்லோர் மனங்களிலும்  
பேரளனாய் திகழ்ந்தார் பார்.
4. ஆசைக்கொரே சித்தப்பா ஆகநீவிர் இருந்து எம்மில்  
பாசம்மிகக் காட்டிப் பலபுகட்டி – நேசமுடன்  
எல்லா வழிகளிலும் எண்ணரிய பாடுபட்டு...  
நல்லவராய் நாம் விளங்க நயந்து.
5. ஆங்கிலத்தில் ஆழ்ந்த அறிவதனைப் பெற்றதுடன்  
சிங்களமும் சிறப்பான செந்தமிழும் – தங்குதடை  
இன்றிச் சரளமாக இனியார் எடுத்துரைப்பார்  
அன்புச்சித்தப் – பாவினைப்போல் எமக்கு
6. சித்திரங்கள் வேண்டாம் சிலை வேண்டாம் நல்ல  
புத்தகங்கள் வேண்டாம் புகழ்சொல்ல – இத்தரையில்  
என்றும் நிலைத்திருக்கும் எம்சித்தப் பாவின்புகழ்  
நன்றதனை அறிந்திடுவோம் நாம்.
7. காந்தக் கருவிழியும் கட்டமுகு மேனியதில்  
சாந்த முகமும் புன்சிரிப்பும் – மாந்தர்தமை  
அன்பொழுகம் பாராத்து ஆசையுடன் பேசுதற்கு  
எம்சித்தப் பாக்குநிகர் எவர்?

**சீராளன், மாசீலன்**



## எப்படி நான் மறப்பேன் உமை

மூன்று மாதம் முன்னாலே  
எனது அண்ணாவின்  
மணவிழாவுக்காக தாங்கள்,  
வந்த போது திருமலைக்கு,  
கோணேசர் கோவில் தனில்  
கண்டேன் கதைத்தேன்  
களித்தேன். கட்டாயம்  
எம் வீடு வருவதாக  
உறுதித்தீர். ஆனாலும்  
வேலை பளுவாலே  
வரமுடியாது என்று அறிந்தேன்  
வராமலே போய்விட்டீர்கள்  
மிக கவலை நான் அடைந்தேன்.  
இப்போது நீங்கள் உலகையே விட்டுச்சென்றீர்  
அன்பான எங்கள் உறவுகளை  
பிரிய எப்படி பெரியப்பா முடிந்தது  
உங்களை கடைசி தறுவாயிலும்  
என்னால் காணமுடியவில்லையே  
எல்லாம் என் தலைவிதிதான்  
நீங்கள் இவ்வுலகை விட்டுச் சென்றாலும்  
என்றும் என் நினைவில் இருப்பீர்கள் பெரியப்பா  
எப்படி நான் மறப்பேன் உமை!

உங்கள் அன்பு மகள்

கு. வீத்தகி

(திருகோணமலை)

## உங்கள் நினைவுகள் என்றும் எம்முடனே

பாசத்தின் உறைவிடமாய்,  
பண்பிற்கு இலக்கணமாய்,  
பலர் போற்றப் பாரினிலே வாழ்ந்து,  
பாதியிலே நம்மைப் பிரிந்து சென்றதேனோ,

“பெரியப்பா” என்று ஆசையுடன் அழைத்து  
அருகிலேயே கூடி மகிழ்ந்திருந்தோம்  
அரவணைத்து அன்பினைக் காட்டி வளர்த்தீர்கள்  
ஒப்பற்ற உறவாக உள்ளத்தில் திகழ்ந்தீர்கள்.

இன்று எம்முடன் நீங்கள் இல்லை,  
ஆனால் உங்கள் நினைவுகள் என்றும் எம்முடனே,  
காலத்தின் சுழற்சியில் காலனவன் விளையாட்டில்  
கை கட்டிப் போனீர்களே,  
உங்கள் குறும்பான செய்கைகளை நாம் இனி  
எங்கே ரசிப்பது?  
நகைச்சுவைப் பேச்சுக்களை எம் செவி இனி இங்கே கேட்பது?

இருந்தாலும் நீங்கள் அமைதியாக உறங்குங்கள்,  
நீண்டதொரு பயணத்தின் ஓய்வான நேரமிது,  
நிம்மதியாகத் துயிலுங்கள்.  
உங்கள் ஆத்மா ஆண்டவனருகில் ஆனந்தமாய்  
நிலைத்திருக்கட்டும்.

பாசத்துடன் பெறாமகன்  
யோ. ரஜீகன்

## நிலவுலகில் நிம்மதியாக உறங்குங்கள்!

சின்னமாமா என்று பாசத்திலே நாம் அழைக்க,  
மருமக்கள் எங்களுடன் அன்புடனே பழகி,  
அளாவி மகிழ்ந்திருந்த காலமது,  
முதுகில் ஏறி மிதித்து விளையாடிய காலமது,  
"Science Hall" முடிந்து பஸ்ஸுக்க காத்திருக்க,  
கண்டதும் சயிக்கிளை நிப்பாட்டி கண்டோஸ் வேண்டித்தர  
நண்பர்கள் கிண்டலடித்த காலமது.  
நீ இன்னும் சின்னப்பிள்ளையா என்று,  
அன்றிலிருந்து கண்டோஸ் மாமா தான் அவர்.  
மாமாவாக மட்டுமல்ல, நண்பர் போல உங்களுடன் பழகினோமே,  
கோபத்தை உங்கள் முகத்தில் பார்த்ததில்லை,  
நகைச்சுவையின் நாயகனாம் எங்கள் சின்னமாமா  
இன்று நம்மவரை கவலையில் ஆழ்த்தி விட்டு சொல்லாமல் சென்றதேனோ?  
உங்கள் ஆத்மா நிலவுலகில் நிம்மதியாக உறங்கட்டும்.

ஆசை மருமகள்

மதுவந்தி

### எமதருமைச் "சின்னமாமா"

பிரிவு காட்டாது எங்கள் மீது வற்றாத பாசமழை பொழிந்து,  
அன்புடன் அளவளாவி அந்நியோனயமாக பழகினீங்களே,  
அளவெட்டி எனும் அரியதோர் கிராமத்தில்,  
அருமை மகனாக அவதரித்து,  
அகிலம் போற்ற அறிவாளனாக,  
அழகிய நெஞ்சம் கொண்டவனாக இறுதி வரை வாழ்ந்து,  
இடைவழியில் மறைந்ததேனோ?

எமதருமை சின்னமாமா

பார்த்ததும் உங்கள் முகத்தில் தோன்றும் பரவசச்சிரிப்பு,  
கவலைகளை அதில் நாம் மறந்திருவோம்,  
தோளிலே கை போட்டு உறவின் உரிமையை

பறை சாற்றும் உங்கள் இனிய உள்ளம்,  
 எமக்குமோர் உறவு உண்டு என்று  
 எம்முள்ளம் நிமிர்ந்து சொல்லும்.  
 நகைச்சுவையால் நமையெல்லாம் வென்றிடும்,  
 நல் இனிய உள்ளம் நீங்கள்,  
 கோபத்தை உங்கள் முகத்திலே பார்த்ததில்லை.

மருமக்கள் எங்களுடன் பிரிவு நீங்கள் காட்டியதில்லை,  
 மாசற்ற மாமனிதனாக மண்ணிலே வாழ்ந்தீர்கள்,  
 அதனால் தான் இன்று உங்கள் தொலை தூர நண்பர்கள் கூட  
 இடிந்து போனார்கள் உங்கள் மரணச் செய்தி கேட்டு,  
 கடல் கடந்து வாழும் உங்கள் மருமக்கள் மனமொடிந்து போனார்கள்.  
 கண்ணீரால் உங்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்துகிறோம்  
 காலமுள்ளவரை நாங்கள் உங்களை மறவோம்,  
 உயிருள்ள வரையிலும் நீங்கள் தான் எங்களுக்கு "சின்னமாமா"  
 நிம்மதியாக உறங்குங்கள், இறைவனது சந்நிதியில்.

**பாசமுள்ள மருமக்கள்**

## **மருமக்கள்**

உறவு நிலையொன்றின்  
 உச்சரிப்பின் அர்த்தம் - உம்மால்  
 தெரிந்திருந்தோம்....

மாமா,...

சொல்லுகிறபோது உதடிரண்டும்  
 பிரிந்து சேரும் .. பின் பிரியும்..  
 அன்புக்கு அர்த்தம் தந்த - உம்மை  
 அப்படித்தானே உச்சரித்தோம்..

முகத்தில் கோபமில்லை,  
 பேச்சில் வஞ்சமில்லை,



பாசத்துக்கு பஞ்சமில்லை.  
புன்னகைக்க மறப்பதில்லை,  
தயக்கம் சிறிதுமில்லை,  
வீனாண பதற்றமில்லை,  
சுருங்கச் சொன்னால் - உம்மில்  
குறை ஏதுமில்லை...

கண்ணிமைப்பொழுதொன்றில்,  
உம் பிரிவால் - விதி  
எமக்கு வலி தந்தது..  
நினைக்கிற பொழுதுகளில் எல்லாம்  
கண்ணீரைத் தருகிற - உம்  
நினைவுகள்,  
என்றும் எம்மோடிருக்கும்...

- மருமக்கள்

## அளவெட்டி “சின்னத்தம்பி” கண்ணீர் அஞ்சலி

“சின்னத்தம்பி”யின் சிரித்த முகமும்,  
யாருக்கும் உதவும் நல்ல மனமும்,  
வயது பார்க்காத இனிய சிநேகமும்,  
சொந்தங்களுடனான விசுவாச நேசமும்,  
உறவினர் மேல் கொண்டகுறையாத பாசமும்,  
குடும்பத்திற்காக என்றும் ஓயாத உழைப்பும்,  
ஓய்வு தேடாத உயர்ந்த உள்ளமும்,  
மறக்க முடியுமா? அளவெட்டி நினைவுகளை அழிக்க முடியுமா?  
இழந்து விட்டோம் - உடன் பிறந்தோர் சகோதரனை.

ஜெகதீசன் & சகோதர, சகோதரிகள்.

## அன்பான எங்கள் மைத்துனரே

நீங்கள் எங்களுடன் ஒரு மைத்துனராக அல்ல ஒன்று கூடிப் பிறந்த சகோதரர்களாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தீர்களே. உங்கள் பண்பான குணமும், அன்பான உள்ளமும், கவலையில்லா முகமும் எங்கள் கண்முன் நிற்க ஒரு கணப்பொழுதில் ஓடி மறைந்தீர்களே. நீங்கள் ஓடி மறைந்தாலும் உங்கள் நினைவுகள் எம் உள்ளத்தில் என்றும் ஓயாத அலையாக மோதிக்கொண்டேயிருக்கும்.

உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய நாம் எல்லோரும் இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றோம்.

உங்கள் பிரிவைத் தாங்க முடியாமல் தவிக்கும்,  
அன்பு மைத்துனர்கள்

## The Day God Took You

It was the shocking news, that brought tears to my eyes. And you made me remember what it was like to cry. On that dreadful day, God decided it was your time, your time to go, so He took your life .....

In loving memory of Uncle Sivananthan

**N. Pirathapan**

## துன்பமுறச் செய்துவிட்டு தூக்கமதில் ஆழ்ந்தனையே

எத்தனையோ நாமறித்த எண்ணற்ற மரணமிவை  
அத்தனையும் துடிதுடித்து அழுதுநொந்து வேதனையில்  
அந்தரித்து அவதியுற்று அறைலது அனுங்கலாகி  
அல்லலுற்று இறப்பதனை அனைவருமே அறிந்ததுண்டு

உத்தமனாம் சிவானந்தன் உபாதையது யாதுமின்றி  
உடன்பிறப்பாம் அப்பனண்ணை இல்லமதில் உணவருந்தி  
சத்தமது யாதுமின்றி சரிந்து வீழ்ந்த அக்கணமே  
செத்ததுயர் எடுத்தியம்ப சொற்களுண்டோ - இப்புவிபில்!

இடிந்ததுவே உள்ளமெலாம் உத்தமனே உன்பிரிவில்  
உன்குடும்ப வேதனையை உண்மையிலே யார் அறிவர்?  
கடிந்த உரை தனை மனதில் கனவிலும் பகர்ந்தறியா  
கண்ணியனே இளமையிலே கல்வி விளையாட்டுடனே  
நடிப்பினும் மன்னன் என நயந்துஊரார் போற்றிடவே  
நாங்கள் பல போட்டு நன்மதிப்பைப் பெற்றவனே  
துடிக்கவிட்டு மனைவிமக்கள் நண்பரூரார், உறவினர்கள்...  
துன்பமுறச் செய்துவிட்டு தூக்கமதில் ஆழ்ந்தனையோ!

பொதுநிகழ்வில் காட்டுகின்ற தலைமை எங்கே?  
பொறுப்புடனே கணக்கெழுதும் கரங்கள் எங்கே?  
புதுமனையை மாவையிலே தொலைவில் நின்று  
பார்த்துநீரை வடிக்கின்ற கண்கள் எங்கே?  
மிதிவண்டி தனில்மனைவி மக்கள் தம்மை  
மிதித்தழைத்துச் செல்கின்ற கால்கள் எங்கே?  
எதுவரினும் கலங்காத சிந்தை கொண்டோன்  
ஏங்கி எமைக் கலங்கவைத்து எளிதாய் சென்றான்!

இம்மண்ணில் பிறக்கின்ற உயிர்கள் எல்லாம்  
இருந்து வாழ்ந்த தில்லை என்ற உண்மைதனை  
செம்மையுற அறிந்துகொண்டு சிறப்பாய் வாழ்ந்து  
சீர்பெருக மேதினியில் சேவையாற்றி இன்பமுடன்  
நிம்மதியாய் நிறைந்தமன மகிழ்வோடு எதிர்  
நீச்சலிட்டு துக்கமதை தூரம் போக்கி  
எம்மாவை முருகனடி என்றும் போற்றி  
ஏற்றமுடன் வாழ மன உறுதி கொள்வோம்!

**மாவை சி. கேசவன்**

(திருகோணமலை)

## **We sadly miss you.....**

It is indeed painful to think “Sivananthannai” is no longer with us. He is a part of our family and his kind heart, compassion and selflessness attracted us very much and we have always marveled at the way he maintained the bonds with all the relatives. We all have fond memories of him.

His arrival from Kandy for the occasions in Alaveddy are cherished. Though the holidays were short, the fun and happiness we enjoyed are immeasurable. We have no words to express the sweetest moments spent with him. The funny stories related, the songs he sang for us, the dramatic versions he rendered still echo in our ears.

It is unfortunate, we could not pay our final tribute to him. We condole with his family in their great loss and pray Almighty God for his “Peaceful Eternal Rest”

**Mrs. S. Kandiah & Family,**  
***“Jeyaskantham”***  
***Alaveddy North,***  
***Alaveddy.***



## சிவானந்தமாகவே.....

அளவையூரில் வந்துதித்த அன்பானவனே,  
சிவானந்தன் எனும் நாமம் பொருந்தவே கொண்டு - எம் ஊரையும்  
உறவையும் ஆனந்தமாக்கியவனே!

உள்ளத்தில் உதவும் குணம் கொண்டவனே,  
உன் குருதியின் ஊற்று அதுவே  
ஒருநாள் பழகியவரே கலங்குவார் பிரிவால்  
எம் இதயம் வாடுதே உன் மறைவால்

உறவை அரவணைப்பதில் உத்தமன்  
உள்ளமெல்லாம் நீ நிறைந்தாய்  
உதவுவதில் உன்னைப்போல் யாருள்ளார்?  
என்றும் எமக்கெல்லாம் இனியவனே  
நிறைவாய் சிவத்துள் ஆனந்தமாகவே!

**திருமதி செ. கந்தையா குடும்பத்தினர்**

*"ஜெயஸ்கந்தம்"*

அளவெட்டி வடக்கு,

அளவெட்டி.

## வாழ்நாள் எல்லாம் வழிகாட்டும்

சிவானந்தன்,  
சின்னத்தம்பி நீ என்பார்கள்  
நல்ல நண்பன் நீ எனக்கு.

கூடியிருந்த நாட்கள்  
குதுகலித்த நாட்கள்  
மீளமுடியாத இளவட்ட  
சேட்டைகளை - நான்  
இனி யாரிடம் பரிமாற?

தொழிலில் நேர்மை - தூய  
பொறுப்பில் குடும்பம்.  
நிறைந்த இன்முகம்,  
எப்பொழுதும்....  
உபசரிப்பு உன் குணம்  
உடல்நிலை சரிசெய்ய  
ஏன் மறந்தாய்?

16 ஜப்பசி 2011, - நான் கேட்ட செய்தி  
பொய்யாகிப் போகாதா?  
அவர்கள் சொன்ன வார்த்தைகள்  
பிழையாகிப் போகாதா?  
என்று மட்டுமே  
நினைத்திருந்தேன்.

காலம் - அது  
எம்மைப் பிரித்தது  
உன் நினைவுகள்  
என் வாழ்நாளெல்லாம்  
வழிகாட்டும்.

நினைவுகளுடன்  
மகேஸ்வரன்

# கண்ணீர் அஞ்சலி



குமாரசாமி திவானந்தன்

மன்னில்  
27.06.1947

விண்ணில்  
16. 10. 2011

ஓயாமல் வருகின்ற உம்  
ஓயாத நினைவுகளைக்  
கண்ணாலே காண்பதற்குக்  
கடவுள்தான் விரும்பவில்லை  
தீராத பாச அலை  
நிர்யேசிய அன்புமொழி  
காயாத ஈரவிழியுடன் மீட்டுகின்றோம்  
மறக்க முடியவில்லை  
உன் பாச நினைவுகளை  
கயமில்லா நெஞ்சுடனே  
அனைவரையும் இரவணைத்த  
உன் நினைவுகள்  
நிழலாகக் தொடருமாய்!  
உரிமையாளரும், ஊழியர்களும்.  
அலைகள் மார், மாழியாவும்.

# விழிநீர் சொரிகின்றோம்

நேற்றுவரை நீ வாழ்ந்த மண்ணில்

இன்று நீ இல்லையே.....!

உன் ஆத்ம ராகங்கள்

காற்றோடு கலந்து

எங்கள் காதுகளில்

ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன...

உன் உறவுகள் படும் வேதனையைப் போக்க

விரைந்து ஓடி வாராயோ ?

நீனைக்க முடியாத கலப்பொழுதில்

நிரந்தரமாய் எங்களைச் சோகக் கடலில்

மூழ்க வைத்துவிட்டுச் சென்றதேனோ?

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

கிலன், லேன்,

நண்பர்கள்.

மண்ணில்

27



06



1947



விண்ணில்

16



10



2011



அமர்

குமாரசாமி சிவானந்தன்

அவர்கள்



# கண்ணீர்க் காணிக்கைகள்...

வைகறையில் துயிலெழுந்து  
பூலோகமதைப் பிரகாசமாக்கும்  
சூரியகேவலை ஒக்கவரே.....

ஆனந்தம் தனை  
பெயரில் மட்டுமன்றி  
கற்றம் அதில் பதிக்கவரே ....  
எம் கண்ணீர் துடைத்த  
உம் கரங்கள் - ஆன்று

பிரிந்தது ஏனோ?  
உம் உறவுகளை மீளாத்துயரில்  
விட்டுச் சென்றதேனோ?  
சிந்தும் கண்ணீர் துடைக்க  
நீர் வரமாட்டாரோ? என்று  
தவிக்கும் குடும்பத்தவர்  
துயரம் துடைக்க  
ஐறைவன் உமது ஆகம்பாவைச்  
சாந்தியை யச் செய்வாராக!

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

Q.S. (D)-2011

நுண்பங்கள்,

தொழில் நுட்பவியல் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

மண்ணில்

27



06



1947



அமரர்



விண்வில்

16



10



2011



குமாரசாமி சிவானந்தன்

அவர்கள்

## ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் சிந்தனைத் துளிகள்

- ◆ அகங்காரம் இருக்கும் வரையில் முக்தியும் கைகூடாது. பிறப்பும் இறப்பும் இருந்தே தீரும்.
- ◆ எண்ணெய் இல்லாமல் விளக்கு எரியாது. அதுபோல் இறைவனில்லாமல் மனிதன் உயிர்வாழ முடியாது.
- ◆ படகு தண்ணீரில் இருக்கலாம். ஆனால் தண்ணீர் படகினுள் நுழையக் கூடாது. மனிதன் உலகத்தில் வாழலாம். ஆனால் உலக ஆசை அவனிடத்தில் இருக்கக்கூடாது.
- ◆ சித்திகளால் அகங்காரம் உண்டாகின்றது. அந்த அகங்காரத்தால் ஒருவன் இறைவனை மறந்து போகின்றான்.
- ◆ இறைவனிடம் நம்பிக்கை இல்லாததுதான் மனிதன்படும் துன்பதுயரங்களுக்கு எல்லாம் காரணம்.
- ◆ நான் உனக்குக் கூறுவதில் கடுகளவேனும் பின்பற்றினால் நீ முக்தி பெறுவது நிச்சயம்.
- ◆ யாரையும் குற்றமும் சொல்லாதே. ஒரு பூச்சியையும் கூடக் குற்றம் சொல்லாதே. பக்தி வளர வேண்டுமென்று நீ இறைவனைப் பிரார்த்திக்கும் போது, அதனுடன் பிறரைக் குற்றம் சொல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்றும் பிரார்த்தனை செய்து கொள்.

## கடவுள் வாழ்த்து

1. எழுத்துக்கெல்லாம் அடிப்படையாவது "அ" கரம். இவ் உலகிற்கு எல்லாம் அடிப்படையானவன் இறைவன்.
2. உண்மை அறிவாக விளங்கும் இறைவனின் தூய திருவடிகளைத் தொழுதலே நூல்களைத் கற்றதின் பயனாகும். ஆவ்வாறு இல்லையேல் அக்கல்வி ஒரு பயனற்ற கல்வியாகும்.
3. அன்பர்களின் இதயமலரில் அமர்ந்திருக்கும் இறைவனின் மாண்புமிக்க திருவடிகளை இடைவிடாது சேர்ந்து நினைப்பவர் இன்பம் குறையாது இவ் உலகின்கண் நிலைத்து வாழ்வார்.
4. விரும்புதலும் வெறுத்தலும் இல்லாதவன் இறைவன். அந்த இறைவனின் திருவடிகளையே எண்ணிப் பொருந்துபவர்களுக்கு என்றும் எங்கும் எத்துன்பமும் இல்லை.

5. அன்பர்களின் இதயமலரில் அமர்ந்திருக்கும் இறைவனின் மாண்புமிக்க திருவடிகளை இடைவிடாது சேர்ந்து நினைப்பவர் இன்பம் குறையாது இவ் உலகின் கண் நிலைத்து வாழ்வார்.
6. மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி எனப்படும் ஐம்பொறிகளின் பால் எழும் தாக்கங்களை அவித்தழித்த இறைவனின் பொய்யற்ற ஒழுக்க நெறிகளின் பால் முறையுடன் ஒழுகுவார் என்றென்றும் நிலைத்து வாழ்வார்.
7. எந்த வகையிலும் யாராலும் தனக்கு நிகராக ஒப்புமை காட்ட முடியாத இறைவனின் திருவடிகளை எண்ணித் துதிப்பார்களைத் தவிர, மற்றவர்கள் தங்கள் மனத்தில் எழும் துன்பச் சுமைகளை மாற்றல் இயலாது.
8. அறக்கடலாத் திகழும் இறைவனின் திருவடிகளை எண்ணிச் சேர்ந்தவர் களைத் தவிர, பிறர் பொருட்கடல் இன்பக்கடலாகிய பிற கடல்களை நீந்திக் கடக்க இயலாது.
9. உணர்ச்சிகளை உணராத கொள்கையற்ற உடல் பொறிகள் பயனற்றவை. அவை போல் எட்டுக் குணங்களின் இருப்பிடமாகத் திகழும் இறைவனை வணங்காத தலைகளும் பயனற்றவை.
10. இறைவன் திருவடிகளை எண்ணித் துதிப்பவர் மட்டுமே பிறப்பு என்னும் பெரிய கடலை நீந்திக் கடப்பார் அவ்வாறு எண்ணாதவர் அக்கடலுள் கீழ்ந்து இன்னல் அடைவர்.

## கல்வி

1. கற்க வேண்டிய நூல்களைப் பிழையறக் கற்க வேண்டும். ஆப்படிக்க கற்ற பின்பு அந்த நூல்கள் சொல்லும் கருத்துகளின் படி நின்று வாழ வேண்டும்.
2. எண்ணறிவு, எழுத்தறிவு ஆகிய இருகலைகளும், வாழும் மனித உயிர்களுக்குக் கண்கள் என்று அறிஞர்கள் கூறுவர்.
3. கல்வி அறிவு உடையவர்கள் கண்கள் உடையவர்கள் என்று போற்றப்படுவர். கல்வி கற்காதவர் முகத்தில் இரண்டு புண்கள் உடையவர்கள் என்று இழித்துப் பேசப்படுவர்.
4. எல்லோரும் மகிழும் படியாக சபையில் ஒன்றாகக் கூடி இனி இவரை எங்ஙனம் காண்போம் என மனது வாடுமாறு பிரிந்து போவது புலவர்களின் தொழிலாகும்.
5. செல்வர்கள் முன் வறியவர்கள் நிற்பது போல் ஆசிரியர்முன் தாழ்ந்து பணிந்து வணங்கிக் கற்றாலும் கற்றவரே உயர்ந்தவர்கள். கல்லாதவர் இழிந்தவர்.



6. மணற்கேணியைத் தோண்டுகின்ற அளவிற்கு நீர் ஊறும் மக்கள் கற்கின்ற கல்வியின் அளவிற்கு அறிவு ஊறும்.
7. கற்றவனுக்கு தன் நாடும் தன் ஊரும் அன்றி எல்லா நாடுகளும், எல்லா ஊர்களும் தன் சொந்த நாடும், ஊரும் போல் ஆகும். கல்வியின் பெருமை இப்படியிருக்க ஒருவன் சாகும் வரையில் கல்விகற்காமல் கழிப்பது ஏன்?
8. ஒரு பிறப்பில் தான் கற்ற கல்வி ஒருவனுக்கு ஏழு பிறவிகளிலும் தொடர்ந்து வந்து பாதுகாப்பளிக்கும்.
9. தாம் இன்புறுவதற்கான கல்வியால் உலகமும் இன்புறுதல் கண்டு, கற்றறிந்த சான்றோர் அக்கல்வியால் மென் மேலும் விரும்புவர்.
10. ஒருவனுக்கு அழிவில்லாத நிலைத்த செல்வம் கல்வியே. கல்வியைத் தவிர பொன்னும் பொருளும் போன்ற செல்வங்கள் நிலைத்த செல்வங்கள் அல்ல.

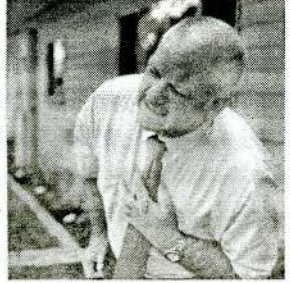
## கடவுள் வாழ்த்து

1. அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி பகவன் முதற்கே உலகு.
2. கற்றதனால் ஆய பயன்என்கொல்,வாலறிவன் நற்றார் தொழா அர் எனின்.
3. மலர்மிசை ஏகினான் மாண் அடி சேந்தார் நிலமிசை நீடுவாழ் வார்.
4. வேண்டுதல் வெண்டாமை இலான்அடி சேந்தார்க்கு யாண்டும் இடும்பை இல.
5. இருள்சேர் இருவினையும் சேரா இறைவன் பொருள் சேர் புகழ்புரிந்தார் மாட்டு.
6. பொறிவாயில் ஐந்து அவித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க நெறிநின்றார் நீடுவாழ்வார்.
7. தனக்குஉவமை இல்லாதான் தாள் சேந்தார்க்கு அல்லால் மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.
8. 'அறஆழி' அந்தணன் தாள் சேந்தாருக்கு அல்லால் பிற ஆழி நீந்தல் அரிது.
9. கோள்கில் பொறியில் குணம் இலவே எண்குணத்தான் தாளை வணங்காத் தலை.
10. பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவார் நீந்தார் இறைவன் அடிசேரா தார்.



## இதய நோய்கள்

உலகில் வேறு எந்த நோய்களையும் விட இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுவர்களின் எண்ணிக்கை மிக வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. உலகம் முழுவதிலும் ஏறத்தாழ எட்டுப் பேருக்கு ஒருவர் இதய நோய்க்கு உள்ளாகிறார்கள். இன்னும் அதேயளவு தொகையினர் அப்படியான பாதிப்புகள் இருந்தும் அது பற்றி அறியாதவராய் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.



இதய நோய்கள் பல வகைப்படும். ஒரு சில இதய நோய்கள் மிகவும் பாரதூரமானவை. சில இதய நோய்கள் மிக விரைவாக மரணத்துக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. வேறு சில பல வருட காலம் மனிதர்களோடு ஒட்டி இருந்து கொல்கின்றன. இதய நோயினால் ஏற்படும் மரணங்களில் அதிகமானவை அறுபத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டோரிலேயே நிகழ்கின்றன. ஆயினும், இதய நோய்கள் எல்லா வயதிலும் வருகின்றன. தெற்காசிய நாடுகளில் முடியுரு நாடி பாதிக்கப்படும் இதய நோய் மிகப் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. இதய நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களில் 25% ஆனோர் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்படாமலே மரணித்து விடுகின்றனர்.

எமது உடலில் உள்ள உறுப்புக்களில் இதயம் மிகவும் முக்கியமானது. வேறு எந்த உறுப்புத் தொழிற்படாமல் விட்டாலும் நாம் உயிர் போய் விட்டதாகக் கருதவில்லை. ஆனால், இதயம் துடிக்க மறுத்து விட்டால், உயிர் போய் விட்டது என்று எடுத்துக் கொள்கிறோம். இதயத்ததைச தானாகத் தொடர்ந்து சுருங்கித் தளரும் இயல்பு கொண்டது. ஒரு சிமிடத்திற்கு 72 முறை வயது வந்தோரில் துடிப்பது அதன் இயல்பு. (இதயத்துடிப்பு வீச்சு எல்லை 55-90 வரை வேறுபடலாம்). ஆகவே, ஒரு நாளில் சராசரியாக ஒரு இலட்சம் முறை அது துடிக்கிறது. 7000 வீற்றர் குருதியை அது ஒரு நாளில் 70,000 மைல் நீளமான குருதிக் குழாய்கள் வழியே அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. இவ்வளவு தூரம் வினைத்திறனுள்ள அந்த இதயம் நின்ற போனால்... அது பெரிய விடயம் தானே.

இதயத்தில் ஒரு துடிப்பை எடுத்துக் கொண்டோமானால் அது 0.3 செக்கனுக்குச் சுருங்கி பின் 0.5 செக்கனுக்குத் தளரும் ஆகவே, ஒவ்வொரு துடிப்பின் போதும் அது தனக்குத் தேவையான ஓய்வை எடுத்துக்கொள்கிறது. ஆதனால் ஒவ்வொரு துடிப்பின் பின்னரும் அது புத்துணர்ச்சியுடன் இயங்கத் தொடங்குகின்றது. நாமும் இதயத்தைப் போல அடிக்கடி சிறு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் ஒரு நாளில் இதிக வேலை செய்ய முடியும் என்ற கருத்துள்ளது. இதயம் சுருங்கும் போது உண்டாகின்ற ரொக்சின்கள் இதயத்தளர்வின் போது அகற்றப்படுகின்றன.

### இதய நோய்களைத் தூண்டும் காரணிகள் :

விலங்குக் கொழுப்பு அதிகம் கொண்ட உணவுகள், உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் அதிக அழுத்தத்தை அல்லது நெருக்கீட்டைத் தரும் சம்பவங்கள், அதிக கோபம், பதகளிப்பான மனநிலை, பயம், பாதுகாப்பில்லாத நிலைமைகள், குறுகியகாலத்தில் பெரிய இலக்குகளை அடைவதற்கான தீவிர முயற்சி, அடிக்கடி வரும் உணர்வுக் கொந்தளிப்புகள் போன்றவை இதய நோய்களைத் தூண்டும் காரணிகளாகின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் மிகக் குளிரான கால நிலையும் கூட ஒரு காரணியாகலாம். முடியுரு நாடிச் சுவர்களில் கொலஸ்தரோல் படிந்து அதன் உள்விட்டத்தைக் குறையச் செய்வது முக்கிய பிரச்சினையாகப் பலருக்கு இருக்கிறது.

கொலஸ்தரோலில் LDH, HDL என இரு வகை உண்டு. இதில் LDH தான் நாடிச் சுவர்களின் உட்பகுதியில் ஒட்டிக் கொள்வது. கொலஸ்தரோல் உருவாக்கத்தில் 25 வீதம் நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவில் தங்கியுள்ளது. மீதி 75 வீதம் ஈரலில் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால் அதன் தன்மையும் அளவும் பாரம்பரியக் காரணிகளிலும் ஓரளவு தங்கியுள்ளது. ஆயினும், ஒருவர் மறை உணர்வுகளுடன் இருக்கும்போது LDH கொலஸ்தரோலும், சந்தோஷம் போன்ற நேர் உணர்வுகளுடன் இருக்கும்போது HDL உம் உருவாக்கப்படுகின்றன.

மது அருந்துதல், புகைத்தல், கோபப்படுதல். இவை மூன்றும் இதய நோய்களின் நெருங்கிய நண்பர்களாவர். வேறு மனிதர்களின் அன்பு கிடைக்கப் பெறாதவர்களுக்கும், தனிமையில் விடப்பட்டவர்களுக்கும் இதயநோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாக இருக்கிறது.

உயர் குருதி அமுக்கம் இதய நோய்கள் வருவதற்கான முக்கிய காரணியாக இருக்கிறது.

## **இதய நோய்கள் வராது தடுத்தல் :**

பொதுவாக இதய நோய்கள் வராது தடுப்பதற்கு ஆறு எளிய விதிமுறைகள் கூறப்படுகின்றன.

### **1) ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி**

ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வோர் மத்தியிலேயே முடியுரு நாடி தொடர்பான இதய நோய்கள் அதிகம் வருவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு நாளில் அல்லது ஒரு வாரத்தில் அதிகளவு உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட, நாள்தோறும் சிறிதளவு பயிற்சி செய்வது குருதிக் குழாய்கள் நல்ல நிலையில் இயங்க உதவும். உடல் கலங்களுக்குத் தீங்கு செய்யக்கூடிய இரசாயனப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கும் உடற்பயிற்சி உதவும். போட்டி நிறைந்த நவீன உலகில் மனதிற்கான அழுத்தத்தைக் குறைப்பதிலும் உடற்பயிற்சி ஒரு பாங்கினை வகிக்கும்.

### **2) உணவை ஒழுங்குபடுத்தல்**

அளவில் அதிகமாக உணவு உட்கொள்வதை நிச்சயம் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கொஞ்சம் பசி இன்னும் இருக்கும்போது உண்பதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம். மூக்கு முட்டிச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை எப்போதுமே கொண்டிருப்பது நல்லதில்லை. சாப்பிடும்போது அவசரமாகச் சாப்பிடாமல் மிக ஆறுதலாக உணவை ரசித்துச் சாப்பிடுவதும் நல்லது. விலங்குக் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள இறைச்சி, மீன், முட்டை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வது. குறிப்பாக மத்திய வயதிற்குப் பின் மிகவும் நல்லது. ஒரே வகையான உணவை நாள்தோறும் உண்பதற்குப் பதிலாகப் பல்வேறுபட்ட உணவு வகைகளை மாற்றி மாற்றி உண்பது சிறந்தது.

### **3) குருதிக் கொலஸ்தரோல் அளவைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளல் :**

குருதிக் கொலஸ்தரோல் மட்டம் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு இதய நோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. ஆகவே, மத்திய வயதுக்குப் பின் மாதாமாதம் குருதிக் கொலஸ்தரோல் அளவைச் சரிபார்த்துக் கொள்வதும், அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுவதும் சிறந்தது.



#### 4) உடல்நிறையைப் பொருத்தமாக வைத்திருத்தல் :

நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவுக்கும் வேலை செய்யும்போது செலவிடப்படும் சக்திக்கும் இடையிலுள்ள சமநிலையிலேயே உடல்நிறை தங்கியுள்ளது. தேவைக்கு அதிகமாக இருக்கும் கலோரிகள் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு உடலில் சேமிக்கப்படும். உடல்நிறை அதிகரிக்கும்போது இதயத்தின் மீதான பளு அதிகரிக்கப்படுகிறது. உடல் இழையங்களில் சேரும் நச்சுப் பதார்த்தங்களின் அளவும் உடல்நிறையோடு அதிகரிக்கப்படுகிறது.

#### 5) புகைப்பதையும் மது அருந்துவதையும் தவிர்த்தல் :

புகைக்காத ஒருவரைவிடப் புகைக்கின்ற ஒருவருக்கு இதயநோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் இரண்டுமடங்காக இருக்கிறது. உடல் இலிப்பிட்டுகளைக் கையாளும் பொறி முறையில் புகைத்தல் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. அதேபோலவே, அதிகளவு மது அருந்துவோரிலும் இதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

#### 6) குருதி அழுக்கத்தைப் பார்த்துக் கொள்ளல் :

உயர்குருதி அழுக்கத்திற்கும் இதயநோய்க்குமான தொடர்பு முக்கியமானது. ஆகவே, உயர் குருதி அழுக்கத்தை அடிக்கடி சரிபார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆபத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். நேர காலத்தோடு அறியப்பட்டால், உயர்குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். உயர்குருதி அழுக்கம் இருந்தால் உணவில் உப்பைக் குறைவாகச் சேர்க்க வேண்டும் போன்ற ஆலோசனைகளையும் உங்கள் மருத்துவர் கூறுவார்.

#### இதயநோய் வந்த பின் :

கடுமையான மார்புவலி, களைப்பு, நடக்கும்போதும், மாடிப்படி ஏறும்போதும் அல்லது பாரம் தூக்கும்போதும் மார்புவலி ஏற்படுதல், மயக்கம், சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு இதயநோய் இருக்குமோ எனச் சந்தேகம் கொள்ளவைக்கும். இதய வைத்திய நிபுணர் ஒருவரைச் சந்திக்கும்போது அவர் ECG, உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய ECG, எக்கோ, அஞ்சியோ கிராம் போன்ற சோதனைகளின் மூலம் இதயநோய் ஏதாவது இருக்கிறதா என்பதை நிச்சயிப்பார். இதயநோய் ஒன்று இருக்கிறது எனத் தெரிந்தால், அதன் பின் வைத்தியர் சொல்வதன்படி முழுமையாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.



குறிப்பாகப் பொருத்தமான உணவு உட்கொள்ளல், பொருத்தமான உடற்பயிற்சி செய்தல், ஒழுங்காக நித்திரை செய்தல், ஒழுங்காக மருந்தெடுத்தல் ஆகிய விடயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். அதிகம் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கும் சிரிப்பதற்குமான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். வாய்விட்டுச் சிரிப்பது மிகவும் நல்லது. கோபம் வரும் சந்தர்ப்பங்களை அறிகை முறையில் கையாண்டு பொருத்தமான வழியில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதிகளவு கோப உணர்வை வெளிப்படுத்துபவர்களுக்கும் முடியுரு நாடி இதயநோய்க்கும் நேர்விகித சமமான உறவு காணப்படுகிறது. கோபம் வருவதற்கான வசனங்களை மனதினுள் தேடிப் பிடித்து அவற்றுக்குப் பார்வை மாற்றம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ளும் நேரங்களை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்வது நல்லது. காலை 8.00 மணி, மதியம் 1.00மணி, இரவு 7.30 மணி என்று அது அமையலாம். முடிந்தவரை இயற்கையான பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதிகளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

காலையிலும் மாலையிலும் நடப்பது முக்கியமான உடற்பயிற்சியாகும். காலையில் அரைமணி நேரம் வேகமாக நிமிடத்திற்கு 110 அடிகள் நடக்கலாம். மாலையில் அதைவிடச் சற்று ஆறுதலாக நிமிடத்திற்கு 90 அடிகள் நடக்கலாம்.

“நான் அறிவுள்ளவர், நான் தூய்மையானவர், நான் அமைதியானவர், நான் அன்புள்ளவர், நான் சந்தோஷமானவர்” போன்ற சுய அறிவுறுத்தல் வாக்கியங்களை அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்வது நல்லது.

தளர்வுப் பயிற்சிகள் செய்து கொள்வதும் நல்லது. சுவாசப் பயிற்சி, உச்சாடனம், அக அமைதிப் பயிற்சி, ஆழ்ந்த தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி ஆகியவை மனதை எப்போதும் அமைதியாக வைத்திருக்கப் பெரிதும் உதவும்.

### **இதய நோய்களின் சிகிச்சை முறைகள் :**

இதய நோய்கள் பல வகைப்படும். அவற்றை நோய் நிதானம் செய்து பொருத்தமான சிகிச்சை முறையை இதய வைத்திய நிபுணர் தீர்மானிப்பார்.

முடிந்தவரை மருந்துகளோடு கட்டுப்பாட்டை வைத்திருக்கவே மருத்துவர் விரும்புவார். முடியுரு நாடியில் அடைப்பு இருந்து மாரடைப்பு வருகின்ற சந்தர்ப்பம் அதிகமாக இருக்கும்போது வேறு சிகிச்சை முறைகள் பாவிக்கப்படலாம். விரிக்கப்பட்ட பலூன் ஒன்றையோ அல்லது உலோகத்தினால் ஆக்கப்பட்ட சுருள் ஒன்றையோ அடைப்பு உள்ள இடத்தில் செலுத்தி நாடியை விரிந்த நிலையில் வைத்திருக்கும் முறை “அஞ்சியோபிளாஸ்தி” (Angioplasty) எனப்படும்.

சிலருக்கு “பை பாஸ் சத்திரசிகிச்சை” (By Pass Surgery) செய்யப்படும். அப்போது கை அல்லது காலில் இருந்து எடுக்கப்படும் குருதிக் குழாய் அடைப்பு உள்ள இடத்தில் மாற்றுப் பாதையாகப் பொருத்தப்படும்.

வால்வுகளில் பிரச்சினை இருப்பவர்களுக்கு வால்வு மாற்றுச் சத்திரசிகிச்சை செய்யப்படும். பழுதான வால்வு அகற்றப்பட்டு, அந்த இடத்தில் பன்றி போன்ற விலங்குகளில் இருந்து பெறப்பட்ட வால்வு அல்லது உலோக வால்வு பொருத்தப்படும்.

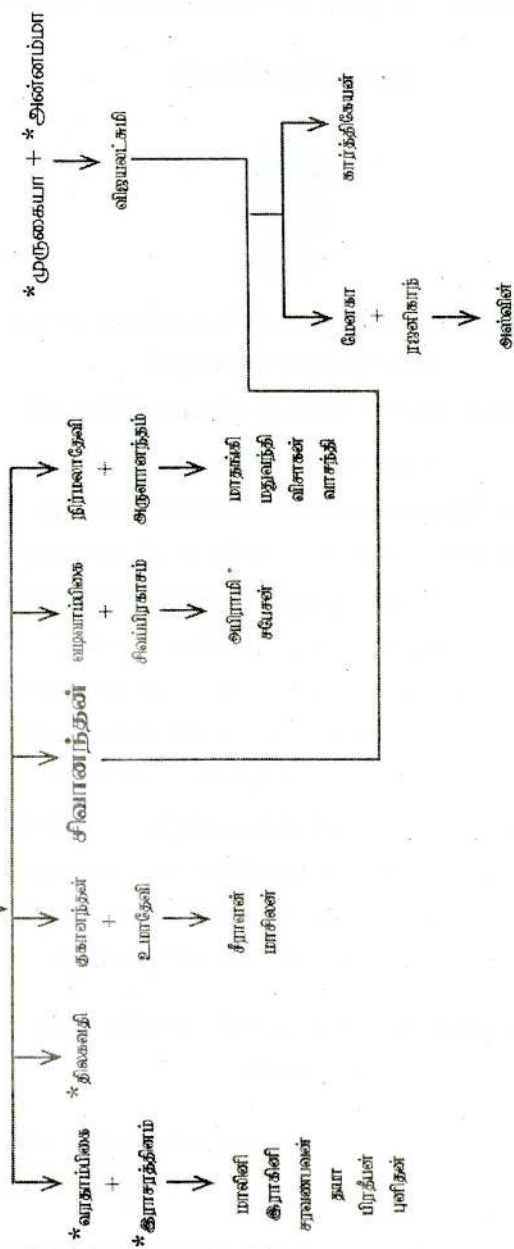
பொருத்தமான சிகிச்சை முறையை வைத்திய நிபுணர் தெரிவிக்கும் போது அவருடைய ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

ஆரோக்கியமான எண்ணங்களோடும், நேரான உணர்வுகளோடும் பொருத்தமான பழக்கங்களோடும் நலமாய் வாழ்வோம்.

**உகாசினா மகேந்திரன்**

# தலவிருட்சம்

\* குமாரசாமி + \* நல்லம்மா



\* - அமரர்

## ஞாந்திரூபம்



எங்கள் இன்றைத்தை நன்றைமாய் காத்து நடாத்திய  
பாசுமிகு குடும்பத் தலைவர்

### அமரர் குமாரசாமி சிவானந்தன்

அவர்கள் எம்மை எல்லாம் ஆறாத்  
துயரத்தில் ஆழ்த்திவிட்டு 16-10-2011 அன்று  
விண்ணகம் சென்ற செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து  
எம் துயரில் பங்கெடுத்ததுடன், பல்வேறு வழிகளில்  
உதவி புரிந்த உற்றார், உறவினர், அயலார்,  
நண்பர்கள் அனைவருக்கும், தொலைபேசி, தந்தி வாயிலாக  
ஆறுதல் கூறிய அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் மற்றும்  
மலர் வளையங்கள் சாத்தி அஞ்சலி செய்த  
அனைவருக்கும், எமது இதயங்கணிந்த நன்றிகள்.  
அந்தியேட்டி, வீட்டுக் கிருத்தியங்களில் கலந்து  
ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனைகளில் பங்குகொண்ட  
யாவருக்கும் எமது இதயங்கணிந்த நன்றி.

**"காலத்தினாற் செய்த நன்றி சிறிதெனினும்  
ஞாலத்தால் மாணப் பெரிது"**

**மனைவி, மக்கள், மருமக்கள்  
பேரப்பிள்ளைகள், சகோதரர்கள்**















# கீதாசாரம்



"எது நடந்ததோ,  
 அது நன்றாகவே நடந்தது,  
 எது நடக்கிறதோ,  
 அது நன்றாகவே நடக்கிறது,  
 எது நடக்க இருக்கிறதோ  
 அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.  
 உன்னுடையதை எதை கீழந்தாய்?  
 எதற்காக நீ அழுகிறாய்?  
 எதை நீ கொண்டு வந்தாய்.  
 அதை நீ கீழப்பதற்கு,  
 எதை நீ படைத்திருந்தாய்  
 அது வீணாவதற்கு,  
 எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ  
 அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது  
 எதைக் கொடுத்தாயோ  
 அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.  
 எது இன்று உன்னுடையதோ,  
 அது நாளை  
 மற்றொருவருடையதாகிறது,  
 மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்".  
 இதுவே உலக நியதியும்,  
 எனது படைப்பின் சாரம்சமுமாகும்.

- மகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

