

அமரர் சங்கரர் கதிராமரை

அவர்களில் அமரநாதன் குறித்த

நிகளவு மலர்

08.04.2006

Digitized by srujanika@gmail.com

nodia@gmail.com



ஐதகலை

பிறப்பிடமாகவும், வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

திரு. சுப்பர் கதிரமலை

அவர்களின்

பிரிவு குறிக்க

நனைவு மலர்

2006.04.08

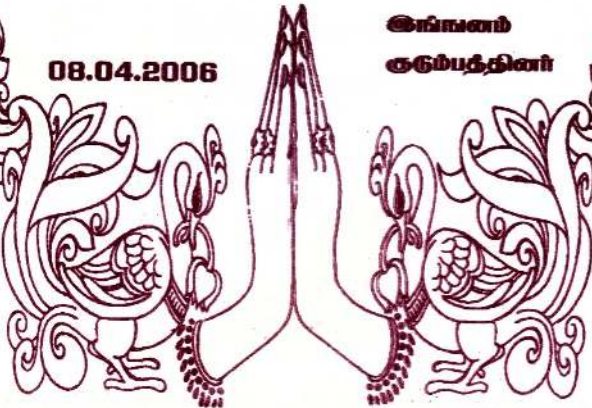
வந்தரம் பிழைநாள்

சுமர்ப்பிக்கின்றோம்

எமது குடும்பத்தை நல் வழிய்படுத்தி
எமக்கு நற் கல்வி உட்படி சீரும் சிறப்பும்
வாழ வைத்த எம் தெய்வத்தின் நீங்காத
நினைவுகளை கொண்ட இந் நினைவு
மலரினை அன்புத் தெய்வத்திற்கு
சுமர்ப்பிக்கின்றோம்

08.04.2006

செம்பனம்
குடும்பத்தினர்





விநாயகர் துதி திருச்சிற்றம்பலம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில் வைத்து அடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

திருநாமம் அஞ்செழுந்தும் செப்பராகில்
தீ வண்ணர் திறமெருகால் பேசாராகில்
ஒருகாலுந் திருக்கோயில் சூழாராகில்
உண்பதன்முன் மலர் பறித்திட்டுண்ணாராகில்
அரு நோய்கள் கெட வெண்ணீறணி யாராகில்
அளியற்றார் பிறந்தவாரே தோ என்னிற்
பெரு நோய்கள் மிக நலியப் பெயர்த்துஞ்
செத்துப் பிறப்பதற்கே தொழிலாகி இருக்கின்றாரே

திருவாசகம்

சிரிப்பார் களிப்பார் தேனிப்பார்
திரண்டு திரண்டுன் திருவார்தை
விரிப்பார் கேட்பார் மெச்சுவார்
வெவ்வேறு இருந்து திருநாமம்
தரிப்பார் பொன்னம் பலத்தாடும்
தலைவா என்பார் அவர்முன்னே
நரிப்பாய் நாயன் இருப்பேனோ
நம்பி இனித்தான் நல்காயோ

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததொர் உணக்கவே
தெளிவளர் பளிநினை திறண் மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானர்ந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டியமுதிடப்
பாற்கடலீந்தபிரான்
மாலுக்குச்சக்கரமன்றருள் செய்தவன்
மன்னியதில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற சிற்றம்
பலமேயிட மாக
பாலித்து நட்டம் பயிலவல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதாமே.

பெரியபுராணம்

தெண்ணிலா மலர்ந்த வேணியா யுன்றன்
றஜர நடங் கும்பிடப் பெற்று
மண்ணிலே வந்த பிறவியே யெனக்கு
வாவிதா மின்பதா மென்று
கண்ணிலானநடத வருவி நீர் சொரியக்
கைமல ருச்சி மேற்குவித்துப்
பண்ணிரை னீடியறிவாரம் பதிகம்
பாடினார் பரவினார் பணிந்தார்
திருச்சிற்றம்பலம்

அமரர் கதிரமலை அவர்களின் ஷாழ்வுப்பயனம்

சீர்மேவும்	திருநாடாம்	ஈழமணி	வடபால்
கார்தாவும்	குடாநாடு	யாழ்நகர்	தன்னில்
துறையென	பெயர்	விளங்கும்	மாதகலில்
கரையினில்	அலைகள்	வந்தெதிர்	மோதும் காண்
பதிக்கு	நலம்தர	தெய்வம்	துணையாகும்
காக்கும்	கடவுள்	ஐயனார்	மேற்கில்
அருளும்	நாயகி	அம்பாள்	கிழக்கில்
வேண்டும்	வரமதை	யருளும்	வேலவன்
நுணசைப்	பதியில்	கடம்பொடு	நின்றான்
வல்வினை	நீக்கும்	விநாயகப்	பெருமான்
அரசடி	நாயகனாய்	நடுவில்	அமர்ந்தான்
பரமன்	வைரவக்	கடவுள்	நலம்தர
காஞ்சியில்	அமர்ந்து	கருணை	காட்டினான்
சம்பில்	துறையது	பிக்குனி	சங்கமித்தா
நம்பும்	பௌத்த	மாமுனி ஞானம்	
கண்ட	புனித	மரத்தின்	கிளையொடு
இறங்கி	நகர்ந்த	பெருமை	யுடையது
கஜபாகு	மன்னன்	கண்ணகி	சிலையொடு
துறைசேர்ந்	ததும்இவ்	வுர்தானே	இங்கு
தப்பாது	மழையும்	தண்ணிமை	தந்திடும்
காப்பது	நம்கடன்	என்றே	உணரும்
காளையர்	பூட்டியே	நித்தமும்	உழுதிடும்
காராளர்	நிலத்தில்	வியர்வை	சிந்துவர்
வேதமோதும்	வேதியர்	சிறந்து	விளங்கினர்
வலைகள்	படுக்கும்	மீனவர்	கடலோடி
அலையொடு	போராடித்	தம்தொழில்	சிறந்தனர்

தம்மை	நம்பிய	மக்களை	ஏற்றிட
தம்மனை	நாடும்	விருந்தினர்	மகிழ்ந்திட
உவப்பொடு	தந்திடும்	வேளாளர்	மரபில்
தவப்பய	னதனால்	குறைவிலா	வளமோடு
தோன்றிய	சுப்பர்	தம்காளை	விருப்பொடு
மாண்புறு	மகளாம்	வள்ளி	யம்மையை
பெரியோர்	சேர்க்க	இல்லறம்	புகுந்தார்
கருத்து	ஓருமித்த	காதல்	வாழ்வு
வளமும்	பலமும்	உயர்வு	தந்தது
சந்ததி	விளங்க	ஐவர்	வந்தனர்
மூத்தவள்	செல்லம்	மாவின்	கணவனாய்
சிதம்பரப்	பிள்ளை	கிடைக்க	அவர்தம்
வாழ்வு	மூவரோடு	சிறந்து	உயர்ந்தது
தாழ்விலா	குடும்பப்	பெயர்	விளங்கவும்
பெற்றோர்	பெயர்சொல	தோன்றிய	கந்தையா
யாழில்	கூட்டுற	வாளனாய்	மிளிர்ந்து
ஸ்ரீலங்கா	தேசிய	கூட்டுறவுச்	சபையில்
தமிழர்	தமக்கு	தலைவனாய்	உயர்ந்து
கூட்டுற	வுக்கோர்	மொத்த	விற்பனை
நிலைய	இயக்குநர்	பதவிச்	சிறப்பும்
சான்றோன்	இவரென	போற்றிட	மறைந்தார்
நடுவழி	சென்ற	திலகான	ந்தன் மகனை
காடுவா	வாவென	அழைத்திட	மறைந்தான்
காலன்	கவரமுன்	கலாநிதி	யாகிபல்
கலைக்கழக	கமதில்	விரிவுரை	யாற்றினான்
நற்றவம்	அதனால்	மாதராய்	தோன்றி
மாணிக்கம்	சிந்தையில்	சிறந்த	செல்லையா
நாதனை	விரும்பிய	மனத்தால்	கைப்பிடித்
ததனால்	மகன்மார்	இருவரும்	டாக்டராய்
உயர்ந்து	பெருமை	சேர்த்தனர்	மகன்

கல்வியில்	உயர்ந்து	பொயர்	துலங்க
மக்களைப்	பெற்று	இன்பம்	கண்டார்
உத்தம	குணத்தாள்	இராசம்	மாவினை
கற்றவர்	சேர்ந்து	அம்பல	வாணனை
கைபிடிக்க	வைத்து	சீர்பெற	வைத்தனர்
அவர்தம்	வாழ்வும்	மக்கள்	நால்வரால்
கவலை	யின்றியே	வாழ்வும்	சிறந்தது
இளைய	செல்வனாய்	நலமுடன்	கதிரமலை
வளைய	வளைய	வந்தான்	வீடுதோறும்
காளைப்	பருவம்	வென்றி	யரசரிலும்
பாலப்	பருவம்	விக்னேஸ்	வராவினும்
கல்விப்	பயனால்	வேலைதேடி	திருமலை
சேர்ந்து	கடற்படை	தன்னில்	உவப்புடன்
கருமம்	அற்றிப்	பின்னர்	விரும்பிய
கூட்டுற	வாளர்தமை	உயர்திட	முகாமைப்
பணியில்	மட்டக்	களப்பில்	இணைந்து
பலரும்	பயன்பெற	உழைப்பை	நல்கினார்
முதுமைப்	பருவமும்	குடும்ப	நினைவும்
பிறந்த	பதியினை	சேர்ந்திட	வைத்தது
இடையில்	உறவுகள்	சிறந்திட	எண்ணிய
பெரியார்	நல்மகள்	தெய்வானை	அன்னானை
இல்லறம்	நல்லற	மாகவே	ஓங்கிட
வல்லவன்	அருளால்	இணைய	வைத்தனர்
கடவுள்	கிருபையால்	குடும்பம்	துலங்க
கடமை	செய்தற்	கொருமகன்	பரம்பரை
விளங்கிட	மகள்மார்	இருவரும்	கிடைத்தனர்
முதுசம்	என்றே	விளங்கிட	வந்த
தியாக	ராஜனும்	தந்தையின்	பெயரை
வியாபக	மாகவே	துலக்கி	வைத்தான்
இறையருள்	கிடைக்க	துணையது	வந்தான்

நிறையருள்	பெற்ற	மாதாம்	சகோதரி
மகளாம்	புவனேஸ்	வரிதனை	விரும்பிய
அகமொடு	திருமண	பந்தில்	இணைய
சிவனருள்	பெற்று	நால்வரைப்	பெற்றனர்
தவத்தால்	மூத்தநல்	மகனார்	துஷ்யந்தன்
அவனும்	நலமுடன்	பிறந்து	வளர்ந்து
அவனியில்	சிறந்த	அமெரிக்	காசென்று
கல்வியைத்	தொடர்ந்து	கணனிப்	பகுப்பியல்
ஆய்வாள	ராகி உயர்	பதவியும்	சேர்ந்தது
கடவுள்	அருளால்	வாழும்	உரிமை
தடங்க	லின்றியே	கிடைக்க	சிறப்பு
எல்லாம்	தானேயாக	வந்து	சேர்ந்தது
உடுபிட்	டியதனில்	கல்வியில்	சிறந்த
கடும்படிப்	பாளியாகி	விரிவுரை	யாற்றும்
பத்தினி	பிரதீபா	இவன்கள்	வாழ்கைத்
துணையாகி	இல்லறம்	இணைந்தாள்	இரண்டாம்
மகன்	இளங்கோ	அவனும்	தரணியில்
தந்தையின்	தந்தை	பெயரினைக்	காக்க
கல்வியை	கருத்துடன்	கற்று	யாழ்நகர்
கல்கலைக்	கழகம்	தன்னில்	மருத்தவப்
பயிற்சி	பெற்று	மருத்துவ	னாகியே
உயிராதனைக்	காக்கும்	சேவைதனை	மேற்கொண்டு
நாட்டில்	குடும்ப	பெயரினை	பதித்திட
பட்டம்	பெற்று	பெருமை	சேர்த்தனன்
அமரர்	அப்பப்பா	இவர்	விரும்பியே
தன்மகன்	மகளாம்	மதுராந்	தகியையும்
லண்டனில்	கற்று	பொறியியல்	துறையில்
பட்டம்	பெற்ற	பேரனாம்	சுரேசையும்
நல்லருள்	கிடைக்க	மணமதில்	இணைத்தார்
பீட்டியாய்	அபிரா	கண்டு	மகிழ்ந்தார்

வீட்டின்	கடமையும்	நாட்டின்	சேவையும்
இணைக்க	வைத்தவன்	இளைய	மகனாம்
செந்தூரன்	அவனும்	கல்வியில்	சிறந்து
பந்தம்	வளர்க்கும்	ஆசானாகி	சேவைகள்
பலசெய்யும்	கடமை	அதுவெனத்	துணிந்தான்
முன்னை	நல்வினை	செய்த	தவத்தால்
முன்னவ	ளாகவே	பிறந்த	வேல்விழி
நாகரத	தினம்	என்ற	நாமத்தை
பெற்றோர்	இட்டனர்	விருப்புடன்	தானே
மங்கைப்	பருவம்	எய்தவே	பலரும்
நங்கை	யவளை	தமதூர்	சின்னத்
துரையெனும்	வல்லான்	தனக்கு	மணம்தனை
வரையறை	செய்து	தக்கொரு	நாளிலே
நற்றாலி	கழுத்தில்	ஏற்றியே	மகிழ்ந்தனர்
அவர்தம்	வாழ்வின்	பயனாய்	நால்வா
அவதரித்	தவர்தம்	சிறப்பினை	உயர்த்தினர்
முருகன்	அருளால்	முதலில்	உதித்த
கருவாம்	உதய	வேலரசி	பெற்றவர்
மகிழ்ந்திட	வளர்ந்து	வந்தனள்	உரிய
வயதில்	தரும	குலராசா	நாமம்
கொண்ட	நற்குண	கனவான்	தனக்கே
உரிமை	ஆக்கவே	மகிழ்ந்து	சிறந்தனர்
சந்ததி	சிறக்க	வந்த	மகனாம்
பத்ம	வேலரசன்	வளர்ந்த	வேளையில்
வந்தெதிர்	செய்யும்	பகைவரை	துரத்தல்
நன்காலக்	கடமை	என்றே	யுணர்ந்து
காப்பரண்	காவலில்	நின்ற	வேளையில்
மாற்றான்	துப்பாக்கி	துளைக்க	நிலத்தில்
மாவீரன்	நாமம்	நிலைக்கப்	பெற்றான்
கடம்பன்	அருளால்	கடம்ப	வேலரசி

பண்பின்	சிகரமாய்	வளர்வது	கண்டோம்
தாய்க்கு	கனிட்ட	மகளாய்	பெயர்பெற
வாய்த்த	பத்மப்	பிரியா	நாமம்
கொண்டாள்	தம்நல்	மக்கள்	சிறப்பு
கண்டு	நித்தம்	பெருமை	பெற்றனர்
இளையாள்	வல்லவன்	அருளால்	தரணியில்
வில்வ	ராணியென	நாமம்	பூண்டாள்
பல்கலை	பயின்ற	கணக்கில்	சிறந்த
சொல்லின்	நளினம்	பேசிடும்	திறனான்
மற்றவர்	மதித்திடும்	கணேச	லிங்கனை
கற்றவர்	சொல்லிற்	கமைய	நடந்து
நல்லொரு	நாளிற்	கடிமணம்	கண்டாள்
தொல்பதி	விளங்க	உற்றவர்	போற்றிட
அருமை	மகனாய்	முகுந்தன்	பிறந்தான்
அருங்கலை	பலவும்	கற்றுத்	தன்
பெற்றவர்	பெயர்தனை	நிலைத்து	நிறுத்த
பட்டம்	பயிலும்	மாணவனாய்	கிழக்கு
பல்கலைக்	கழகம்	அதனில்	பயில்வான்
உத்தம	குணத்தான்	பணிவுடை	மகளாம்
வாசுகி	யென்பாள்	பெற்றார்	மகிழ
தவழ்ந்து	விளையாடி	பருவம்	கண்டாள்
கனடா	தேசமதில்	வளரும்	காளையாம்
கனவான்	ரகுலேந்	திரன்தன்	கைபிடித்
ததனால்	வளம்பல	பெற்று	மற்றோர்
மகிழநல்	வாழ்வு	பெற்றனன்	கண்டோம்
சிந்துஷா	சித்தான	மகளாய்	அவர்க்கு
சிந்தனை	யுடையாள்	குறையிலா	மாண்பிலும்
குணத்திலும்	ஓங்கியே	நல்வாழ்வு	இதுவென
நடந்து	காட்டும்	நங்கையாய்	மிளிர்ந்தாள்
பண்பில்	சிறந்த	வல்லவ	னாகவும்

அன்பில்	விளைந்த	முத்தென	வந்தான்
மதியுடை	நிரோஜன்	பெரியோர்	வாழ்த்தினர்
ஏற்றம்	தந்திடும்	இளைய	மகளை
சுற்றம்	சேர்ந்த	ஐனனி	யென்றனர்
பத்தும்	பலதும்	பெற்றவர்	சிறப்பு
வாழ்த்த	வந்தோம்	ஐயா	உன்
அறுபது	வயதில்	அயர்வு	வந்திடும்
அறுப்பு	வார்த்தை	என்பார்	இளையோர்
பலமும்	குறைந்து	பல்லவி	மேவும்
காலமத	னில்மிகு	தளரா	மனத்தினாய்
கலங்கரை	விளக்காய்	சந்ததி	போற்றும்
சேவைகள்	பலசெய்து	நிமிர்ந்து	நின்றீர்
வியர்வை	சிந்தும்	விவசாயி	ஏற்றம்கான
அயர்வு	இல்லாது	எண்பது	வயதிலும்
மண்ணில்	சேய்ததை	மறப்பதும்	எளிதோ
தனியனாய்	நின்றும்	தக்கோர்	சேர்ந்தும்
நற்கதி	தந்திடும்	வயிரவப்	பெருமான்
ஆலயம்	சீர்செய்	ஆற்றிய	தொண்டும்
காலமதில்	நிலைத்து	நிற்கும்	என்போம்
வாழும்	உலகின்	போக்கில்	நித்தம்
நீளும்	மாற்றம்	வாழ்வை	உயர்த்தும்
எண்பத	வயதிலும்	மாற்றம்	ஏற்கும்
பண்பு	மிகுந்த	மனிதர்	இவர்தான்
கற்றவர்	சிலரும்	மற்றோர்	பலரும்
ஏற்கத்	தயங்கும்	மாற்றம்	எவையும்
சட்டென	ஏற்கும்	பண்பினை	படிப்போம்
உதவும்	கரங்கள்	என்றும்	நீளும்
பதவிக்	கிலக்கணம்	அன்புச்	சேலைதான்
அலட்சியம்	இல்லாச்	சேவை	யதனால்
இலட்சிய	வாழ்வு	வாழ்ந்தார்	கண்டோம்

தொடர்வேன் பயணம்

ஆதி மூலமாம் வைரவர் ஆலயத்தின்

சரி நேரே நீர் வசீத்தீர்

ஆதி அந்தம் இல்லா இயமன்

உம்மை ஆதலினால் நெருங்கவில்லை

ஆனைப் பந்தி வைத்தியசாலைக்கு

அழைத்த அந்த மற்ற உம்

ஆயுள் தனைக் கவர்ந்த விதம் தான் என்ன?

உம் பாசத்தை தேடுகிறேன் கிடைக்கவில்லை.

அப்பப்பாவே! குமுறுகிறோம் குதறுகிறோம்

கூடிச் சேர்ந்து கூக்குரல் இடுகின்றோம்

அவ்வுலகில் பரமனிடம் நீர் சென்று விட்டீர்

இவ்வுலகில் உம் பாசத்தால் நாம் துடிக்கின்றோம்

ஆனை முகன் அப்பனது கோபருப சன்னிதியில் அடைக்கலம் தேடினீர்

இறுதி வரை உம்மை விட்டு நரசிம்ம வைரவர் நகரவில்லை

ஆலயம் தனில் “வேதாமோதி” “நாராயண” என்று

நீர் செப்பும் வார்த்தைகளின் அர்த்தம் புரிகிறது.

நாற்காலி மேல் நான் அமர்ந்து நச்சரித்தக் கொண்டே

இரண்டு காலில் நானாடும் வேளை

நல்ல வார்த்தை கூறியும் கேளா என் மனதை - உம்

கோபமும் கை ஓங்கலும் பின்கூறும் புத்திமதியும்

நல்ல பாடம் புகட்டியது அன்று - அப்பப்பாவே!

வாடிய என் மனதில் உம் கோபதாபத்தை

நனவில் மட்டுமன்றி கனவிலும் காணமுடியாது

தவிக்கின்றேன் தேடுகின்றேன் கிடைக்கவில்லை

மட்டக்களப்பு தனில் நான் வசித்த வேளை

கட்டும் இருள் தனிலே காற்று வாங்கச் செல்வேன்
மரைமுதல் மரநாய் இறச்சி வரை உண்ணாதவை எவையுமல்ல
என எம்கடந்த சம்பவத்தை ருசிகொட்ட சொல்லும் வேளை
மட்டுமா இவை என் வாயை கிளற ஆரம்பித்தால்
திருகோணமலை தியேட்டரில் இருந்து மாதகல்
மண் வரைக்கும் கதை வளர நான் நழுவி விடுவேன்
ஆனால் உம்மை காணாது என்மனம் என்னை நழுவிவிட்டது

“வீழ்ந்த போதெல்லாம் எழுந்தென் என்பதே பெருமை”

என வாலியவன் மொழிபெயர்தான் தமிழில் இவ்வடியை
வீடுற்ற வாழ்வு தனில் இவ்வடியின் கருப்பொருளை
விளம்பிட வாழ்ந்தீர் இன்று விண் உலகம் சென்று விட்டீர்
விவசாய சம்மேளன தலைவரும் ஆனீர் - விருப்புடன்
நரசிம்ம வைரவர் ஆலய தர்மகர்த்தாவும் ஆனீர்
விம்முகின்ற இவ்வேளை உம் பாசம் அதைத் தேடி
தொடருகிறேன் பயணம், தேடுகின்றேன் கிடைக்கவில்லை

வீடியோசீடி நாம் விளிப்புடன் பார்க்கும் வேளை

விரைவாக வந்து சக்தி அலை வரிசையில்
விறுவிறுப்பாக விம்சனமும், நாடகமும்
பார்க்கும் நேரம் தனில் அடக்கமுடியா சிரிப்பில் ஆழ்ந்தினேன்
விம்முகின்ற இவ்வேளை அப் புன்சிரிப்பும்
உம் உயிருடன் சென்றுவிட்டது. தேடுகிறேன் கிடைக்கவில்லை
விண்தனிலே மறைந்த 31ம் நாள் தனிலே
அப்பப்பாவே! உமக்கு என் கண்ணீர்க் காணிக்கை

எண்பத்தோர் ஆண்டுகளில் எண் திசைகளிலும்
 தடம் பதித்த விட்டன நீர் செய்த சேவைகள்
 எண்பது வயதுமட்டும் பாரினிலே வாழ்ந்து விட்டு
 எண்பத்தோர் பங்குனியில் நீர் மறைந்தீர்
 எது செய்தும் உம் உயிரை கலரமுடியா இயமன்
 செய்த சூழ்ச்சியின் மார்மம் தான் என்ன?
 மூப்புப்பிணி ஏற்படாத உம்சாவின் மர்மத்தை சிந்தித்தேன்
 கண்ணன் கீதை ஒலிக்கின்றது காதினில் தேடலில் இறங்குகிறேன்.

பேரன்
 நிரோ

சிந்தனைத் துளிகள்

- * தன்னை ஆளுபவனே தனிவலிமையுள்ளவனாவான்
- * எவ்வயிரையும் தன்னுயிராய் நினைத்துச் செய்வது சேவை
- * பசியும் தாகமும் தவிர்க்க முடியாதவை ஆசையும் துக்கமும்
 அடக்க முடியாதவை
- * பிறர் குற்றம் காண்பதும் தன் குற்றம் மறுப்பதுமே மடமையின்
 முழு அடையாளம்
- * பகைமையை அன்பினால்தான் வெல்ல முடியும்
- * புரிந்து கொண்டு பழகினால் பிரிவுக்கு இடமில்லை
- * குறைவாகவும் பயனுள்ளவாகவும் சூழ்நிலை அறிந்தும்
 நல்லவற்றைப் பேசுங்கள்
- * வாழ்வில் வரும் கஷ்டங்களைக் கண்டு கலங்காதே.
 சங்கடங்களை சந்தர்பங்களாக மாற்றிக்கொள்.
- * நட்பு நிலைத்திருந்தால் நன்மைக்குக் குறைவில்லை
- * உதடுகளை மூடிக்கொண்டு இதயத்தைத் திறந்து வைப்புகள்

அன்புப் பணி மறவோம்

அப்பப்பாவே அப்பப்பாவே அருமையா அப்பப்பாவே
தள்ளாடும் வயதிலே தரமாக நாம் வாழ
புத்திமதிகள் பல கூறிடுவீர்
சபையினிலே நாம் உயர்ந்து தகமையுடன்
நாம் வாழ வேண்டும் என்று
அறிவுரைகள் கூறிடுவீர்
தாய்க்கு தயாகவும் தந்தைக்கு தந்தையாகவும்
நின்று கனி மொழிகள் கூறுவீர்
மழலைக் குரலைக் கேட்க ஓடி வந்துவிட்டால்
புன்சிரிப்பு செய்து எமை மகிழ வைத்திடுவீர்
ஆசையுடன் அன்பு மொழி கூறி
எம்மை அரவணைத்திடுவீர்
தள்ளாடும் வயதிலே தளராத நின்று
சேவைகள் பல செய்து எமை மகிழவைத்திடுவீர்
அருமையான அப்பப்பாவே பொன்னான உன்
புகழ் உடம்பு போனதெங்கே
ஆண்டுகள் பல கோடி சென்றாலும்
ஆறாது உங்கள் துயர்
அப்பப்பாவே உங்கள் ஆத்மா சாந்தி
அடைய இறைவனைப் பிராத்திக்கின்றோம்

-*ஸ்ரீவிக்கிரமன்*-

*. இன்பத்தை தேடித் தேடி அலைய வேண்டாம். ஆனால்
இன்பமாய் இருக்க எந்த நேரமும் தயாராக இருங்கள்.

*. உன் வாழ்க்கையில் நீ எதையாவது இழக்க நேரிட்டால் அது உன்
உயிருக்கு மேலானதாக இருந்தாலும் அதைப்பற்றி வருந்தாதே.

அணையாத விளக்கு அணைந்ததே

“நிற்பார் நிற்க நில்லாவுலகில்
நில்லோம் இனிநாம் சொல்வோமோ”

என்ற மணிவாசகரின் வாக்கிற்கிணங்க இன்று அமரர் ஆகிவிட்டார். கதிரமலை அவர்கள் இவர் எல்லோரினாலும் செல்லமாகவும் அன்பாகவும் அப்பா என்று அழைத்தார்கள். அன்னாருக்கு அஞ்சலி செலுத்துவதையிட்டு மன ஆறுதலடைகின்றோம். எங்கள் காஞ்சிபுர ஆலயத்தொண்டனாகவும், அறங்காவலர் சபைத்தலைவராகவும் பெரும் பணியாற்றினார். இமரர் சிவனுடைய அவதாரமே வைரவர் அவதாரம் என்று நினைத்த தனது குலத்தெய்வமென எண்ணியதால் தான் மாத்திரமல்ல தன் ஊரவர்களும் வழிபாடு செய்து அருள்பெற வேண்டும். என்ற உயர்ந்த எண்ணத்தோடு முன்னொரு காலத்திலே மக்கள் கூடுதலாக வசிக்காத இடத்தில் வைரவப்பெருமானுக்கு பூசை வழிபாடுகள், உற்சவங்கள் நடைபெற வேண்டுமென அன்னார் உறுதுணையாக நின்றார் அதுமட்டல்லாது மாதகல் இந்துசமய அபிவிருத்திச் சங்கத் தலைவராகவும் பல தொண்டாற்றினார் பலதுறைகளிலும் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு பாராட்டு விழாக்களை நடாத்தியும் விவசாய சம்மேளனத் தலைவராக பணிபுரிந்து விவசாய மக்களுக்கு அமரர் அவர்கள் முன்னோடியாக திகழ்ந்தார். அன்பு, அடக்கம், ஒழுக்கம், கடவுள்பக்தி போன்றவற்றால் உயர்ந்து சிவபதம் எய்தினார்.

“ஒரு ஆத்மா பிறக்கும் போது அழுகின்றது
அதே ஆத்மா தமது உடலை
விட்டு நீங்கியதும் நாம் அழுகின்றோம்
இதுவே இயற்கை நியதி”

சூங்கனம்

திருமதி. செல்லையாக்குருக்கள் குடும்பத்தினரும்,

செ. நகுலேசுவரக்குருக்கள் குடும்பத்தினரும்,

முருகன் அகம்,

மாடகல்.

மறக்காத மனமுகமாய் எங்கள் கதிரமலை

அரிது அரிது மானிடராவது அரிது அதனிலும் அரிது கூன் குருடு செவிடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது என்று கூறினார்கள். ஆனால் மற்றவர்களுக்கு உதவிகரம் நீட்டுவதே தன் வாழ்வின் பயன் என்பதை தம்வாழ்வில் வாழ்ந்து காட்டியவர் கதிரமலை அவரைப்பற்றி நிறையச் சொல்லலாம் இருந்தம் சில வார்த்தைகள்

அவரை எனக்கு தெரிந்த நாட்களில் அவரிடம் இருந்தவிசேட குணங்கள் நிதானம், பொறுமை, மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனப்பக்குவம், கணிதத்தில் அவரக்கு இருந்த சிறப்பு தன்மையை (நில அளவிடுதல்), எந்தவித பலனையும் எதிர்பார்காது மாதகல் கிராம மக்களுக்கு இலவசமாக தனது சேவையை செய்து வந்தார். மேலும் அவர் விவசாயத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தார். இவ்வேளையில் அவர் எப்படி தொழிலாளர்களுடன் பழகினார் என்பது மிகவும் கண்ணியமானது எந்த தொழிலாளியையும் நிந்தித்து கிடையாது. வேலை குறவாக இருந்தாலும் தன்னை நம்பி வந்தவர்களை திருப்பி அனுப்பாது ஏதாவது வேலைகளை வழங்கி அவர்கள் மனங்களை சந்தோசப்படுத்தியவர்.

கோயில்கள் வைத்து ஜிவயம் நடத்தும் இந்த உலகத்தில் காஞ்சிபுர நரசிம்ம வைரவர் தாம் கர்த்தாவாக இருந்து அதன் பலபலன்களை அந்த கோயிலின் வளர்ச்சிக்காக பாடுபட்டவர் என்பதை கூறுவதைவிட தன்னுடைய பணத்தையே

அதற்காக செலவு செய்தவர். கொடூர யுத்தத்தால் இடம் பெயர்ந்த மக்கள் மீள மாதகல் கிராமத்தில் குடியேறி தமது விவசாயத் தொழிலை மீள் கட்டுமானம் செய்வதற்கு மாதகல் விவசாய சம்மேளனத் தலைவராக இருந்து பலரது வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிய ஒரு கலங்கரை விளக்காக விளங்கினார். மாதகல் இந்து அபிவிருத்திசங்கத்தின் தலைவராக இருந்து மாதகல் மக்களுக்கு மாதகலில் ஒரு திருமண மண்டபத்தை நிறுவ வேண்டும் என்று உறுதியோடு இருந்தார். மரண ஊர்வலங்களை செய்ய மாதகல் மக்களுக்கு ஒரு மரண ஊர்வலவாகனத்தை செய்து கொடுக்க பெரும்பாடு பட்டு உழைத்தவர் இருப்பினும் மாதகல் மக்களின் மூட நம்பிக்கையால் முடங்கி போன அவரது கனவு அவரின் மரண ஊர்வலம் கூட அதில் பயணம் செய்ய முடியாத தேசியவாத ஒடுக்குமுறை மேலாண்மைகள் தடுத்த நிறுத்தியது மிகவும் வேதனையானது.

மனிதர் எல்லோருமே பிறக்கின்றார்கள். இறக்கின்றார்கள் அவர்கள் இருக்கும் போது எதை செய்தார்கள் என்பதே அவர்கள் மரணத்தின் பின் மற்றவர்களால் எண்ணப்படுகிறது அதுவே ஓர் மனிதனை சமூகத்தின் அசாதாரண மனிதனாக முன் நிறுத்தம் இந்த வகையில் கதிரமலை அவர்கள் சமூகத்தில் தனது பெயரை பதிவு செய்து விட்டு போயுள்ளார். அவர் இல்லாவிட்டாலும் அவரது நற்பண்புகள் மாதகல் சமூகத்திற்கு ஒரு முன்னுதாரணமாக திகழும் என்பது மறக்க முடியாத உண்மை.

விடுதலைக்குத் து
விடுதலைக்குத் துரை

ஓரங்கள் கவிதை

அறிவு பலம் படைத்த மாதகல் பதியினிலே
அன்பு உள்ளம் கொண்டு வாழ்ந்தவரே
உமது நலம் சற்றேனும் பராது
ஊர் சேவையை கடமையாய் கொண்டவரே
சைவத்தை வளர்த்து வாழ வைக்கவென
தரணி போற்றும் மாதகல் இந்த
அபிவிருத்தி சங்கதலைவர் ஆனீர்
பஞ்சம், பசி, பட்டினி, நீக்கும் விவசாயத்துக்கு
உறுதுணையாகும் சம்மேளன தலைவருமாளீர்
பண்ணும் அன்பு பக்தி தரும் தோத்திர பாடல்
போட்டி தனை வைத்து புண்ணியபதியிலே
பரிசிலும் வழங்கி நின்றீர்
தாகம் தனை அணைக்கும் தண்ணீர் கிணறு பல
தயவு தரும் பொது அமைப்பு மூலம் பெற்றுத்தந்தீர்
காத்தல் கடவுளாம் காஞ்சி வைரவர் ஆலயத்தை
கண் குளிர ஒளிர செய்தீர்
உழைப்புக்கும் சேவைக்கும் உயர்ந்த நல்ல குணத்துக்கும்
உயர்ந்த நல்ல உதாரணமும் ஆனீர்
இந்து அபிவிருத்தி சங்கத்தில் நீர் இருந்த
இடத்தை இன்று யார் தான் நிரப்ப முடியும்.
கள்ளம் கபடம் இல்லா சாந்தமான உயிர்
காஞ்சி வைரவர் பாதம் சேர்ந்ததே.

வாகை இந்த.
அபிவிருத்தி சங்கம்

இரங்கல்பா

எழுதிச் செல்லும் விதியின் கைகள்
எழுதி முடித்த காவியமே!
அழுத விழிகள் காயவில்லை
அன்பனை இழந்த துயரிது வோ?
“அப்பப்பா” என்று அன்பாய் - நாம்
அழைக்கும் நல்லவனை
விதியே விதியே என் செய்தாய்?
நீயும் சதி கொண்டழைத்தது சரிதானோ?
விழியில் வழியும் துளி எழுத்துத்
தொடுத்துத் தந்தோம் அஞ்சலிகள்

அன்பொடு இணைந்த வாழ்வும்
பண்பொடு நிறைந்த பேரும் பெற்றாய்
விவசாயமே உயிர் மூச்செனக் கொண்டு
கிணறு குளம் புணரமைத்தாய் அதுமட்டுமா?
அந்தியேட்டி மடம் புணரமைக்க ஜயா நீயும்
அயராது சேவை செய்தாய்
சென்றனை என்ற செய்தி - எம்
செவி வழி புகுந்த போது
வெந்தது உள்ளம் ஜயா

இந்து சமய அபிவிருத்தித் சங்கத்
தலைவனாகி
சமயத் தொண்டு பலவும் செய்தாய்
வார்த்தைகள் போதவில்லை
நீ செய்த சேவை பகர
நல்லதோர் தொண்டனாகி
வாழ்விலே வெற்றி கண்டாய்
இன்றில்லை ஜயா நீ

உந்தன் ஆத்மா இறைவன்
 திருவடி நிழலில் வீற்றிருக்க
 அனுதினமும் துதிக்கின்றோம்.

௧௮. சௌசத்தரம்,
 மாதகல் சேந்த, கிராம
 அபிவிருத்திச் சங்க உறுப்பினர்.

கதிரமலை ஒரு வழிகாட்டி

அமரர் சுப்பர் கதிரமலை அவர்கள் சிறந்த தலைவனாக விளங்கினார். மக்களின் சேவைக்காக தன்னை தள்ளாத வயதிலும் ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர். இவர் விவசாய சம்மேளன தலைவராக இருந்தகாலே குழுரீதியாக நீர் இறைக்கும் இயந்திரங்களையும் தெளிகருவிகளையும் விவசாயிகளுக்கு பெற்றுக் கொடுத்தார். இதனைவிட கடன் அடிப்படையில் நீர் இறைக்கும் இயந்திரங்களையும் விவசாயிகள் பெற ஒத்துழைத்தவர். மாதகலில் மீள்சூடியெற்றம் ஏற்பட்ட வேளையில் தூர்ந்த குளங்கள், வாய்க்கால்களின் புனரமைப்பு வேலைகளில் மக்களை ஈடுபட வைத்து அவர்களும் பளன் பெற்று கிராமமும் அபிவிருத்தியில் காலடி எடுத்துவைக்க தன் உழைப்பை நல்கியவர். சிக்கனமாக செயற்பட்டு அரியாலட்டி வயிரவர் கோவில் மண்டபம் அந்தியேட்டி மண்டபம் போன்றவற்றை புனரமைப்பு செய்ய காரணமாயிருந்தவர்

நல்லவற்றை ஏற்கும் மனப்பக்குவமும் தவறாது கூட்டங்களுக்கு சமூகமளிக்கும் பண்பும் இவரை எல்லோர் மத்தியிலும் உயர்ந்தவராக மதிக்கவும். உறவை விருத்தி செய்யவும் காரணங்களாயின இவரின் இழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாத ஒன்று இவரை இழந்து நிற்கும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த கவலையை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

விவசாயம் சம்மேளனம்
 மாதகல்.

௧௯௮௮ உத்தியோகத்தர்,
 மாதகல் சேவை திணைவர்,
 கீரிகை.

தன்னமைநிற சேவையாளன்

“என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே”

என்ற வாக்கிற்கிணங்க மாதகல் மக்களுக்கு பல வகையிலும் சேவையாற்றி அமரத்துவம் அடைந்த “அப்பப்பா” என்று எல்லோராலும் செல்லமாக அழைக்கப்படும் மாதகல் கதிரமலை ஜயா அவர்களை அறியும் வாய்ப்பு மாதகல் விவசாய சம்மேளனமூடாக எனக்கு கிடைத்தது.

புன்சிரிப்பும், நேரிய பார்வையும் எடுத்த கருமத்தை செய்து முடிக்கும் திறனும், அரச, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களால் அமுல்படுத்தும் விவசாய அபிவிருத்தித் திட்டங்கள் மாதகலில் வசிக்கும் எல்லா மக்களுக்கும் பரவலாக சென்றடையச் செய்யும் பாங்கும் இதனால் மக்களாலும் அதிகாரிகளாலும்சம காலத்தில் பாராட்டு பெற்றதும் நான் அவர் மீது வைத்த மதிப்புக்கு சான்றாகும்.

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

என்ற வள்ளுவர் வாக்கு இவர் போன்றோருக்கு பொருந்தும் எனவே அவரின் ஆன்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிராத்திக்கின்றேன்

திருவி. V. சுவாமிநாதன்,
விவசாய வேலைநிலையாளர்,
கீரிசலைய கிராம சேவை
தலைவர்.

மறக்கலாமோ நின்சேவை.....

“தோன்றில் புகமுடன் தோன்றுக அதிலார்
தோன்றலில் தோன்றாமை நன்று”

என்னும் வள்ளுவன் வாக்குக்கு ஒப்ப வாழ்ந்து காலடியவர் அமரர் சுப்பர் கதிரமலை அவர்கள் மாதகல் வரலாற்றுப் புகழ் மிக்கதோர் பெரியகிராமம். பல்வேறு துறைசார் உத்தியோகத்தர்கள், விவசாயிகள், தொழிலாளிகள், மீனவர்கள் எனப்பல்வேறு வகைப்பட்டோரையும் தன்னத்தே கொண்டதும் இக்கிராமம். இத்தகைய எல்லோராலும் மேலாக இளையோர் தொடக்கம் முதியோர்வரை அப்பப்பா என அன்புடன் அழைக்கப்பட்டவரே அமரர் சுப்பர் - கதிரமலை அவர்கள்.

2002ம் ஆண்டு ஏப்பிறல் மாதம் கெயர் சர்வதேசம் யாழ்ப்பாணத்தில் எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்கான உள்ளூர் ஆக்கங்களின் முன்னெடுத்ததல் திட்டத்தை (Lift Project) அமுல்படுத்த முதலாம் ஆண்டு தெரிவு செய்த கிராமங்களில் மாதகலும் ஒன்றாக இருந்தது. ஆரம்ப நடவடிக்கையாகக் கிராம ஆய்வை மேற்கொண்ட போது கிராம அடிமட்ட நிறுவனங்களையும் (CBO'S) அவை சார்ந்த நிர்வாகிகளையும் சந்திக்க வேண்டிய போதுதான் அப்பப்பாவையும் முதன் முதல் சந்திக்க வேண்டிய கட்டாய் தேவையும் எமக்கேற்பட்டது.

புன்முறுவல் பூத்த முகம், நரைத்தலை அன்புடன் வரவேற்று உபசரிக்கும் மனப்பாங்கு, பண்பான உள்ளம், அடக்கடான பேச்சு சொன்னதைச் தவறாது செய்யும் கடமை உணர்வு, இவை எல்லாம் அப்பப்பாவை அலங்கரித்த அணிகலன்களாகும். வீடு இருந்து நாடுவரை செல்வாக்குச் செலுத்துபவராக நாம் அவரைக் கண்டோம். அரசதிணைக் களங்கள் என்றால் என்ன அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் என்றால் என்ன மாதகல் சென்றால் அன்னாரைச் சந்தியாது செல்வதும் அரிது எனலாம். அந்த அளவுக்கு அவர் கிராமமக்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்றிருந்தனர். நாம் அறிந்தவரை அவர் பரம்பரையே தன்னலமற்ற சமூக

சேவையைக் கொண்டிருந்தது. காஞ்சி வைரவரைத் தன் குல தெய்வமாகக் கொண்ட அப்பப்பா தன் சொத்தின் ஒரு பகுதியைக் காஞ்சிக்கே அர்ப்பணித்தார். தன் இறுதிக் காலத்தில் காஞ்சியின் புனரமைப்பை செவ்வனே நிறைவு செய்தார்.

காஞ்சிவைரவரையும் விவசாயிகள் சம்மேளனத்தையும் தன் இரு கண்களாகவே நேசித்தார். விவசாயிகள் நலனில் பெரிதும் அக்கறை கொண்ட அப்பப்பா தன் வாழ்நாள் கடைசி வரை விவசாயிகள் சம்மேளனத்தைக் கட்டிக் காத்தார். இதனால் விவசாயிகள் அரவணைப்பையும், நன்மதிப்பையும் பெற்றார். நேர்மை, நீதி, விசுவாசம் அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றை நாம் அவரிடம் கண்டோம்.

வயற்பாடசாலைச் சந்திப்பு என்றால் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குச் சமூகம் தருவார். அங்கத்தவர்கள் அணி சேர்த்துத் தருவார். அரிய கருத்துக்களை எடுத்துக் சொல்லுவார். மக்கள் பங்களிப்பைப் பெற்றுத் தருவார். விவசாயிகள் நலனில் அக்கறையுடன் செயற்படுவார். அவர் சொல்வதை மக்கள் ஏற்றனர். இறக்கும் வரை உற்றார். உறவினர் அல்லாது மாதகல் கிராமமே அவரை நேசித்தது.

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம்
உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்றமகற்கு”

என்னும் வாய் பொழிக்கொப்ப அப்பாவின் சேவைக்கு நன்றி செலுத்துவோம். அவர் புகழ்பாடுவோம். அவர் விட்டுச் சென்ற பணிகளைத் தொடர்ந்து செய்வோம். அதுவே நாம் அன்னாருக்குச் செய்யும் நன்றிக்கடனும். அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திக்காக இன்று நடைபெறும் பிராத்தனையில் நாமும் சேர்ந்து பிராத்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

கையர் சர்வதேசம்,
15, கண்டிவீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

வாழ வழிகாட்டிய செம்மல்

“தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரவர்
எச்சத்தால் காணப்படும்”

எண்சாண் உடம்பில் சிரசே பிரமானம் அதேபோல் இலங்கையில் திலகமெனத் திகழ்வது யாழ்ப்பாணம் ஆன்றோர்களும் சான்றோர்களும் அருளாளர்களும் வாழ்ந்து வளம் சேர்க்கும் பதி மாதகல் பதியாகும் இப்பதியில் மேற்காட்டிய மறை மொழிக் கிணங்க வாழ்ந்து காட்டிய செம்மல் **அமரர் சுப்பர் கதிரமலை** ஆவார். இவர் ஊர் மக்கள் எல்லோராலும் உள்ளம் நெகிழ அப்பப்பா என்றே அழைப்பது அன்றோரின் பெருமையை எடுத்து இயம்பிய ஒன்றாகும் குடாநாட்டின் இடர் காலத்தில் அவர் ஆற்றிய சேவை அளப்பரியது அல்லல் உற்ற மக்களின் வாழ்வு மலர முன்னின்று உழைத்த மீட்பாளர் ஆவர் இவர் இந்து மாமன்றம், விவசாய சம்மேளனம், ஆலய தர்மகர்த்தா போன்ற பொதுச் சேவைகளின் தலைவராக இருந்து அளப்பரிய சேவையை நேரகாலம் பாராது ஆற்றி யாவரதும் பேரன்பைப் பெற்றிருந்தார். காஞ்சிபுர நரசிங்க வயிரவ ஆலயத்தில் அளவு கடந்தத பக்தி காரணமாக இறுதி மூச்சுவரை ஆலய வளர்ச்சியிலும் இறை சேவையிலும் தன்னை அர்ப்பணித்து இறைவனடி அடைந்துள்ளார். இவரது பெருமையும் அருமையும் அன்பும் யாவர் நெஞ்சையும் விட்டகலாது இவரது பிரிவால் துயருறும் அனைவருக்கும் ஆறுதல் பெற இறைவனின் கட்டாட்சம் கிடைக்க எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி!

ச. வயிரமலர்,
சலாநாள் தீதவாள்,
தலைவள்,
தமல்பரிச்சல்கள்,
சலாகள்.

மறைந்தும் மறையாது மனங்களில் நிறைந்த அமரர் சுப்பர் கதிரமலை (அப்பப்பா) அவர்கள்

விவசாயிகளின் தோழனாகவும், காப்பாளராகவும் மாதகல் பகுதியில் பிறந்த அமரர் சுப்பர் கதிரமலை (அப்பப்பா) அவர்கள் காலமான செய்தியை கடமை நிமித்தம் கொழும்பு சென்றிருந்த வேளை என்னால் அறிந்துகொள்ள முடிந்தது. அவரது மறைவிற்கு நேரடியாக என்னால் அஞ்சலியைச் செலுத்த முடியாத போதும், எனது மனத்துயரத்தை அப்பகுதி பெரும்பாக உத்தியோகத்தர் மூலம் தெரியப்படுத்தி என் மனதுக்கு ஆறுதலைத் தேடிக்கொண்டேன்.

யாழ் மாவட்டத்தில் விவசாய சம்மேளனங்கள் ஆரம்பிக்காத காலம் முதல் விவசாயிகள் வளர்ச்சியில் தனது கவனத்தைச் செலுத்தி தமது பகுதிக்கு எமது திணைக்களத்தின் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய பல உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தவர். கொடுக்க வேண்டும் என்ற அர்ப்பணிப்பான சேவை மனப்பாண்மையோடு செயற்பட்ட ஒரு நல்லவர் எம்மிடையே இன்று இல்லை என்ற கலவை எம் நெஞ்சில் துளிர் விட்டாவும், அவர் காலப்பகுதியில் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட மாதகல் விவசாய சம்மேளனம் இன்று பெரு விருட்சமாக வளர்ந்து தரமான விவசாய சம்மேளனம் என விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய சம்மேளன வரிசையில் அணி வகுத்து நிற்பது எம் மனங்களில் அவர் நினைவுகளை என்றும் நினைவூட்சிக் கொண்டேயிருக்கும் என்றால் மிகையாகாது.

சம்மேளனச் செயற்பாடுகளுக்கு உயிர் ஊட்டிய உத்தமன். மாதகல் விவசாய சம்மேளனத்தின் பொருளாளர் ஆகவும், கீரிமலை கமநல குழுவின். நிர்வாக உறுப்பினராகவும் 1997ம் ஆண்டு முதல் 2003ம் ஆண்டு வரை அங்கம் வகித்த கமநல சேவை நிலையங்களுக்கு விவசாயிகளால் வழங்க வேண்டிய தவணைப் பணங்களை வசூலித்து ஒழுங்காக செலுத்தி தனது பங்கு பணிகளை கமநல குழுவிற்கும் அப்பகுதி பெரும்பாக உத்தியோகத்தருக்கும் சிறப்பாக வழங்கிய ஒருவர் இன்று நம்மிடையே இல்லை என்பது வெறுமையை நெஞ்சினில் விதைத் தாலும் பிறப்பவர் இறப்பது நியதி என்ற தத்துவத்திற்கமைய எம்மனங்களைத் தேற்றி, அமரரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுகின்றேன்.

க. சுந்தரேசன்
உதவி ஆணையாளர்,
கமநல அபிவிருத்தி திணைக்களம்,
யாழ் ௪1௪௧௧௧.

சுகதேகியொருவனின் சாதாரண நிலையின் போது,

- * சுவாச வீதம் :- 12 - 14 தடவைகள்/ நிமிடம்
- * இதயத்துடிப்பு வீதம் :- 72 துடிப்புகள்/ நிமிடம்
- * குருதியழுக்கம் :- 120/80 mmHg
- * குருதியின் அளவு :- 5-6 லீற்றர் (உடலின் நிறையின் 8%)
- * குருதியிலுள்ள யூரியாவின் அளவு :- 30mg / 100ml
- * குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு :- 60-100mg/100ml
 (இது 180mg/100ml இலும் அதிகமாகும் போது வெல்ல நீரிழிவு ஏற்படுகின்றது.)
- * நாளொன்றுக்கு வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு :- 1.5 லீற்றர் (இதில் 30g யூரியா காணப்படும்)
 உடல் வெப்பநிலை:- 98.4°F (36.9°C)

வைரவர் வாருமான் திருவஞ்சல் பாடல் காப்பு

வேதம் வரைந்தவனே வேழ முகத்தவனே
ஆதி பிரணவப் பொருளோனே - மாதகலூர்
பொன்காஞ்சி மேவும் வைரவர் ஊஞ்சல் பாட
மன்னு கலை அருளாவாய் உகந்து

கானமிகு கம்பல மீப்பொலி மாடத்து
பொற்புறு வைரமணித் தூண்நாட்டி
மின்னல் மரகத எழிற்சட்டம் பூட்டி
சந்திர கிரண வடம் தொடுத்த
பன்மணிப் பலகைமீது இனிது அமர்ந்து
இன்னற் கடலில் அழுத்தவாரை
இன்புறு மருட்கரை ஏற்றும் காஞ்சி
வைரவலே ஆடி ரூஞ்சல்

மங்களக் கங்கை மாத கவரிவீச
மடப்பிடி அரம்பையர் அடைபடையேந்த
தங்கை நவசக்தி கொடிகுடை பிடிக்க
சின்னார் யாழிசைத்த ஆசிகூற
புங்கவர் மங்கள ஆலத்தி ஏந்த
பூசரர் மாதவர் மலர் சொரிய
சங்கமுத்து வடமசைய காஞ்சி
வைரவரே ஆடி ரூஞ்சல்

மேவுசடைப் பிறைமின்ன குண்டலம் மின்ன
முறுவலின் நிலவுபொலிந்து மின்ன
தூவிய லங்குச பாசம் இணைந்து மின்ன
ஒப்பிலா வாகுவலயம் மின்ன
மாவியலும் புயத்த மணிவளயம் மின்ன
மார்பில் முப்புரிநூல் மின்ன

ஆக்கள் மிகு பழனஞ்சூழ் காஞ்சி
வைரவரே ஆடி ரூஞ்சல்

ஆத்திமுக ஐங்கரன் தம்பி தாமும்
சக்திவேல் முருகன் தாமும்
முத்திதரு வீரபத்திர தேவர் தாமும்
சிந்தை மகிழ் உமையுடன் வியப்புற
பத்திமிகு தொண்டர் புகழ்ந்து பாட
கட்டியம் அந்தனர் தாங்கூற
சக்தி காளி காபழமிகு காஞ்சி
வைரவரே ஆடி ரூஞ்சல்

றஞ்சணி கண்டன் குமரா ஆடி ரூஞ்சல்
சூலிபாலா ஆடி ரூஞ்சல்
பஞ்சமுகன் தம்பி ஆடி ரூஞ்சல்
சரவணன் சோதரனே ஆடி ரூஞ்சல்
வெஞ்சினப் பரியழன் மேனியீர் ஆடி ரூஞ்சல்
தேவர் பலி யேற்றவரே ஆடி ரூஞ்சல்
மஞ்சதவழி பழனஞ் சூழ் காஞ்சி
வைரவரே ஆடி ரூஞ்சல்

பத்தியி லகப்படு பரமகுரு நாதனே
பங்கயத் தயனை முன்னர்
தந்தை சொல் கேட்டு விருப்புடனே
ஒரு தலை நகத்தால் கிள்ளியே
சத்து சித் தானந்த சொரூப மானவரே
தொண்டர் கருள்தரு வாரியே
உத்தம மக்கள் வாழும் காஞ்சி
வைரவரே ஆடி ரூஞ்சல்

செங்கமலத் தோன்தலை கிள்ளிய சூலிபாலா
அங்கவற் குயிர் நல்கியே தம்மை

இங்கிதமுறு வழத்தும் முனிவர் தேவர்
உடற்சோரி ஜயமாக ஏற்று
பங்கமுறா துயிர் மீட்டும் நல்கியே
அகத்தை மாற்றித் தண்டம் புரிந்த
நங்குலத் தவரைக் காத்தருள் காஞ்சி
வைரவரே ஆடிநஞ்சல்

மதுரகவிப் புலவர் இசைத்தமிழ் பாட
மென்மொழி அரம்பையர் மகிந்துவர
இதயமலர் சொரிந்தடியால் தாள்கூட்ட
விண்ணவரும் அருள் வேண்டி நாட
வேதியர் வேதவொலி மிகுந்து நாட
துந்துபி துடி சங்கொலி மிக்குலவ
ஆதிமுதல் தீரன் பொன் காஞ்சி
வைரவரே ஆடிநஞ்சல்

பிரணவப் பொருளின் வடிவானவரே
இருக்காதி மறையின் பொருளாரே
சரவணத்துறை குமரனுக்குக் கருள்வோரே
பத்திமிகு அடியார் பாகத்தாரே
உருத்திர கணத்தவர்க் கருள் தருவீரா
அஞ்ஞான விருள்போக்கு மதிதீரா
அருங்கலை ஆகமங்கள் ஓதும் காஞ்சி
வைரவரே ஆடிநஞ்சல்

ஆகமங்கள் வாழி புராணங்கள் வாழி
கருமுகில்கள் வழாது மழைபெய்து வாழி
அரசு செங்கோல் முறையாவும் வாழி
பரவு சைவமதம் மெங்கும் வாழி
பாவையர் கற்பும் தொண்டரும் வாழி

உருத்திராக்கமும் திருநீளும் என்றும் வாழி
அருச்சகர் ஆதியோர் எங்கும் வாழி
பொன்காஞ்சி புரத்தார் வாழி வாழி

எச்சரிக்கை

செஞ்சடை யண்ணல் குமரா எச்சரிக்கை
காஞ்சிமேவு வயிரவரே எச்சரிக்கை
வஞ்சகர்க் கின்னல் தருபாலா எச்சரிக்கை
அண்டினார்க் கருள்த் கொடையீர் எச்சரிக்கை
தண்டமுன் புரிதரு வீரரே எச்சரிக்கை
அண்டருக்கும் அருள்புரி வடுகனே எச்சரிக்கை

பராக்கு

தும்பிமுகன் தம்பிவீரா பராக்கு
நம்புமடியார்க் கருள்தருவீரா பராக்கு
ஆதியந்த மில்லா அமரா பராக்கு
காஞ்சிபுரக் காவலனே பராக்கு

லாலி

கன்னியுமை கண்களிக்கும் குமரா
மின்னுமொளி குலிகாலா - லாலி
இன்னல் தரு தேவர்க்கு தண்டமபுரி
பொன் காஞ்சி வயிரவரே - லாலி

மங்களம்

குலிபால வீரனுக்கு மங்களம் - தீச்
செஞ்சடர்க் கஞ்சுகனே மங்களம்
மந்திரம் பொருளோனே மங்களம் - வர
முத்திரு வையிரவரே மங்களம்
மங்கை யுமைபாலனுக்கே மங்களம் - நல்ல
காஞ்சிபுர நேயருக்கே மங்களம்

ஆக்கம் :- வித்துவான் டி.வி. சந்திராபி

மருத்துவ அறிவுரைகள்

சலரோக நோயாளிகளுக்கான உணவு முறை

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனைப்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்த உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால், அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

பிற்சூழ்வு

- ❖ ஒரு தம்ளர்/ கப் 200 மி.லீ. கொள்வனவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
- ❖ நார்ப்பொருள்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளல் நன்று, (தீட்டாத தானியம், அவரை வகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதிய அளவு நார்ப்பொருள் உண்டு)
- ❖ பால் (கொழுப்பு நீக்கியது)
- ❖ மரக்கறி 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.
- ❖ மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக்கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

சலரோக நோயாளிகளிக்கான உணவு (1500 Kcal)

காலை உணவு

- ❖ பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
- ❖ தாணிய வகை (50கிராம்)

பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று

- ❖ தோசை அல்லது இட்லி -2
- ❖ பிட்டு -2
- ❖ உப்புமா - 1 கப்
- ❖ இடியப்பம் -3
- ❖ பாண் - 1/4 இரா
- ❖ காலை உணவுக்குப்பின் கதலி வாழைப்பழம் - 1

மதிய உணவு

சோறு (75 கிராம்) -1 1/2கப்

அசைவம் - மீன் 2 துண்டு/இறைச்சி 1/2 கப்/1 முட்டை

பருப்பு - 1/2 கப்

தயிர் - 1/2கப், மரக்கறி

மரக்கறி 1 விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

மரக்கறி 2 1/2கப் மட்டம் உண்ணக்கூடியவை

தேநீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)

2 கிரீம்கிறக்கர் அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்

கிரவு உணவு

தாணிய வகை - இடியப்பம், பிட்ட, பாண், உப்புமா
(மேற்கூறிய அளவுகளில்)

கறிவகை - மதிய உணவைப்போல்

படுக்கை நேரம்

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

- | | |
|----------------------------------|------------------|
| ✘ ஜம்பு - 20 (சிறியது) | ✘ கொய்யா - 1 |
| ✘ பப்பாளிப்பழம் - 2"x3" துண்டு 1 | ✘ விழாம்பழம் - 1 |
| ✘ புளித்தோடை - 1 (நடுத்தரம்) | |

மரக்கறி -1

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ✘ கோவா, காய்ப்பப்பாசி | ✘ பாகற்காய், கத்தரி |
| ✘ புடலங்காய், வாழைப்பூ | ✘ வெந்தயம், சிறுகீரை |
| ✘ தக்காளி, போஞ்சி | ✘ மிளகாய், வெண்டைக்காய் |

மரக்கறி -2

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ✘ அகத்தி | ✘ முருங்கைக்காய் |
| ✘ முருங்கை இலை | ✘ பீற்றுட் (பச்சையாக) |
| ✘ கரட் (பச்சையாக) | ✘ வெங்காயம் |

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| ✘ தெளிந்தகுப் | ✘ தக்காளி |
| ✘ எலுமிச்சை, கோவா | ✘ மரக்கறி சலாட் |
| ✘ அச்சாறு | ✘ பலசரக்கு வகை |
| ✘ சீனி சோர்க்காத தேநீர் அல்லாத கோப்பி | |

முற்று முழுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

- | | |
|----------------|----------------------|
| ✘ சீனி | ✘ குளுக்கோஸ் |
| ✘ சர்க்கரை | ✘ பனங்கட்டி |
| ✘ ஜாம் | ✘ பழரசம் |
| ✘ தேன் | ✘ இனிப்பூட்டிய பானம் |
| ✘ கேக் | ✘ ஹோரலிக்ஸ் |
| ✘ சொக்லேற் | ✘ வீவா |
| ✘ இனிப்பு வகை | ✘ நேஸ்ரமோல்ற் |
| ✘ குளிர்்பானம் | ✘ புரொட்டினெக்ஸ் |
| | ✘ மைலோ |

சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்
2. தவறாது மாதாந்தம் வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
3. காயங்கள் ஏற்படவதைக் கூடிய அளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. கால் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் எற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்புப்புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக் குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்கவேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

கிரத்தத்தில் சீனிச்சத்து குறையும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- | | |
|------------------------|--------------|
| ✘ படபடப்பு | ✘ அதிகசோர்வு |
| ✘ தலைச்சுற்று, மயக்கம் | ✘ தலையிடி |
| ✘ அதிக வியர்வை | ✘ வலிப்பு |

நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ்வறி குறிகளைக் கண்டதும் நோயாளிகள் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும். நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் வைத்திருப்பது நன்று.

உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கான அறிவுரைகள்.

மருந்துகள், மாத்திரைகள் முறையிலான சிகிச்சைகள் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், அவற்றைத் தொடர்ந்து வரக்கூடிய பக்கவாதம் ஆகிய பாதிப்புக்களைக் குறிப்பிடத்தக்களவு குறைக்கின்ற போதிலும் இந்நோயாளிகள் மருத்துவரின் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பின் கீழ் இருந்து வருவதோடு உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

- ★ நாளாந்த வாழ்க்கையில் நாம் கடைப்பிடிக்கின்ற சில நடைமுறைகள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான முக்கிய உத்திகளாக அமைகின்றன.
- ★ வாழ்க்கை முறையிலான மாற்றங்கள் எனக் குறிப்பிடும் போது நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல், உடல் எடையைக் குறைத்தல், மது அருந்துதலையும், புகைத்தலையும் கைவிடுதல் மற்றும் உண்ணும் உணவில் உப்பினை குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் என்பன அமைகின்றன.
- ★ பிராண வாயுவை (ஒக்சிசன்) உடலகத்தே சேர்க்கவல்ல உடற் பயிற்சிகள் செய்தல் (aerobic exercises) உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஒரு பயன் மிக்க அணுகுமுறையாகும்.

உடற் பயிற்சிகள்

இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவல்ல பயன்மிக்க வழி முறைகளாக உடற் பயிற்சிகள் அமைகின்றன.

- ★ உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்காக நாம் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சி வகைகளில் துரித நடை,

துள்ளுதல், துவிச்சக்கரவண்டி செலுத்துதல், நீச்சல், ரெனிஸ் மற்றும் பட்மின்ரன் என்பன குறிப்பிடத்தக்கனவாகும்.

- ❖ சிரமமான, கடினமான உடற் பயிற்சிகளைத் திடீரென்று செய்தல் உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள நோயாளிகளுக்குத் தீமையை ஏற்படுத்தலாம். காரணம் இவர்களில் அநேகமானோர் ஏற்கனவே இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவும் இருப்பதாகும்.
- ❖ நடுத்தர வயதான அல்லது முதுநிலை நோயாளிகள் குறிப்பாகக் கடினமான வேலைகளுக்கு முன்பு பழக்கப்படாதவர்கள் சிரமமான உடற் பயிற்சிகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் தங்கள் குடும்ப வைத்தியரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

உயினைக் குறைக்கும் பயன்படுத்தல்

இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருப்பதற்கு நாம் உண்ணும் உணவில் உப்பின் அளவை குறைத்து பயன்படுத்துவதோடு மிகையான உப்புப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதலும் இன்றியமையாததாகும். கருவாடு, மாமைட், ஊறுகாய், சீஸ், ரின்மீன் போன்ற மிகையான உப்புடைய பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

புகைத்தலைக் கைவிடுதல்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் குருதியில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு உயருதல் உட்பட பல நோய்களுக்கு புகைத்தல் ஒரு நோய்க்காரணியாக அமைகின்றது. இதன் மூலம் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே புகைப்பவர்கள் அதனை நிறுத்துதலும் மற்றவர்கள் புகைக்காமல் இருப்பதும் நன்று.

மது அருந்துதலைத் தவித்தல்.

அதிகளவில் மதுபானம் அருந்துதல் முளையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தக்கசிவை ஏற்படுத்துவதால் பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் இவர்களில் இருதயநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். எனவே மது அருந்துபவர்கள் அதனைத் தவிர்த்தல் நன்று.

எடைக்குறிப்பு

அதிகரிக்கும் உடற்பருமன் இரத்த அழுத்த நோயுடன் தொடர்புடையதாக இருப்பது பல ஆராய்வுகளின் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. அதிகரிக்கும் உடற்பருமன் ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை மூன்று மடங்கால் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

எனவே உமது நிறையை(Kgஇல்) அண்ணளவாக உமது உயரத்திலிருந்து (Cmஇல்) 100ஐ கழித்து வரும் பெறுமானத்தில் இருக்குமாறு வைத்திருத்தல் நன்று.

(உ+ம்) 175Cm உயரமுடைய ஒருவர் தனது நிறையை அண்ணளவாக 75Kg இல் (175-100) பேண வேண்டும். எடையைக் குறைப்பதற்கு இரண்டுவித முயற்சிகள் தேவை. முதலாவது போதிய உடற்பயிற்சி; இரண்டாவது மேலதிக சக்திபெறுமானம் ஒருவரது உணவில் இருக்கக்கூடாது. எனவே இனிப்புப் பொருட்களையும் எண்ணெய் பொருட்களையும் உண்பதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

தாவர உணவு

மாமிச உணவை உண்பவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது தாவர உணவை உண்பவர்களில் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் குறைவாகக் காணப்படுவதாகச் சான்றுகள் கூறுகின்றன. எனவே இறைச்சி, முட்டை மஞ்சட்கரு, மாஜரின், பொரித்த உணவுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் நன்று. மேலதிக பொட்டாசியம் சத்து உயர்இரத்தஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. எனவே உமது ஆகாரத்தில் பொட்டாசியம் சத்து அதிகமுள்ள உணவுவகைகளான காய்கறிகள், இலைவகைகள்மற்றும் தேவையான அளவு பழவகைகள் என்பவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். (சிறுநீரக பாதிப்புள்ளவர்களில் உயர் குருதி அழுத்தம் இருப்பின் பழவகைகளைக் குறைத்தல் வேண்டும்.)

மன அழுத்தம்

நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மன உளைச்சல்கள், பதற்றம் என்பன இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களே இதனால் கூடுதலாக பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

இவர்கள் உடற்பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலமாகவும் மனதிற்கு அமைதியைத் தரக்கூடிய சாந்தவழிமுறைகள், தியானம் போன்ற விடயங்களில் மனதைச் செலுத்துவதன் மூலமாகவும் தங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

வீட்டிலும் வேலைத்தளத்திலும் அந்தரம் இல்லாமல் அமைதியாக இருங்கள். மேலதிகமாக வேலைகளை இழுத்துப்போட்டுக் கொண்டு நேரத்தோடு போராடாதீர்கள். மனப்பதற்றம் அற்ற

தொழிலும், அமைதியான வாழ்க்கையும் போதிய தூக்கமும் ஒருவரின் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர நிச்சயம் உதவும்.

மருத்துவச்சிகிச்சைக்கு நோயாளிகள் ஒழுங்காகச் சென்று வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடத்தல் அவசியம். காலையில் தனக்குரிய மருந்தை உட்கொண்ட பின்னரே சிகிச்சைக்குச் செல்ல வேண்டும். இது குருதி அழுத்தத்தை எவ்வளவு தூரம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துள்ளது என அறியலாம்.

பாரிசுவாத (Stroke) நோயாளிக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் திடீரென ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் (இரத்தக்கசிவு குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு) காரணமாக மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்களால் பாரிசுவாதம் (Stroke) ஏற்படுகின்றது. சடதியாக உருவாகின்ற உயிராபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய இந் நிலையில் இருப்பவருக்குக் கீழ்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் அவசியமானது.

01. தொலில் அண்டும் பகுதிகளில் ஏற்படும் புண்களும் (Bed Sores) அதை தவிர்க்கும் முறையும்.

இவர்கள் ஒரே இடத்தில் படுப்பதால் இது ஏற்படுகின்றது.

01. நோயாளியை இரண்டு மணித்தியாலங்களிற்கு ஒரு முறை திருபி விடல் வேண்டும்.

02. நோயாளியின் பின்புறத்தை அடிக்கடி சோதித்தல் வேண்டும்.

03. படுக்கை விரிப்புகள் முதலியவற்றை சுத்தமாகப் பேணல் வேண்டும்.
04. விசேடமான மெத்தைகளைப் பயன்படுத்தலாம். (Dribble Mattress) (வில்லை அதிகம்)

02. வாயை சுத்தமாக வைத்திருக்கும் முறை (Mouth Care)

01. ஒரு நாளில் ஆகக்குறைந்தது இரு முறையாவது வாயை கழுவுதல் வேண்டாம்.
02. வாயில் உமிழ்நீர் போன்ற ஏதாவது சுரப்புகள் (Secretions) காணப்படின் அதை ஒரு Rubber ture syringe உதவியுடன் உறிஞ்சி (Suck) எடுத்தல் வேண்டும். (Bde side sucker) (வில்லை அதிகம்)

03 கண் பராமரிக்கும் முறை

01. கண்ணை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
02. கண்ணினுள் புண்கள் வருதலை தடுத்தல்

04. சலம் வெளியேறுதலை பேணுதல் (Bladder Care)

அநேகமான இந்நோயாளிகளில் சலம் அவர் அறியாமலே கட்டுப்பாடின்றி (Urinary inonrinence) வெளியேறுதல்

01. Urinary Catherer பயன்படுத்தலாம்.
02. Catheter 2 - 4 கிழமைகளிற்கு ஒரு முறை மாற்றல் வேண்டும். அல்லாவிடில் சலத்தில் கிருமிகள் தொற்றிவிடும்.
03. சலத்தை இடைக்கிடையே பரிசொதித்து தொற்று இருப்பின் சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

05. மலம் வெளியேறுதலை பேணல் (Bowel Care)

01. மலம் தன்னை அறியாமல் (Fecal incontinence) கட்டுப்பாடின்றி வெளியேறின் உடனுக்குடன் துப்பரவு செய்தல் வேண்டும்.
02. வசதி இருப்பின் Pampers பயன்படுத்தலாம்.
03. மலச்சிக்கலை தவிர்ப்பதற்கு அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை கொடுக்க வேண்டும். முக்கியமாக அதிக மரக்கறி, பழவகைகளை நசித்து (Mass) திரவநிலையில் ஊட்ட வேண்டும்.
04. மலச்சிக்கல் இருப்பின் பேதி மருந்து (Purgatives) வாய்வழி ஊடாக (Oral) எடுக்கலாம். அதற்கு பயனளிக்காவிடின் மலம் செல்லும் தவாரத்தின் ஊடாக (Suppository) அனுப்பலாம்.
05. அதற்குப் பயனளிக்காவிடின் Enema கையினால் மலத்தை காலி செய்ய முடியும். (Manual evacuation)

06. கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். (Regular Physiotherapy) இல்லாவிடின் இந்நோயாளிக் கு பாரதூரமான சுருக்கங்கள் (Contractures), அங்கவீனங்கள் (Deformities) ஏற்பட்ட எதிர்காலத்தில் அங்கங்களை பயன்படுத்த முடியாமல் போய்விடும்.

இதை ஒரு பயிற்றப்பட்ட உடற்பயிற்சியாளர் (Physio-therapist) இன் அறிவுறுத்தலின்படி ஒரு நாளைக்கு ஆகக் குறைந்தது 2 முறை ஆவது செய்தல் வேண்டும்.

தேவை ஏற்படின் ஊன்றுகோல் (Walking Stick), Walker, Quadrate போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

07. உணவு உட்கொள்ளல் (Food intake)

01. (Gag reflex) உணவை உள்விழுங்கும் சக்தி போதுமானதாக இல்லாமல் இருப்பின் NG tube ஊடாக அந்த நோயாளியின் உணவுகளை - பல தரப்பட்ட நீராகாரங்கள் ஆக ஒரு நாளைக்கு 200ml கொடுக்க வேண்டும். (மென்பானம், தேநீர், கோப்பி, பால், பழரசங்கள், Malted Milk)
02. வர்த்தக முறையாக தயாரிக்கப்பட்ட (Commercial Preparation) உணவு வகைகளை கொடுக்கலாம். Eg: Isocal
03. உணவை கொஞ்சம், கொஞ்சமாக செலுத்த வேண்டும். அதிக உணவு வகைகள் செலுத்தின் அது சுவாசக் குழாயினுள் சென்று (Aspiration) உயிரிற்கு ஆபத்து ஏற்பட்டு விடும்.
08. இந்நோயாளிக்கு உயர்ப்புத்தியமூக்கம் (Hypertension), சைரோசு (Diabetes), மாரடைப்பு (Myocardial infarction / ischemic heart disease), குருதியில் அதிக (Hyper Cholestremia) காணப்படின் உயிராயத்து ஏற்படும் அதற்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
09. புகைபிடிக்கும் பழக்கம் (Smoking), மதுபாவனை (Alcohol intake), குற்றாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சர்வதேச ரீதியாக கொண்டாடப்படும் தினங்கள்

1. சர்வதேச மகளிர் தினம்	-	மார்ச் 08
2. உலக நுகர்வோர் தினம்	-	மார்ச் 15
3. உலக சலரோக தினம்	-	மார்ச் 24
4. உலக சுகாதார தினம்	-	ஏப்ரல் 07
5. உலக தொழிலாளர் தினம்	-	மே 01
6. உலக செஞ்சிலுவை தினம்	-	மே 08
7. உலக தொலைத் தொடர்பு தினம்	-	மே 17
8. உலக புகைத்தல் தவிர்ப்பு தினம்	-	மே 31
9. உலக சுற்றாடல் தினம்	-	யூன் 05
10. உலக போதைப்பொருள் ஒழிப்பு தினம்	-	யூன் 26
11. உலக கூட்டுறவு தினம்	-	யூலை 01
12. உலக சனத்தொகை தினம்	-	யூலை 11
13. உலக சமாதான தினம்	-	செப் 18
14. உலக சுற்றிலா தினம்	-	செப் 27
15. உலக முதியோர் சிறுவர் தினம்	-	ஒக்டோ 01
16. உலக ஆசிரியர் தினம்	-	ஒக்டோ 06
17. உலக தபால் தினம்	-	ஒக்டோ 09
18. உலக வெள்ளைப்பிரம்பு தினம்	-	ஒக்டோ 15
19. உலக உணவு தினம்	-	ஒக்டோ 16
20. ஐக்கிய நாடுகள் தினம்	-	ஒக்டோ 24
21. உலக எயிற்ஸ் தினம்	-	டிசம்பர் 01
22. உலக மனித உரிமை தினம்	-	டிசம்பர் 11

சீரிய யோதனைகள் சில

01. கடவுளை அடையத் தீவிர ஏக்கம் கொள்
02. தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக்கொள்
03. உன்னிடம் இருப்பதை மற்றவர்க்கும் பகிர்ந்து கொடு
04. இன்சொல் பேசு, பிறர்மேல் தீவிர இரக்கம் கொள்
05. நாளை செய்வதை இன்றே செய்
06. தற்புகழ்ச்சியையும் வீண் ஆடம்பரத்தையும் விட்டுவிடு
07. எளிமையையும் பணிவையும் ஏற்றுக்கொள்
08. எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடன் இரு
09. கவலைகளை அறவே ஒழி
10. உனக்குத் தொடர்பில்லாத விடயங்களில் அிக்கறை கொள்ளாதே.
11. விவேகம், வைராக்கியம் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.
12. பேசுமுன் இரு முறை ஆலோசி
13. செயலாற்றுமுன் மும்முறை ஆலோசி
14. தொடர் துன்பம் வரினும் இடர்நீக்கித் துணிவுகொள்.
15. துணிகரமாகவும் ஆறுதலாகவும் எச்செயலையும் செய்.
16. நேர்மையை என்றும் கடைப்பிடி
17. பிறர்குறை கூறுதலைப் பொருட்படுத்தாதே.
18. முகஸ்துதிக்கு வசமாகாதே.
19. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இரு
20. உனது குற்றங்களை மறைக்காமல் ஒப்புக்கொள்
21. கொடைகொடு, குளிரும் இதயம்
22. எதிர்பார்த்த அளவுக்கு அதிகமாக இருத்தால் கொடு.
23. பற்றினைக் குறை பாவங்களைத் தேடாதே
24. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தி பரிசுத்தமாக இரு
25. "அவனருளே அவன்தான்" வணங்கு.

நன்றி நவில்ல்

எம்மையெல்லாம் மீளாத்துயரில்

ஆழ்த்திவிட்டு என்றுமே நீங்காத நினைவுறுத்தி இவ்வுலக வாழ்வை நீக்கி இறைபதம் எய்திய எங்கள் குடும்பத் தலைவரின் மரணச் செய்திகேட்டு உடன் வந்து உதவியவர்களுக்கும் மரணச் சடங்கிலும் இறுதி ஊர்வலத்திலும் கலந்து கொண்டு அனுதாபம் தெரிவித்து எமக்கு ஆறுதல் அளித்த அனைவருக்கும் வெளிநாடுகளிலும், பிற மாவட்டங்களிலும் இருந்து தொலைபேசி, தபாலிலும் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும் வெளிநாடுகளில் எமது உறவினர் வீடுசென்று அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலி வெளியிட்டவர்களுக்கும் இன்று நடைபெறும் அந்தியேட்டியிலும், வீட்டுக்கிருத்தியத்திலும் மற்றும் ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையிலும் மதிய போசனத்திலும் கலந்து கொண்ட உற்றார் உறவினர் நண்பர்களுக்கும் எமது சிரம் தாழ்ந்த நன்றிகள்

இம் மலரினை ஆக்கித்தந்த திரு.சி.சிற்றம்பலம் (BA) ஓய்வு பெற்ற கோட்டக்கல்வி அதிகாரி (கிளிநொச்சி) அவர்கட்கும் இம் மலருக்கு இரங்கல் உரை தந்தவர்களுக்கும் இம் மலரினை சிறப்புற அச்சிட்டுத் தந்த ஸ்ரீராம் பிறின்ரேர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கும் எமது

இதயம் கனிந்த நன்றிகள்

காஞ்சியூரம்
மாதகல்

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

வம்சாவழி

