

31 ஆம் நூள் தினைவாக...



அமரர்
பரமேஸ்வரி விஸ்வலிங்கம்

அவர்களின்

அமரத்துவம் குறித்த “தினைவு மலர்”



யாழ்ப்பாணம் நாயன்மார்கட்டைப் பிறப்பிடமாகவும்
ஜெயந்திநகர் கிளிநொச்சியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்


பரமஸ்வரி விஸ்வலிங்கம்

அவர்களின்

அமரத்துவம் குறித்த

31ம் நாள் நிகைவு மலர்

12.08.2016



சமர்ப்பணி

பத்து மாதம் சுமந்து இரவைப் பகலாக்கி
“எம்மையெல்லாம் வைத்துள் வாழ்வாங்கு
வாழவைக்க” அல்லும் பகலும்

அயராது பாடுபட்டு

அன்போடும், பண்போடும், பாசத்தோடும்
வளர்த்து தனக்கென வாழாமல் எமக்கென வாழ்ந்து
ஒழுக்கத்தையும், நல்ல கல்வியையும் கற்க
வழிகாட்டி எமையெல்லாம் மீளாத்துயரில்
ஆழ்த்திவிட்டு இறைவனடி சேர்ந்த
எம் அன்புத் தெய்வமான தாயாரை எமது
“இதயக்கமலத்தில்” இருத்தி நெஞ்சுருகக் கண்ணீர்

சிந்தி

நெய்விளக்கேற்றிடும் இவ்வேளையில்
அவரது பிரிவு குறித்து வெளியிடப்படும்
இந்நினைவு மலரை அவரது பாதார விந்தங்களில்
வைத்து சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.



குடும்பத்தினர்.

சீந்தை நீறாந்த தாய்

மண்மகிழ

கண்நெகிழ

13

13

03

07

1939

2016

அமரர்
பரமேஸ்வரி விஸ்வலங்கம்

அவர்களின்
திதி நிர்ணய வெண்பா

சீர்சால் பரமேஸ்வரியெனுஞ் சீர்த்தியாள்
ஏர்சால் பரபதத்தி லெய்திய நாள்- பேராரும்
ஆண்டு துர்முகியதாம் ஆனி பூர்வம்
புண்ட நவமி திதியே போற்று.

உ
சிவமயம்
திருச்சிற்றம்பலம்



தியான சுலோகம்

ஓம் கஜானனம் பூத கணாதி ஸேவிதம்
கபித்த ஜம்பு பலசார பட்டதம்
உமாஸூதம் சோக வினாச காரணம்
நமாமி விக்னேஸ்வர பாத பங்கஜம்

தேவாரம்

அப்பன் நீ, அம்மை நீ, ஜயனும் நீ அன்புடைய மாமனும்
மாமியும் நீ
ஒப்புடைய மாதரும் ஒண் பொருளும் நீ, ஒரு குலமும்
சுற்றமும் ஒருரும் நீ
துய்ப்பனவும் உய்ப்பனவும் தோற்றுவாய் நீ, துணை யாயென்
நெஞ்சந் துறப்பிப்பாய் நீ,
இப் பொன் நீ இம் மணி நீ இம் முத்து (ம்) நீ, இறைவன்
நீ ஏறுர்ந்த செல்வன் நீயே.

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதிர் விதிர்த்து உன் விரை யார் கழற்கென்
கைதான் தலை வைத்துக் கண்ணீர் ததும்பி வெதும்பி உள்ளம்
பொய்தான் தவிர்துண்ணைப் போற்றி சய சய போற்றி யென்னுங்
கைதான் நெகிழ விடேனுடையாயென்னைக் கண்டு கொள்ளே.

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றே நின்ற
நெற்றிக்கண் உடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடை யெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன் செய் அம்பலத் தரசே
ஏறணி கொடி யெம் ஈசனே உன்னைத்
தொண்டனேன் இசையுமா நிசையே

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிப் பொருள் சோதித்த
தூய்மனத்தொண்டருள் ளீர்
சில்லாண் டிற்தை யுஞ் சில தேவர்
சிறுநெறி சேராமே
வில்லாண்ட கன கத்திரள் மேரு
விடங்கள் விடைப்பாகன்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந் தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்பு ண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்துபாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன் அடியின் கீழ் இருக்கவென்றார்.

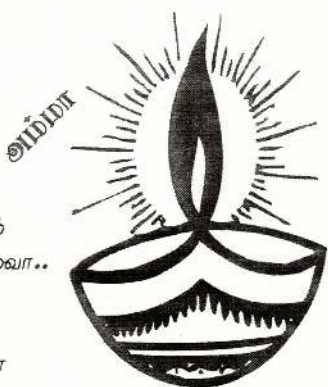
திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலும்
பற்றியே மாதிரும் புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற் கருள்வாயே
உத்தமா தான சற் குணநேயா
ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா
வித்தகா ஞான சத்தினிபாதா
வெற்றி வே லாயுதப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறையரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.
திருச்சிற்றம்பலம்

நாங்கள் நலமாய் வாழ்வே..
வலிகள் எம்மைத்தாக்கினால்
வலிப்பதென்னவோ உமக்கல்லவா
துயரங்களால் எம் விழி நனைந்தால்
துடைப்பது
உம் விரல்களல்லவா..
சோதனையானாலும் வேதனையானாலும்
தொள்கொடுக்கும் தொழி நீங்களல்லவா..
அனுதினமும் போற்றப்படவேண்டும்
உமபுகழ்
பூவுலகம் வாழும் காலம் வரை...! அம்மா





அமரர்
பரமேஸ்வரி
விஸ்வலிங்கம்
உட்கைச் சீதை

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தென வர்ணிக்கப்படும் ஈழவளநாட்டின் வளம் பொங்கும் வடபகுதியான யாழ் மண்ணில் நல்லைக் கந்தனின் அருட்கடாட்சத்தோடு சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்கிய எழில்மிகு நாயன்மார்கட்டினிலே சைவவேளாண் தொல்குடித்தோன்றல் கதிரம்பிள்ளை குமாரவேலு அவர்களுக்கும் , இல்லத்தரசியார் இராசலட்சுமி அவர்களுக்கும் மூத்த புதல்வியாக 1939 ஆம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் பதின்மூன்றாம் திகதி பரமேஸ்வரி அவர்கள் அன்னை மடியில் அவதரித்தார். இவருடன் கேதீஸ்வரி, அன்னமலர், கமலாஜினி ஆகிய மூன்று பெண் சகோதரிகளும், தனபாலசிங்கம் (அமரர்) தணிகாசலம் ஆகிய இரண்டு ஆண் சகோதரர்களும் கூடவே பிறந்தனர்.

பள்ளிப்பருவம் எய்திய இவர் ஆரம்பக் கல்வியை யா/ நாயன்மார்கட்டு மகேஸ்வரி வித்தியாலயத்திலும், உயர்கல்வியை யாழ்ப்பாணம் செங்குந்தா இந்துக்கல்லூரியிலும் கல்வி பயின்று கல்வி கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கினார்.

இல் வாழ்க்கையில் இணைய வேண்டிய காலம் வந்தபோது யாழ்ப்பாணம் வேலணையைப் பிறப்பிடமாகவும், கிளிநொச்சி ஜெயந்திநகரை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட நாகநாதர் விஸ்வலிங்கம் அவர்களை 1964ம் ஆண்டு கரம்பற்றி இனிதே இல்லறம் நடாத்தி வந்தார். இதன் பயனாக ,கலைவாணி, சத்தியவாணி, தர்மவாணி, விஜயவாணி, சரோஜா ஆகிய புதல்விகளையும், மகேஸ்வரன்

பரமேஸ்வரன் , சுதர்சன் ஆகிய புதல்வர்களையும் பெற்றெடுத்தார்.

சிறந்தவொரு இல்லத்தரசியாக வாழ்ந்து தம்பிள்ளைகளை கல்வியிலும், ஒழுக்கத்திலும், பண்பிலும் சிறந்து விளங்கச் செய்து நல்ல பதவி நிலைகளையும் பெறவைத்து , “என்ற பொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன்மகனை சான்றோன் எனக் கேட்ட தாய்” என்ற பெருமையையும் பெற்றுக்கொண்டார்.

உரிய காலத்தில் தம் மக்களுக்கு திருமணமும் நடாத்தி வைத்து துவான், ஜெகதீஸ்வரி , பரமநாதன், றமேஸ் ஆகிய மருமக்களையும் றம்சிக்கா , றமிலன் , பிருத்விஹன் , ஹர்ணி , ஸ்ரீஜனி ஆகிய பாசமிகு பேரப்பிள்ளைகளையும் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

தம்மில்லத்திற்கு கல்வி கற்க நாடி வரும் மாணவச் செல்வங்கள் அனைவருக்கும் செல்ல “அம்மம்மாவாய்” இருந்து இன்முகத்துடன் இனிய வார்த்தைகள் பேசி எல்லோர் மனங்களிலும் இடம் பிடித்தார்.

இவ்வாறு பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை இறை சிந்தனையுடனும், சிரித்த முகத்துடனும் இனிமையாகப் பேசிப்பழகிய இவர் 76 ஆண்டுகள் இவ்வுலகை அலங்கரித்து 13.07.2016 புதன்கிழமை மாலை 6. 44 மணியளவில் கதைத்தவண்ணமே விழிமூடி இறைவன் காலடியில் இணைந்தார்.

**“ உறங்குவது போனும் சாக்காடு
உறங்கி விழிப்பது போனும் பிறப்பு”
ஓம் சாந்தி ! சாந்தி!! சாந்தி!!!**



**உலகில் தேடி தேடி அலைந்தாலுமீ
சீண்டீர் அமர முடியாத சீர்மாதனை
“தாயின் கருவறை”**



சகலகலா வல்லிமாலை

திருச்சிற்றம்பலம்

வெண்டா மரைக்கன்றி நிற்பதந் தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோசக மேழுமளித்
துண்டானுறங்க வொழித்தான் பித்தாகவுண்டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவை கொள் கரும்பேசகல கலா வல்லியே

நாடும் பொருட் சுவை சொற்சுவை தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியில் பணித்தருள் வாய் பங்க யாசனத்திற்
கூரும் பசும் பொற் கொடியே கனதனக் குன்றுமைம் பாற்
காடும் சுமக்குங் கரும்பே சகல கலா வல்லியே

அளிக்கும் செழுந்தமிழ் தெள்ளமு தார்ந்துன் னருட் கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று கூருங்கொ லோவுளங் கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர் கவிமழை சிந்தக் கண்டு
களிக்குங் கலாப மயிலே சகல கலா வல்லியே

தூக்கும் பனுவற் றுறை தோய்த்த கல்வியுன் சொற் சுவை தோய்
வாக்கும் பெருகப்பணித் தருள் வாய் வட நூற் கடலும்
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமுந் தொண்டர் செந் நாவினின்று
காக்குங் கருணைக் கடலே சகல கலா வல்லியே

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்ய பொற் பாதபங் கேரு கமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராத தென் னேநெடுந் தாட் கமலத்

தஞ்சத் துவச முயர்ந்தோன் செந் நாவு மகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய் சகல கலா வல்லியே

பண்ணும் பரதமும் கல்வியுந் தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல் காயெழு தாமறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலுங் கனலும் வெங்காலுமன்பர்
கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய் சகல கலா வல்லியே

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற் பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
கூட்டும் படிநின் கடைக்கனல் காயுளங் கொண்டு தொண்டர்
தீட்டுங் கலைத்தமிழ் தீம்பா லமுதந் தெளிக்கும் வண்ணங்
காட்டும் வெள்ளோதிமப் பேடே சகல கலா வல்லியே.

சொல்விற் பனமு மவதான முங்கல்வி சொல்லவல்ல
நல்வித்தை யுந்தந் தடிமை கொள் வாய் நளினாசனஞ் சேர்
செல்விக்கரி தென் றொரு கால முஞ்சிதை யாகும நல்குங்
கல்விப் பெருஞ் செல்வப் பேறே சகல கலா வல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிரா மெய்ஞ் ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார் நிலத் தோய் புழைக்கை
நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ டரசன்ன நாண நடை
கற்கும் பதாம்புயத் தாளே சகல கலா வல்லியே.

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக மேற்பட்ட மன்னரு மென்
பண்கண் டளவிற் பணியச் செய் வாய்படைப் போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண் டேனும் விளம்பிலுன் போற்
கண்கண்ட தெய்வமுளதோ சகல கலா வல்லியே

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

கௌரிக் காப்பு

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு
என்னின் றருள் செய் எலிவாகனப் பிள்ளாய்
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றமும் வாராமற்கா.



வேண்டுதற் கூறு

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மா தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினை யாவும் பனி போலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்து வந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்கு தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகாளி தாயே
கொடிய மகிஷாசூரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம் யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீ இருந்தாய்
பரணை நினைத்தல்லோ பதி விரதம் நீ இருந்தாய்
அரணை நினைத்தல்லோ அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உமையனைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே

வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
 நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
 காப்பைப் புனைந்து விடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
 நூலைப் புனைந்து விடு நுண்ணறியை ஊட்டி விடு
 வல்லமையைத் தந்து விடு வையகத்தில் வாழ் விடு
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
 காப்பை புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளும்மா
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளும்மா
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளும்மா
 அல்லல் அறுப்பதற்கு அருட்காப்பு அருளும்மா
 பிள்ளை அற்றவர்க்கு பெருங்காப்பு அருளும்மா
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
 நான் விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாரும்மா
 கல்வி சிறப்பதற்கும் கலைமகளே வாரும்மா
 செல்வம் சிறப்பதற்கு திருமகளே வாரும்மா
 வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாரும்மா
 பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே
 ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம் மிகு வல்லபையே
 காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
 பால் பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத்திரவியங்கள்
 நானுமக்குத் தானேனம்மா நயந்தென்மைக் காரும்மா
 காளிமகா தேவியளே காசினிக்கு வித்தவளே
 வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
 காசினியில் வேற்றுமையை கணப்பொழுதில் மாற்றிவிட்டால்
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்து புகழ் தேவியரே
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
 ஞானம் பெருகிவிடும் நல்வாழ்வு மிகுந்து வரும்
 தொடர்ந்து அணிவோருக்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்

இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்
 நம்பி அணிவோருக்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்
 நாள்சுக் கோள்கள் எல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்
 சந்தனச் சார்ந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே
 குங்குமப் பூச்சுவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா
 காப்புக் கட்டிவிட்டு கடமை முடிந்ததென்று
 ஏப்பம் மிக விட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்
 நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்பு கட்டதனில்
 பூவும் நீருமிட்டு போற்றி வணங்கிடுவேன்
 காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்
 ஞானச் செழுஞ் சுடரே காளியுனைக் காணுகின்றேன்
 காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்
 ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலை போல் கனன்றிடுவேன்
 தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே
 காப்புக் கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிருந்து
 பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
 சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வுமுண்டு
 எச்சகத்திலுள் ளோர்களெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
 கௌரிக் காப்பதனை காலம் தவறாமல்
 முறையாய் அணிந்து வர முன்வினைகள் நீங்கிவர
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
 காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்

திருச்சிற்றம்பலம்

திருப்பொற்சுண்ணம்

திருச்சிற்றம்பலம்
முத்துநல் தாமம் பூமாலை தூக்கி
முளைக்குடந் தூபம்நல்தீபம் வைம்மின்
சத்தியும் சோமியும் பார்மகளும்
நாமகளோடு பல்லாண்டிசைமின்
சித்தியுங் கௌரியும் பார்ப்பதியும்
கங்கையும் வந்து கவரி கொண்மின்
அத்தன் ஐயாறன் அம்மானைப் பாடி
ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 1.

பூவியல் வார்சடை எம்பி ராற்குப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடிக்க வேண்டும்
மாவின் வடுவகி ரன்ன கண்ணீர்
வம்மின்கள் வந்துடன் பாடு மின்கள்
சுவமின் தொண்டர் புறம்நிலாமே
குனிமின் தொழுவின் எம்கோன் னெங் கூத்தன்
தேவியுங் தானும் வந்தெம்மை யாளச்
செம்பொன் செய்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 2.

சுந்தர நீறணிந் தும்மெழுகித்
தூயபொன் சிந்தி நிதிபரப்பி
இந்திரன் கற்பகநாட்டி எங்கும்
எழிற்சுடர் வைத்துக் கொடியெடுமின்
அந்தரர் கோன்அயன் தன் பெருமான்
ஆழியான் நாதன் நல் வேலன் தாதை
எந்தரம் ஆள் உமையாள் கொழுநற்
ஏய்ந்த பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 3.

காசணி மின்கள் உலக்கை யெல்லாங்
காம்பணி மின்கள் கறையுரலை

நேச முடைய அடியவர்கள்
 நின்று நிலாவுக என்று வாழ்த்தித்
 தேசமெல்லாம் புகழ்ந் தாடுங் கச்சித்
 திருவேகம்பன் செம்பொற் கோயில் பாடிப்
 பாசவினையைப் பறித்து நின்று
 பாடிப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 4.

அறுகெடுப்பார் அயனும் அரியும்
 அன்றி மற் றிந்திர னோடமரர்
 நறுமுறு தேவர் கணங்களெல்லாம்
 நம்மிற்பின் பல்ல தெடுக்க வொட்டோஞ்
 செறிவுடை மும்மதி எய்த வில்லி
 திருவேகம்பன் செம்பொற் கோயில் பாடி
 முறுவற் செவ்வாயினீர் முக்கணப்பற்கு
 காடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 5.

உலக்கை பல ஓச்சுவார் பெரியர்
 உலகமெலாம் உரல் போதாதென்றே
 கலக்க அடியவர் வந்து நின்றார்
 காண உலகங்கள் போதா தென்றே
 நலக்க அடியோமை ஆண்டு கொண்டு
 நாண்மலர்ப் பாதங்கள் சூடத் தந்த
 மலைக்கு மருகனைப் பாடிப் பாடி
 மகிழ்ந்து பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 6.

சூடகந் தோள்வளை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பத்
 தொண்டர் குழாமெழுந் தார்ப்ப ஆர்ப்ப
 நாடவர் நந்தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்ப
 நாமும் அவர் தம்மை ஆர்ப்ப ஆர்ப்பப்
 பாடக மெல்லடி யார்க்கும் மங்கை
 பங்கினன் எங்கள் பராபரனுக்கு

ஆடக மாமலை அன்ன கோவுக்
காடப் பொற்சண்ணம் இடித்தும் நாமே. 7.

வாள்தடங் கண்மட மங்கை நல்லீர்
வறிவளை ஆர்ப்பவண் கொங்கை பொங்கத்
தோள்திரு முண்டந் துதைந்திலங்கச்
சோத்தெம்பிரா னென்று சொல்லிச் சொல்லி
நாட்கொண்ட நாண்மலர்ப் பாதங் காட்டி
நாயிற் கடைப்பட்ட நம்மை இம்மை
ஆட்கொண்ட வண்ணங்கள் பாடிப் பாடி
ஆடப் பொற்சண்ணம் இடித்தும் நாமே. 8.

வையகம் எல்லாம் உரல தாக
மாமேரு என்னும் உலக்கை நாட்டி
மெய்யெனும் மஞ்சள் நிறைய அட்டி
மேதகு தென்னன் பெருந் துறையான்
செய்ய திருவடி பாடிப் பாடிச்
செம்பொன் உலக்கை வலக்கை பற்றி
ஐயன் அணி தில்லை வாணனுக்கே
ஆடப்பொற் சண்ணம் இடித்தும் நாமே 9.

முத்தணி கொங்கைகள் ஆட ஆட
மொய் குழல் வண்டினம் ஆட ஆடச்
சித்தஞ் சிவனொடும் ஆட ஆடச்
சொங்கயற் கண்பனி ஆட ஆடப்
பித்தெம் பிரானொடும் ஆட ஆடப்
பிறவி பிறரொடும் ஆட ஆட
அத்தன் கருணையொடு ஆட ஆட
ஆடப்பொற் சண்ணம் இடித்தும் நாமே 10.

மாடு நகைவாள் நிலாவெறிப்ப
வாய்திறந் தம்பவளந் துடிப்பப்

பாடுமின் நந்தம்மை ஆண்ட வாறும்
 பணிகொண்ட வண்ணமும் பாடிப் பாடித்
 தேடுமின் எம்பெரு மானைத் தேடிச்
 சித்தங் களிப்பத் திகைத்துத் தேறி
 ஆடுமின் அம்பலத் தாடினானுக்
 காடப் பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே. 11.

மையமர் கண்டனை வானநாடர்
 மருந்தினை மாணிக்கக் கூத்தன் தன்னை
 ஐயனை ஐயர்மிரானை நம்மை
 அகப்படுத் தாட்கொண் டருமை காட்டும்
 பொய்யர் தம் பொய்யனை மெய்யர் மெய்யைப்
 போதறிக் கண்ணினைப் பொற் றொடித்தோள்
 பையர வல்குல் மடந்தை நல்லீர்
 பாடிப் பொற்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 12.

மின்னிடைச் செந்துவர் வாய்க் கருங்கண்
 வெண்ணகைப் பண்ணமர் மென்மொழியீர்
 என்னுடை யாரமு தெங்க ளப்பன்
 எம்பெருமான் இம வான்மகட்குத்
 தன்னுடைக் கேள்வன் மகன் தகப்பன்
 தமையன்எம் ஐயன் தாள்கள் பாடிப்
 பொன்னுடைப் பூண்முலை மங்கை நல்லீர்
 பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 13.

சங்கம் அரற்றச் சிலம்பொலிப்பத்
 தாழ்குழல் சூழ்தரு மாலை யாடச்
 செங்கனி வாயிதழுந் துடிப்பச்
 சேயிழை யீர் சிவலோகம் பாடிக்
 கங்கை இரைப்ப அரா இரைக்குங்
 கற்றைச் சடைமுடியான் கழற்கே



பொங்கிய காதலிற் கொங்கை பொங்கப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 14.

ஞானக் கரும்பின் தெளிவைப் பாகை
நாடற் கரிய நலத்தை நந்தாத்
தேனைப் பழச்சுவை ஆயினானைச்
சித்தம் புகுந்து தித்திக்க வல்ல
கோனைப் பிறப்பறுத் தாண்டு கொண்ட
சுத்தனை நாத்தழும் பேற வாழ்த்திப்
பானற் தடங்கண் மடந்தை நல்லீர்
பாடிப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 15

ஆவகை நாமும் வந்தன்பர் தம்மோடு
ஆட்செயும் வண்ணங்கள் பாடி விண்மேல்
தேவர் கனாவிலுங் கண்டறியாச்
செம்மலர்ப் பாதங்கள் காட்டுஞ் செல்வச்
சேவகம் ஏந்திய வெல்கொடியான்
சிவபெருமான் புரஞ் செற்ற கொற்றச்
சேவகன் நாமங்கள் பாடிப் பாடிச்
செம்பொன் செய்சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 16.

தேனக மாமலர்க் கொன்றைபாடிச்
சிவபுரம் பாடித் திருச் சடைமேல்
வானக மாமதிப் பிள்ளை பாடி
மால்விடை பாடி வலக்கை யேந்தும்
ஊனக மாமழுச் சூலம் பாடி
உம்பரும் இம்பரும் உய்ய அன்று
போனகமாக நஞ்சுண்டல் பாடிப்
பொற்றிருச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 17.



அயன்தலை கொண்டுசெண் டாடல் பாடி
 அருக்கன் எயிறு பறித்தல் பாடிக்
 கயந்தனைக் கொன்றுரி போர்த்தல் பாடிக்
 காலனைக் காலால் உதைத்தல் பாடி
 இயைந்தன முப்புரம் எய்தல் பாடி
 ஏழை அடியோமை ஆண்டு கொண்ட
 நயந்தனைப் பாடி நின்றாடி யாடி
 நாதற்குச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 18.

வட்ட மலர்க்கொன்றை மாலை பாடி
 மத்தமும் பாடி மதியும் பாடிச்
 சிட்டர்கள் வாழுந் தென் தில்லை பாடிச்
 சிற்பம் பலத்தெங்கள் செல்வம் பாடிக்
 கட்டிய மாசணக் கச்சை பாடிக்
 கங்கணம் பாடிக் கவித்த கைம்மேல்
 இட்டு நின் றாடும் அரவம் பாடி
 ஈசற்குச் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 19.



வேதமும் வேள்வியும் ஆயினார்க்கு
 மெய்ம்மையும் பொய்ம்மையும் ஆயினார்க்குச்
 சோதியு மாய் இருள் ஆயினார்க்குத்
 துன்பமுமாய் இன்பம் ஆயினார்க்குப்
 பாதியுமாய் முற்றும் ஆயினார்க்குப்
 பந்தமுமாய் வீடும் ஆயினாருக்
 ஆதியும் அந்தமும் ஆயினாருக்கு
 ஆடப்பொற் சுண்ணம் இடித்தும் நாமே 20.



ஆயிரம் சொந்தங்கள் அனைத்திட
 இருந்தாலும்,
 அன்னையே உம்மைப்போன்று
 அன்பு செய்ய யாருமில்லை



ஆய்வும் சொந்தங்கள்
அனைத்திட இருந்தாலும்...

தந்தையே, உங்களைப் போன்று
அன்பு, செயல்பாடுகள் யாரிடமிருந்தும்
இல்லை...



நாங்கள் பார்த்த முதல் மூகம்!

நாங்கள் மறுக்கவே முடியாத
முதல் ஒவ்வொரு நாள்! நாங்கள் அம்மா...

அமரர்களான
விஸ்வலிங்கம் பரமேஸ்வரி

மருத்துவக் குறிப்புகள்

நெல்லி வற்றல்- சந்தனத்தூள் - கொத்தமல்லி மூன்றையும் தண்ணீரில் ஊற வைத்தபின் வடிகட்டி அந்த நீரை அருந்தி வந்தால் தலை சுற்றல், கிறுகிறப்பு முதலியன குறையும்.

◆ வெவ்லத்தை கெட்டியாகப் பாகு வைத்து அதில் மிளகை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துப் போட்டு உருட்டி வைத்தால் இருமல் வரும்போது வாயில் அடக்கிக் கொள்ள இருமல் நிற்கும்.

◆ மண் சட்டியில் உப்பை வறுத்துத் துணியில் கட்டி உப்பு ஒத்தடம் இரண்டு மூன்று வேளை கொடுத்தால் கழுத்து வலி நீங்கிவிடும்.

◆ வயலட் நிறமுள்ள பிஞ்சு கத்தரிக்காய், கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ள பசலைக் கீரை சிவப்பு பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை இவற்றில் அயனன் சத்து அதிகம் உள்ளது. இவற்றை அதிகமாகக் குழையவிடாமல் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் போகும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் நீங்கிவிடும்.

◆ வயிற்றில் பிரச்சினை ஏற்பட்டால் கொஞ்சம் சீரகத்தை எடுத்து கொதிநீரில் கசாயமாக இரண்டு வேளை குடித்துவர நிவாரணம் கிடைக்கும்.

◆ மாதுளைச் சாறு தினமும் குடித்து வந்தால் ரத்த அழுத்தம் கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை எனப் பல பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

◆ பொடி செய்த ஓமத்தை பாலில் கலந்து வடிகட்டி படுக்கும் முன் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் சளியைத் தூர விரட்டும்.

◆ திராட்சையை பன்னீரில் ஊறவைத்துச் சாப்பிட்டால் இதயம் பலம் பெறும் தொடர்ந்து திராட்சை உண்பவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிச்சயம்.

◆ குழந்தைகள் ஞாபகசக்தியுடன் இருக்க வேண்டுமானால் தினமும் காலை உணவுக்குப் பின் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடிக்க வையுங்கள்.

தர்ப்பைப் புல்லும் சர்க்கரை நோயும்

தர்ப்பைப்புல் சுவையில் இனிப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவையுடையது. குளிர்ச்சியான வீரியமுடையது. சீரணத்தின் இறுதியில் இனிப்புச் சுவையாக நிற்கக் கூடியது. மூவகை தோஷங்களாகிய வாத பித்த கபங்களை அவற்றின் சீற்றத்திலிருந்து கீழிறக்கி சமநிலைப் படுத்துவதனால்

தர்ப்பையை ஓர் அருமருந்தாக நாம் குறிப்பிடலாம்.

சில சர்க்கரை உபாதை நோயாளிகளுக்கு உடலில் எரிச்சலுடன் மஞ்சள் நிறம் கலந்த சிறுநீர் காணப்படும். இதற்கு ஹாரித்ரமேஹம் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. மேலும் சிலருக்கு துர்நாற்றமுள்ளதாகவும், மஞ்சிட்டை (மஞ்சள்நிறம்) கலக்கிய நீர் போன்றதுமாக சிறுநீர் வெளியேறும் நிலையில் அதற்கு மாஞ்சிஷ்டமேஹம் என்றும் துர்நாற்றம், சுடு , இரத்தம் போன்றும் சிறுநீர் வெளியேறுவதும் இரக்தமேஹமென்றும் கூறப்படுகிறது. இந்த மூன்று வகையான சிறுநீர் உபாதைகள் அனைத்தும் பித்ததோஷத்தினுடைய சீற்றத்தின் விளைவாக ஏற்படுவதால் அதுபோன்ற நிலைகளில் தர்ப்பைக் குடிநீர் அருந்துவது பித்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சர்க்கரை உபாதையைக் குறைப்பதுடன் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படும் தொற்று உபாதைகளையும் குணப்படுத்துவதும் சக்திவாய்ந்த ஒரு குடிநீர் ஆகும்.

சுமார் 15 கிராம் தர்ப்பைப் புல்லை ஒரு லீற்றர் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டு அரை லீற்றர் ஆகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி குளிர்ந்த பிறகு வடிகட்டி அந்தத் தண்ணீரை ஒரு நாளில் பல தடவை சிறிது சிறிதாகப் பருகி வர மேற்குறிப்பிட்ட உபாதைகள் நீங்கிவிடும். சிலருக்கு தர்ப்பை நீரைக் காய்ச்சுவதற்கான நேரம் இல்லாமல் இருப்பதால் தர்ப்பைப் புல்லை நன்றாக இடித்து இரவு முழுவதும் பானைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் அதைப் பருகுவதன் மூலம் அந்த நீருக்கான மருத்துவ குணங்களை நம்மால் பெற இயலும். இதற்கு ஹரிமகஷாயம் என்று ஆயுர்வேதம் பெயரிட்டுள்ளது. சர்க்கரை உபாதையின் தாக்கத்தையும் நாம் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். தர்ப்பைப் புல்லுக்கு மேலும் சிலநல்ல மருத்துவகுணங்கள் இருக்கின்றன.

தர்ப்பைப் புல் உடலுக்குக் குளுமையை ஏற்படுத்துவதால் தர்ப்பைப் புல் குடிநீர் வெயில் காலத்தில் அருந்தவேண்டிய ஓர் அற்புதமான பானமாகும்.

தர்ப்பையிலுள்ள நெய்ப்பு, இனிப்பு மற்றும் குளிர்ச்சியின் காரணமாக தாய்ப்பாலையும், சிறுநீரையும் அதிக அளவில் சுரக்கச் செய்கிறது.

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கக் கூடிய தர்ப்பைக் குடிநீரின் உபயோகத்தின் மூலம் இரத்தத்தில் தேங்கும் யூரியா, க்ரியாட்டினின் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுகிறது.

சிறுநீரகக் கற்களை உடைத்து வெளியேற்றும் தன்மை தர்ப்பைப் புல்லுக்கு இருக்கிறது. அதிகமான மாதவிடாய் இரத்தப்போக்குள்ள பெண்களுக்கும் தர்ப்பைக் குடிநீர் மிகவும் நல்லது என்று பாவப்ரகாசர் எனும் ஆயுர்வேத முனிவர் குறிப்பிடுகிறார்.

மஞ்சள் காமாலை உபாதையில் கல்லீரலில் உள்ள கிருமித்தொற்று மற்றும் அதிகமான பித்த ஊறல் ஆகியவற்றைக் குறைக்கக் கூடியது. இரத்தத்தில் ஏற்படும் காந்தல் மற்றும் அதன் மூலமாக ஏற்படும் இரத்த மூலம் இரத்தக் கசிவு, வாய்ப்புண் சிறுநீரக எரிச்சல் போன்றவற்றை குணப்படுத்தும்.

நாவிற்கு நல்ல ருசியை ஏற்படுத்தித் தரும் . நிகண்டுரத்னாகரம் மற்றும் ராஜநிகண்டு எனும் ஆயுர்வேத புத்தகங்களில் குறிப்புக்களாகக் காணப்படுகின்றன.

இரவில் சாப்பிடக்கூடாத உணவுகள்!

“ உணவு சாப்பிடுவதற்கான கட்டுப்பாடுகளை இரண்டு கோணத்தில் பார்க்கலாம். ஒன்று, உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஆயுர்வேத கோணம். இன்னொன்று நம் கலாசாரம் சார்ந்தது.

வயிற்றில் இருக்கும் உணவுப் பொருட்களை ஜீரணிக்க “ ஜாடராக்கினி” என்று சொல்லப்படும் உஷ்ணம் இருக்கிறது. சூரியனின் கதிர்கள் இந்த ஜாடராக்கினிக்கு உதவி செய்யும். சூரியன் அஸ்தமித்த பிறகு இந்த ஜாடராக்கினி பலவீனமாகிவிடுகிறது என்பதால், அந்த நேரத்தில் எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவைத்தான் சாப்பிட வேண்டும். இரவில் படுத்துவிடுகிறோம். கர்மேந்திரியங்களுக்கோ , ஞானேந்திரியங்களுக்கோ வேலை இல்லை ” என்பதாலும், எளிதில் ஜீரணம் ஆகாத பொருட்களை இரவில் சாப்பிடக்கூடாது.

கட்டித் தயிர் , எளிதில் ஜீரணம் ஆகாதது. இரவில் அதைச் சாப்பிட்டால் , ஜீரணம் ஆகாமல் கபத்தைப் பெருக்கி, நோய் வரச்செய்யும். ஏற்கனவே வியாதி இருப்பவர்களுக்கு அது இரட்டிப்பாகும், வியாதி இல்லாதவர்களுக்கு

வியாதி வரும் என்கிறது ஆயுர்வேதம் .

தர்ம சாஸ்திரமோ இரவில் சாப்பிட்டால் லட்சுமிகரம் இருக்காது. செல்வம் போய்விடும் என்கிறது. தயிர் தரும் மந்தத்தனத்தால் சிந்திக்கும் திறன் குறைந்து செயல்பாட்டில் குறை ஏற்பட்டு நாளடைவில் எதற்கும் லாயக்கில்லாமல் போனால் லட்சுமி போகத்தானே செய்வாள்? காலை வேளையில் பழைய சாதம் , கட்டித் தயிர் , வடுமாங்காய் கொடுத்து வயிறு நிறைய சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். பத்து நிமிடத்தில் கொஞ்சம் தூங்கிவிட்டு வேலை செய்கிறேனே.... என்று கண் செருகுவார். சோம்பேறித்தனம் வருகிறதல்லவா? இந்தச் சோம்பறித்தனத்தைக் கொடுக்கும் தயிரை தினப்படி இரவு சாப்பிட்டால் என்ன ஆகும் என்பதை நீங்களே புரிந்துகொள்ளலாம். இரவில் தயிர் சாப்பிட்டால் அதற்கு முன்பு சாப்பிட்ட அனைத்தும் ஜீரணம் ஆக காலதாமதம் ஆகும். உணவைச் சதைதான் வளரும். உணவுக் கலவையும் கவனிக்கவேண்டிய ஒரு விஷயம் . இரவில் பால் சாதம் சாப்பிட்டுவிட்டு தயிரைக் குடிக்கக்கூடாது. மோர் சாதம் சாப்பிட்டுவிட்டு பாலைக் குடிக்கக் கூடாது. காரணம், பால் என்பது நேரடியாக மடியில் இருந்து வந்து வெறுமனே கூடுபடுத்தப்பட்டு இயல்பு மாறாமல் இருப்பது. தயிரோ ஒரு நான் வைக்கப்பட்டு புளிப்பு ஏறி திடத்தன்மை அதிகரித்து இருப்பது இரண்டும் சேரக்கூடாது. சேர்ந்தால் பசி, ஜீரணம் ஆகியவற்றில் குறைபாட்டை உண்டாக்கும்.

முன்பெல்லாம் இரவில் கீரை வாங்கப் போனால் கிடைக்காது. ஏனெனில், கீரை வகைகளை இரவில் உண்ணக் கூடாது. அதில் எளிதில் ஜீரணமாகாதது. கீரை மட்டுமல்ல, இலையும் தண்டுமாக இருக்கிற எந்த வகையையும் இரவு சமையலுக்கு பயன்படுத்தக்கூடாது இரவு உணவை பாலில்தான் முடிக்க வேண்டும். பாலுக்குப் பிறகு எதையும் (வாழைப்பழம் உட்பட) சாப்பிடக்கூடாது. இனிப்போ காரமோ தனித்து உண்ணாமல், துவர்ப்பு சுவையில் தான் இரவு உணவு முடியவேண்டும். பகல் உணவு திடம் அதிகமாகவும் திரவம் குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும். இரவு உணவில் திடம் குறைந்தும் திரவம் அதிகமாகவும் இருக்க வேண்டும். கிழங்கு போன்ற

கனமான பொருட்களை இரவில் தனித்துப் பயன்படுத்தக்கூடாது. அதை ஜீரணிக்க உதவும் பொருட்களோடு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். அதிலும் சீக்கிரமே ஜீரணம் ஆவது போல பக்குவமான பொருட்களை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.

இரவு உணவை 9.00 மணிக்குள் சாப்பிட்டுவிடுவது மிகவும் நல்லது. தயிர் சாதத்துடன் பச்சடி, அப்பளத்துடன் புளி இஞ்சி போன்ற கூட்டணியெல்லாம் இரவு நேரத்தில் கூடாது. கடைந்த மோர்தான் நல்லது. அதிலும், ஒரு பங்கு தயிர் என்றால் மூன்று பங்கு தண்ணீர் இருக்க வேண்டும். இரவில் சாப்பிடக்கூடாத இன்னொரு விஷயம், நெல்லிக்காய், பச்சைக் காய்கறிகளையும் இரவில் உணவில் சேர்க்கக்கூடாது. வேகவைத்த காய்கறிகள்தான் சிறந்தவை. பச்சைக் காய்கறிகளில் செய்த ஒரு புதார்த்தத்தையும் வேக வைத்த ஒன்றையும் சேர்த்து இரவில் உண்ணக் கூடாது. காலையில் சமைத்த உணவை,

ஃ பரிட்ஜில் வைத்து மீண்டும் கடுபடுத்தி சாப்பிடுவதும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதுதான். அப்போதே சமைத்த உணவாக இருப்பது நலம்.

சிலவேளைகளில் தொடர்ந்த பழக்கத்தால், சிலரின் உடல் சில உணவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு வருகிறது. அது அவர்களுக்கு எந்தக் கெடுதலும் செய்வதில்லை. சிறு வயதிலிருந்தே பழகி, உடல் அதை ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டால், அது போன்ற உணவுகளை சாப்பிடலாம். தப்பில்லை உணவு குறித்த பொதுவான சில தகவல்கள்..... எதை எல்லாம் நெருப்பு கொண்டு சமைக்கிறோமோ அதை எல்லாம் சூடாகச் சாப்பிட வேண்டும். சில பொருட்களை சூடாக்கவே கூடாது.

உணவில் நெய்யின் மெழுகுத்தன்மை கலந்திருக்க வேண்டும். அல்லது காய்கறிகளின் மெழுகுத்தன்மை யாவது இருக்கவேண்டும். அளவோடு சாப்பிடவேண்டும்.

“பகலில் முக்கால் வயிறும் இரவில் அரை வயிறும் சாப்பிடு”என்பது ஆயுர்வேதத்தின் அறிவுரை!

வாசல்

- | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------------|
| 1. மேடராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | கும்பமனை | - தெற்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -வடக்குவாசல் |
| 2. இடபராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | கும்பமனை | - தெற்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -வடக்குவாசல் |
| 3. மிதுனராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | கும்பமனை | - தெற்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -வடக்குவாசல் |
| 4. கடகராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | இடபமனை | - தெற்குவாசல் |
| | கும்பமனை | -தெற்குவாசல் |
| 5. சிங்கராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | இடபமனை | - மேற்குவாசல் |
| | கும்பமனை | -தெற்குவாசல் |
| 6. கன்னிராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | இடபமனை | - மேற்குவாசல் |
| | விருட்சிகமனை | -கிழக்குவாசல் |
| 7. துலாராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | சிங்கமனை | - வடக்குவாசல் |
| | கும்பமனை | -மேற்குவாசல் |
| 8. விருச்சிகராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | சிங்கமனை | - வடக்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -வடக்குவாசல் |
| 9. தனுசுராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | கும்பமனை | - தெற்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -வடக்குவாசல் |
| 10. மகரராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | கும்பமனை | - மேற்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -கிழக்குவாசல் |
| 11. கும்பராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | இடபமனை | - மேற்குவாசல் |
| | சிங்கமனை | -வடக்குவாசல் |
| 12. மீனராசியில் பிறந்தவர்களுக்கு | இடபமனை | - வடக்குவாசல் |
| | கும்பமனை | -தெற்குவாசல் |

சைவர்களின் அபரக்கிரியைகள் பற்றிய சில குறிப்புகள்

உலகில் அனைத்து மதங்களுக்கும் அவர்களைச் சார்ந்த மதங்களுக்கேற்ப ஒருவரின் மரணத்தின் பின் கிரியைகள் இடம் பெறுகின்றன.

சைவ சமயத்தைச் சார்ந்த எமக்குத் தனித்துவமான இதய சுத்தியுடன் சஷ்டிய பல சமயச் சடங்குகள், கிரியைகள் நடைபெறுகின்றன. இவற்றின் உண்மை விளக்கங்களை முற்றும் முழுதுமாக விரிவாகத் தரமுடியாவிட்டாலும் முக்கியமான சிலவற்றை இறந்தவரின் ஆன்ம ஈடேற்றத்துக்காக இப் பகுதியில் தருகின்றோம். இதைச் சைவர்களாகிய நாங்கள் பின்பற்றுவது போற்றுதற்குரிய தர்மம் என்றால் அது மிகையல்ல. இவற்றைப் பயபக்தியுடன் நாம் கைக்கொள்வதால் எமக்கு நிறைந்த ஆத்ம திருப்தி உண்டு.

ஒருவரின் மரணத்தின் பின் இடம் பெறுவது பின்வரும் கிரியைகள்.

1. தகனக் கிரியைகள்
2. காடாற்று
3. எட்டாவது நாள் கிரியை
4. அந்தியேட்டி அதாவது கல்வெடுப்பு
5. சபீண்டிகரணம் (வீட்டுக்கிரியை)
6. ஆட்டைத்திவசம்
7. வருடாந்த சிரார்த்தம் எனப்பிரித்து சுருங்கக் கூறலாம். இவற்றை இன்னும் விரிவுபடுத்தியும் கூறலாம்.
8. புரட்டாதி மாத மஹாளயம்.

எவரொருவராவது வயது முதிர்ந்தோ அல்லது நோய்க்கு ஆளாகியோ மரணப்படுக்கை பாவங்களிலிருந்து விடுபட்டு மோட்ச இன்பப்பேற்றை அடைவதற்காகப் பசு தானம் செய்யப்பட வேண்டும். இதனை உத்திராந்தித் தானம் எனக் கூறுவார்கள். உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியும் போது செய்யும் கிரியையாகும். தேவார திருமுறைகளையும் ஓத

வேண்டும். அவருக்கு திருநீறு அணிந்து பால் அல்லது ஏதாவது புண்ணிய தீர்த்தம் பருக்கிக் காதில் பஞ்சாட்சர மந்திரம் ஓத வேண்டும்.

ஒருவர் மரணமடைந்து விட்டால் அவரைக் குளிப்பாட்டி, உடைகள் அணிவித்து தர்ப்பைப் புல் பரப்பி தெற்குப் பக்கமாகத் தலையைக் கிடத்தல் வேண்டும். தலைமாட்டுப் பக்கம் விளக்கேற்றி வைத்தல் மிக முக்கியம்.

மரணச்சடங்கு :

தந்தை, தாயாருக்கு மூத்த புதல்வனே கிரியை செய்தல் வேண்டும். தந்தைக்கு சிரேஷ்ட புத்திரனும் தாயாருக்குக் கனிஷ்ட புத்திரனும் கிரியைக் கடமைகளைச் செய்யும் வழமையும் உண்டு. புத்திரர்களைத் தவிர்ந்த பின்வருவோரும் செய்யலாம். மனைவி, மகள், தமையன், இளைய சகோதரர், சகோதரன் தன் புதல்வன், பிதா, தாய், மருமகன், சகோதரி தன் புதல்வன், சீடன், குரு, மகள், கணவன், தோழன் எனக் கூறப்படுகின்றது. பிரதானமானவர் இல்லையாகில் இவ்வரிசைக் கிரமத்தில் புத்திரன் அல்லாத ஒருவர் கர்த்தாவாகக் கிரியை செய்வதாகில், அவர் தனது பெற்றோருக்கு எவருக்காவது ஒருவருக்கு கிரியை செய்தவராக இருத்தல் வேண்டும்.

புத்திரர் இங்கில்லாத காரணத்தினால் மரணக்கிரியை வேறு ஆசௌச வழியிலுள்ளவர் ஒருவர் செய்தால் புத்திரர் பின்னர் வருவாராகில் எஞ்சிய கிரியைகளைப் புத்திரர் செய்யலாம். அதே போல் புத்திரர் மரணக்கிரியைகளைச் செய்து மற்றைய கிரியைகளுக்கு நிற்க முடியாதவிடத்து வேறு ஒருவர் கர்த்தாவாக நின்று செய்யலாம். ஆனால் ஆரம்ப கிரியைகளிலும் இவரும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படவேண்டும். அந்தியேப்டி 21 நாட்களுக்கு மேலும் 31 நாட்களுக்குள்ளும் செய்யலாம்.

புத்திரர் வெளிநாடு செல்ல வேண்டுமானால் இத்தினங்கட்கு முன்னதாக அந்தியேப்டி , சபீண்டிகரணக் கிரியைகளைச் செய்ய முடியாது.

மரணக் கிரியைகள் நடைபெற உள்ள இடத்தில் மேலே வெள்ளை கட்டி, மாவிலை, தோரணம், பூச்சரம் முதலியவற்றால் அலங்கரித்து கோமயத்தினால் தரை மெழுகப்படவேண்டும். கிரியையின் போது தேவாரம், திருவாசகம், திருமுறைகள் ஓதப்படல் வேண்டும். மரணக்கிரியைகளில் கூர்ணோத்தசுவம் செய்யப்படும். நடுவில் ருத்திர கும்பம், மேற்குப் பக்கத்தில் புண்ணியமாக வாசன கும்பம், கிழக்குப் பக்கத்தில் உரல், உலக்கை, மணி, மயானத்துக்குக் கொண்டு செல்லப்படும் மண் குடக் கும்பம் ஆகியவை வைக்கப்படும். இக் கும்பத்தை மயானத்துக்குக் கொண்டு செல்வது வழமை.

மரணித்தவருக்கு அபிஷேகம் முதலியன செய்யும் பொருட்டு பிரேதத்தை வீட்டில் தென்புறத்தில், தென்புறம் நோக்கி சிரசும், வடக்கு நோக்கிக் கால்களுமாகக் கிடத்துதல் வேண்டும். பின்னர் கிரியை செய்பவர் அரப்பு எண்ணெய் சிரசில் வைப்பார். ஆசௌசகாரரும் அரப்பு எண்ணெய் வைப்பார்கள். பின்னர் அரிசி மா, மஞ்சள் மா, அபிஷேகக் கூட்டு, பால், தயிர், இளநீர், அபிஷேகம் செய்தல் வேண்டும்.

கிரியை செய்பவர் மேற்கு முகமாக நின்று கீழிருந்து மேலாக தனது புறங்கையினால் வேறு ஒருவரின் உதவியுடன் இவ்வபிஷேகம் செய்யப்பட வேண்டும். பின்னர் கும்ப அபிஷேகம், பன்னீர் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களைச் சிரசில் சாத்தலாம். பின்னர் திருநீறு கீழிருந்து மேலாகச் சாத்தப்படல் வேண்டும். பின்னர் சுண்ணம் இடிக்கப்படும். அறுகு, மஞ்சள் பொடி என்பவற்றை உரலில் இட்டு மணி அடித்து, 81 பத மந்திரம் சொல்லி எட்டுத்தரம் இடித்த பின்பு, திருப்பொற்சுண்ணம் பாட்டுப்பாடி சுண்ணம் இடிக்க வேண்டும். சுண்ணப் பொடியை பிரேதத்தின் இரு கண்களிலும் சாத்தி, நீருடன் கலந்து முழு உடலுக்கும் தெளித்து வழிபடல் வேண்டும். பெண்கள் வாய்க்கரிசி இட்டு வாய், கை, கால் விரல்களைக் கட்ட வேண்டும்.

பின்னர் பிரேதத்தை மயானத்துக்குக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். கால் பக்கம் முன்னதாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். கொள்ளி பூதவுடலுக்கு முன் செல்ல மற்றவர்கள் பின் செல்ல வேண்டும்.

மயானத்தில் விறகு வடக்குத் தெற்காக அடக்குதல் வேண்டும். பூதவுடலின் சிரசு தென்பக்கம் வைக்கப்படுதல் வேண்டும். பின்னர் கிரியைசெய்பவர் மண்குடத்தைத் தன் இடது தோளில் வைத்து, சிதையை இடப்பக்கமாகச் சுற்றி வந்து, காசுடன் வாய்க்கரிசி இட்டு மீண்டும் முன் போல் இடத் தோளில் குடத்தை வைத்து மூன்று முறை சுற்றிவர வேண்டும். ஒவ்வொரு முறைக்கும் கத்தி நுனியால் துவாரமிட்டு, குடநீர் ஒழுகும்படி செய்து மூன்றாவது முறை முடிவடைந்த பின் தலைப்பக்கத்தில் தெற்கு முகமாக நின்று கொள்ளியைப் பிரேதத்தின் சிரசில் வைத்து குடத்தை முன்புறமாக உடையும்படி போட்டு விட்டு பின்பு கால்மாட்டில் சென்று வணங்கி பூணூல் ஆகியவற்றை நெருப்பில் போட்டு விட்டு விழுந்து வணங்கித் திரும்பிப் பாராமல் செல்ல வேண்டும்.

மரணித்தவரும் கிரியை செய்பவரும் மச்ச மாமிச போசனம் உண்ணாதவர்களாயின் இறந்தவர்களுக்கு மயானத்தில் உடன் அந்தியேட்டி செய்து தகனம் செய்யலாம்.

காடாற்று (சாம்பல் அள்ளல்) :

தகனத்திற்கு அடுத்த நாள் அல்லது மூன்றாம் நாள், ஐந்தாம் நாள், ஏழாம், ஒன்பதாம் நாட்கள் காடாற்று செய்யலாம். தகனம் செய்யப்பட்ட இடத்தை கால்பக்கமாக இருந்து தலைப்பக்கமாக தண்ணீர் ஊற்றி, அக்கினியை அணைக்கவும், தலைப்பக்கத்தில் விளக்கேற்றி கும்பம் வைத்து பூசை அபிஷேக திரவியங்கள் வைக்கவும். அங்கு எரிக்கப்பட்ட உடல் எலும்பு மேனியில் முழு உருவமாக இருப்பதாக பாவனை செய்து கீழிருந்து மேலாக அபிஷேகத் திரவியங்களால் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். கிரியை செய்தவர் மேற்கு நோக்கி நின்று புறங்கையால் இன்னும் ஒருவரின் உதவியுடன் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் முழங்கால்கள், நாபி, மார்பு, நெற்றி, தலை ஆகிய ஐந்து இடங்களிலும் உள்ள எலும்புகளில் விபூதி, சந்தனம், புஷ்பம் வைத்து சூடம், சாம்பிராணி, தீபம் காட்டி வணங்கி ஐந்து இடங்களில் உள்ள எலும்புகளில் ஒவ்வொன்றையும் எடுத்து தலைப்பக்கமாக

உள்ள பாலுள்ள கலசம் முட்டி வைத்து அதை வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டவும். பின்னர் மிகுதி எலும்புகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து ஒரு கடகத்தில் வைக்கவும். பின்னர் அவ்விடத்தைச் சுத்தம் செய்து பண்படுத்தி நவதானியம் விதைத்து நெற்பொறி, ஹொட்டி (மா அடை), தாம்பூலம் முதலியவற்றை வைத்துப் படைத்துப் பின்னர் எடுத்த அஸ்தி சாம்பலையும் புண்ணிய தீர்த்தம், சமுத்திரம் ஆகியவற்றில் கர்த்தா வடக்கு முகமாக நின்று தெற்குப் பக்கமாக போட்டுக் கரைத்துவிடவும்.

கிரியை செய்தவர் ஸ்நானம் செய்து நக்கினதானம் செய்ய வேண்டும். ஒரு குடத்தில் பச்சை அரிசி நிரப்பி, துணியினால் கட்டி, விளக்கில் நெய்யூற்றி, வெங்கலப் பாத்திரமொன்றில் வைத்து சிவப்பிராமணர் ஒருவருக்கு இறந்தவரின் நிருவாணம், பசி, தாகம், இருள்களை நீக்கி ஆத்மசாந்தி பெறக் கொடுக்கப்படுகின்றது.

அஸ்தியில் ஒருபகுதி அந்தியேட்டிக் கிரியைக்காகவோ அல்லது காசி, கங்கை முதலிய புண்ணிய தீர்த்தங்களில் கரைப்பதற்கென எடுத்து வைப்பது தவறாகும்.

எம்மூர் பழங்களின் மருத்துவம்

- * இளமை முறுக்கேற விளாம்பழம் சாப்பிடுங்கள்.
- * ஆண்மை விருத்திகொள்ள வில்வம்பழம் சாப்பிடுங்கள்.
- * உடல் வெப்பநிலை சமன்பட, சமிபாடு இலகுவாக பப்பாளிப்பழம் சாப்பிடுங்கள்.
- * இரும்புச்சத்து 75% கிடைக்க நாவற்பழம் சாப்பிட்டு வரவும், அதிகம் சாப்பிட்டால் கிரந்தி.

சலரோக நோயாளருக்கான அறிவுரைகள்

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதைவிடக் கூடி சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பு:- இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

நீர்மழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

1. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும். மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.
2. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
3. உடல்நிறை குறைதல்
4. அசாதாரண பசி
5. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
6. தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
7. கை, கால் விறைப்புத் தன்மை
8. கண்பார்வை குறைவடைதல்
9. புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்.

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

சலரோக நோயாளியானவர் சலரோகத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப் போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

1. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி - உயர் இரத்த அழுத்தம், மாறடைப்பு
2. சிறுநீரகத் தொகுதி - சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு

3. நரம்புத்தொகுதி - கை,கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சியின்மை, மாறாத புண்.
4. உணவுக்கால்வாய்த்தொகுதி - வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ.
5. கண் - பார்வைக்கோளாறு
6. நீண்டநாள் மாறாத புண்
7. கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
உ + ம் - சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று

எப்படிக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

இந்நோயானது

1. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம்
2. உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்.
3. உணவுக் கட்டுப்பாடும் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) தானியவகை (50g) பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று.

தோசை அல்லது இட்லி	-	2
இடியப்பம்	-	3
பிட்டு	-	2
பாண்	-	1/4 இறாத்தல்
உப்பு மா	-	1கப்
கதலி வாழைப்பழம்	-	1

மதிய உணவு

சோறு	-	1 1/2 கப்
அசைவம்	-	மீன் 2 துண்டு/ இறைச்சி 1/2 கப்/ முட்டை 01
பருப்பு	-	1/2கப்

தயிர்	-	1/2 கப்
மரக்கறி 1	-	விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை
மரக்கறி 2	-	1/2 கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை

மரக்கறி 1

♦ கோவா	♦ காய்ப்பப்பாசி	♦ வெந்தயம்
♦ சிறுகீரை	♦ பாகற்காய்	♦ கத்தரி
♦ தக்காளி	♦ போஞ்சி	♦ புடலங்காய்
♦ வாழைப்பூ	♦ மிளகாய்	♦ வெண்டைக்காய்

மரக்கறி 2

♦ அகத்தி	♦ பீற்றூட் (பச்சையாக)
♦ முருக்கங்காய்	♦ கரட் (பச்சையாக)
♦ முருங்கை இலை	♦ வெங்காயம்

தேநீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
கிறீம் கிறக்கர் 2 அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்

இரவு உணவு

தானிய வகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா
(மேற்கூறிய அளவுகளில்)

கறி வகை - மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம் :

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப்பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

♦ ஜம்பு - 02 சிறியது	♦ விளாம்பழம் - 01
♦ கொய்யா - 1	♦ புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)
♦ பப்பாசிப்பழம் 2" X 3" துண்டு - 01	

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

♦ தெளிந்த சூப்	♦ தக்காளி
♦ எலுமிச்சை	♦ கோவா

- ◆ மரக்கறி சலட்
- ◆ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி
- ◆ பலசரக்கு வகை
- ◆ அச்சாறு

முற்றுமுழுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

- ◆ சீனி
- ◆ குளுக்கோஸ்
- ◆ சர்க்கரை
- ◆ பனங்கட்டி
- ◆ ஜாம்
- ◆ பழரசம்
- ◆ தேன்
- ◆ இனிப்பூட்டியபானம்
- ◆ கேக்
- ◆ ஹோரலிக்ஸ்
- ◆ சொக்லேற்
- ◆ வீவா
- ◆ இனிப்புவகை
- ◆ புரோட்டினெக்ஸ் / மைலோ
- ◆ குளிப்பானம்
- ◆ நெஸ்ரமோல்ட்

அறிவுறுத்தல்கள்

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனையின் படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அல்லது அதற்கு ஒப்பான உணவுகள் எடுக்கலாம்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களை தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு

தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

பிற்சுறிப்பு:

1. ஒருதம்ளர் / கப் 200 மி.லீ கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
2. நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப்பொருட்களை

உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரை வகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு)

3. பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

மரக்கறி 1 எனக்குறிப்பிட்ட உணவுவகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக் கப் மட்டுமே உண்ணலாம்.

இறுதி நிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்பிற்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது.

இரு வகையான சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

1. சிறுநீரக மாற்றீடு (Kidney Transplantation)

2. குருதிச்சுத்திகரிப்பு

A) Hemodialysis

B) Peritonel dialysis

உங்களுக்குரிய சிகிச்சை முறையானது உங்களது பொதுவான உடல் ஆரோக்கிய நிலை, வாழ்க்கை முறை என்பவற்றுக்கு அமையவும் உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் தெரிவு செய்யப்படும்.

நீரிழிவு நோயுள்ள ஒருவருக்குச் சிறுநீரக மாற்றீடு மேற்கொள்ள முடியுமா?

ஆம்! சிறுநீரக மாற்றீடு உங்கள் உறவினர் ஒருவரிடமிருந்தோ (Live Realted Kidney Trasplantation) அல்லது இறந்த ஒரு நபரிடமிருந்தோ (Cadaver Transplant) செய்யப்படலாம்.

**பெருமைக்காரன் கடவுளை இழக்கிறான்
பொறாமைக்காரன் நண்பனை இழக்கிறான்
கோபக்காரன் தன்னையே இழந்து விடுகிறான்.**

இரத்த அழுத்தம்

இருதய இரத்தக் குழாய் நோய்

தற்போது இருதய இரத்தக்குழாய் நோய், இலங்கையில் இரண்டாம் உயிர்க் கொல்லியாக இருக்கின்றது. உண்மைகளை அறிவதாலும் உங்கள் இருதயத்திற்கு எது நல்லதோ அதைச் செய்வதாலும், உங்களுக்கு இந்நோய் வரும் அபாயத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

உங்கள் இருதயத்தைப் பற்றி

உங்கள் இருதயம் வலுவான தசைகளால் ஆன ஓர் உறுப்பு. இது உங்கள் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தைச் செலுத்துகின்றது. இது ஒவ்வொரு நாளும் ஓய்வின்றி, நிமிடத்திற்கு 70 துடிப்பு என ஒரு சாதாரண 70 வயது ஆயுட்காலத்தில் இருதயம் $70 \times 60 \times 24 \times 266 \times 2 = 575, 440. 000$ தடவைகள் துடித்துச் செயற்பட்டிருக்கும்.

இருதய இரத்தக் குழாய்கள் இருதய தசைகளுக்கு இரத்தத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் அவற்றிற்குப் பிராணவாயுவையும் ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொண்டு செல்கின்றன.

இருதய இரத்தக்குழாய் நோயைப் பற்றி.....

இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறச் சுவர்களில் கொழுப்புப் படிவங்கள் சேர்வதால், அவை குறுகிப் போகின்றன. இது இருதய தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கின்றது. காலப்போக்கில், இரத்த ஓட்டம் தடுக்கப்படலாம். இந்நிலை இரத்தக் குழாய் இறுக்கம் என அழைக்கப்படுகின்றது. இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் இரத்த தடை இருதய இரத்தக் குழாய் நோயை ஏற்படுத்து கின்றது.

நமது இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பும் கொலஸ்திரோலும் சேருவதால் இரத்தக்குழாய் இறுக்கம் ஏற்படுகின்றது. இது பெரும்பாலும் அதிக கொழுப்பும் கொலஸ்திரோலும் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படுகின்றது. மேலும் இது போதிய உடற்பயிற்சியின்மை, இரத்தக் கொதிப்பு, இனிப்புநீர்

புகைப்பிடித்தல், மனவுளைச்சல் போன்றவற்றோடும் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

அபூர்வமான சந்தர்ப்பங்களில் இது குடும்பங்களில் பரம்பரையாகவும் இருக்கலாம்.

நெஞ்சுவலியைப் பற்றி

“எஞ்சின பெக்டோரிஸ்” அல்லது மாரடைப்பால் ஏற்படும் நெஞ்சு வலியே இருதய இரத்தக்குழாய் நோயின் முக்கிய அறிகுறியாகும்.

இருதயத் தசைகளில் ஏற்படும் தற்காலிக இரத்த ஓட்ட குறைவு “எஞ்ஜின பெக்டோரிஸை” ஏற்படுத்துகிறது. நெஞ்சின் நடுவிலோ இடப்பகுதியிலோ வலி, இறுக்கம் அல்லது வசதி குறைவு உண்டாகும். இவ்வலி நெஞ்சின் மற்றப் பகுதிகள், கைகள் அல்லது கழுத்து ஆகியவற்றிற்கும் பரவலாம்.

இவ்வலி ஓய்வெடுப்பதால் குறைந்து விடும். அத்தோடு ஒரு சில நிமிடங்களே நீடிக்கும். இருதய தசைகளுக்கு எந்தவித நிரந்தரப் பாதிப்பும் கிடையாது.

மாரடைப்பு இருதய தசைகளுக்கு இரத்தம் முற்றாக தடைப்படுவதால் ஏற்படுகின்றது. இது மிக கடுமையான ஒரு நிலைமை. ஏனெனில், இது மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இவ்வலிமிகவும் கடுமையானது. வியர்வை, குமட்டல், வாந்தி மூச்சுத் திணறல் போன்றவையும் ஏற்படலாம். இவ்வலி நீடிக்கக்கூடியது. ஓய்வு எடுப்பதால் குறையாது. மாரடைப்பில் இருதயத் தசைகளில் ஒரு பகுதி இறக்கிறது.

உங்களுக்கு இரத்த அறிகுறிகள் இருந்தால்

ஒரு மருத்துவரை அழையுங்கள் !

அல்லது மருத்துவமனைக்கு உடனே செல்லுங்கள்

தாமதிக்காதீர்கள் ! விரைந்து செயலாற்றுவது உங்கள்

உயிரைக் காக்கலாம்.

மாரடைப்பை எதிர்நோக்குகிறீர்களா?

இரத்தக் குழாய் இறுக்கத்தையும் மாரடைப்பையும் ஏற்படுத்தும் அபாயக் கூறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

நீங்கள் இதில் ஏதாவது ஒன்றைப் பெறும் அபாயத்தில் உள்ளீர்களா?

அதிக இரத்தக் கொலஸ்திரோல்

மொத்த கொலஸ்திரோலின் அளவு 200 mg / 100 ml (5.2 mmol/l) க்குக் குறைவாக இருந்தால் நல்லது. அளவு கூடினால் அபாயமும் கூடுகின்றது.

கட்டுப்படுத்தாத இரத்தக் கொதிப்பு

அதிக இரத்தக் கொதிப்பொன்றால் உங்கள் இருதயமும் கடுமையாக இயங்க வேண்டியுள்ளது. உங்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் அபாயமும் அதிகம். உங்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருந்தால், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடந்து அதை கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

கட்டுப்படுத்தாத இனிப்புநீர்

இனிப்புநீர் உடையோர் கட்டுப்பாடின்றி இருந்தால் அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு 2 லிருந்து 3 மடங்கு அதிகம்.

புகைப்பிடித்தல்

புகைப்பிடிப்போர் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு மாரடைப்பு வர மூன்று மடங்கு அதிக அபாயம் உண்டு. சிகரெட் புகையில் உள்ள நஞ்சுப்பொருட்கள் இரத்தக்குழாய்களைப் பாதித்து, இரத்தக் குழாய் இறுக்கத்தை துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்குப் பிராணவாயு செல்வத்தைத் தடுக்கின்றன.

உடற்பயிற்சியின்மை

ஆரோக்கியமான உடலுறுதி உள்ள ஒருவருடன் ஒப்பிடுகையில் ஆரோக்கியமற்ற இருதயத்தைக் கொண்ட ஒருவருக்கு மாரடைப்பு வர இரண்டு மடங்கு வாய்ப்புண்டு.

அதிக எடை

ஆரோக்கிய எடை அளவை விட 20 விழுக்காடோ அதற்கு மேலே எடையுள்ளவர்களுக்கு ஆரோக்கிய எடை உள்ளவர்களைக் காட்டிலும் மாரடைப்பு வர மூன்று மடங்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

மனவுளைச்சல்

நீடித்த மனவுளைச்சல், மாரடைப்புகள் ஏற்படுவதற்கு ஓர் அபாய காரணமாகும்.

வயதும் பாலும்

முதியோர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். மேலும் ஆண்களுக்கே பெண்களை விட மாரடைப்பு அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப வரலாறு

உங்கள் குடும்ப வரலாற்றில் இருதய இரத்தக் குழாய்நோய் இருப்பின், உங்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

மாரடைப்பைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

உங்கள் உணவைக் கவனியுங்கள்

அளவுக்கதிகமாக உண்ணாதீர்கள், கொழுப்பு, கொலஸ்திரோல் மற்றும் இனிப்பைக் குறையுங்கள், அதிக பழங்களுடன் காய்கறிகளுடன் சமமான உணவை உண்ணுங்கள்.

சிறந்த ஊட்டச்சத்துணவு, உடற்பயிற்சி ஆகியவை மூலம் கூடுதல் எடையைக் குறையுங்கள். உங்கள் இருதயத்திற்கு அந்தக் கூடுதல் பாரத்தைக் குறையுங்கள்.

புகைப்பிடிக்காதீர்கள்

நீங்கள் புகைப்பிடிக்காதவரானால் ஆரம்பிக்காதீர்கள் . அப்படி புகைப்பிடித்தால் இப்பொழுதே நிறுத்துங்கள்.

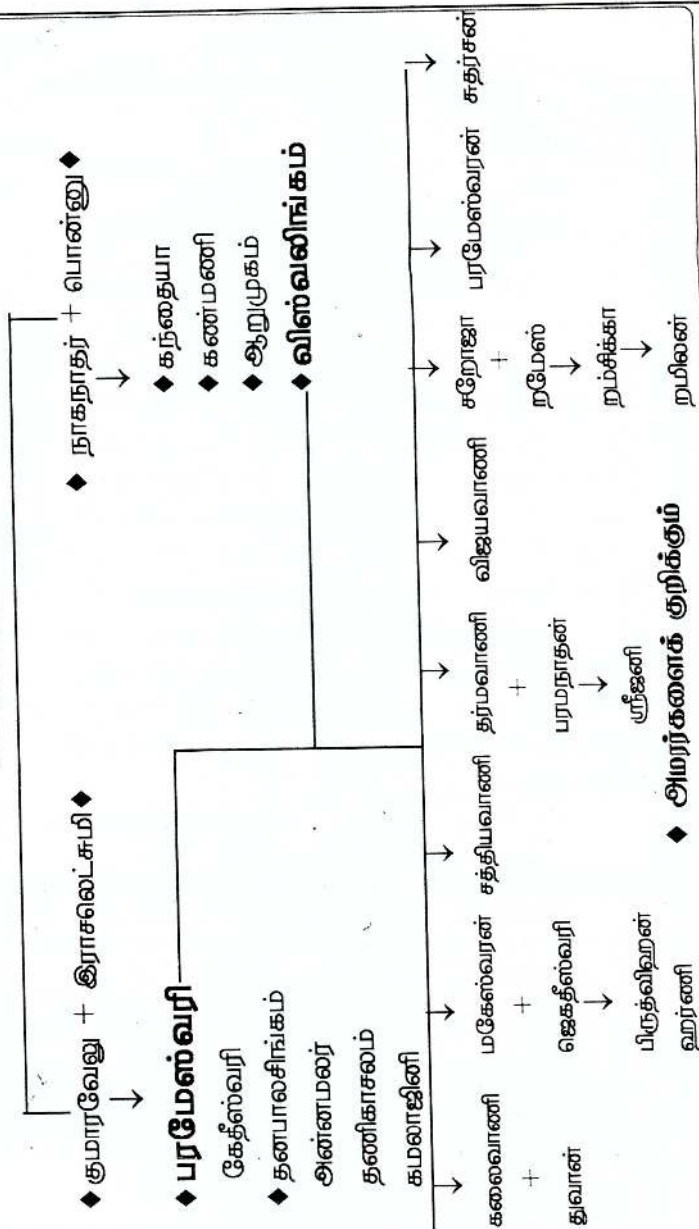
அதிக சுறுசுறுப்பாயிருங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மேலும் உற்சாகத்தைச் சேருங்கள். அதிகம் நடந்து செல்லுங்கள். மின் தூக்கிக்குப் பதில் படிக்கட்டுக்களை பயன்படுத்துங்கள். முறையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

மனவுளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மனவுளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிகளை நாடுங்கள். தினசரி இறுக்கத்திலிருந்து விடுபட, ஒரு பொழுது போக்கிலோ விளையாட்டிலோ ஈடுபடுங்கள்.

வம்ச விருட்சம்



நன்றி நவில்கின்றோம்

எமது அன்புத் தாயாரும் , குடும்பத் தலைவியுமான அமரர் பரமேஸ்வரி விஸ்வலிங்கம் அவர்கள் காலமாகிவிட்ட செய்தி அறிந்து ஓடோடி வந்து எமது துயரில் பங்கு கொண்டு ஆறுதல் கூறித் தேற்றியோர்களுக்கும் தொலைபேசித் தொடர்புகள் மூலம் அனுதாபங் களைத் தெரிவித்த அன்பு உள்ளங்களுக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலிப் பிரசுரங்களை அடித்து வெளியிட்டோருக்கும் இறுதிக்கிரியைகளை நடாத்த உதவி புரிந்த உற்றார், உறவினர், அயலவர், நண்பர்கள் ஆகியோர்களுக்கும் உண்டிகள் தந்து உபசரித்தோர்களுக்கும் ஏனைய உதவிகள் புரிந்தோருக்கும், இன்று நடைபெறும் சிந்தியேட்டி சபின்கரணக் கிரியைகளில் கலந்து ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையிலும் , மதிய போசன நிகழ்விலும் கலந்து சிறப்பித்த அனைவருக்கும் எமது நன்றிகளை அன்புடன் நவில்கின்றோம்.

-குடும்பத்தினர்-



அன்பு, அக்கறை , அரவணைப்பு, பாசம் , நேசம் , தியாகம் என எல்லா உணர்வுகளையும் ஒரே இடத்தில் பெறமுடிந்தால் அது தான் உன்மையாக வாழும் கடவுள்

- அம்மா

