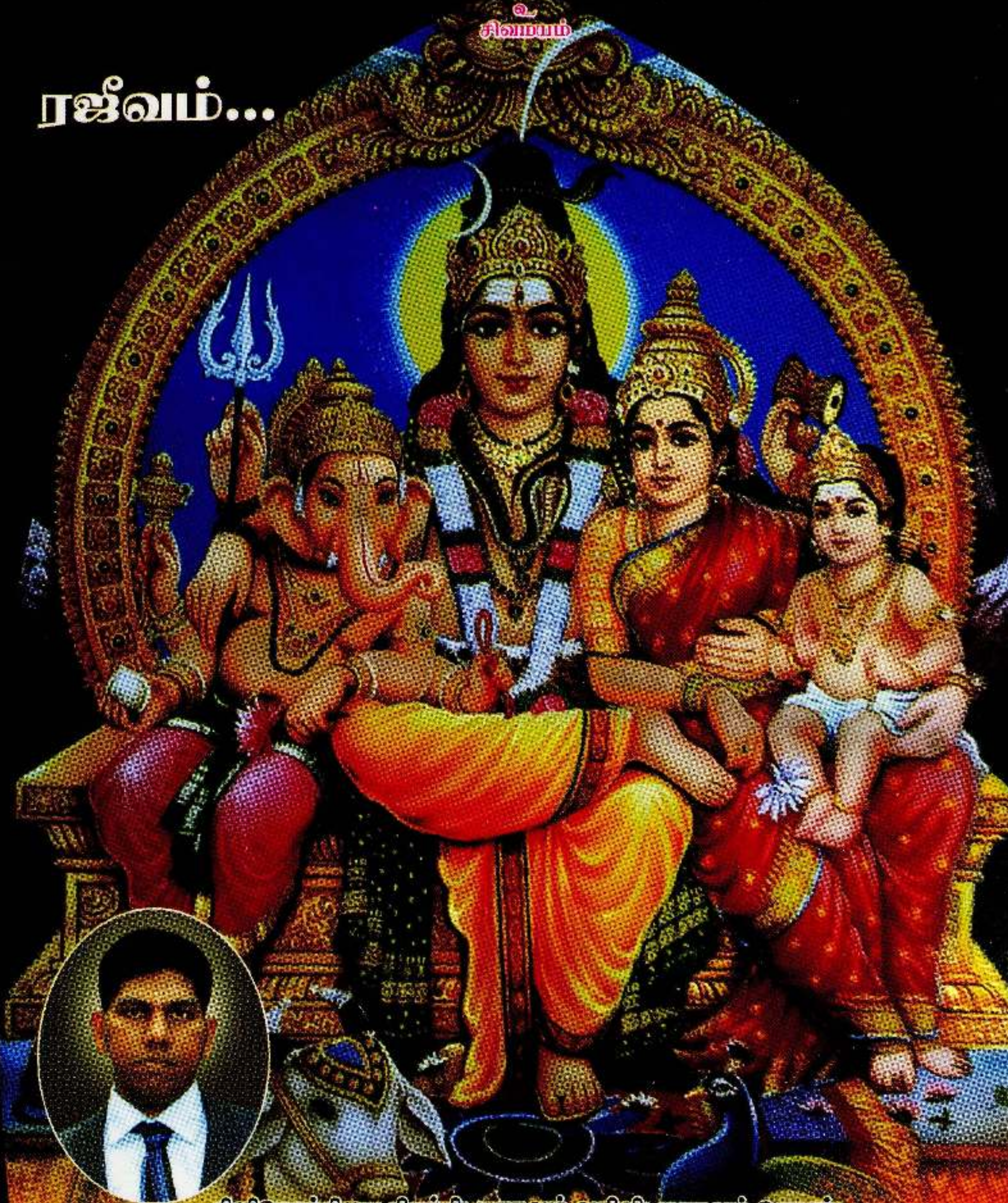
உ
சிவமயம்

ரஜீவம்...



கிளிநொச்சியை பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

வசந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பட்ட

நினைவுமலர்

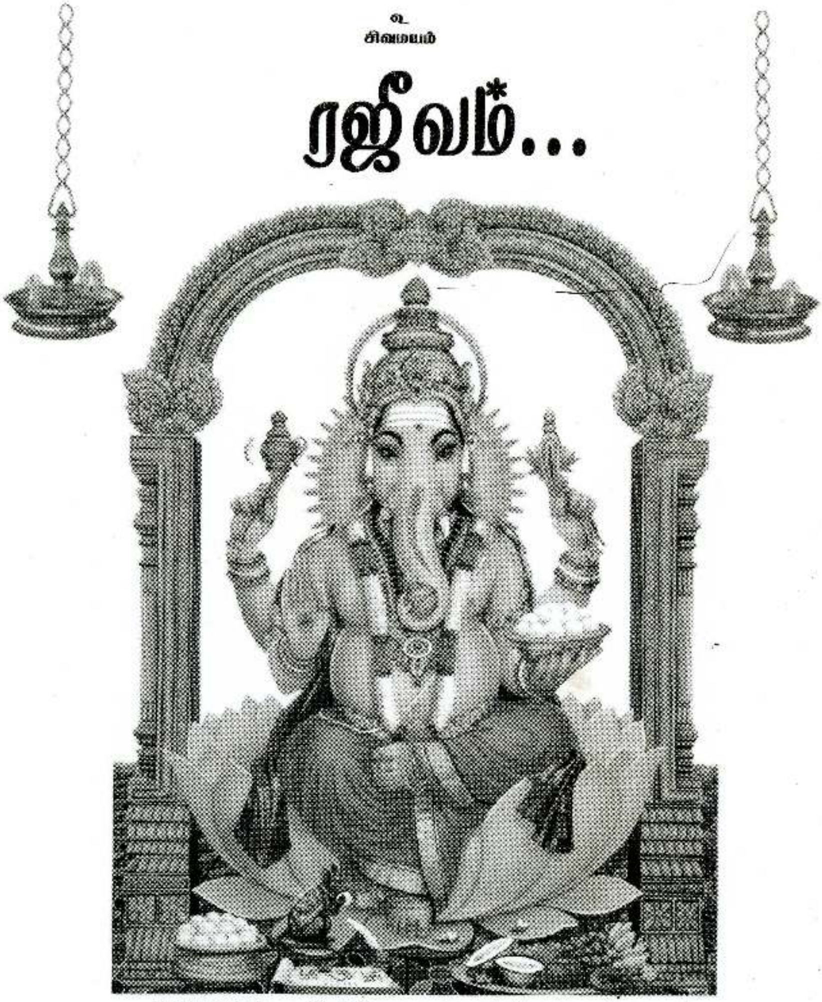
16.11.2018

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

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

உ
சிவமயம்

ரஜீவம்...



கிளிநொச்சியை பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

வசந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்து வெளியிடப்பட்ட

நினைவு மலர்

16.11.2018

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

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

உ

சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காக திகழ்ந்து
அன்பாகவும் பண்பாகவும் உறவுகள்,
நண்பர்கள் தனது சக உத்தியோகத்தர்கள்,
பணியாளர்கள் அனைவரது உள்ளத்திலும்
என்றுமே கலங்கரை விளக்காய்,
நினைவுகள் மாறாது மீட்டுப்பார்க்க வைத்து,
தினம் தினம் எம்மை மீளாத் துயரில்
ஆழ்த்திவிட்டு இறைவன் பாதம்தனில்
ஆறாத்துயரில் இறைபதம் அடைந்த
எங்கள் குடும்பத்தின் உயிர் மூச்சுக்கு
இம்மலரினை
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

இவ்வண்ணம்
குடும்பத்தினர்

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

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

உ
சிவமயம்

மண் மகிழ
17.02.1987

கண் நெகிழ
15.10.2018

அமரர்

வசந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

திதி நிர்ணய வெண்பா

விளம்பி வருஷத்து புரட்டாதி மாதம்
பூர்வபக்க ஷஷ்டி திதியன்று
உற்றார் உறவினர் கண்ணீர் சொரிய
இறை பதமடைந்தார் ரஜீவ் பெருமகன்

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

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

பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

திகட சக்கரச் செம்முக மைந்துளான்
சகட சக்கரத் தாமரை நாயகன்
அகட சக்கர வின்மணி யாவுறை
விகட சக்கரன் மெய்ப்பதம் போற்றுவாம்.

தேவாரம்

கோல மால்வரை மத்தென நாட்டிக்
கோள ரவுசுற் றிக்கடைந் தெழுந்த
ஆல நஞ்சுகண் டவர்மிக இனிய
அமரர் கட்கருள் புரிவது கருதி
நீல மார்கடல் விடந்தனை யுண்டு
கண்டத் தேவைத்த பித்தநீ செய்த
சீலங் கண்டுநின் திருவடி யடைந்தேன்
செழும்பொ ழில்தரும் புன்கூரு ளாயே

திருவாசகம்

மாறிநின் றென்னை மயக்கிடும் வஞ்சப்
புலனைந்தின் வழியடைத் தமுதே
ஊறிநின் றென்னுள் எழுபரஞ் சோதி
உள்ளவா காணவந் தருளாய்
தேறலின் தெளிவே சிவபெருமானே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஈறிலாப் பதங்கள் யாவையுங் கடந்த
இன்கமே என்னுடை அன்பே

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

திருவிசைப்பா

நீறணிபவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன்செ ம்பலத் தரசே
ஏறணி கொடியெம் மீசனே யுன்னைத்
தொண்டனேன் இசையுமா றிசையே

திருப்பல்லாண்டு

தாதையைத் தாளற வீசிய சண்டிக்கும்
அண்டத் தொடுமுடனே
பூதலத் தோறும் வணங்கப் பொற்கோயிலும்
போகமும் அருளிச்
சோதி மணிமுடித் தாமமும் நாமமுந்
தொண்டர்க்கு நாயகமும்
பாத கத்துக்கப் பரிசு வைத்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

ஐந்து பேரறிவும் கண்களே கொள்ள
அளப்பரும் கரணங்கள் நான்கும்
சிந்தனையே ஆகக் குணமொரு மூன்றும்
திருந்துசாந் துவிகமே ஆக
இந்துவாழ் சடையான ஆடமா னந்த
எல்லையில் தனிப்பெருங் கூத்தின்
வந்தபே ரின்ப வெள்ளத்துள் திளைத்து
மாறிலா மகிழ்ச்சியில் மலர்ந்தார்

திருப்புகழ்

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

அபகார நிந்தைபட் டுழலாதே
அறியாத வஞ்சரைக் குறியாதே
உபதேச மந்திரப் பொருளாலே
உனைநா னினைந்தருட் பெறுவேனே
இபமா முகன் தனக் கிளையோனே
இமவான் மடந்தையுந் தமிபாலா
செபமாலை தந்தசற் குரநாதா
திருவாவினன் குடிப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

ஆறிரு தடந்தோள் வாழ்க
ஆறுமுகம் வாழ்க வெற்பைக்
கூறுசெய் தனிவேல் வாழ்க
குக்குடம் வாழ்க செவ்வேள்
ஏறிய மஞ்ஞை வாழ்க
யானை தன் னணங்கு வாழ்க
மாறிலா வள்ளி வாழ்க
வாழ்கசீ ரடியா ரெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

அமரர் ரஜீவ்குமார் அவர்களின் வாழ்வின் சுவடுகள்

சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்கும் வயலும் வயல் சார்ந்த நிலமுமாகிய கிளிநொச்சி மண்ணில் வசந்தகுமார் அற்புதமலர் தம்பதியினர் செய்த முன்வினைப் பயனால் நான்காவது புத்திரனாக வந்துதித்தவர் அமரர் ரஜீவ்குமார் அவருடன் மூத்த சகோதரர்களாக ஸ்ரீதரன், கேமகுமார், ஸ்ரீகுமார் ஆகியோருடன் இளையவராக அமுதகுமார் உடன் பிறப்புக்களாக அவதரித்தனர்.

அன்னார் ஆரம்பக் கல்வியை கிளி/கனகபுரம் ம.வி.யிலும் பின் நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலையால் இடம்பெயர்ந்து கிளி/ வன்னேரிக்குளம் ம.வியிலும் பின்பு கிளி/கிளிநொச்சி ம.ம.யிலும் கற்றார். தனது மூன்றாம் நிலைக் கல்வியை யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், யாழ் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியிலும் கற்றுத் தேர்ந்தார். இளவயதிலேயே எதையும் ஆராய்ந்து அறிந்து நுட்பமான வேலைகளை இலகுவாக மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆற்ற லைப் பெற்றமையினாலே அவரது நியமனமும் கிளிநொச்சி மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையில் குளிரூட்டி இயக்குநராக 2007முதல் நியமனமும் கிடைத்தது.

நியமன காலம் முதல் நாட்டில் ஏற்பட்ட யுத்த சூழ்நிலையால் வைத்தியசாலை பல்வேறு நெருக்கடிகளுக்கு முகம் கொடுத்து இடத்துக்கிடம் நகருகின்ற சூழ்நிலையில் ஒரு பாடசாலையை வைத்தியசாலையாக்கி சத்திரசிகிச்சை கூடமும் உருவாக்க வேண்டும் என்ற நிலையில் ரஜீவ் அவர்களின் பங்கு முக்கியமானதாக அமைந்திருந்தது. இயந்திரங்களை இயக்குவது முதல் ஒளி வழங்குவது வரை மிக நெருக்கடியான காலத்திலும் இரவும் பகலுமாக சுழன்றடித்து வேலைகளைச் செவ்வனே செய்தவராக அனைவரது பாராட்டையும் பெற்று இயங்கினார்.

அதே தொடர் இடப்பெயர்வுகளின் மத்தியில் 2009ம் ஆண்டு மாத்தளன் பகுதியில் உள்ள பாடசாலையில் வைத்தியசாலை

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

இயங்கிய வேளை தன்னுடைய பணிக்கு மேலதிகமாக தாதி உத்தியோகத்தர் களுடன் இணைந்து இரவுப் பணியில் ஈடுபட்டபோது இரவு மூன்று மணியளவில் எங்குகிருந்தோ வந்த RPG எறிகணை இவர் பணி செய்துகொண்டிருந்த கட்டடத்தின் மீது வெடித்து ரஜீவ் அவர்களும் காயமடைந்து அதே வைத்தியசாலையில் நோயாளியாக மாறினார். மறுநாள் அதே வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றிய அவர் தந்தையாரின் சகோதரர் சூரியகுமார் அவர்களும் அவரது மகனும் மரணமடைய தாங்க முடியாத நிலையில் மேலதிக சிகிச்சைக்காக கப்பல் மூலம் திருகோணமலைக்கு அனுப்பப்பட்டு பதவிய வைத்திய சாலையில் சிகிச்சை பெற்று வவுனியா சைவப் பிரகாச மகளிர் கல்லூரியில் இயங்கிய இடைத்தங்கல் முகாமுக்கு மாற்றப்பட்டு அங்கும் வைத்தியசாலைக்குரிய பணிகளை செவ்வனே ஆற்றினார்.

2010ம் ஆண்டு மீள்குடியேற்றத்தின்போது கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் வைத்தியசாலை தற்காலிகமாக இயங்கியவேளை அனைத்து வைத்தியசாலைகளுக்கும் தற்காலிக மின்னிணைப்பு களை வழங்கி தனது சேவைகளினை ஆற்றினார் என்பதை இவரது இறுதி நிகழ்வில் உரையாற்றிய சிரேஸ்ட வைத்தியர் ஒருவர் குறிப்பிடும்போது,

“ஒளி கொடுத்தவன் ஒளி இழந்து கிடக்கின்றான்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தார்.

2017ஆம் ஆண்டு ஆனித் திங்கள் அன்று வட்டுக்கோட்டையைச் சேர்ந்த புனிதராசா சறோஜினி தம்பதிகளின் புதல்வி தமிழினி அவர்களை கரம்பற்றி இல்லற வாழ்வில் இணைந்தவேளை அவரது திருமண வாழ்வின் குறுகிய காலப் பகுதியில் நோய்வாய்ப்பட்டு நோய் நிர்ணய சிகிச்சைக்காக யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டபோது அன்னாரது சகோதரர் அமுதகுமார் அவர்கள் வைத்தியராக இருப்பதால் ஓரிரு நாட்களிலேயே நோய் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு மூன்று நாட்களுக்குள் அனைத்து ஒழுங்கு களும் மேற்கொள்ளப்பட்டு, உலகில் சிறந்தது இந்தியாவின் வேலூரில் உள்ள கிறிஸ்ரியன் மருத்துவக் கல்லூரி தான் என அறியப்பட்டு அங்கு வைத்திய சிகிச்சை பெற்று வந்த காலத்தில்

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

மனைவி தமிழினி நிதுஷன் என்ற பெயருடைய ஆண் மகவினை 2017.11.19ம் நாளன்று பெற்றெடுத்தாள். ஏழு மாதங்கள் தாயாரும் தம்பியும் மாமனாரும் உடனிருந்து உதவ அனைத்து சிகிச்சைக ளும் முடிவடைந்து நாடு திரும்பி சிறிது காலம் நிம்மதியாக வாழும் நிலையில்,

முன்னேற்ற பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்காக மீண்டும் இந்தியா சென்றபோது அவருடலில் புற்றுநோய்க் கலங்கள் இருக்கின்றன என அறியப்பட்டது. பின்பு நேரடியாக இலங்கை மகரகம புற்றுநோய் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வரும்வேளையில், நெஞ்சு படபடக்க நீண்ட துயர் எச்சம் கொள்ள வாயடைத்து அனைவரும் மௌனிக்க காலன் பிடிதனிலே கச்சிதமாய் சிக்குண்டு மீளாத் துயரை மிச்சம் வைத்து ஆளாத் துயரில் எமை ஆழ்த்தி 15.10.2018 அதிகாலை 5.30 மணியளவில் ஆளாத் துயில் கொண்டார்.

“பிறப்புண்டேல் இறப்பும் உண்டு என்பதை பூமியில் ஜனித்த உயிர் அனைத்திற்கும் நியதி”

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

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

அன்பு மகனே...

முன் தவத்தால் கிடைத்த முத்தெனவே மகிழ்ந்திருந்தேன்
பொன் பொருளைக் கருதவில்லை - உங்கள்
பூமுகங்கள் கண்டுநான் பூரிப்படைந்திருந்தேன்
உங்கள் குறும்புகள் கண்டு குதூகலித்திருந்தேனே!
உணவூட்டி உங்கள் உளம் மகிழ வாழ்ந்திருந்தேன் - உங்கள்
கல்வித் தகைமை கண்டு களிப்படைந்த வேளையிலே
ஐயா! என் செல்வமே!
உனக்கு நோய் வந்த செய்திகேட்டு
நொடிப் பொழுதில் பதறி விட்டேன்
காப்பாற்றிடலாமென்று உன் காலடியில் தவங்கிடந்தேன் - நீ
கேட்ட உணவெல்லாம் கச்சிதமாய்ச் செய்தளித்தேன்
கோவில் கோவிலாய் சுற்றி வந்தேன்
பாலாய்ப்போன காலன் நொடிப்பொழுதில்
கவர்ந்திழுத்துச் சென்று விட்டான்
காலமெல்லாம் உன் பிரிவால் கலங்கித் துடிக்கின்றேன்
யாராலும் முடியாது எனைத் தேற்ற .... ஆறமுடியவில்லை
உன் ஆத்ம சாந்திக்காய் அனுதினமும் தொழுதிருப்பேன்
வேறு வழியின்றி...
வானமே அழுகிறது உன் வாழ்வு முடிந்ததென்று....

– ஆருயிர் அம்மா

என்னப்பு...

என்னப்பு....
கொடை கானா சிறை
கொண்ட என் ரஜீவ்
இறையற்ற தவம்

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

என்றோ நானிருந்தேன்
அன்பின் சிகரமே பண்பின் மகுடமே
சொல்லாமல் கொள்ளாமல்
சொர்க்கம் சேர்ந்தாயே
நீ நினைத்தாற் போல்
ஈடற்ற ஒரு வீடு அமைத்துத் தர
நினைத்திட்டேன் பாசம் பொங்கியது
பக்குவம் கொண் உன்னை நீண்ட மாசு கொண்ட
காலன் உன்னை திடீரென
பறித்திட்டான் பாதகன்

உன்னப்பா

என்னவரே எங்கே நீர்?

கண்ணான என் ரஜீவரே
கண்ணீரால் தோய்கின்றேன்
உதிரம் கொதிக்கின்றது
உதரம் துடிக்கின்றது

சொல்லாமல் நீங்கள் எங்கே
தூரதேசம் சென்றீரோ - என்னவரே
முத்தான எம் நிதுவுக்கு
உங்கள் முகம் தானும் நினைவிலில்லை

காலமது சுழன்றடிக்க
காற்றாய் நீர் பறந்தீரோ
செல்லமாய் சீண்டுவதும்
சிரிப்புடனே அணைப்பதுவும்
கண்களால் கதை பேசுவதும்

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

கள்ளமாய் சினப்பதுவும்
உமையன்றி வேறு யார் எனக்கு?

பொன்போன்ற மொழியானே
புன்னகையின் வேந்தனே
இவ்வுலகம் விட்டு நீர்
எமை மறந்து எங்கே ஐயா சென்று விட்டீர்?
அழுதாலும் மாறாது
துயர் என்றும் ஆறாது
வானத்தில் முகிலாய் நின்று
எங்கள் வாழ்வுக்கு மழையாய்
பெய்வீர் ஐயா!

சொல்லி சொல்லி கதறுகின்றேன்
என் சொர்க்கம் நீங்களல்லோ
கண்ணே மணியே
என் கரத்தானே - உன் நாமம்
நான் பாடி உம் பாதம்
சரணடைந்தேன்

அன்பு துணையாள்
தமிழினி

சகோதரர் நெஞ்சம் நின்று

என்னப்பனே எங்கள் ஐயா
கருவில் குருதியாக நீ கலைந்திருந்தாள்
அறியோம் நாம் எம் அம்மாவை தவிர
திமிர் கொண்ட மூச்சாகி

திரவியம் என உதித்து
சடுதியாய் சென்றாயோ சகோதரா.....
மூப்பென்றும் இளையென்றும்
இல்லை எம்மிடத்தே
பாண்டவருள் ஒருத்தன் நீ
எமை பறிதவிக்க விட்டு சென்றாயோடா!!!!!
பாதக காலனவன்
பறிதவிக்க தள்ளிவிட்டு எம்மை
பக்குவமாய் சிரிக்கின்றான்

கொண்ட கொள்கை மாறோம்
கொடும் வஞ்சினை தரிசிப்போம்
வஞ்சனையில் இருந்து நீ
மீண்டும் வந்திட்டால்

ஆளிடை ஆணிடை
அறியோம் நாம்
துஞ்சித்தும் அஞ்சியோம்
துயரம் எமக்கில்லை நீ இருக்கும் வரை

பஞ்சகா பாதகா
பறித்தாயோ பாலகனின் அப்பாவை
எம்மிடை இறுதி மூச்சுவரை இல்லை விரோதம்.
ஒரு கையை கடித்தேனும்

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

மறு கையால் உயர வைப்போம் நிதுவை
இயற்கை மனுத்தாலும்
நாங்கள் இமயமாய் வளர்வோம்
உன் பாத கமலத்தில்
போற்றி பணிகின்றோம்.

அண்ணாக்கள் சிறி,ரஜீவன்,ரதீஸ்

தம்பி அமுது.

அண்ணி புலம்பல்

பாண்டவர் வீட்டிலே
அண்ணியாய் வந்திருந்தேன்
பாண்டவராய் வாழ்ந்திருந்தோம்
என்னவனின் சகோதரர் எவரையும்
மைத்துனராய் நான் பார்த்ததில்லை
பிள்ளையாய் பார்த்திருந்தேன்

ஒரு சிறு துன்பம் என்றவுடன்
உன் குறிப்பை கொண்டு அலைந்திருந்தேன்
வஞ்சமில்லா உள்ளம் கொண்டவனே
பாதிவழி சென்றதேனோ, உனக்கு நோய் என்றவுடன்
என்னதான் பட்டாலும் சுகமடைய வேண்டும் என்றெண்ணி
கோயில் கோயிலாய் அலைந்திருந்திருந்தேன்
என்ன தவம் செய்தபோதும் இடை வழியே
சோதி வடிவானதென்ன?

அண்ணி கௌரி

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

அன்பும் பாசமும் உள்ள சித்தப்பாவே...!

என்னை விட்டு எங்கு சென்றீர்களோ?
நீங்கள் இறந்தவுடன் எவ்வளவு கண்ணீர்களைச் சொரிந்தேன்
எவ்வளவு பணத்தை செலவழித்தாவது
உங்களை எனது வீட்டிற்கு வரவேற்கலாம்
என இருந்தேன்
உங்களது பாசத்தையும் கருணையையும்
எங்கு பெறுவேன்
உங்களுடன் விளையாடிய அந்த இன்பம்
எங்கு பெறுவேன்
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!!

ஸ்ரீ.அபிசேக்கா

பாசமுள்ள சித்தப்பா

சித்தப்பா சித்தப்பா என்று அழைக்க
எம்மை ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திச் சென்றீரே!!
நல்ல நல்ல பகிடிக் கதைகள் சொல்லி
சிரிக்க வைப்பீரே..!!
பூமியில் ஆலமரமாய்த் தோன்றி புகழ் மணம் பரப்பி
பூமியின் வாழ்வை நீத்து நோயெனும்
காலனாலே, சாமியின் பாதம் சேர்ந்த
செய்தி நாம் கேட்டு வியப்படைந்தோம்.

தர்மிகன், வினோஜா, அனுஸ்ரா, நனுமிதன்.

அன்பு மிக்க குஞ்சப்பாவே...!

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

உங்கள் பேச்சினை இனி நான் எங்கிருந்து கேட்பேன்
ஏக்கம் கொண்டு நிற்கின்றேன்
என் மனத்தாக்கம் தீர்க்க வருவீரா
உங்கள் நினைவு என்றும் அழியாது
மனத் துயர் நீங்குமோ?
ஓம் சாந்தி

அபிசேக்

பிரிவுத்துயர் நீங்குமோ

சிறுபிள்ளையாய் இருந்த வேளை நடை பழக்கினீரே!
தவழ்ந்து செல்லும்போது விளையாடினீரே!
என்னைத் தூக்கி தாலாட்டுப் பாடினீரே, என் அன்பு
குஞ்சப்பாவே! என்னை மடியில் வைத்து பாடுவீரே
அழகாய் வர்ண புது ஆடை வாங்கித் தருவீரே!
கேட்பதை வாங்கி மகிழ்வூட்டும் அன்பு பண்பானவரே
சரியாத கோபுரமாய் பூமியிலே திகழ்ந்தீரே!
பூப்போல மென்மையுள்ளம் தேன் போல
இனிமையும் கொண்டவரே!
அன்புயர் சித்தப்பாவாய் பூமியில் மிளிர்ந்தீரே!
பற்றுடன் என்னை பாசமாய் தூக்கினீரே!
பேசும் உயர் தெய்வமாய் தெரிந்தீரே சொல்லும்
வார்த்தை பக்குவமே!
யான் செய்யும் குறும்புகளை விளையாட்டாக
கருதுவீரே! என்னருமை குஞ்சப்பாவே! உம்மை
நான் சிறுபிள்ளையிலிருந்து குஞ்சப்பா என்றழைப்பேன்

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

"எனை ஆயா... என்று அழைப்பீரே
கண்ணிலும் மேலாய் எனையணைத்தவரே
கடவுளாய் வந்தீர் நீரே! நான்
கற்கின்ற போது உற்ற நலம் உதவி புரிவீரே!
நான் விளையாடினால் காமெடி செய்வீர்
இருந்தாலும் என்னை அன்புடன் அழைப்பீர்
உமக்கு நோய் என்ற போது பணத்தை மதிக்காது
உமை காப்பாற்ற என்றவுடன் கண் கலங்கி நின்றோமே!
இந்தியா சென்று சிகிச்சை பெறும்போது
தொலைபேசியில் கதைப்பீரே
வீட்டிற்குவந்து மீண்டும் வருத்தமென்று
மகரகமவில் இருந்தீரே!
நாம் அங்கு வந்தோம்! ஆனால் விதி செய்த சதி இது!
சடுதியிலே மறைந்தீரே! இனி உமை காண்பேனே?
தரணியிலே உம் முகம் காணாது தவிக்கின்றேன்
எங்கு சென்றீர் எங்கு சென்றீர்
நான் இனி யாரை குஞ்சப்பா என்றழைக்க உம்
பிரிவால் துடிக்கின்றேன் இங்கே உடனோடி
வருவீரோ! உம் வார்த்தை கேட்பேனோ!
பிரிவுத் துயர் நீங்குமோ!!

ஓம் சாந்தி சாந்தி

அனோஜா

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

சிறிய தந்தைக்காய் சிறு வரிகள்...

எனக்கு நேரம் கணிக்க சொல்லி தந்தவரே!
ஏன் உம்முடைய நேரம் விரைவாய் முடிந்ததுவோ?
உமக்கு இந்த கொடிய நோய் பிடித்ததை
அறிந்தவுடன் பயம் என் மனத்தை பிடித்தது
சிறிய வயதில் வீட்டிற்கு வந்தபோது அந்த
கும்மிருட்டில் விளக்கு வைத்து பாடம் படிப்பித்தீர்
இப்பொழுது பாடம் சொல்லி தருவீர்?
உரிமையாய் ஒன்றைக் கேட்டால் உடனடியாக
வாங்கி தருவீர், இனி நான் யாரிடம் போய் கேட்பது?
கண்கள் எல்லாம் கலங்கியது - இது பொய் என்றே
இல்லை, இது மெய்யென வந்து மௌனமாக
இருந்தீரே நடுவீட்டில்...
அப்பா, பெரியப்பா, சித்தப்பாக்கள், அப்பம்மா, அப்பப்பாவும்
பட்ட கஷ்டத்திற்கு நீர் நீடுழி வாழ வேண்டும் என்று ...
உம்மை வைத்தியசாலையில் பார்த்தபின் எந்த
வைத்தியசாலையின் பெயரைக் கேட்டாலும் மனம்
அழுகிறது உமது நினைவில்....
என்னை பொறுத்த வரையில்
“ஒருவருடைய பிறப்பு சம்பவமாக இருக்கலாம்
ஆனால் இறப்பு சரித்திரமாக இருக்க வேண்டும்”
என்ற கூற்றிற்கு உதாரணம் நீங்களே!
வைத்தியசாலையில் நடந்த இறுதி மரியாதையின்
போது உமது வைத்தியசாலை நண்பர்கள், அதிகாரிகள்
உமது சேவையைப் பற்றிக் கூறிய விடயம் இவ்வுலகில
மாபெரும் சரித்திரத்தை நீர் படைத்தது போல் தோன்றியது

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

எது எப்படியோ நாங்கள் அனைவரும்
காலனை வென்று உம்மை காப்பாற்ற
பாடுபட்டோம், ஆனால் வென்றது நாமல்ல
காலன் தான். இறுதியாக நான் இறைவா!
என அலறுவது உமது ஆத்மாவின் சாந்திக்காகவே....

மகள்
-ஹம்சா ஹேமகுமார்

அன்பான தங்கையின் சிந்தனையில் அண்ணா!

அண்ணா!
அன்பாக தங்கை என நீ
தரணியில் என்னை
அழைத்த நொடிகளில்
அன்பான பேச்சும்
அழகான அணுகுமுறையும்
ஆழமான கருத்துக்களும்,
கண்டேன் அண்ணா!
பெயர் சொல்லி அழைக்காமல்
அன்பாக உறவு முறை சொல்லி
அழைத்தாயே அண்ணா!
அந்த அன்பு மீளாது இனி
உன் ஆத்ம சாந்திக்காக
இறைவனை பிரார்த்தகின்றேன் அண்ணா!

பிரிவால் வாடும்
அன்பு தங்கை உதயகுமார் ஜீவராஜினி

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

உறவினர்களின் உள்ளக்குமுறல்

நல்லதோர் வீணை செய்து
நலங்கெட புழுதியில் எறிவதுண்டோ
அண்ணனின் மகனவளை கண்ணியமாய்
கைப்பிடிக்க எண்ணினோமே
எண்ணங்கள் நிறைவேற
மண நாள் கண்டு நாம் மகிழ்ந்திருந்தோமே
சந்தோசத்தில் திளைத்திருந்தோம்
ஆனால் புற்றுநோய் என்றவுடன்
வெந்தல்லோ நொந்துவிட்டோம்
சுகமடைய வேண்டுமென்று
கோயில் குளம் அலைந்திட்டோம்
காலத்தின் கோலத்தால்
உனை நாமும் இழந்தோமே

சித்தப்பாமார், அத்தைமார், சித்திமார், மாமன்மார்.

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

ஒளிகொடுத்த விழி ஒன்று உறங்கிக் கிடக்கிறது

நேற்றுப்போல் இருக்கிறது - என்
நண்பன் சிறி தம்பியாருக்கு - ஏதோ
சுகயீனம் என்றான்
காலைப் பொழுதில் அவன்
சொன்ன வார்த்தை,
மாலையில் கூடினார்கள்
பஞ்ச பாண்டவர்கள் அவர்கள்

அன்றைக்கு நான் உணர்ந்தேன்
அண்ணன் தம்பி உறவை
தம்பியின் உயிர் காக்க
தளையர்கள் பட்டபாடு
என்றைக்கும் என் மனதில்
எழுத்தாணியாய்

அல்லும் பகலும் அசையாது
பாடுபட்டு
தம்பியின் உயிரை
தாம் காக்க வேண்டும் என்று
எண்ணிக் கருமத்தை
எடுத்தாண்டு நின்றார்கள்

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

வண்ணக் கலைவாணன்
தம்பி றஜீவ்
கடல் கடந்து
சிகிச்சை பெற்று
மீண்டும் வந்தான் மிடுக்குடனே
பொல்லாத காலனவன்
சொல்லாமல் பறித்து விட்டான்

என்றும் அன்புடன்

அதிபர் மயூரன்

சிறியுடன் கைகோர்த்த நல்லூரரார்

பாடும் தென்றலது
பக்குவமாய் சிறியுடன்
நாள்தோறும் கூடுவது
நற்பது பெருகவே
கயவன் பறித்திட்டான்
ரஜீவின் உயிரதுவை
மீண்டும் ஒருதரம் வந்திடமாட்டாயோ
என்று மூடா விழிகளுடன்
காத்திருக்கின்றோம்

நல்லூராடி நண்பர்கள்

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

வஞ்சனை செய்தாயோடா இறைவா

இறவா வரம்
பெற்ற எவருமில்லை
இள வயதில்
இழப்பதை என்ன
சொல்ல
நெஞ்சம் கனக்கிறது
நினைவுகள் மறைகின்றன
செந்தாமரை சேற்றில் மலர்கின்றது
நெஞ்சாமரைக்கு ஒப்பல்லவா
வார்த்தைகள் மௌனிக்கின்றன
கண்கள் பனிக்கின்றன
காலனவனை காலமாக்க
கைகள் துடிக்கின்றன
அவை யாவும் மாயை தானே
இறைவா நீ எங்கே
பிறப்பிலே நீ பறித்து விட்டால்
பெருமை உனக்கே
இடை நடுவில்
நீ லீலை செய்தால்
என்ன தான் நாம் செய்வோம்

பஞ்ச பாண்டவர் அவர்கள்
பண்பிலே குணவான்கள்
ஐந்திலே ஒன்றை
இடையில் பறித்து வஞ்சனை செய்ததேனோ
நெஞ்சிலே வஞ்சம் கொண்டு
வஞ்சிறை செய்ததேனோ
பாலகனவன் துடிக்கின்றான்

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

பெற்றன்னை கதறுகின்றாள்
ஐயனவன் அரற்றுகின்றான்
பிறப்புகள் பிதற்றுகின்றார்
ஐயகோ வஞ்சகம் செய்ததேனோ

பார் புகழ் போற்றும் பஞ்சமரில்
ஒன்றை பிரித்து பாதகம்
செய்ததேனோ மஞ்சனை ஏற்றி
அங்கே வெஞ்சினை செய்தாயோடா
உன் திறன் நீ காட்ட
நல்லவர் இங்கே மடிய வஞ்ச நெஞ்சத்தார்
வாழ்கின்றாரே

எரிகணை எதிர் கொண்டான்
ஏவுகணை துச்சமென்றான்
கை பிடித்த மங்கை தனை
பாதியிலே பிரிந்திட்டான்
உற்றார் பெரிதல்ல
சுற்றமதும் பெரிசுமல்ல
செய்த சேவையிலே கருவானான்
வஞ்சம் கொண்டு நீ பூவுடலை
பறித்தாலும் எங்களவன்
புகழுடல் வாழுதய்யா !

ஆழ் மன பதிவுகளுடன்
க.நித்தியானந்தராஜா ,
வலயக்கல்வி பணிமனை,
வவுனியா தெற்கு,
வவுனியா.
2018.11.07

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

பணிப்பாளர், வைத்தியர்கள் மற்றும் வைத்தியசாலையில் பணியாளர்களது இரங்கலுரை

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

என்ற வள்ளுவர் வாய்மொழிக்கிணங்க அமரர் வசந்தகுமார் ரஜீவ்குமார் அன்பும் அறமும் உடையதாய் குடும்பத்தில் உதித்த பண்புடனும் பரிவுடனும் எம்மிடையே வாழ்ந்து சிவபதமடைந்துள்ளார். அன்னார் தனது சீரிய பணிகளாலும் சிறந்த குணங்களாலும் எம் நினைவுகளை மீட்டிச் செல்கின்றார். நீண்டதொரு வாழ்க்கையை வாழ வேண்டிய எங்கள் அன்பர் கொடிய வருத்தத்தினால் குறுகிய காலத்தில் இவ்வுலக வாழ்க்கையை முடித்துக் கொண்டார்.

எவராலும் நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாத இழப்பின் சோகத்தில் உள்ள அவருடைய குடும்பத்தினரை ஆறுதல்படுத்துதல் கடினமானதொரு காரியம்.

மனித வாழ்வில் பிறப்பு எவ்விதம் நிச்சயமானதோ இறப்பும் அவ்விதம் நிச்சயமானது என்பது ஆன்றோர் மொழியாகும். ஆற்றமுடியாத சோகத்துடன் இருக்கும் அவரது குடும்பத்தாருக்கும் எமது ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளைத் தெரிவித்து அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

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

மனங்களில் வாழ்பவர் ரஜீவ்குமார்

நெல்வளம் கொழிக்கும் கிளிநொச்சி மண்ணிலே கனகபுரம் பதியிலே வசந்தகுமார் குடும்பத்திலே பஞ்சபாண்டவர்களில் ஒருவராக அவதரித்தவர் ரஜீவ்குமார். இவர் மிகுந்த இரக்கம் நிறைந்தவர். கிளிநொச்சி வைத்தியசாலையில் ஊழியராகப் பணிபுரிந்த இவர் வைத்தியசாலைக்கு வரும் தெரிந்தவர்களுக்கு தனது தொழிலுக்கு அப்பால் நின்று உதவி புரியக் கூடியவர். இவர்களது மூத்த அண்ணா சிறி (துஜிவன்) அவர்களை இவர்கள் அண்ணனுக்கு மேலாக ஒரு தந்தையாகவும் பார்ப்பார்கள். சிறியுடன் நீண்ட காலமாக பழகிவிரும் ஒருவன் என்ற அடிப்படையில் அண்ணனுடன் எந்த தம்பியரும் திருப்பி கதைத்ததை கண்டிருக்க மாட்டேன்.

இவர்களுக்கு நடுவராக நின்று இவர்களது அம்மா செயற்படுவார். பஞ்ச பாண்டவர் களில் ஒருவருக்கு துன்பம் வருகின்றபோது எல்லோரும் சேர்ந்து இயங்குவதுபோல ரஜீவ்குமாருக்கு தீராத வியாதி என கண்டறிந்தபோது இவர்கள் குடும்பத்தின் இதயங்கள் எல்லாமே நின்றுவிட்டது.

தம்பி வைத்தியர் அமுதன் வைத்தியத்துறையில் தனது உள்ள பயிற்சியையும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு அண்ணன் உயிரைக் காப்பாற்ற இவருடன் இந்தியா சென்று உயிரை காப்பாற்ற அரும்பாடுபட்டார். மொத்தத்தில் இவர்கள் குடும்பத்தின் இதயத்துடிப்புக்களுடன் இவர்கள் எடுத்த எத்தனை முயற்சிகளும் ரஜீவ்குமாரின் உயிரை என்ன பிரயாசைப்பட்டாவது காப்பாற்ற முனைந்தார்கள் முடியவில்லை.

காலன் அவனுக்கு கயிறு வீசிவிட்டான் அந்த வலையில்

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

சிக்காமல் எவனும் இருக்க முடியாது. ரஜீவ் மிகவும் இரக்கம் நிறைந்தவர். அவனுடன் பழகும் அனைவரையும் தனது மனதிலே இருத்தக்கூடியவன். இவனது இழப்பு இவரைத் தெரிந் தவர்களுக்கெல்லாம் பேரதிர்ச்சியை உண்டு பண்ணியது. பிறப்பவர்கள் எல்லாம் இறப்பது தான் நியதி இருந்தாலும் பழகிய இதயங்களை ஆறமுன்பு இழந்துதான் கொடுமை. காய் பழுப்பதற்கு முன்பு கடியப்பட்டது தான் கொடுமை இவனது இழப்பு ஒரு சாதாரண இழப்பல்ல, தாய், தந்தை, மனைவி, மகன், சகோதரர்களின் பேரிழப்புகளோடு எழுந்த ஓர் ஒளிப் பிளம்பு, இந்த ஒளிப் பிளம்பு இறைவனடி சேரவும் உவனது உறவுகளுக்கும் இறைஞ்சி இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

அதியர் சு.தர்மரத்தினம்,

கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளர்,

கண்டாவளை / பூநகரி

கிளிநொச்சி

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

கலங்களின் (cells) கூட்டமைப்பில் உருவானதே மனித உடல். நவரசங்களையும் எண் சுவைகளையும், ஆயற் கலைகளையும் அனுமதிப்பது செல்கள். இந்தக் கூட்டமைப்பில் சிக்கல் இல்லாதவரைதான் ஊரை அடித்து உலையில் போடுவதும், ஏறி மிதித்து முன்னேறிச் செல்வதெல்லாம் நிகழும். உடலில் உருவாகும் செல்களுக்கு பிறப்பு, இறப்பு என வளர்ச்சியின் கால கட்டங்கள் இருக்கின்றன. அது தவறும்போது நோய் ஏற்படுகிறது. அதிலும் பல ஆண்டுகளாக மனித உயிர்களை காவு வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது புற்றுநோய் (Cancer). புற்றுநோய் என்பது தொற்றுநோய் அல்ல. சில வகையான புற்றுநோயை ஆரம்பக் காலத்தில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தால் முற்றிலுமாக குணப் படுத்தலாம். மாறிவரும் ரசாயன உலகில் புதிது புதிதாக நோய்கள் வரத்தான் செய்கின்றன. அதேநேரத்தில் அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், அடிப்படைத் தெளிவும், தற்காப்பு அக்கறையும் இல்லாமல் அதிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது. குறைந்தபட்சம் கான்சர் எனப்படும் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?என்பதையாவது நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.

ஆரோக்கியமான கலம் (cells), உடல் இயக்கத்துக்கான செம்மையான பணியை முடித்து, பின் இறந்து, அடுத்த செல் வளர வேண்டும். இதுதான் செல்களின் இயல்பான வேலை. அப்படி அல்லாமல், புதிது புதிதாக அதீத வளர்ச்சியில் கட்டுப்பாடற்று செல்கள் உருவாகி பிறகு கட்டிகளாகும். இப்படியாக கட்டுப் பாடில்லாமல் பிரிந்து பிரிந்து வளர்ச்சியடையும் செல்கள் திசுக்கட்டி களாக (Lumbs or Masses) மாறுகின்றன. ஒன்று தீமை விளை விக்காத கட்டி (Benign Tumor) மற்றொன்று புற்றாக மாறக்கூடிய கட்டி (Malignant tumor) உடலில் தோன்றும் எல்லாக் கட்டிகளையும் புற்றுநோயாக கருத்தில் கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆனால், பினைன் கட்டிகள், மலிக்னெண்டாக மாற [illegible]ாய்ப்பிருக்கிறது.

புற்றுநோய்கள் நூற்றுக்கணக்கில் இருக்கின்றன. உடல் உறுப்புகளில் எந்தெந்த இடங்களில் இவை தோன்றுகிறதோ

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

அதற்குத் தகுந்தாற்போல வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கன்சர் கலங்களானது, ஜீரண மண்டலம், ரத்தஓட்டம், சுவாசத்தொகுதி, கழிவகற்றும் தொகுதி மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களில் தீமை செய்யும் ஹார்மோன்களை விடுவித்து உடல் இயக்கத்தில் மாற்றம் செய்துவிடும். புற்றுநோய் கலங்கள் இரண்டு வகையில் தனக்கான இடத்தை தக்கவைக்கின்றன. முதலில் இந்த கலங்கள் தங்களை பெருக்கிக் கொண்டு ஆக்டோபஸ்போல தன் கொடிய கரங்களால் ரத்தம் மற்றும் நிணநீர் பாதைகளில் உள்ள ஆரோக்கியமான திசுக்களை அழித்துக்கொண்டே அதிவேகமாக உள்ளே பரவும் இதற்க்கு இன்வேசன் (Invasion) என்று பெயர் . அடுத்ததாக, இந்த அரக்க கலங்கள் பலமடங்கு பிரிந்து, வளர்ந்து தனக்கென புதிய ரத்தநாளங்களை உருவாக்கிக் கொண்டு வளர்ச்சிக்கான சத்துகளைப் பெற்று சுயாட்சி நடத்தும். இதற்க்கு ஆஞ்சியோ ஜெனிசிஸ் (Angiogenesis) எனப்படும். இந்த நிலைக்கு தன்னை நிலைப்படுத்திக்கொண்ட தீய செல்கள் ஒருகட்டத்தில் எந்த மருந்து மாத்திரைகளுக்கும் அடங்காமல் பசைபோல் ஒட்டிக்கொள்ளும். அத்தோடு அங்கும் இங்குமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். அதேநேரம் அதற்குச் சாதகமாக, நன்மை தரக்கூடிய செல்களை அழிக்கும்.

நினைவாற்றலில் குழப்பம் ஏற்பட்டு ஐயோ! என பதைபதைத்து எம்ஆர்ஐ (MRI) ஸ்கான் எடுக்கப்பட்டதன் முடிவில் மூளையில் புற்றுக் கட்டி இருப்பது தெரியவரலாம். அதன்பிறகு ஹகேன்சரா "என மரண பயத்தில் சிகிச்சை எடுக்க முடிவு எடுப்பீர்கள். "எனக்கு அப்பப்போ இருமும்போது ரத்தம் வருது..." என்று சோதனை செய்தால் நுரையீரலில் புற்று இருப்பது தெரியவரும். இதைப் பரிசோதனையின்போது கண்டுபிடிப்பார்கள். முதலில் நுரையீரலில் இருந்த கலங்கள் ஓடிப்போய் மூளையையும் பாதித்துவிட்டது என்பது தெரியவரும். இதுதான் ஹசெகண்டரிஸ்" எனப்படும். இந்த நிலைக்கு மெட்டாஸ்டாசிஸ் (Metastasis) என்று பெயர். இந்தநிலை ஏற்பட்டால் கன்சர் கலங்களை அழிப்பது என்பது கடினமான வேலை.

உலக அளவில் புற்றுநோய் மனித இறப்புக்கான இரண்டாவது இடத்தில் இருப்பதாக அமெரிக்கப் புற்றுநோய் கழகம் (American cancer Sociiety) தெரிவிக்கிறது. 2012-ம் ஆண்டில் புதிதாக

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

பாதிக்கப்பட்ட புற்று நோயாளிகள் 14 மில்லியன் பேர் இருப்பதாகவும் அவர்களில் 8.2 மில்லியன் நோயாளிகள் இறந்து போனதாகவும் உலகச் சுகாதார நிறுவனம் (world Health Organaisation) கணித்துள்ளது. அடுத்த 20 ஆண்டுகளில் இன்னும் 70 சதவிகிதம் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளதாகவும் அச்சுறுத்துகிறது.

பொதுவாக என்னதான் காரணம் என்று பல்வேறு ஆய்வுகளை உற்றுநோக்கினால் இதுதான் என உறுதியாகச் சொல்ல முடியவில்லை. ஆனால், ஒருசிலவற்றை கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். முதலாவதாகப் பரம்பரை. அதாவது மரபு வழி. (Genes – The DNA type) உங்கள் குடும்பத்தில் தாய், தந்தை வழி இந்த நோய் இருந்தால் நிச்சயம் அலட்சியப்படுத்தாமல் சோதனை செய்துகொள்வது மிக அவசியம். புகையிலை, கூரையாக வேயப்படும் ஆஸ்பெஸ்டாஸ், ஆர்சனிக் உலோகம், கதிர்வீச்சு (Gamma and X Rays), மித மிஞ்சிய சூரியக் கதிர் வீச்சு, வாகனங்க ளில் இருந்து வெளிப்படும் புகை போன்ற பல வேதியியல் காரணிகளாலும் (carcinogens) இந்நோய் பரவுகிறது. உதாரணமாக, பெரிய எண்ணெய் சட்டிகளில் லிட்டர் கணக்கில் எண்ணெய் ஊற்றி, மணக்க மணக்க பொரித்துத் தரப்படும் சிக்கனை ரசித்து சாப்பிடுகிறோமே, அது எந்த வகையான எண்ணெய் என்பதைவிட, புது எண்ணெயா என யோசிப்பதில்லை. ஒருமுறை கொதிக்க வைத்ததை மீண்டும் கொதிக்க வைத்தால் ஏன் கான்சர் வரும்? வேதியியல் மாற்றம்தான். அதிகப்படியான கொதிநிலையில் ஒவ்வாத மூலக்கூறுகள் (Free oxygen Radicals) உருவாகின்றன. அவை நம் உடலில் உள்ள நன்மைதரும் எலெக்ட்ரான்களை உட்கிரகித்து நோய் உருவாக்குகிறது. நாள்பட்ட பல்வேறு நோய்களுக்கு இதுவும் காரணம். இதன் வீரியத்தை குறைக்கும் சக்தி அன்டி-ஒக்ஸிடெண்ட்டுக்கு (anti- oxidants)உண்டு. அதற்குத் தான் சத்துள்ள இயற்கையான காய்கறிகளையும் பழவகைகளையும் உண்ணவேண்டும்.

வைரஸ் தொற்று தாக்குதலினாலும் புற்றுநோய் உருவாகிறது என மருத்துவ ஆய்வுகள் முன்வைக்கின்றன. அதில் முக்கியமானது, HPV (Human pappiloma virus) (பெண்களுக்கான கருப்பைவாய் புற்று உருவாகிறது), ஹெபடைட்டிஸ் பி மற்றும் சி

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

(Hepatitis) ஈரல் புற்றுநோய்க்கு காரணமாகிறது. எப்ஸ்ட்டீயின் பார் வைரஸ் (Epstein – Barr virus) குழந்தைகளின் பல்வேறு புற்றுநோய்களுக்கு இந்த வைரஸ் காரணம். இந்த வைரஸ்களின் DNA/RNA கள் மனிதனின் DNA களுடன் இணைவதனால் புற்றுநோயை உருவாக்குகின்றது.

உலக அளவில் புற்றுநோயில் முதல் நான்கு இடங்களில் இருப்பது நுரையீரல் (lungs), மார்பகப் (Breast cancer), பெருங்குடல் மற்றும் குதப்புற்று (Colorectal cancer), புரஸ்ரேட்(prostate), தோல்(skin). இலங்கையில் ஆண்களுக்கு உதடு மற்றும்-24% (lip and oral cavity), நுரையீரல்-10%(lungs), பெருங்குடல் மற்றும் குதப்புற்று-7%(colorectal cancer), பரஸ்ரோட்-6%(prostate). பெண்களுக்கு மார்பகப்புற்று-27%(breast cancer), கருப்பை கழுத்துப் புற்று- 9%(cervical cancer), வாலசழனை cancer-9%, சூலகப்புற்று-8%(ovarian cancer) என்கின்ற விகிதாசரங்களில் ஏற்படுகின்றது.

புகையிலை புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், மற்றும் போதைப்பொருட்கள், வெற்றிலை பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு வாய்ப்புற்றுக்கான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. வெறும் வெற்றிலை யில் மருத்துவக் குணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், புகையிலை, பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்புடன் உண்பவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும். வாய்புற்றுக்கு முக்கிய காரணியாக இது காணப்படுகிறது. மனக்கவலை என்று குபுகுபுவென சிகரெட் புகையை வீடு முழுக்க நிரப்புகிறீர்கள். உங்களைவிட, மடியில் அமர்ந்து நிக்கோடினை சுவாசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நுரையீரல் புற்று வரும் தெரியுமா உங்களுக்கு? புற்றுநோயைப் பொறுத்தவரை வருமுன் காப்பது தான் புத்திசாலித்தனம். சுகாதாரக் கல்விதான் முதல் தடுப்பு முறையாக இருக்கும். புகைப்படங்கள், சினிமாக்கள், விளம்பரங் களால் ஓரளவு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும்.

மார்பகப் புற்றுநோயினால் பெண்கள் அதிகம் பாதிக்கப் படுகின்றர். கான்சர் மருத்துவமனைகளும் நோயாளிகளும் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் இருந்த காலம் போய், சாதாரணக் காய்ச்சல்போல தற்பொழுது எல்லா தரப்பிலும் புற்றுநோய்

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

பரவிவிட்டது. அதன் பின் விளைவுகள்தான் கிரகிக்க முடியாத நிலையில் உள்ளன.

பெரும்பாலும் இன்றைய வாழ்வியல் முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களைத்தான் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குறையாக முன் வைக்கிறார்கள். உண்ணும் உணவுகள் எல்லாமும் மரபணு மாற்றம். ரசாயனக் கலப்படங்கள்.

மொடுலர் கிச்சன் என்கிற பெயரில் பல வண்ணங்களில் தீங்குதரும் பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள், அவனில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள், ஒட்டாமல் தோசை வரும் கோட்டிங் தொடங்கி குடிக்கும் பால் வரை சகலத்திலும் புற்றுநோய் வருவதற்கான அபாயம் இருக்கிறது. அழகுக்கான முகப்பூச்சுகள், டை, பவுடர்கள், லோஷன்கள்... இன்னும் சொல்லப்போனால் கெமிக்கல் கலந்து உருவாகும் செயற்கை இழைகளால்ஆன ஆடைகள் கூட ஆபத்தானது தான். நம் முன்னோர் வகுத்துவைத்த உணவே மருந்துக்குள் சொல்லப்படாத விஞ்ஞான அணுகுமுறை இருக்கிறது. யார் அவற்றை மதித்தார்கள். வெந்ததைத் தின்று வேகாததை பாக்கெட்டில் அடைத்து, பிரீசரில் பாதுகாக்கும் நமக்கு, புதிய நோய்களின் வரவு ஒன்றும் ஆச்சர்யப்படும் விஷயமில்லை.

ஆரம்பத்தில் இருந்தே மருந்துகள் தெளிக்கப்படாத காய்கறிகள், மரபணு மாற்றம் இல்லாத பழங்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கோதுமைப்புல் சாறு, வில்வத் துகையல், முள் சீதாப்பழம் , கறுப்பு திராட்சையின் விதைகள், புரோக்கோலி போன்றவற்றில் புற்றுச் செல்களை அழிக்கும் பலம் இருப்பதாக இயற்கை வைத்திய ஆர்வலர்கள் கூறுகிறார்கள். பக்க விளைவு இல்லாத நம் உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டு நோய் சீற்றத்தை தவிர்க்கலாம். தமிழர்களின் பாரம்பர்யம் என்பது பட்டு வேட்டி சட்டையிலும் புடவையிலும் மட்டுமல்ல உணவில்தான் தொடங்குகிறது.24 மணிநேரமும் புற்றுநோய் பரப்பும் மெ[illegible] கதிர்வீச்சில் வாழப்பழகி வரும் மக்களுக்குத் தேவையானது, விழிப்பு உணர்வும் இயற்கை சார்ந்த வாழ்க்கையும்தான்.

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

பெற்ற தாய்க்கு கருப்பை புற்று வந்ததும் நோய் தொற்றிக் கொள்ளும் என அறியாமையால் பயந்து ஓடிய மகனையும் மகளையும் கண்கூடாக பார்த்திருக்கிறேன். பாதிக்கப்பட்டவர்க ளுக்கான ஆறுதலை, மனவலிமையை குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் கொடுக்கவேண்டும். மன அமைதி, நல்ல எண்ணங்கள், உடற் பயிற்சிகள், நடைப்பயிற்சி, தியானம், மருத்துவ தொடர் ஆலோசனைகள் மற்றும் அன்பு வழியில் மனதை பலப்படுத்த வேண்டும். எதிர்காலத்துக்கான நம்பிக்கையை நண்பர்களும் உறவுகளும் உருவாக்கினால் மட்டுமே அவர்களால் மீண்டு வர முடியும். நோய்களை வென்று தன்னம்பிக்கையோடு பயணப்படுவது தான் முன்மாதிரியான வாழ்க்கை. புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை என்பது வெறும் உடல் வலி அல்ல. ஃபீனிக்ஸ் பறவைபோல கங்கு களை உதறி, உயிர்த்தெழும் வேலை. காலத்தின் மீதான விரக்தியின் வலி. ஆனபோதும் கான்சரை வென்றிடுவோம்.

அன்புத் தம்பி

வசந்தகுமார் அமுதகுமார் (வைத்தியர்),

மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை,

வவுனியா.

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

வசிகரமான வாழ்கை
Valamańa Valkhai

நாகலிங்கம் குலசிங்கம் DNYS (IND)
(Diploma in Naturopaluthy and Sciee Indian)

மூன்று கடன்கள்

1. பிதுர்கடன்

தாய் தந்தை இருக்கும் போது பராமரித்து துன்பங்களை தீர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். பசியில்லாமால் காப்பாற்ற வேண்டும். இறந்த பின் அவர்களது ஆத்மாவேறு உடல் எடுக்கும் வரை அலைந்து திரியும். அது சாந்தியடைய திதி களைக் கவனித்துக் கவனித்து பிண்டம் வைத்து பிரசாதம் படைத்து பிராமணருக்கு தானம் கொடுத்து ஆத்மசாந்தி பூசை செய்ய வேண்டும். அல்லது அவர்களின் ஆத்மா அலைந்து துன்பப்படும். சில உயிர்கள் நரகத்திலும் இருந்து துன்பமடை வார்கள். புத்திரர்கள் ஏகாதசி போன்ற விரதங்களை அனுட் டிப்பதால் அவர்கள் நிச்சயம் ஏற்றம் பெற்று மேல் உலகங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவார்கள்.

2. பிரம்ம கடன்

பிரம்மா படைத்தல் செய்ய நாம் முறையான இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட வேண்டும். அதற்குப் பெரியோர்கள் நிச்சயித்த படி இல்லாளைத் தேர்வு செய்து முறைப்படி மந்திர ஞாக்யங்கள் செய்து மனைவியை திருணம் செய்யும் போது முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும், தாய், தந்தை பெரியோர்களும் ஆசிர்வதிப்பார்கள். நமக்கு தரப்பட்ட மனைவி குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கவும் குழந்தைகள் வளர்ந்த பின் தகுந்த ஒருவரிடம் ஒப்டைக்கும் வரை காப்பற்றுவதும் நம் கடமையாகும்.

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

3. முனி கடன்

முனி என்பது குரு. அவர் உங்களுக்கு ஏதாவது ஓர் வித்தையை கற்றுத்தந்திருந்தால் குரு தட்சணையாக அதை மற்றைவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுத்து மற்றயவர்கள் வாழ்விலும் அந்தக் கலையை வளர்க்க வேண்டும். இதுவே முனி கடன். ஒருவர் மனிதனாக வாழும் போது குறிப்பிடப்பட்ட இந்தக் கடமைகளோடு தர்மத்திற்கு விரோதமில்லாமால் வாழவும் வேண்டும். மீண்டும் இறைவனையடையும் பாதையையும் தெரிந்து தனது பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக அவன் முதலில் அவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அதற்கான பாதை சரியை, யோகம், ஞானம் இவற்றை முறையாகக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது உடல் நலம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயின்றி வாழ்பவன் கொடுத்து வைத்தான். மனிதன் நினைத்தால் நோயின்றி வாழமுடியும். நமது உடல் நலம் நம் கையில் என்று எண்ணாதவனே வாழ்நாளைக் குறைத்துக் கொள்கின்றான். ஆறறிவு படைத்த மனிதன் ஆரோக்கியமான வாழ ஏன் முயற்சிக்கக் கூடாது. மிருகங்களைப்போல் கண்டதையும் வாயில் போடலாமா? மிருகமான புலி கூட பசித்தாலும் அது புல்லைத் தின்னாது. மனித நாகரிகம் அவன் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணையாக பல விஞ்ஞான பூர்வமான தடையங்களுடன் முன்நோக்கி நகர்ந் தாலும் மனிதன் அதை தெரிந்து நடக்க முடியாதாவனாக உள்ளது எதனால் என்று புரியவில்லை. அவன் ஆரோக்கி யத்தில் அக்கறை கொண்டால் நோய்களின் பிடியிலிருந்து தப்பலாம். அதை மிஞ்சி இந்த மனிதனுக்கு இந்த நோய்தான் அழிவுக்கு காரணம் என்று நியதி ஒன்று உண்டு. அதை யாராலும் மாற்ற முடியாது. ஆயுளை நீடிக்க ஆண்டவனே அகத்தியர் போன்ற ஞானிகள் வடிவில் அவதரித்து பல

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

மருந்துகளைச் சொல்லியுள்ளார். இதுவே சித்த மருத்துவம் இதை ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடித்தால் உடலை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். உடலை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சில வழிமுறைகள்.

1. உடற் பயிற்சி சில யோகாசனப் பயிற்ச்சி
2. இயற்கை உணவு முறை நோய் தடுப்புக்கு முன் எச்சரிக்கையானது
3. நல்ல பழக்கங்கள் (ஒழுக்கம்)
4. எளிமையான வாழ்வு
5. வேண்டிய உறக்கம்
6. அமைதியான தியான முறைகள், ஜெபம் ஸ்ரீ மகா மந்திர ஜெபம் , பஜனை
7. நியமம் என்னும் கட்டுப்பாடுகளை மீறாமை

மேற்கூறியவை முக்கியமானது.

உடற்பயிற்சி

தினமும் ½ மணி நேரம் உடற்பயிற்சி அல்லது யோகா இது உடல் உறுப்புகளை வலுவடையச் செய்யும், பிராணாயாமம் தன்னிச்சையாக நடக்க உதவும். அது சுவாசத்தின் மூலம் கெட்ட அழுக்குக் காற்றுகளை வெளியேற்றும் அளவான ரத்த ஓட்டத்திற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். காற்றுள்ள நல்ல இடங்களுக்கு சென்று உலாவி வருதல் மெதுவான ஓட்டம் என்பன இதற்குள் அடங்கும். அஷ்டாங்கயோக முறையும் உடற்பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி மூச்சுப் பயிற்சிகளைக் கற்று வருதல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.

நல்ல பழக்கவழக்கம்

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

இன்றைய உலகில் இயந்திர வாழ்க்கை அவசர உணவு, அதிகப் போதை பொருட்களுக்கும் பாலியல் தொடர்புக ளுக்கு ஈடுபடுத்துகின்றது. இதை நாம் பத்திரிகைகளில் தினமும் காணலாம். இந்த நிலை மாற எல்லோரும் ஒத்துழைப்புத் தந்தால் உங்கள் வாழ்க்கையே பயன் உள்ளதாக மாறும். சிலர் காப்பி, தேனீர் அதிக அளவில் குடிப்பதும் சிலர் மதுபானம் புகைத்தல் போன்றவற்றையும் குறைக்கவோ அல்லது விடவோ நினைத்தாலும் விட முடியாமல் தவிக்கின்றனர். அவர்களுக்கு என் போன்ற வைத்தியம் தெரிந்த யோகா ஆசான்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும். என்று கூறலாம். யோகா பயிற்சி ஒன்றே நல்ல பழக்கங்களை கூட்டி வரும்.

இயற்கை உணவு

முன்பும் பல இடங்களில் கூறிவிட்டேன் சமைக்காத உணவே உயிர்சத்து நிறைந்துள்ளது. காய்கறிகள் கஷ்டம் என்றால் கனிகளை உண்டால் பிணிகள் தீரும். காய்களை உண்டால் நோய்கள் தீரும். அத்தோடு மனிதன் இயற்கை உணவுக்கு மாற்றி நல்ல நிலைக்கு வர முயற்சித்தால் சாத்வீகமான இந்த உணவு அவனது சித்தத்தையும் மனித இலட்சியத்தை நோக்கி நகர்த்தும் பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவார் நீத்தார் இறைவனடி சேரார்" இந்த கடலைக் கடக்க இயற்கையுணவே உதவி செய்யும்.

கடவுளின் சிருஸ்டியில் நம் உடலில் அதிசயங்கள்.

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

கடவுளின் சிருஸ்டியில் நம் உடல் ஓர் அதிசயமான இயந்திரம், கவனித்துப் பாருங்கள் விஞ்ஞானம் எவ்வளவு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. ஆனால் மனிதன் ஒருவனை அதனால் உற்பத்தி செய்ய முடியுமா? மனித மூளைக்கு நிகராக எந்த ஓர் இயந்திரத்தையாவது கண்டு பிடித்திருக் கிறார்களா? சிலர் இயந்திர மனிதர்களை உருவாக்கியிருக் கிறார்களே என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அதில் உண்மை உள்ளது. ஆனால் உயிரச்சக்தி இல்லை. அதனால் ஒரு வாகனத்தை ஓட்ட முடியுமா? மனித உடல் அதிசயமான ஒன்றுதான். உடம்புக்கு சிறு வியாதி என்றால் டாக்டரைத் தேடி ஓடுகின்றோம். நமது உடல் என்கின்ற யத்திரம் நாம் உண்ணும் உணவை இரத்தமாக உற்பத்தி செய்கிறது. எந்த ஒரு இயத்திரமாவது இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்கிறதா?

தந்தையின் உயிர் அணு தாயின் கருப்பையை அடைந்தவுடன் கை, கால், தலை, கண், காது, மூக்கு என்று இதயம் சிறுநீரகம் கணையம் கல்லீரல் மண்ணீரல் வேண்டி யாவற்றை பூர்த்தியாக்கிய பின் எப்படி வெளிக்கொண்டு வர செய்தியனுப்புகின்றத. இன்னுமொன்று அப்பா அம்மாவின் குணங்களை எப்படி உருவாக்கின்றது. பசிவந்தால் உணர்வு மூலம் எப்படி உணர்த்துகிறது. பார்த்தீர்களா? உள்ளுறுப்புக் கள் தானாகவே இயங்குகின்றன. அதே போல் இறைவனது படைப்பிலான இந்த உடல் வியாதி வந்தாலும் அதை குணப்படுத்த அதுக்கு முடியும். நாம் செய்கிற தவறுகளை திருத்திக் கொண்டால் போதும்.

நாம் என்ன தவறு செய்கின்றோம் என்று நினைக்கிறீர்களா? அதுதான் சமையல், நாம் சமைக்கும் போது உயரிய உயிர் சத்துக்கள் ஆவியாக வெளியேறுகிறது. அதை நீங்கள் கவனிப்பதில்லையா? உயிர் போனால் என்ன மிஞ்சும் அது வெற்றுச் சக்கைதானே இதை ஏன் உங்களால் உணர முடியவில்லை? உணர்ந்து என்ன பண்ண என் நாக்கு

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

சுவையை அல்லவோ தேடுகிறது. இப்படித்தான் ஒவ்வொரு வரும் சொல்கிறார்கள். காரணம் மனம் என்ற கருவி அவர்களுக்கு இல்லை. மனம் உள்ளவன் மனிதன் ஆம் நாம் மனிதன் என்றால் மனதை அடக்கவேணும். அடக்கினால் நோயில்லை சாவில்லை முதுமை இல்லை. என்றும் இளமையே.

நோயின்றி வாழ என்ன சாப்பிடலாம்

இயற்கை உணவினை உண்பவர்கள் ஆயிரக் கணக்கான வருடங்கள் வாழலாம். இதற்கு திருமூலநாயனார் சான்று மூவாயிரம் ஆண்டு வாழ்ந்த மகான் அவர். திரு மந்திரம் எழுதியவர் கூடு விட்டு கூடு பாயும் கலை தெரிந்தவர் காய்களும் கனிகளும் கிழங்குகளும் தாவரங்களும் மட்டும் சாப்பிட்டு வாழ்ந்தவர் அவர் செய்த அற்புதங்கள் பலப்பல எனலாம்.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் இயற்கை உணவு வைத்திய நிலையங்கள் நூற்றுக் கணக்கில் உள்ளது. சிறு வயதிலிருந்து சமைக்காமல் பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்த சிவசைலம் சுப்பிரமணியம் என்பவருடைய மகன் ஓர் விபத்தில் ஆறு அங்குல நீழமான வெட்டுகாயம் சர்வ சாதாரணமாக ஈரத்துணியால் சுற்றிக்கட்டினார்கள் வேறு எந்த மருந்தும் காட்டவில்லை. மூன்றே நாளில் குணமாகிவிட்டது. இதே நிலை மற்றையவர்களுக்குக்கானால் ஆறு மாதம் வேண்டும். காரணம் இந்தப் பிள்ளைக்கு பிறந்தது முதல் இயற்கை உணவுதான் கொடுத்துள்ளார்கள். அது இவ்வளவு சீக்கிரம் காயம் மாற உதவியுள்ளது. எந்த வியாதிகளும் வராமல் அழகாக இளமையுடன் இருக்க இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ளது. போல் நடந்து வாருங்கள். இலகுவான உடல் பாரம் குறையும். காற்றில் பறக்ககூடிய ஓர் உணர்வைப் பெறுவீர்கள்.

எனது ஆராச்சியின் இறுதியில் தமிழ் நாட்டில்

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

இயற்கை உணவு வைத்தியசாலை நடத்தும் டாக்டர் சுப்பிரணியம் (கோயம்புத்தூர்) பழங்களுக்கு மட்டும் மிகவும் முக்கியத்துவம் தந்து பழங்களினாலேயே சகல வியாதிகளை யும் குணப்படுத்த ார் உலகம் பூராகவும் புற்று நோய்க்கு மருந்து கிடை லை என்று திண்டாடுகிறார்கள். அங்கே அதிசயம் மருநதே இல்லாமால் குணமாக்குகிறார்கள். முடிந்தளவு பச்சையாக உண்ணக்கூடிய மரக்கறி உணவு களை பச்சையாக நறுக்கியோ அல்லது துருவியோ ஒரு வேளையாவது சாப்பிடுங்கள். முடிந்தவரை பழங்களைச் சாப்பிடப்பழகவும் சிலர் தவறான போதனைகளால் தங்க ளுக்கு நீரழிவு வந்துவிடும் எனப் பயப்படுகின்றார்கள். சில மருத்துவர்கள் தெரிந்தோ தெரியாமலோ பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டாம் என்று உத்தரவு போட்டுள்ளார்கள்.

பாவம் இந்த ரகசியங்களை தெரியாதா ஒரு நோயாளி என்ன செய்ய முடியும் அவர்களது வாக்கு வேதவாக்கு என்று நம்பிவிடுகின்றனர். உண்மை அதுவல்ல. நாமும் எங்களுக்கு என்று அறிவு கொஞ்சமாவது கையிருப்பில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பழங்களின் உள்ள ரசம் அன்சுலின் (கணைய நீர்) சுரக்க உதவுகிறது.

உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றவும் உதவுகிறது. கட்டாயம் நீரழிவு நோயாளிகள் பழங்களை சாப்பிட வேண்டும்.

வாழைப்பழம் மாவுச்சத்து அதிகம். அதனை குறைவாக சாப்பிடலாம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பார்கள்.

இலைச்சாறுகள் நேராடியாக குடிக்க அவசியமான உயிர்ச்சக்தி பெருகுகின்ற அது சகல தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கின்றது. வேப்பம் இலை வில்லம் இலை அறுகம்புல் துளசி வெற்றிலை இந்த ஐந்து இலைகளையும்

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

காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி அரித்து வைத்து தினம் ஓர் தேக்கரண்டி வெறும் வயிற்றில் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர எந்த நோயும் அணுகாது. நாம் போடும் வித்தே பழமாவது என்பதைப் புரிந்து நாவுக்கு அடிமைப்படாமல் அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்வோம். என்று உறுதிகொள்ள வேண்டும். இளமையின் ரகசியம் என்ன என்பதினை நீங்களும் புரிந்துகொள்ள சில மாதங்களாது கீழ் காணும் பயிற்சிகளை நடைமுறைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

அவசியமான ஆதாரங்கள் ஆறு

1. இரவில் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒரே நேரத்திற்கு உறக்கத்திற்கு செல்லுங்கள். எட்டு மணித்தியாலங்களுக்கு மேலும் பிரம மூர்த்ததிலும் பகலிலும் உறங்க வேண்டும்.
2. தினமும் குறைந்த பட்சம் 2 தடவையாவது பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.
3. தேவையான விற்றமின்கள் நீர் இயற்கை தன்மைகள் அடங்கிய உணவுகள் குறைவான புரதம் மிதமான கொழுப்பு என்பன அவசியம்.
4. குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரமாவது யோகாப் பயிற்சிகள் அவசியம்
5. தினமும் அரைமணி நேரமாவது மனம் அடங்கிய நிலை, தியானம்
6. இயற்கையான சூழலில் ஓடுதல் அல்லது நடத்தல் என்பன.

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

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் பழமொழி அல்ல. உண்மை நோயினை யாரும் கட்டாயப்படுத்தி அழைப்பதில்லை. ஆனால் நான் நல்ல அவதானமாக இருக்கிறேன். எனக்கா? நோய் வரப்போகிறது என்று மிக இறுமாப்போடு இருந்து வருபவர்களுக்கும் நோய் எப்படி வருகிறது. என்று சிந்திக்க அவகாசமில்லாமல் இருக்கிறது.

நோயின் கோரப் பிடியில் இருந்து தப்பிக்க என்ன செய்யலாம் என்று சிந்திப்போம். எமது நடவடிக்கைகளை மீறி வருவதை ஏற்றுத்தான் தீர வேண்டும். ஒழுங்கான வாழ்கை முறையை நாமாக திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த வேண்டும். ஒன்று தினமும் அதிக நேரம் படுத்து உடல் புரட்டுவதால் நோய் தீராது அளவான ஒய்வுக்கு 8 மணிநேரம் போதும். இதில் கிடைக்ககூடிய முன் இரவு நேரம் ஒவ்வொரு மணித்தியாலம் இரண்டு மடங்கு பலன் தரும் அதாவது இரவு 10 மணிக்கு உறக்கத்திற்கு செல்பவன் இரவு 12 க்குள் 4 மணித்தியால ஓய்வைப் பெறுகின்றான். அவன் அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருக்கலாம் 12 மணிக்கு படுத்தவன் காலை மணிவரை படுத்திருந்தால் தான் திருப்தியான ஓய்வு.

எனவே பெரிய தத்துவ ஞானிகள் எழுத்தாளர்கள் சாதனை வீரர்கள் இரவு 8 மணிக்கு உறங்கி இரவு 12 மணிக்கு மேல் எழுந்து தங்கள் படைப்புகளை சிந்தனைகளை எமக்கு வடிகட்டி தந்துள்ளார்கள். இதுதான் உண்மை. அவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைத்துள்ளது.

எனவே 8 மணி நேர அளவை தீர்மானிக்க இந்த வழியை கணக்கைப் பயன்படுததுங்கள் அடுத்தது உணவு நமது மூதாதையர் வேகிற வெயில் சரீரத்தை மாடாகா உழைக்கச் செய்து வந்து அவர்கள் சாப்பிடும் அளவை நாம் காப்பி அடித்தால் ஆரோக்கியம் கிடைக்காது. அளவான உணவே

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

வளமான வாழ்வு என்பேன். அடுத்து உணவை உட்கொள்ளும் போது நாக்கு சாரங்களை உறுஞ்சும் வரை அணைத்துக் கொண்டிருக்க அதன் சாரம் சக்தியாக உடனே கிடைக்கிறத. நாம் அரைக்காமல் உள்ள தள்ளிவிட்டால் சக்திக்குப் பதில் சக்கைதான். மிச்சம். அதனால் தானுங்க தொப்பை. எனவே அழகாக மூடி அரைத்துச் சாப்பிடுங்கள் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

அடுத்தது தினமும் உடல் சுத்தம் அரை மணிநேரம் சரி குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். காக்கை தோய்ந்த மாதிரி நனைத்து விட்டுப் போகாதீர்கள். உடல் குளிர குளித்தால் தான் நமது வெப்பநிலை சீராகும். நாம் குளிர் பிரதேசத்தில் வாழ்கிறோம் என்பதால் உடல்சூடு ஆகாது. என்று தப்புக் கணக்கு போடாதீர்கள். குளிப்பு என்ற சொல்லில் முதலில் வருவது குளிர் + ப்பு. உடல் குளிராவிடில் வெப்பம் தணியாது. நோய் வரும். வாரம் இரண்டு தடவை உச்சியில் எண்ணை வைத்து நன்கு தேய்த்து உடலுக்கும் தேய்த்து அரை மணித்தியாலம் விட்டுக் குளிக்கலாம். குளிக்க தொடங்கும் போது தலையில் நீர் தெளித்து கங்கா, யமுனா, சரஸ்வதி எனப் பிராத்தித்து காலில் இருந்து படிப்படியாக மேலே நனைத்து இறுதியில் தலையில் குளிக்கவும். மாதம் இரண்டு நாள் உடலுக்கு ஓய்வு தர சமிபாட்டு உறுப்புகள் புத்துணர்வு பெற உணவு உண்ணா நோன்பு இருக்க ஏகாசி போன்ற விரதங்களைப் பிடிக்கலாம். வருடத்தில் இரண்டு தடவை உடலில் அதிக கழிவுகளை விரட்டும் வமனவிரேசன மாத்திரைகளைக் கவனமாகச் சாப்பிடலாம்.

அடுத்து உள்ளே செல்லும் உணவுக்குத் தக்க உடலுக்கு வேலை தர வேண்டும். வேலையில் சரீர உழைப்பு இல்லாதவர்கள் உடற்பயிற்சி கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். உடல் சற்று சூடானதும் சற்று மூச்சுப் பயிற்சியும் தியானமும் கலந்து யோகா செய்ய ஆரோக்கியம் தானே வரும்.

உடலுக்கு தேவையான அளவு புரதம் கிடைத்தால்

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

போதும் விற்றமின்கள் தான் பிரதானம். அத்தோடு அவற்றை இயற்கை முறையில் பெறலாம். அதற்காக பழங்கள் 30% சரி அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பலவீடுகளில் ஆரோக்கியத்திற்கு பழங்கள் முக்கியம் என்று வாங்கி வருகிறார்கள். அவற்றில் சில இரசாயனக்கலவைகள் தெளித்து பழுக்கச் செய்தல் ஆரோக்கியம் வராது கெடும். எனவே பார்த்து இயற்கை உணர்வால் தானாகக் கனிந்த பழங்களைச் சாப்பிட்டால்தான் ஆரோக்கியம் தானாக வரும். சிலர் பணத்தை செலவு செய்து வாங்கினாலும் சாப்பிட மறந்துவிடுவார்கள். அவர்கள் வீட்டு குப்பை வாளி தினமும் பழங்களால் நிரம்புவதை காண்கிறோம். தயவு செய்து பழங்களை இயற்கையானதாக பார்த்து வாங்குகள். குப்பையில் போடும் நிலை வருமுன் சாப்பிடுங்கள். என்றும் 100% நல்ல பழங்களை மட்டும் உணவாக சாப்பிட நிலையான முடிவெடுத்தால் அன்றே உங்கள் ஆரோக்கியம் உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

அடுத்த பிரச்சனை அறிவு என்பது ஒன்றைப் பற்றி அறிந்திருத்தல், உடல் சம்பந்தமான அறிவு மிக முக்கியம். அதனால் ஓரளவாவது ஆயுர்வேதம் தெரிய வேண்டும். ஆயுள் என்பது வாழும் காலம் வேதம் என்பது மறைவான இரகசியம் இந்த மறைவான இருக்கக் கூடிய ரகசியத்தை தெரிந்து விட்டால் நீங்களே வைத்தியர் தான். மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தவும் எல்லாரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். என்பதே நம் தெளிவான உண்மை. எல்லோரும் ஆயுள் வேதம் படித்திருக்க வேண்டும். மேலதிகமாக வைத்தியம் செய்ய அனுபவம் பெற்றவரே ஆயுள் வைத்தியர். அலோபதி கூடாது. என்று விலக்க முடியாது. மருத்துவ ஆய்வுகள் விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் நாம் கொடிகட்டிப் பறந்தாலும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அத[illegible]க்கின்றது. எதனால்? பக்க விளைவு என்னும் வியாதிக[illegible] அலோபதி மருந்துகள் தருவது மறுக்க முடியாது[illegible]னவே ஒழுங்கான அளவான நித்திரை அளவான உணவு அளவான குளிப்பு

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

அளவான வேலை ஆரோக்கியமான சிந்தனை அடுத்தவர்களும் வாழவேண்டும் என்னும் மனம். இடைவிடாத ஆத்மீகத்தேடல் இவற்றுடன் மனிதன் வாழ்ந்தால் வெற்றி நிச்சயம்.

"மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணை அன்றிப் புசியேல்
மாதத்திற்கு இரு முறைக்கு மேல் மங்கையரைப் புணரேல்"

திருமந்திரம்

இந்த ஒன்றைச் சொல்லை உச்சரித்தாலே போதும் ஒரு தெய்வீக அலை. அணுக்கள் தோறும் அடித்துவிட்டுப் போகும்.

தென்னகத்தில் சித்தர் மரபைத் தோற்று வித்தவர்திருமூலர் ஐந்தாம் நூற்றாண்டுச் சார்ந்தவர். இவர் அருவிய நூலே திருமந்திரம் ஆகும்.

வைதீக நெறியும் தமிழ் நெறியும் கலந்து திருநெறி என்றொரு புதிய நெறியை அறிமுகப்படுத்துகிறது திருமந்திரம்.

திருமூலர் எக்காலத்திலும் தன் தமிழ்ப் பற்றை விட்டுக் கொடுத்ததில்லை.

என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தான். தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமாறே. என்ற பாடல் வரி இக்கருத்துக்கு வலுசேர்க்கும்.

தத்துவம் யோகம் மருத்துவம் சார்ந்த கருத்துக்களை மந்திரத்தைப் போல கருத்துகளை சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைக்கிறது திருமந்திரம்.
பொதுவாக சித்தர்களின் நூல்கள் மறைபொருளை

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

உள்ளடக்கி இருக்கும். ஆனால் திருமந்திரமோ, பாமரர்களின் தோள் மீது கைபோட்டுக்கொண்டு பேசும் எளிய மொழியில் இருக்கும்.

சைவ நூல்கள் இருவகைப்படும் ஒன்று தோத்திரம் மற்றொன்று சாத்திரம், தோத்திரம் அன்பை அடிப்படையாகச் கொண்டது. சாத்திரம் அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது. திருமந்திரமோ இவை இரண்டையுமே அடித்தளமாகக் கொண்டது.

வறட்டுத் தத்துவங்களை மட்டும் பேசிக் கொண்டிருக்க வில்லை. திருமந்திரம் சடைமுறை வாழ்க்கைக்கேற்ற வழிகளையும் சொல்கிறது.

தத்துவம் வேண்டுமா? தந்திரம் வேண்டுமா? மந்திரம் பற்றி அறிய வேண்டுமா? கோள்கள் பற்றி செய்தி வேண்டுமா? யோகம் பற்றிய விஷயங்கள் வேண்டுமா?

அத்தனையும் திருமந்திரத்தில் உண்டு.

கடவுள் வாழ்த்துப் பகுதிலேயே ஒரு மாபெரும் கருத்துப் புரட்சியை நடத்தியிருக்கிறது திருமந்திரம்.

ஒன்றே குலம், ஒருவனே தேவன் என்ற முற்போக்குக் கருத்தை முன்மொழிந்திருக்கிறது.

யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்ற கொள்கையே திருமூலரது வாழ்வின் நோக்கம் அதுவே அவர் அருளிய திருமந்திரத்தின் நோக்கம்.

தான் அனுபவித்த இன்பத்தை பிறருக்கு எப்படி வழங்க முடியும்?
பணம் கொடுக்கலாமா? தங்கம் கொடுக்கலாமா? இலவசம்

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

இலவசம் என்று எதையாவது கொடுக்கலாமா?

எதைக் கொடுத்தாலும் அது மக்களுக்கு நிரந்தர இன்பத்தைக் கொடுக்காது.

கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால் அறியாமைதான் மக்களின் துன்பத்திற்குக் காரணமாக அமைந்திருக்கின்றது.

மனிதன் அறியாமையைப் போக்குவதே தன்னுடைய திருமந்திரத்தின் லட்சியமாகச் சொல்லியுள்ளார். திருமூலர்.

கண்ணுள்ளவர்கள் பார்ப்பார்கள். காதுள்ளவர்கள் கேட்பார்கள். மெய் அறிவைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். என்ற ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் திருமந்திரத்தைப் போதியுங்கள். இது திருமூலரின் வேண்டுகோள்.

மெய்யறிவை அறிந்துகொள்ளும் ஆர்வம் நம் எல்லோருக்குமே உண்டல்லவா.

தொகுத்து வழங்கி உதவியவர்
பரமநாதப்பிள்ளை சேரன்
கிளிநொச்சி

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

" கண்ணீர்க் காணிக்கை ...."

[illegible]

17

02

1987

[illegible]

16

10

2018

அமரர்

வசந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

[illegible] (Refrigerator Operator [illegible]) [illegible] 16.10.2018 [illegible]

[illegible]

[illegible] 17.10.2018 [illegible] 10.00 [illegible]

[illegible]

விழிநீர் சொரிகின்றோம்

எமது அருமை நண்பன் வசந்தகுமார் ஸ்ரீதரனின் சகோதரர்

அமரர்

வசந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

விழிகள் கரைகிறது வேதனை நெஞ்சை
முட்டுகிறதே... ஓடி ஓடி திரிந்து உலாவிய
இதயம் நிரந்தரமாய் உறங்கியதேன்
உம் பிரிவின் துயரச் செய்து கேட்டு
காற்று வீச மறுக்கிறதே வாய் பேச மறுக்கிறதே
உம் பாசத்தால் கவர்ந்த உள்ளங்கள்
கண்ணீரில் மிதப்பதை தவிர்க்க ஒரு
கணம் மீண்டும் கண் திறக்கமாட்டீரோ.
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பிறப்பு
17.02.1987

இறப்பு
15.10.2018

அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும்
நல்லூர் நண்பர்கள்

[illegible] : [illegible] கலர்ஸ் நல்லூர் 021 2229285

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

கண்ணீர்த் துளிகள்

மலர்வு
17
02
1987

உதிர்வு
15
10
2018

[illegible]

அமரர் வசந்தகுமார் றஜீவ்க்குமார்

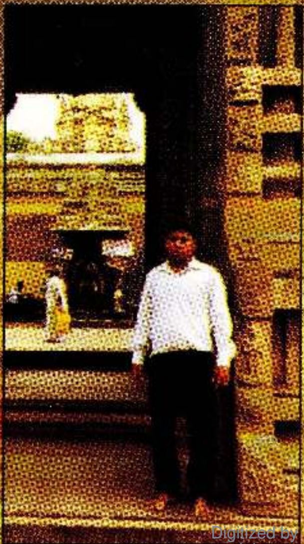
[illegible]

[illegible]

[illegible]

மகாதீபம் விளையாட்டுக்கழகம்

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



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

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

கண்ணீர் அஞ்சலி

மண்மகிழ 17 - 02 - 1987

கண்நெகிழ 15 - 10 - 2018

[illegible]

வசந்தகுமார் -றஜீவ்க்குமார்

அம்பாளின் குளம்
கிளிநொச்சி

காற்றினில் வந்த செய்தி கேட்டு
கலங்கியதே எம் நெஞ்சம்...
நேற்றுவரை கண்ட உங்களை
நொடிப்பொழுதில் காணோம் என்று
இற்றைவரை நாம் எண்ணவில்லை...
காலனுக்கு என்ன அவசரமோ?
எம்மை கதிகலங்க வைத்துவிட்டான்...
ஏதிலியாய் நாம் தவிக்க
அணைத்து விட்டான் எம்
ஒளிவிளக்கை...

அன்னாரின் பிரிவால் ஆறாத்துயர் உற்றிருக்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

வட்டுக்கோட்டை
விளையாட்டுக்கழகம்
வட்டுக்கோ
ட்டுக்கோட்டை.

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

விழிநீர் அஞ்சலி

தாய்மடியில்

17

02

1987

இறைவனடியில்

15

10

2018

அமரர்

சாந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

அம்பாள்குளம் கிளிநொச்சி

கண்ணிமைக்கும் பொழுது நகரில்

காலன் உன்னை அழைத்தானோ !

காலமோடு போராடி வருவாய் என

எதிர்பார்த்து காத்திருந்த உறவுகளை

கண்கலங்க வைத்ததேனோ

எம் கண்களில் நினைவுகளாக - எம்

"சக்தி" இழந்து நிற்கின்றோம்

அமரரான சாந்தகுமார் ரஜீவ்குமார்

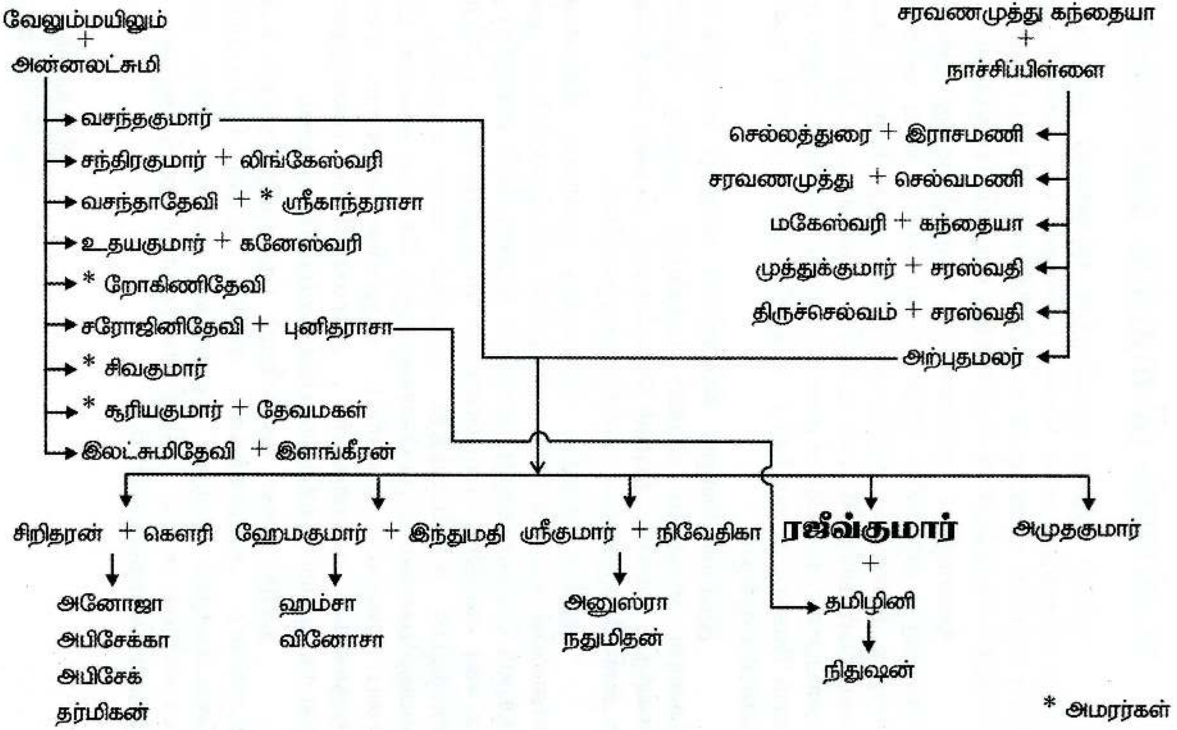
அவர்களின் ஆத்மா சாந்தி அடைய

இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்

[illegible]

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

வம்ச விருட்சம்


வேலும்மயிலும்
+
அன்னலட்சுமி
வசந்தகுமார்
சந்திரகுமார் + லிங்கேஸ்வரி
வசந்தாதேவி + * ஸ்ரீகாந்தராசா
உதயகுமார் + கனேஸ்வரி
* றோகிணிதேவி
சரோஜினிதேவி + புனிதராசா
* சிவகுமார்
* சூரியகுமார் + தேவமகள்
இலட்சுமிதேவி + இளங்கீரன்
சரவணமுத்து கந்தையா
+
நாச்சிப்பிள்ளை
செல்லத்துரை + இராசமணி
சரவணமுத்து + செல்வமணி
மகேஸ்வரி + கந்தையா
முத்துக்குமார் + சரஸ்வதி
திருச்செல்வம் + சரஸ்வதி
அற்புதமலர்
சிறிதரன் + கௌரி
அனோஜா
அபிசேக்கா
அபிசேக்
தர்மிகன்
ஹேமகுமார் + இந்துமதி
ஹம்சா
வினோசா
ஸ்ரீகுமார் + நிவேதிகா
அனுஸ்ரா
நதுமிதன்
ரஜீவ்குமார்
+
தமிழினி
நிதுஷன்
அமுதகுமார்
* அமரர்கள்

உள்ளம் நிறைந்த நயங்கள்

எங்கள் குடும்ப குலவிளக்கு ரஜீவ்குமார் அவர்கள் மண் மகிழ வந்துதித்து கண் நெகிழ சென்றுவிட்டார். எங்கள் ரஜீவின் தீவிர நோயை கண்டவுடன் உதவி சிகிச்சை செய்து உதவிய யாழ் போதனா வைத்தியசாலை அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும்,

திசையறியா பறவைகளாய் நாம் திகைத்து நின்றபோது மனமுவந்து வந்தங்கே நேரம் காலம் பாராது காவு வண்டியுடன், சாரதி உதியாளர் பெருந்தொகை நிதியும் தந்து பேருதவி செய்திட்ட வைத்தியர் கார்த்திகேயன் உள்ளிட்ட அனைத்து உத்தியோகத்தர், பணிப்பாளர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும், அல்லும் பகலும் ரஜீவன் சுகம் வேண்டி உழைத்திட்ட உத்தியோகத்தர் மார்சல் உள்ளிட்ட நண்பர்களுக்கும்,

இந்தியா வேலூர் கிறிஸ்ரியன் கல்லூரி வைத்தியசாலை கௌரவ வைத்திய நிபுணர் மத்தியூஸ் அவரை வழிகாட்டிய வைத்திய சிகிச்சை நிபுணர் ஜெயக்குமார், நிபுணர் வேணுகோபன் உள்ளிட்டோருக்கும் உளம் நிறைந்த நன்றிகள்.

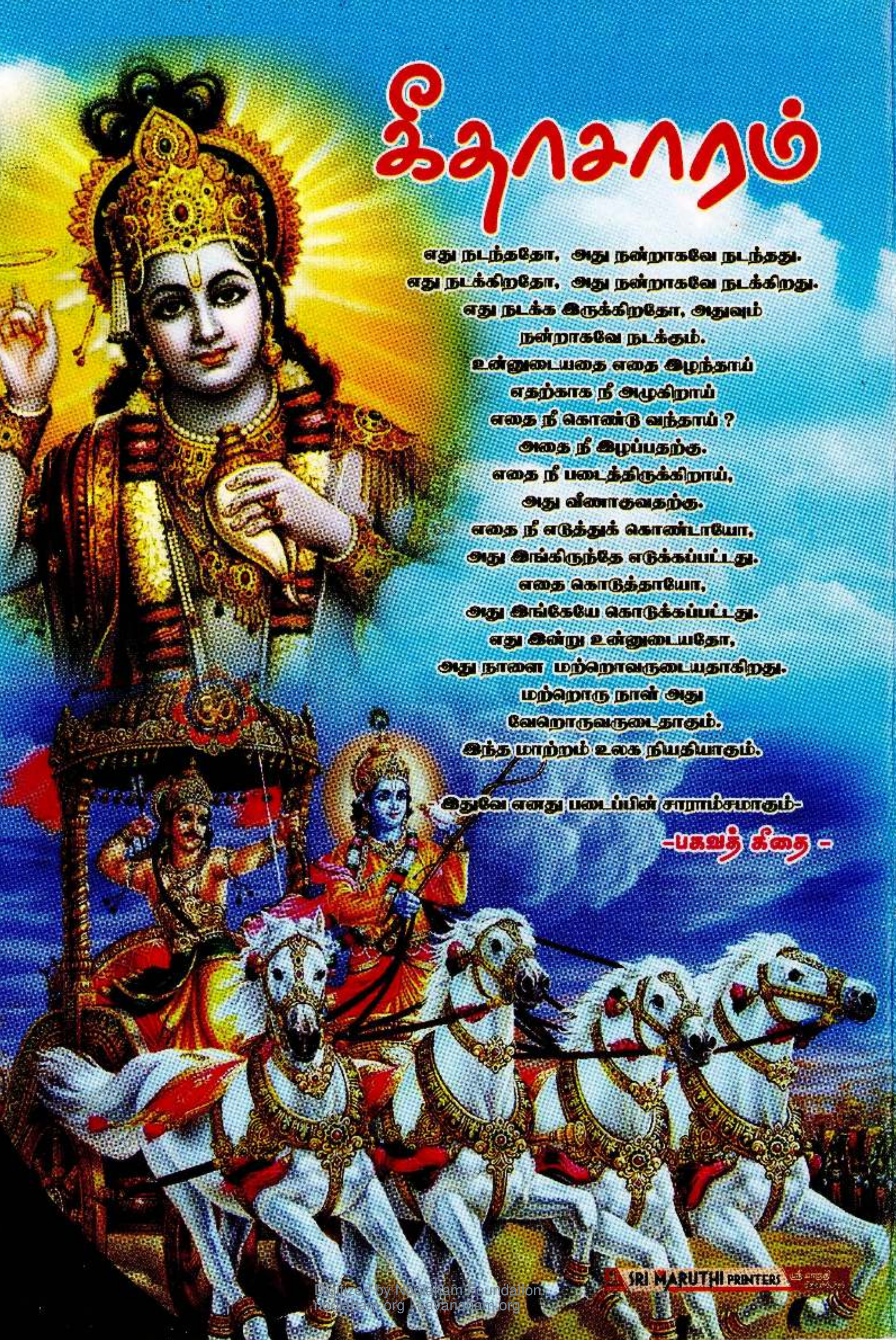
ரஜீவின் இறுதிக் கிரியைக்கு முன்பாக கிளி.வைத்திய சாலையில் ஏற்பாடு செய்த நிகழ்வில் சம்பந்தப்பட்டோர் அனைவருக்கும் பெருமைக்குரிய வைத்திய நிபுணர் கிளி. வைத்திய அத்தியட்சகர் மைதிலி, யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளர் வைத்தியர் சத்தியமூர்த்தி, மயானம் வரை உதவிட்ட கிளி. வைத்தியசாலை உறுப்பினர்களுக்கும் கௌரவ கரைச்சி பிரதேச சபை தலைவர் உள்ளிட்ட உறுப்பினர்களுக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலிகள், பதாகைகள் , அலைபேசிகள், வலைத்தளங்கள் ஊடாக ஆத்மா சாந்திக்காக பணி செய்திட்டோருக்கும்

துயரில் சகல வகையிலும் பங்கேற்றோருக்கும் உற்றார், உறவினர், அயலவர்கள், எங்கள் உறவு நோயுற்றபோது தொடக்கத்தில் இருந்து இறுதிவரை தளராது நின்று உதவிய உடன்பிறவா உறவு க.நித்தியானந்தராஜா அவர்களுக்கும் எமது இதயம் நிறைந்த நன்றிகள்.

இங்ஙனம்,
குடும்பத்தினர்.

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

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



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org