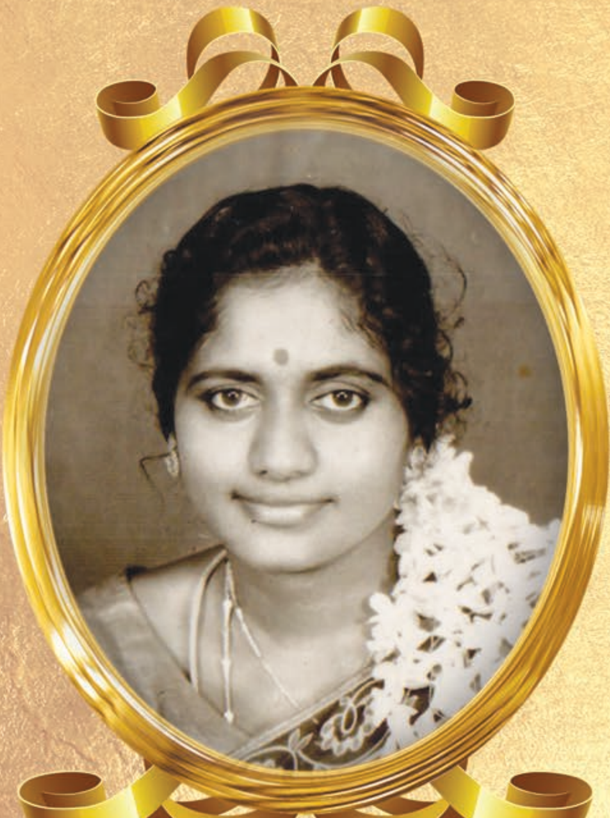
ஜீவநதி

அமரர் திருமதி ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா
அவர்களின்
31ம் நாள் நினைவு மலர்
28.07.2023



மலர்வு
15.03.1948

உதிர்வு
28.06.2023

அமரர் த.ஜீவரெத்தினம் அவர்களின்

சிவப்பேறு குறித்தான

திதி வெண்பா

சீருடை சோபகிருது சேர்ந்திடு ஆனித்திங்கள்
தாருடை பூர்வபட்சத் தசமதி நேரிட
பாருடை விட்டுச்சிவ பேருடை ஜீவரெத்தின
நாருடை நல்லாள் நிகழ்த்தி!

சமர்ப்பணம்!

அன்பின் பிறப்பிடமாகவும்

பாசத்தின் இலக்கணமாகவும்

தன்னை அர்ப்பணித்து

எங்களை வாழவைத்த தெய்வமே!

என்றும் எம்மை அன்போடு வழிநடத்திய தாயே!

எமக்காக நல்லவற்றையே நினைத்து,

நல்லதையே செய்து,

அறம் தவறாமல் வாழ்ந்து,

எமது வாழ்வின் அச்சாணியாக இருந்து,

குடும்பச் சுவராக காத்து,

எம்மையெல்லாம் மீளாத்துயரில்

ஆழ்த்தி 28.06.2023 அன்று

சிவபதமடைந்த எமது அன்புத் தாயின்

31ம் நாள் நினைவாக

இம்மலரைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இவ்வண்ணம்

குடும்பத்தினர்

தம்பலகாமம் ஆதிகோணநாயகர் கோயில் திருப்பதிகம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

நீர்வளச் சிறப்பும் நிலவளச் சிறப்பும்
நிகரில்லாப் பெருவளம் கொழிக்கும்
ஊரதன் பெயரே தம்பலகாமம்
உழவர்கள் வாழ்ந்திடும் பேரூர்
சீர்மிகு வயல்கள் ஆறுடன் சூழ்ந்த
கோயில் குடியிருப்பெனும் பதியில்
கூர்வளைப் பிறையும் கொன்றையும் அணிந்த
கோண நாயகர் அமர்ந்தாரே

பிரமனும் அரியும் பிழைபடத் தாமே
பெரியவர் என்றென்னும் சிறுமை
புரிபடச் செய்ய முடிவிலா மலையாய்த்
தோன்றினார் பெரும் புகழாளர்
அரியயன் செருக்கு அடங்கிய பின்பு
அவர்கட்கும் நல்லருள் புரிந்தார்
கரிதனை உரித்துப் போர்த்திய நிர்மலர்
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

கானிடைச் சென்று வேட்டுவ வடிவில்
காண்டீபனுடன் சமர் விளைத்து
வானிடை எற்றி வரம்பல ஈந்த
மாபெரும் வானவர் தலைவர்
தானெனும் முனைப்பு உடையவர்க் கென்றும்
தரிசிக்க முடியாத முதல்வன்
தேன்மலர்ச் சோலையும் வயல்களும் சூழ்ந்த
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

தேவர்கள் துயரம் தீர்த்திட எண்ணி
தேரூர்ந்து சென்றவர் அங்கே
மூவர்கள் உறையும் முப்புரங்களையும்
முறுவலால் எரிபடச் செய்தார்
சேவலைக் கொடியாய்க் கொண்ட செவ்வேளைச்
செந்தமிழ்க் கடவுளாய் நல்கும்
காவலர் எங்கள் சிவபெருமானார்
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

கன்றினால் எறிந்து விளாங்கனி உதிர்த்த
கண்ணனின் தங்கையை மணந்தார்
மன்றுனில் ஆடும் கூத்த பிரானை
மறந்திடா திருந்திடும் பெரியோர்
என்றுமே துன்ப இடர்தனில் சிக்கார்
ஏற்றமே அருளுவார் ஈசர்
குன்றென உயர்ந்த தென்னைகள் சூழ்ந்த
கோயில் குடியிருப்பு அமர்ந்தாரே.

குளத்தினில் மூழ்கிய தந்தையைக் காணாக்
குழந்தையின் அழுகுரல் கேட்டு
அளப்பெரும் அன்பொடு அம்மையாய் அப்பராய்
அச்சிறு குழவி முன் தோன்றிக்
கிளர்ந்திடும் ஞானப் பாலமு தூட்டிக்
கிருபையைப் புரிந்த கோணேசர்
வளத்தினில் சிறந்த வயல்களால் சூழ்ந்த
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

மாதவம் மிகுசெய் மணிவாசகரின்
மனத்துயர் அகற்றுதற்காக
வேதத்தின் முடிவாய் விளங்கிடும் ஈசர்
விரைந்தனர் பரித்திரள் சூழ
பாதி நள்ளிரவில் பரியெல்லாம் நரியாய்
ஆக்கியோர் அற்புதம் புரிந்த
மாதுமை பங்கர் வயல் வெளி சூழ்ந்த
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

கல்லுடன் பிணித்துக் கடலினுள் எறிந்தும்
கஷ்டங்கள் ஏதுமே இன்றி
நல்லிசைப் பாடலால் நாதனின் நாமம்
நவின்றிடும் நாவுக்கு அரசர்
வல்வினை அகற்றி வைத்தவரான
வானவர் போற்றிடும் தலைவர்
நெல்மணிப் போர்கள் நெருக்கமாய்த் தோன்றும்
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

தோழமை உயர்வை உலகினுக் குணர்த்த
சுந்தர மூர்த்தியின் மனையாள்
நீழ்விழி நங்கை பரவையா ரிடத்தில்
நயந்துரையாடித் தன் அன்பர்

வாழ்வது சிறக்க வழிவகை செய்த
வல்லவரான எம் பெருமான்
ஆழ்கடல் சூழ்ந்த இலங்கையிலுள்ள
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

அம்மையை இடப்புறம் இருத்தி இவ்வுலகோர்
இல்லற வாழ்க்கையின் புனிதச்
செம்மையை உணர அம்மை அப்பராய்
சிறப்புற அவர் கொண்ட கோலம்
தம்மையே துதித்து உரிகிடுவோரின்
தழைஎல்லாம் பொடிபடச் செய்து
இம்மையில் முத்தி அருளிடும் முதல்வன்
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

மாயஇவ்வுலக வாழ்க்கையில் சிக்கி
வருந்திடும் அடியவர் தமக்கு
நோய்தனை அகற்றும் மருத்துவர் போல
நோக்கினால் திருவருள் புரிவார்
தாயினும் பரிவு கொண்டு இவ்வுலகத்
தலைமையைத் தாங்கும் பேரிறைவன்
கோயிலும் வயலும் நீருடன் சூழ்ந்த
கோயில் குடியிருப் பமர்ந்தாரே

தொல்லைகள் சூழ்ந்திடும் துயரங்கள் நேர்ந்திடும்
போதவர் நாமம் நினைந்தால்
அல்லல்கள் அகன்றிடும் ஆனந்தமோங்கிடும்
அகத்தினில் புத்தொளி வீசும்
தில்லையில் திரு நடம் செய்தருள் புரிகின்ற
தெய்வமே இப்பதி மாந்தர்
வல்வினை போக்கிடும் கருணையினால் வந்து
கோயில் குடியிருப்பில் அமர்ந்தாரே.

திருச்சிற்றம்பலம்

தம்பலகாமம்.க.வேலாயுதம்

என் அன்பான கண்மணியே

என் அன்பான கண்மணியே
ஆருயிர் காதலியே
மின்னாமல் முழங்காமல்
விழுந்த அடி எனக்கு
சிந்தையைக் கலக்கி
தெளிந்த நல்லறிவை மயக்கி
என்னவோ செய்கிறது
எதை எழுதி நான் செல்ல

அன்று நீ என்னை
அன்போடு காதலித்தாய்
வெறும் மனிதன் என்று
வெறுப்போடு பார்க்காமல்
தெளிந்த நல் அறிவோடு
தேர்ந்தெடுத்தாய் என்னை
திரண்ட உன் செல்வம்
திசை தெரியா தோடி விட.

அன்புக்கு முன்னால்
அடைக்கும் தாழ் நொறுங்க
இருவரும் இணைந்தோம்.
எதற்கும் அஞ்சாமல்
சொத்து சுகம் வேண்டா
தூயவராய் வாழ்ந்தோம்
முத்தமிழைப் போல்
நமக்கு மூன்று பிள்ளைகள்

வைத்திய கலா நிதியாக
வந்தார் நம் முதற் பிள்ளை
பிரதேச செயலகத்தைப்
பிடித்தார் நம் பெண் குழந்தை
இளையவரோ இதயநோய்
நிபுணராகி இங்கிலாந்தில்
எல்லாம் உன் உழைப்பால்
எனக்கு கிடைத்தவைகள்.

அன்பே உன் முயற்சிகள்
அனைத்தும் நான் அறிவேன்
பண்பான உன் முயற்சிக்கு
பகவான் தந்த பரிசுகள்
இத்தனையும் தந்து விட்டு
எங்களைத் தவிக்க விட்டு
ஏன் பிரிந்தாய் என் உயிரே
இதயம் சிதறி விட

கண்ணான கண்மணியே என்
காதல் தேவதையே
செல்லுமிடமெல்லாம் உனக்குச்
சிறப்புகள் கிடைக்கட்டும்
இறைவன் திருவடிகளில்
இணைந்தே நீ பிறவிப்
பேரின்ப வாழ்வு பெற
எல்லாம் வல்லானை இனிதே
வேண்டுகிறேன்.

அன்புக் கணவர்
வேலாயுதம் தங்கராசா

நீங்காத நினைவுகளில் என்றும் எம் அம்மா............

அசாதாரணமான மனவலிமையோடு தான் நினைத்த இலக்கை தனது மூன்று பிள்ளைகளின் ஊடாக அடைந்த எமது அம்மா அமரர் ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா அவர்கள் 15.03.1948 ஆம் ஆண்டு தம்பலகாமம் பெரியவர்ணமேட்டில் பிறந்தார். பெரியவர்ணமேடைச் சேர்ந்த வீரக்குட்டி புண்ணியமூர்த்தி, பொன்னம்பலம் பகவதிபிள்ளை ஆகியோரது இரண்டாவது மகளான இவரது மூத்த சகோதரி திருமதி சிவகாமிப்பிள்ளை அழகரெத்தினம் ஆவார்.

தனது ஆரம்பக் கல்வியை தம்பலகாமம் அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் (தற்போதைய ஆதிகோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம், 02.02.1953 முதல் 30.08.1959 வரை) ஆரம்பித்த இவர் ஐந்தாம் ஆண்டு புலமைப் பரிசில் பரீட்சை வரை அங்கு தனது கல்வியைத் தொடர்ந்தார். சிறுவயதில் மிகவும் துடினமானவராகவும், துணிச்சல் மிக்கவராகவும் விளங்கிய இவர் பெரும்பாலான பாடசாலை தவிர்ந்த நேரங்களை தனது அம்மப்பாவான பெரியதம்பி பொன்னம்பலம் அவர்களுடன் வயல் வேலைகளில் கழித்தார்.

ஐந்தாம் ஆண்டு புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்த இவர் அரசினால் வழங்கப்பட்ட புலமைப் பரிசு மூலம் மட்டக்களப்பு வந்தாறுமூலை மத்திய மகா வித்தியாலயத்தில் 01.09.1959 முதல் 11.06.1965 வரை விடுதியில் தங்கி இருந்து கல்வி கற்கும் வாய்ப்பினைப் பெற்றார். இனிய சுபாவத்துடன் பழகும் இவருக்கு அவரது வகுப்பில் மட்டுமல்லாது ஏனைய வகுப்பிலும் பல நண்பர்கள் இருந்தார்கள் என்பதை பின் நாட்களில் அவர் எங்களுக்கு வந்தாறுமூலை நண்பர்கள் என்று அறிமுகப்படுத்தும்போது புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. அங்கிருந்த காலங்களில் தனது விடுமுறை காலங்களை மட்டக்களப்பு, பெரியகல்லாறு முதலான இடங்களில் இருந்த தனது தந்தை வழி உறவுகளின் பிணைப்பினை ஏற்படுத்த பயன்படுத்திக் கொண்டார். விடுமுறையில் தம்பலகாமம் வரும் பொழுது தனது வட்டவிதானாக இருந்த அம்மப்பாவுடன் இணைந்து வயல் வேலைகளில் ஈடுபடுவதும், நாயன்மார்திடலில் அம்மப்பாவிற்குச் சொந்தமாக இருந்த அரிசி ஆலையின் கணக்கு, வழக்குகளைப் பார்ப்பதும் அவரது பொழுதுபோக்காக இருந்தது.

இதனைத் தொடர்ந்து மட்டக்களப்பு அரசினர் கல்லூரியில் 12.06.1965 முதல் 21.04.1968 வரையிலும் பின்னர் மட்டக்களப்பு சென்.மைக்கல் கல்லூரியில் 16.01.1969 முதல் 31.12.1969 வரையும் கல்வி பயின்றார். 1970 ஆம் ஆண்டின் சில மாதங்கள் (தை முதல் சித்திரை வரை) கொழும்பு வெள்ளவத்தை அலெக்சான்றாக் கல்லூரியிலும் தனது கல்வியைத் தொடர்ந்தார் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. மட்டக்களப்பில் பாடசாலைகளில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருந்த காலங்களில் விடுமுறைக்காக தம்பலகாமம் வரும் வேளைகளில் கூட்டம்புளியைச் சேர்ந்த வயலின் வித்துவான் சோமசுந்தரம் அவர்களிடம் முறையாக வயலின் வாசிக்கவும் கற்றுக் கொண்டார்.

29.09.1971 ஆம் ஆண்டு தனது விஞ்ஞான ஆசிரியர் தொழிலில் காலடி எடுத்து வைத்த இவர் 31.12.1974 ஆம் ஆண்டு வரை தம்பலகாமம் அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் (தற்போதைய ஆதிகோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம்)

கடமையாற்றினார். இக்காலப் பகுதியில் இவரது தாய் மாமன் பொன்னம்பலம் சித்திரவேல் அவர்கள் இப்பாடசாலையில் அதிபராக கடமையாற்றினார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இவர் ஆசிரியராகக் கடமையாற்றிய 1973, 1974 ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதிகளில் பாராளுமன்ற அலுவலக அமைச்சின் அனுசரணையுடன் தம்பலகாமம் உதவி அரசாங்க அதிபர் பிரிவில் இடம்பெற்ற விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபற்றி பெண்களுக்கான பரிதி எறிதல், குண்டெறிதல் பிரிவவுகளில் இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்களையும், குறும்தூர ஓட்டப்போட்டியில் முதலாம் இடத்தையும் பெற்றுக் கொண்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தனது ஆசிரியர் தொழிலினை மேன்படுத்தும் நோக்குடன் மேலதிக பயிற்சிக்காக மட்டக்களப்பு ஆசிரியர் கலாசாலையில் 01.01.1975 ஆம் ஆண்டு இணைந்து கொண்ட இவர் 01.05.1975 ஆம் ஆண்டு வரை அங்கு பயிற்சி பெற்றார். அதனைத் தொடர்ந்து யாழ்ப்பாணம் பலாலி ஆசிரியர் கலாசாலையில் 02.05.1975 ஆம் ஆண்டு முதல் 31.12.1976 ஆம் ஆண்டு வரை விஞ்ஞானப் பாடத்துக்கான மேலதிக பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

ஆசிரிய கலாசாலைகளில் பயிற்சி பெற்ற பின்னர் தனது முதல் நியமனங்களாக சிறிது காலம் ஆலங்கேணி மகா வித்தியாலயத்திலும் (01.01.1977 முதல் 22.01.1977 வரை) முள்ளிப்பொத்தானை மேற்குத் தமிழ் வித்தியாலயத்திலும் (23.01.1977 முதல் 14.02.1977 வரை) கடமையாற்றினார். இதன்பின்னர் தம்பலகாமம் மகா வித்தியாலயத்தில் தனது கடமைகளை 15.02.1977 இல் விஞ்ஞான ஆசிரியராக பொறுப்பேற்றுக் கொண்ட இவர் 23.11.1993 வரை அங்கு கடமையாற்றினார். இந் நீண்ட காலப்பகுதியில் மிகச்சிறிய காலம் திருகோணமலை புனித வளனார் தமிழ் மகா வித்தியாலயத்திலும், திருகோணமலை மெதடிஸ்த பெண்கள் கல்லூரியிலும் விஞ்ஞான ஆசிரியராகக் கடமை புரிந்திருக்கிறார்.

தம்பலகாமம் அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் கடமையாற்றிய காலப்பகுதி அவரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில்

மிகச்சிக்கலான விடயங்களை எதிர்கொண்ட காலப்பகுதியாகும். 04.06.1974 அவரது பாசமிகு தந்தையான வீரக்குட்டி புண்ணிய மூர்த்தி அவர்களை அவர்களை இழக்க நேரிட்டது. 1977 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கப் பகுதியில் தனது காதலரான வேலாயுதம் தங்கராசா அவர்களை கரம்பிடிப்பதற்கு இவர் எடுத்த முடிவினால் அவரது குடும்பத்தின் எதிர்ப்புக்கு உள்ளானார். தான் எடுத்த நிதானமான முடிவில் எதிர்காலம் தொடர்பிலான முழுமையான நம்பிக்கையைக் கொண்டிருந்த இவருக்கு 05.12.1977 ஆம் ஆண்டு அவரிடம் கல்வி பயின்ற மாணவர்களுடைய முழுமையான ஒத்துழைப்போடு இவரது தாய்மாமன் அதிபர் பொன்னம்பலம் சித்திரவேல் அவர்களுடைய தலைமையில் ஆதிகோணநாயகர் ஆலயத்தில் திருமணம் இடம்பெற்றது.

தம்பலகாமம் பெரியவர்ணமேட்டில் மிகப்பெரிய செல்வந்த நிலையில் வாழ்ந்த இவர் தன் உழைப்பிலும் தனது கணவருடைய வருவாயிலும் தன்னுடைய வாழ்வின் இலக்குகளை நிர்ணயிக்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்குள்ளான காலம் இது. அதன் ஆரம்பப் புள்ளியாக 20.02.1978 ஆம் ஆண்டு அவரது தந்தை வீரக்குட்டி புண்ணியமூர்த்தி அவர்களால் கட்டி முடிக்கப்பட்டிருந்த சின்னவர்ண மேட்டில் இருந்த வீட்டிற்க்குக் குடிபெயர்ந்தார். அங்கு வாழ்ந்த காலப்பகுதியில் 28.11.1978 ஆம் ஆண்டு தனது முதல் ஆண் மகவை ஈன்றார். அதனைத் தொடர்ந்து 02.04.1982 இல் மகளாகிய நானும் அதற்கு அடுத்த வருடம் 22.04.1983 இல் மகனுமாக மூன்று பிள்ளைகளுக்கு தாயானார்.

கடுமையான பொருளாதார நெருக்கடி, பணிச்சுமை, பிள்ளை வளர்ப்பு என்று பல்வேறு சவால்களை தன் ஆசை கணவருடன் இணைந்து வெற்றிகரமாகக் கடந்து கொண்டிருந்த காலத்தில் 16.05.1990 அன்று ஊரில் ஏற்பட்ட வன்முறை தாக்குதல் காரணமாக இடம்பெயர வேண்டி ஏற்பட்டது. சூரன்கல், மாகாமம் என்று இடம்பெயர்ந்து இறுதியில் தம்பலகாமம் ஆதிகோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயத்தில் அமைக்கப்பட்டிருந்த அகதி முகாமில் வாழ வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. வாழ்வில் பல்வேறு வகையில்

நெருக்கடிகளை எதிர்கொண்ட போதும் தன்னுடைய பிள்ளைகளை சமுதாயத்தில் முன்னுக்குக் கொண்டுவரவேண்டும் என்பதில் மிகவும் தீர்மானமாக செயல்பட்டார் எமது தாயார்.

மேற்கூறிய காரணத்துக்காக திருகோணமலை நகரப்பகுதி நோக்கி குடும்பத்துடன் 20.02.1992 இல் இடம்பெயர நேர்ந்தது. பெரியகடைப் பகுதியில் உள்ள ஜோர்ஜ் வீதியிலும் பின்னர் புனித மரியாள் வீதியிலும் வாடகைக்கு வீடுகளில் வாழ நேர்ந்தது. இக்காலப் பகுதியில் தனது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை கருத்தில் கொண்டு தான் சிறுகச் சிறுக சேகரித்து வைத்திருந்த பணத்தில் பேராலய வீதியில் வீடு ஒன்றினை கொள்வனவு செய்தார். அதுவே பின் நாட்களில் மூன்று பிள்ளைகளும் படித்து பல்கலைக்கழகம் செல்வதற்கு முக்கியதொரு காரணமாக அமைந்தது. பொருளாதார சிக்கலான அந்த காலப்பகுதியில் அவர் எடுத்த அந்த முடிவு பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்காற்றியது என்பதை அப்பா அடிக்கடி நினைவு கூறுவார். இங்கிருந்த காலப்பகுதியிலேயே மகன்கள் இருவரும் யாழ்ப்பாண பல்கலைக் கழகத்திற்கும், மகளாகிய நான் மட்டக்களப்பு வந்தாறுமூலை பல்கலைக்கழகத்திற்கும் தெரிவாகினோம். இவரது மூத்த மகன் வைத்தியராகவும், மகளாகிய நான் பிரதேச செயலாளராகவும், இளைய மகன் இதய சிகிச்சை நிபுணராகவும் உருவாவதற்கு இவரது அயராத முயற்சியே அடித்தளம் இட்டது.

திருகோணமலையில் இருந்த காலப்பகுதியில் திருகோண மலை விபுலானந்தா தமிழ் மகா வித்தியாலயத்தில் 24.11.93 முதல் 16.12.96 வரை கடமையாற்றிய இவர் அக்காலப் பகுதியில் நிலவிய அசாதாரண சூழ்நிலையில் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை கருத்தில் கொண்டு உரிய ஓய்வு காலத்துக்கு முன்னதாகவே தனது 25 வருட சேவைக்காலத்துடன் ஓய்வு நிலையை தானாகவே விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டார்.

இவருக்கு தம்பலகாமம் ஆதி கோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயத்தின் நூற்றாண்டு விழாவில் வைத்து அவரது சேவை நிலையைப் பாராட்டி 2018ஆம் ஆண்டு விருது வழங்கப்பட்டது.

2023 ஆம் ஆண்டு திருகோணமலை அன்பின் பாதை சமூகம் சர்வதேச மகளிர் தினத்தினை முன்னிட்டு சமுதாயத்தில் போற்றுதற்குரிய மகளிராய் இவரை கௌரவித்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

2023 ஆம் ஆண்டின் வருட நடுப்பகுதியில் பாரிசவாத நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட இவர் 28/6/2023 அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார்.

இன்று எமது அன்னை எம்மைவிட்டுப் பௌதீக ரீதியில் பிரிந்திருந்தாலும் அவர் எமக்கு காட்டிய வழிகள், அறிவுரைகள் என்றும் எம்மை சீர்வழியில் செல்லவைக்கும் என்பதில் எதுவித ஐயமில்லை.

அன்பு மகள்
திருமதி ஜெயகௌரி ஸ்ரீபதி SLAS 1
B.Sc, Dip in PA(SLIDA),
MPA(PIM) Univesity of Sri Jayawardanapura
பிரதேச செயலாளர், தம்பலகாமம்

அம்மம்மா. . . . அப்பம்மா. . . .

நேற்று வரை தனிமை என்றால் என்னவென்று அறியாமல் இருந்தோம். இன்று அம்மம்மா நீங்கள் எங்களை விட்டு பிரிந்த பின் தனிமை என்றால் என்ன என்று உணர்ந்தோம். எங்களுக்கு இனிப்பு பண்டங்களை தந்து மகிழ்விப்பீர்களே. கடற்கரைகளுக்கும் குளிர்பானக் கடைகளுக்கும் பொருள் அங்காடிகளுக்கும் எங்களை சந்தோஷமாக கூட்டிச் செல்வீர்களே. உங்களைத் தேடி வரும் போதெல்லாம் பழைய கதைகளையும் பாடங்களையும் அன்புடனும் பண்புடனும் விளக்கமாக கூறுவீர்களே.

நீங்கள் காட்டிய வழியை நாங்கள் எப்போதும் பின்பற்றுவோம் அதுமட்டுமல்லாது உங்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்தனை செய்வோம். எங்கள் அனைவருக்கும் நீங்கள் ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக இருந்தீர்கள் மற்றும் இருப்பீர்கள் அத்துடன் இருக்கின்றீர்கள். அம்மம்மா நீங்கள் எங்கள் நினைவிலும் செயலிலும் நம்பிக்கையிலும் துணையாக இருந்து எங்கள் வாழ்வை மேம்படுத்த வேண்டும்.

இப்படிக்கு
உங்களது ஆசிகளை வேண்டி
நிற்கும்
பேரக் குழந்தைகள்,
செல்வன் ஸ்ரீ.சாய்கௌஷிக்,
செல்வி ஜெ.அபிலாஷினி,
செல்வி ஸ்ரீ.அருண்யா,
செல்வன் ஜீ.அனந்தன்,
செல்வன் ஜெ.சுபீட்ஷன்,
செல்வி ஜீ.ஆத்யா

மருமக்கள் புலம்பல்

பாசமிகு மாமியாய்
பண்பான நல்வழிகாட்டியாய்
நேசமுடன் எங்களோடு நீங்கள்
இருந்த காலங்கள்
நினைவில் வந்து கொல்லுதம்மா
நினைக்க மனம் ஏங்குதம்மா

அன்போடு நீங்கள் எம்மை
அரவணைத்த நினைவுகளை
இன்று நினைத்தாலும்
இதயம் சிலிர்க்குதம்மா
பொன் போன்ற உம்மனதை
போற்றி நாம் வாழ்த்துகிறோம்

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்
மருமக்கள்

திரு தி.ஸ்ரீபதி,
திருமதி ஜீ.அருணா,
திருமதி ஜெ.பிரசாந்தி

அம்மப்பாவிடம் இருந்து கிடைத்த மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகள்

அன்றைய நாள் ஏமாற்றம் தரும் நாளாக அமைந்திருந்தது. மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடன் நாங்கள் தேடிச் சென்ற வரலாற்று மூலம் இல்லையென்றாகிப் போனதே அதற்குக் காரணமாகும். சோர்வுடன் வீட்டில் அமர்ந்திருந்தபோது மாலையுடன் சுவரில் மாட்டப்பட்டிருந்த அம்மப்பாவின் புகைப்படம் கவனத்தினை ஈர்த்தது.

அவரது பெயர் திரு.வீரக்குட்டி புண்ணியமூர்த்தி பெயருக்கேற்றாப்போல் நல்ல மனிதர் என்று ஊரில் பெயர் எடுத்தவர். மின்சாரமில்லாத 1950 களில் மடிப்புக் குலையாத வெள்ளைநிற மேலாடையுடன் வேட்டியும், சால்வையுமாக எங்கள் ஊரை வலம் வந்தவர். உடுத்திருக்கும் உடுப்பு மட்டுமில்லாமல் அவரது நெற்றியில் இருக்கும் சந்தணப் பொட்டுக்கூட மிக நேர்த்தியாக இருக்கும் எனப்பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன்.

திரு.ஆ.த.காசிநாதர் அவர்கள் அதிபராகக் கடமையாற்றிய தம்பலகாமம் மகாவித்தியாலயத்தில் பெற்றார், ஆசிரிய சங்கச் செயலாளராகக் கடமையாற்றிய காரணத்தினால் பாடசாலை நிகழ்ச்சிகளிலும் கிராமத்தில் நிகழும் பொதுநிகழ்ச்சிகளிலும், ஆலய

நிகழ்வுகளிலும் தவறாது கலந்துகொண்டு தனது பங்களிப்பினை விருப்புடன் செய்தவர். இத்தனை சிறப்புகளுக்குரிய எனது அம்மப்பா திரு.புண்ணியமூர்த்தி அவர்கள் எனது பெற்றோருக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக தம்பலகாமம் சின்னவர்ணமேட்டில் அமைந்திருக்கும் வீட்டை விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்.

சுமார் ஐம்பது ஆண்டுகள் கடந்தும் கம்பீரமாகக் காட்சிதரும் இந்த வீடு அவரது ஆயுட்கால இலட்சியமாக இருந்திருக்கிறது. 1914 இல் பிறந்த அவர் தனது 45 ஆவது வயதில் இந்த வீட்டைக் கட்ட ஆரம்பித்திருக்கிறார். கமக்காரரான அவருக்கு கந்தளாய், முள்ளிப்பொத்தானை, தம்பலகாமம் ஆகிய பகுதிகளில் இருபோகம் செய்யக் கூடிய வயல் நிலங்கள் இருந்திருக்கின்றன. அத்துடன் தீனேரி, கண்டக்காடு ஆகிய இடங்களில் மாட்டுப்பட்டியும் இருந்திருக்கிறது. இவை இரண்டின் மூலம் கிடைத்த வருமானத்தைக் கொண்டு சிறுகச்சிறுகக் கட்டி முடித்திருக்கிறார்.

1964 இல் குடிபுகும் வைபவம் நடந்திருக்கிறது. இன்று 50 வயதுகளைத் தாண்டி அவரது ஞாபகச் சின்னமாக எம் கண்முன்னால் காட்சியளிக்கிறது அந்த வீடு. கவிஞர்.சோ.பத்மநாதன் (யாழ்ப்பாணம்), முதல் மட்டக்களப்பு, மலையகம், கிண்ணியா என்று பல இடங்களைச் சேர்ந்த அன்பர்கள் வாடகைக்கு அந்த வீட்டில் குடியிருந்துள்ளனர். சுமார் மூன்றடி நிலத்தில் இருந்து உயர்வாக அமைக்கப்பட்ட அத்திவாரத்துடன் பார்த்துப் பார்த்து மிக நேர்த்தியாக இந்த வீடு அமைக்கப்பட்டதாக அந்த நாட்களில் அவருடன் வேலை செய்த கட்டிடத் தொழிலாளர்கள் நினைவு கூறுகின்றனர்.

04.06.1974 இல் அவரது மரணத்திற்குப் பின்னர் 20.02.1978 ஆம் ஆண்டு முதல் எனது பெற்றோரால் பொறுப்பேற்கப்பட்ட இந்த வீடு இன்றும் அவரது ஆசீர்வாதத்துடன் நிலைத்திருக்கிறது. எனது பெற்றோர் மிகக்கடினமான பொருளாதார நெருக்கடிகளுக்கு மத்தியில் தங்களது வாழ்க்கையை கொண்டு நடத்த ஆதாரமாக இருந்தது இந்த வீடு. அவர்களது சுகதுக்கம் அனைத்தினதும் சாட்சியாக இருக்கிறது. மிகக் கடினமான வேளையொன்றில் கைநழுவிப் போகயிருந்த வீட்டைக்காப்பாற்றிக் கொள்ள வயல்களை விற்றதற்கு அதுவே காரணமாக இருந்திருக்கும் என நினைக்கின்றேன்.

இந்த வீட்டை எங்களுக்கு ஒருவரப்பிரசாதமாக விட்டுச் சென்ற எனது அம்மாவின் அப்பா திரு.வீ.புண்ணியமூர்த்தி அவர்கள் எனக்காக ஒரு வரலாற்றுப் பொக்கிஷத்தையும் விட்டுச் சென்றிருக்கிறார். அது ஒரு பழமையான மருத்துவச் சுவடி. 'வாகடம்' என அதை அழைக்கிறார்கள். அதன் பழமைபற்றி எவருக்கும் தெரிந்திருக்கவில்லை. பல நூற்றுக்கணக்கான ஓலைச்சுவடிகளில் பல அவரது இறப்புக்குப்பின் சொந்தங்களிடையே சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரிந்துபோய் அவற்றில் பல யுத்தகாலத்தில் அழிந்து போய்விட ஒரு சிறு பகுதி அம்மாவிடம் இருந்தது எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது

மூலிகைகளின் பெயர்களையும் அவற்றினை எந்த அளவில் கலந்து என்ன நோய்க்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற விபரங்களையும் மிக நுணுக்கமாகவும் தெளிவாகவும் எழுதியிருந்த ஓலைச்சுவடிகளை ஆர்வத்துடன் புரட்டிப்புரட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். எனது அம்மப்பா திரு வீ.புண்ணியமூர்த்தி அவர்கள் திரு.வீரக்குட்டி திருமதி சிவகாமிப்பிள்ளை ஆகியோர்களின் மூன்றாவது மகன்.

ஆயுள்வேத வைத்தியரான திரு. வீரக்குட்டி அவர்களின் மூத்த மகன் திரு.வீ.இராசையா அவர்கள் கலைத்துறையில் ஆர்வமுள்ளவராக இருந்ததுடன் கள்ளிமேட்டில் ஆயள்வேத சிகிச்சைகளையும் வழங்கிவந்துள்ளார். இரண்டாவது மகன் திரு.வீ.பொன்னுத்துரை அவர்கள் நடுப்பிரபந்திடலில் கண் தொடர்பான ஆயுள் வேத சிகிச்சைகளில் பெயர் பெற்றவராகத் விளங்கியதுடன் தம்பலகாமம் கிராமச்சபைத் தலைவராகவும் சிறப்புறக் கடமையாற்றியுள்ளார். நான்காவது மகன் திரு.வீ.செல்லப்பிள்ளை அவர்கள் நடுப்பிரபந்திடலில் உடலில் தோன்றும் சீழ் கட்டிகளுக்கான ஆயுள் வேத சிகிச்சையாளராகச் சிறந்து விளங்கி இருக்கிறார். மூன்றாவது மகனான எமது அம்மப்பாவாகிய திரு.வீ.புண்ணியமூர்த்தி அவர்கள் ஆயுள்வேத சிகிச்சைகளில் முழுநாட்டத்துடன் ஈடுபடாவிட்டாலும் தேடிவருபவர்களுக்கும், தெரிந்தவர்களுக்கும் உதவுவதற்காக இக்கலையைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்.

எனவே இந்த ஓலைச்சுவடி திரு.வீரக்குட்டி அவர்களிடமிருந்து திரு.வீ.புண்ணியமூர்த்தி அவர்கள் ஊடாக எனது தாயாரை வந்தடைந்திருக்க வேண்டும் என அனுமானிக்க முடிந்தது. அதனால் இந்த ஓலைச்சுவடியின் காலம் குறைந்த பட்சம் 120 வருடங்களைத் தாண்டுகிறது எனக் கருதலாம். அதற்கப்பால் ஆராய்வதற்கான தகவல்கள் ஏதும் கிடைக்கவில்லை. எண்ணிக்கையில் சிறிய அளவு என்றாலும் அவற்றினை ஆவணப்படுத்துவதற்கான முன்னகர்வுகள் இடம் பெற்று வருகிறது. எந்த வரலாற்றினைத் தேடி ஊரூராய் அலைந்து திரிகிறேனோ அதுபோல் ஒரு வரலாற்றுப் பொக்கிஷம் வீட்டில் வெளிப்படுத்தப்படாமல் இருந்தது அன்றுதான் புரிந்தது.

தங்கள் ஞாபகங்களை மட்டுமல்ல சில பெறுமதியான வரலாற்றுப் பதிவுகளையும் விட்டுச் சென்ற நம் முன்னோர்கள் உங்கள் வீட்டிலும் ஏதோவோர் சுவரில் ஆர்ப்பாட்டமில்லாமல் ஆணியடித்து மாட்டப்பட்ட படங்களில் உறைந்து கொண்டிருக்கலாம்.

148 ஓலைச்சுவடிகள் அடங்கிய மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகள் தற்பொழுது யாவரும் வாசிக்கும் வண்ணம்; PDF வடிவில் நூலக எண் S0446 இல் நூலகத் திட்டத்தில் (https://noolaham.org) கிடைக்கிறது.

Dr. த.ஜீவராஜ்
(MBBS, MCGP)
MSc Biomedical Informatics Trainee
At PGIM University of Colombo

சேவை நலன் பாராட்டு வாழ்த்து மடல்

திரு வே.தங்கராசா அவர்கள்
(ஓய்வுநிலை அதிபர், தி/தி/ஆதிகோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம், தம்பலகாமம்)
திருமதி ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா அவர்கள்
(ஓய்வுநிலை ஆசிரியை, தி/தி/ஆதிகோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம், தம்பலகாமம்)

செந்நெல் விளையும் தம்பை நகரில்
தென்னையும் வாழையும் செழித்தோங்கும்
ஆநிரைகள் நன்றாய்ப் பால் சொரியும்
குஞ்சடப்பன் திடல்தனில் ஓங்கு புகழ்
வேலாயுதம் தம்பதியர் பெற்றெடுத்த
நல்லதிபராயும் கலைப்பெருமகனாயும்
நல்ல மனம் படைத்த தங்கராசாவே
பொங்கு தமிழ் போல வாழ்க................ பல்லாண்டு

யுத்த கோரம் நிலவிய காலை
பெருமனதோடு நல்லதிபரானீர்
ஆதிகோணேஸ்வரா சிறக்க அயராதுழைத்தீர்
பள்ளி மாணவனாய் இருந்த வேளை
கதாபாத்திரம் ஏற்றே நல்ல நடிகரானீர்
இலக்கிய தாகம் திரண்டு வரவே
இலக்கியம் படைத்தே பெருமைகள் கண்டீர்
குலத்திற்கேற்ப நன் மக்களைப் பெற்றீர் வாழ்க......

வேலாயுதத்தின் வேண்டுதல் படியே
பண்பால் உயர்ந்தே அனைவரை வென்றீர்
ஜீவரத்தினத்தை திருக்கரம் பற்றியே
சீரிய மக்களைப் பெற்று நின்றீர்
தந்தையைப் போல கலைஞருமாகி

இறைவனின் மீதே நல்லுள்ளம் கொண்டீர்
கல்விச் செல்வம் கரைபுரண்டோட
ஊரிலே நல்ல தலைவனுமானீர் வாழ்க....

குடும்பத்தின் வெற்றிக்காய் தினம் தினம் உழைத்தே
கணவனின் ஏற்றத்தில் பெருமகிழ்வு கண்ட
குணக்கடலே சங்கப்பெண்ணே ஜீவரத்தினமே
ஆதிகோணேஸ்வரா சிறக்க கற்பித்த பாங்கை
தினம் தினம் நினைத்தே உள்ளம் பூரிக்கின்றதே
விஞ்ஞானப் பாட ஆசிரியையாகி பெருமைகள் பெற்றீர்
நினைத்த படியே மும்மக்களைப் பெற்றே
ஊரார் போற்றும் உத்தமர்களாக உயர்த்தி வைத்தீர் வாழ்க...

அன்பான பேச்சு அழகான புன்சிரிப்பு
ஆடம்பரமில்லாத எளிமைக் குணம்
ஏழை எளியோர்க்கு இரங்கும் பாங்கு
கணவன் மீதும் இறைவன் மீதும் நல்ல பக்தி
உறவு சொல்லி அழைப்பதில் பெருமகிழ்வு
வாழ்வில் உயர்ந்து நல்ல வளம் பெற்றாலும்
அனைவரையும் சமமாய் மதிக்கும் பான்மை
இல்லறம் செழித்து பல்லாண்டு வாழ்க.....

அதிபர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள்
பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கம்,
தி/தி/ஆதிகோணேஸ்ரா மகா வித்தியாலயம், தம்பலகாமம்)

கவியாக்கம்
கவிஞர் க.யோகானந்தம்

காற்றோடு கலந்த ஜீவா

உலகை பூமிமாதா எனத்தொழுவர்
உலகின் அடியில் உறங்கும் வைரத்தை
கிளறிக் கடைந்து பட்டை தீட்டிஎடுத்து
உலவிட உயிர் கொடுத்தான் இறைவன்.

கந்தளாய்க் குளத்து நீர் வயல் நிறைக்கும்
கற்றவர் கன்னியர் தலை குனிவதுபோல்
நெல்கதிர் தலை குனிந்து காற்றில்லாடும்
நெடுகிலும் கிராமியப் பாடல் ஒலிக்கும்

உமையாள் போன்ற தோற்றமுடையாள்
அன்ன நடையுடையாள் அன்பாய் பண்பாய்
அனைவரையும் ஆட்கொள்ளும் மகளுக்கு
ஈன்றோர் ஜீவரெத்தினம் எனபட பெயரிட்டனர்

குளக்கோட்டன் தொழும்பார் பலரை
கோணை ஈசனுக்கு பணிவிடை செய்ய
அழைத்து திருத்தம்பலகாமம் குடியமர்த்தி
பிழையின்றி கடமை செய்யப் பணித்தனன்

கனகசபை வேலாயுதனார் புகழ்பெற்ற தமிழ்
அறிஞர் எழுத்தாளர் கலாபூசணம் பெற்றெடுத்த
கட்டழகு தங்கராசா ஜீவா காதலுற்றனர்
காதலும் ஊடலும் காதலர்க்கு அளித்து

கல்விப் பணியிலும் இருவரும் சிறந்தனர்
ஈன்று புறந்தருதல் எந்தலைக்கடனே
சான்றோன் ஆக்குவது தந்தைக்கு கடனே
என்பதை கருத்தில் கொண்டு ஈன்று எடுத்த

இரண்டு ஆண் ஒரு பெண் ஒருவரையும்
கற்க வழி சமைத்து வைத்திய கலாநிதி
பிரதேச செயலாளர் என உருவாக்கினர்
பிரிந்ததேன் சென்றாள் உலகைவிட்டு

அண்ணா என்றால் நெஞ்சுருகும் தலைமகன்
தந்தை தாயை ஒருநாள் என்வீட்டில் கதையளக்க
விட்டுச் சென்றா சங்க இலக்கிய வரலாறு
நாட்டார் இயல்பற்றி ஆய்வு நடக்கும்

தமிழின் ஆயுதம் முருகனின் வேல் அந்த
வேலாயுதம் கம்பனுக்கு நிகராகக் கவிதைஎழுத
வல்லவர் தம்பலகாமத்தில் கற்றறிந்தோர் பலர்
வீரக்கோன் முதலியார்சித்திர வேலாயுதர் காதல்

நூலை எழுதி வெளியிட்டார் வைத்திய கலாநிதி
தொல்பொருள் ஆய்வு செய்து எழுதுகிறார்
தங்கரும் ஜீவாவும் பெற்ற பேறு பெறட்கரியதே
நாமும் போவது நிச்சயம் கடமையை செய்வோம்

கேணிப்பித்தன் கலாபூசணம் ச.அருளானந்தம்

எனதன்பு மைத்துனரின் தாயார்

திருமதி தங்கராசா ஜீவரெத்தினம் அவர்கள்
விண்ணுலகெய்திய செய்தி அறிந்து துன்புற்றேன்.
அந்த பாசம், பரிவு, புன்முறுவல்...
பெரும் உபசரிப்பாளி..
நேர்மையான சிந்தை..
ஓயாத தளராத கைகள்..
போராட்ட குணம்..
கடல் போன்ற இழப்பு
எந்த ஒரு விஷேசத்துக்கும் “ஜெயன் அம்மா”
என்று அலைபேசி வரும்.
தம்பி தம்பி என்ற அவரது அளவளாவல்
தனித் தெம்பைத்தரும்.
அரிசி மா தேங்காய் திருகோணமலையிலிருந்து
யாழ்ப்பாணத்துக்கு வீடு தேடி வரும்.
கோணமலை சென்றால் அதிகாலையிலிருந்து
சேலையை வரிந்து கட்டிக்கொண்டு உபசரிப்பார் .
என்று நாம் மீளக் காண்போம்!
போய் வாருங்கள் ஜெயன் அம்மா!
இறைவன் திருவடியில் இளைப்பாறுங்கள்.
ஒரு மெழுகுவர்த்தி மற்றொரு
மெழுகுவர்த்திக்கு ஒளி கொடுப்பதால்
அதற்கு இழப்பு ஒன்றும் இல்லை.
அவரை இழந்து வாடும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும்
எனது ஆழ்ந்த இரங்கலைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வைத்தியர் பாலசிங்கம் சுதந்திரமதன்
மருமகன்

ஜீவா அக்கா....

பெரியவர்ணமேட்டில் ஜீவாக்காவின் குடும்பத்தினருடன் கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்ந்த நாட்கள் இன்றும் எனது மனதில் பசுமையாக இருக்கிறது. சிறுவயதில் எங்களுடைய பெரும்பாலான வெளியூர்ப் பயணங்களுக்கு காரணமாக இருந்தவர் ஜீவாக்கா. பெரியப்பா புண்ணியமூர்த்தியவர்கள் ஜீவாக்காவைப் பார்ப்பதற்காக மட்டக்களப்பு, யாழ்ப்பாணம் ஆகிய ஊர்களுக்குச் செல்லும் போது மறக்காமல் எங்களையும் அழைத்துச் செல்வார்.

ஜீவாக்கா சிறுவயதில் மிகவும் துடிதுடிப்பானவர். 1970 களில் என்று நினைக்கிறேன் ஒருமுறை திருகோணமலை லட்சுமி திரையரங்கிற்கு படம் பார்ப்பதற்காக வந்திருந்த போது கூட்டமாக இருந்தபடியால் மீளவும் ஊர் திரும்ப முடிவெடுத்தோம்.

ஆனால் ஜீவாக்காவின் தீவிர முயற்சியால் டிக்கெற் எடுத்து அனைவரும் மகிழ்ச்சியோடு நாளை நமதே திரைப்படம் பார்த்தது இப்போது நடந்தது போல் இருக்கிறது.

பல்வேறு இன்னல்களுக்கு மத்தியில் சற்றும் மனம் தளராமல் தன் மூன்று பிள்ளைகளையும் சமூகத்தில் நல்ல பிரஜைகளாக உருவாக்கிய ஜீவாக்கா எங்கள் அனைவருக்கும் முன்னுதாரணமான வாழ்வினை வாழ்ந்து காட்டி சென்றிருக்கிறார். அவரது ஆன்ம சாந்திக்காக பிராத்திக்கிறோம்.

அன்புத்தம்பி
திரு. த. விஜயநாதன்.
ஓய்வுபெற்ற
கிராம உத்தியோகத்தர்.

"ஜீவா டீச்சர்" எனும் பெருந்தகை

தம்பலகாமத்தின் மிகப் பெரிய கல்விப்புல ஆளுமை ஒன்றை நாம் இழந்து தவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். தவிர்க்க முடியாத ஓர் ஆளுமை மட்டுமல்லாது தம்பலகாமத்தின் கல்வியியலாளர்கள் பலருக்கும் பிள்ளையார் சுழி போட்டவர் எங்கள் ஜீவா டீச்சர் என்றால் மிகையில்லை எனலாம்.

''ஒருமைக்கண் தான்கற்ற கல்வி ஒருவற்கு எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து'' எனும் வள்ளுவப் பெருந்தகையின் வாக்குக்கு அமைவாக தான் கற்ற கல்வி மட்டுமல்ல தன்னிடம் கற்றவர் கல்விப் புகழையும் ஏழேழு ஜென்மத்திற்கும் எடுத்தியம்பியதன் மூலமாய் ஒன்று மட்டும் உண்மையாகிறது, மறைந்தது அவர் உடல் மட்டும் தான். ஜீவா டீச்சருக்கும் எனக்கும், எங்களுக்குமான உறவு இன்றைக்கு, நேற்றைக்கானது அல்ல. அது நீண்ட நெடிய வரலாறுகளைக் கொண்டது.

தம்பலகாமத்திற்குச் செல்லுகின்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உறவுகளையோ நண்பர்களையோ சென்று சந்திக்கின்றேனோ இல்லையோ, தங்கராஜா Sirயும் ஜீவா டீச்சரையும் நான் சந்திக்காமல் திரும்பிய வரலாறுகள் மிக மிக அரிதானவை.

எத்தனையோ உத்தமர்களையும், உன்னதமானவர்களையும் இந்த மண்ணிலே கண்டிருக்கிறோம். ஆனால் என் வாழ்நாளில் கண்ட பெருமைமிகு இணையராக என்றும் மதிப்பது தங்கராஜா Sir யும் ஜீவா டீச்சரையும் தான்.

என் வெற்றிகள் துன்பங்கள் அத்தனையிலும் தோள் கொடுக்கின்றவர்களாக, என் பெற்றோருக்கு அடுத்து நான் பெருமைப்படுகின்றவர்களக இவர்கள் இருவருமே இருக்கிறார்கள்.

என் வாழ்நாளில் மிக முக்கிய தருணங்களில் எல்லாம் ஆசீர்வாதங்களுக்குரிய அழைப்பு எடுப்பவர்களில் ஜீவா டீச்சர் முக்கியமானவர். என் திருமணத்தின் முதல் திருமண அழைப்பிதழாகட்டும், என் மூத்த பிள்ளைக்கு ஏடு தொடக்குதலாகட்டும் இப்படி எத்தனையோ சம்பவங்களை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

தொலைபேசி அழைப்புக்களில் 'தரணிதரன்' என்ற அந்த பெயரை அழகாக உச்சரிக்கப்படும் அந்த வார்த்தைகளில் அன்பு வழிந்தோடும். என்னோடு மட்டுமல்ல என் மனைவியோடும் பிள்ளைகளோடும் பேசி நீண்ட உரையாடல்கள் தொடரும். இப்படியான பல பசுமையான நினைவுகள் நமக்குள் இருக்கின்றன. ஆனால் காலத்தின் கோலம் ஜீவா டீச்சர் எம்மை விட்டு பிரிந்தார் என்பதனை ஏற்க மறுக்கிறது மனது.

காதல் ஜோடிகள் பலவற்றை இலக்கியங்களிலும் இதிகாசங்களிலும் படித்திருக்கிறோம், நாங்கள் கண்ட மிகப்பெரிய காதல் இணையர் எங்கள் தங்கராஜா sir + ஜீவா டீச்சர் என்றால் அதிலே மிகையில்லை எனலாம். மூன்று முத்தான சொத்துக்களுக்கு சொந்தக்காரர்கள். இரண்டு வைத்தியர்கள், அரச நிர்வாக சேவையின் உயர் அதிகாரி (DS) என்று முத்துக்கள் மூன்றை உருவாக்கி விட்டாலும் எளிமையும் பெருமையற்ற பக்குவமும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை.

அடங்க மறுக்கும் ஆசைகளால் கட்டுண்டு போன மனித குலத்தின் நடுவே அத்தனையையும் சாதாரணமாய் கடந்து கல்வி மட்டுமே நமக்கான ஒரே சொத்து என்பதை தெளிவாக உணர்ந்தவர், அடிக்கடி எமக்கும் உணர்த்தியவர். நாம் ரோல் மாடலாக கருதப்பட வேண்டிய மிக முக்கியமான ஆளுமைகளுள் ஒருவரான ஜீவா டீச்சர் மறைவு என்பது தம்பலகாமம் மண்ணுக்கும், மனித குலத்துக்கும் மாபெரும் இழப்பு என்பேன்.

ஜனனம் என்ற ஒன்று இருக்கையில் மரணம் என்பதும் இயற்கையின் நியதியே. ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத பெருந்துயராயினும் ஏற்றுக்கொண்டே கடந்து செல்லுதலே மனித இயல்பு. ஆறாத் துயரில் பங்கெடுத்தவனாக ஆத்ம ஈடேற்றம் வேண்டி ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனைகளும் வேண்டுதல்களும். சென்று வாருங்கள் டீச்சர்......

தில்லையம்பலம் தரணிதரன்,
ஊடகவியலாளர்,
தம்பலகாமம்

ஜீவா டீச்சர்.....

ஜீவா டீச்சர் என்றவுடன் என் நினைவில் வருவது, அவரது அன்பான உபசரிப்பும், கனிவான பேச்சும் தான். வீட்டிற்கு சென்றவுடன், எப்படித்தான் அவ்வளவு வேகமாக குளிர்பானங்களை எடுத்துக் கொண்டு வருவாரோ தெரியாது, அவ்வளவு விரைவாக கொண்டு வருவார். சில ஆசிரியர்கள்தான் மாணவர்களின் மனதில் நிரந்தரமாக குடியிருப்பார்கள். அந்த வகையில் தங்கராசா Sir க்கும் எனக்குமான தொடர்பு, நான் வெளிநாட்டில் வாழ்ந்தாலும் ஏதோவொரு வகையில் தொடர்ந்தது. ஊருக்கு வரும்போது அவரை சந்திக்க என் பெற்றோருடன் செல்கின்ற வேளைதான் எனக்கு ரீச்சரின் அறிமுகம் கிடைத்தது. அவருடன் உரையாடிய போதுதான் தெரியும் அவரின் செல்வந்த வாழ்க்கையும், அதன்பின் அவர் பட்ட துரோகங்கள், அவமானங்கள், போராட்டங்கள் என்று பல விடயங்களை எங்களிடம் வெளிப்படையாக பேசினார். அன்றிலிருந்து ரீச்சரில் எனக்கு ஏதோவொரு ஈர்ப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது.

தன்னுடைய பிள்ளைகளின் தொடர் உயர் கல்விக்காக பல போராட்டங்களை ஜீவா ரீச்சரும் தங்கராசா Sirஉம் சந்தித்துள்ளனர். அவ்விடயத்தில் சிறப்பான வெற்றியும் ஈட்டியுள்ளனர். ஜீவா ரீச்சரை ஒரு வைராக்கியம் மிக்க பெண்மணியாகவே நான் பார்க்கின்றேன். மற்றுமொரு விடயத்தையும் அவரிடம் உணர்ந்தேன். எந்தவொரு தற்பெருமையும் அற்ற எல்லோரிடமும் சமமாக பழகும் தன்மை, நான் மதிக்கும் பெண்மணிகளில் ரீச்சரும் ஒருவர்.

ஜீவா ரீச்சரின் இளமைக்கால புகைப்படங்களை அவரின் மகன் மருத்துவர் ஜீவராஜின் முகநூலில் பார்க்கக் கிடைத்தது. ரீச்சர்தான் எத்தனை அழகு.... எனக்கு அவரின் இளமைக்கால புகைப்படங்களைப் பார்த்தவுடன் நடிகை சரோஜா தேவியின் சாயல்தான் தெரிந்தது. கண்களில் அத்தனை அழகு. அதன்பின் தான் நினைத்தேன், அதனால் தான் என்னவோ sir அவரின்

அன்பிலும் அழகிலும் ஈர்க்கப்பட்டு துரத்தி துரத்தி காதல் செய்திருக்கின்றர் அன்று.

ஜீவா ரீச்சரை முன்னுதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டு, அதைப்போன்றே நானும் வாழ விரும்புகின்றேன். இருவரும் இனிய காதல் தம்பதிகளாக கடைசி வரை வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள். அவரின் இரங்கல் செய்திகளில் பார்த்தேன். அவரின் மாணவர்களுக்கும் அவருக்குமான உறவை, அவரின் திருமணத்தைக் கூட அவரின் மாணவர்கள்தான் நடத்தி வைத்துள்ளார்கள் என்பதை அறிந்தேன். என்னுடன் உரையாடும் போது கூறினார், பல மாணவர்கள் தன்னை வந்து சந்திப்பதாகவும், ஆனால் தனக்கு ஞாபகம் இல்லை என்றும், அவர்களே கூறுவார்களாம் ரீச்சர் நான் உங்களிடம் படித்த மாணவர் என்று. அப்படி அனைவருக்கும் பிடித்த ஆசிரியையாக வாழ்ந்திருக்கின்றார்.

அவர் சுகயீனமுற்றுள்ளார் என்பதை அறிந்தேன். ஆனால் மீண்டு வந்துவிடுவார், எமனை தன் பக்கம் அண்ட விடாமல் போராடி காத தூரம் துரத்தி அடித்து விடுவார் என்ற நம்பிக்கை என்னுள் முழுமையாக இருந்தது. ஆனால் வாழ்வில் பல வெற்றிகளைக் கண்டவர், இறுதியில் இறைவனுக்குச் சேவையாற்ற சென்று விட்டார். ஐரோப்பிய நேரம் இரவு 9 மணியளவில் தான் அவரின் மரணச்செய்தியை அவர் மகன் மூலம் அறிந்தேன். தொலைபேசி எடுத்து Sirக்கு எப்படி ஆறுதல் கூறுவது என்று தெரியாமல் வார்த்தைகள் வராமல் குழம்பி நின்ற தருணம் அது. அன்று இரவு முழுவதும் என் அன்னையை இழந்தது போன்று தவிப்பு எனக்கு. என்னையே நான் ஒருநிலைப்படுத்திக் கொண்டு எனக்குள் உரு கேள்வியைக் கேட்டுக்கொண்டே ஏன் இந்தத் தவிப்பு எனக்கு என்று? சில வேளைகளில் முற்பிறப்பில் ரீச்சருக்கும் எனக்கும் ஒரு நெருங்கிய பந்தம் இருந்ததோ என்ற உணர்வும் வந்து சென்றது.

எனக்கு இப்படி ஆழ்ந்த இரங்கல் செய்தியினை நீளமான வடிவமாக எழுதி பழக்கமில்லை. நான் எழுத்தாற்றல் பெற்றவளும் இல்லை. எதில் தொடங்குவது, எதில் முடிப்பது என்று கூட தெரியவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் தெரிந்தது, எப்படியாவது ரீச்சரைப் பற்றி நான் உணர்ந்தவற்றை எழுதிவிட வேண்டும் என்று.

"ரீச்சர் உங்களுக்காக அழகிய சொற்கள் கோர்த்து கவி வடிக்கத் தெரியவில்லை. இருப்பினும் உங்கள் அன்பாலும், ஆளுமையாளும், அழகாலும் ஈர்க்கப்பட்ட பிள்ளையாக நான் உங்களுக்காக எழுதி விட்டேன். உங்கள் பிரிவால் வாடும் உங்கள் காதல் கணவருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் எப்படி ஆறுதல் கூறுவதென்று தெரியவில்லை. நீங்கள் தெய்வமாக இருந்து முன்பு போன்றே அவர்களை வழிநடத்திச் செல்லுங்கள். உங்கள் இழப்பினால் தவிக்கும் அவர்கள் மனதை ஆறுதல் படுத்துங்கள்".

உங்கள் ஆத்மா இறைவனடியில் அமைதியாக உறங்க எல்லாம் வல்ல எம் பெருமான் ஆதிகோணநாதரை வேண்டுகின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

அந்தக் காலத்தின் தம்பலகாமத்தின் பைங்கிளி, காந்தக்கண்ணழகி ஜீவா ரீச்சர் சென்று வாருங்கள்.

உங்களின் அன்பான குணங்களால் ஈர்க்கப்பட்ட
சுபா குடும்பம்,
ஜேர்மனி.

அமரர் திருமதி ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா

காலத்தால் கரைந்த ஒரு தாயுள்ளத்தை சொற்களால் மீட்டெடுக்கும் துயரமான தருணம் இது. நினைவு கொள்ளல் என்பது, ஒருவருடைய ஆளுமையின் நீட்சியை குடும்ப உறவுகளுடன் இணைக்கும் உலக மரபு. இதற்காகவே பிரிந்தவரை சொற்களினால் மீட்டெடுத்து மீண்டும் மீண்டும் நினைவிற் கொள்கின்றார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களின் இறப்பு என்பது வெறும் மறைவே. நினைக்கப்படும் வரை அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் உயிர் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். உடல் மூச்சு என எதுவும் மெய்யென அல்ல என்றது சிறிய வாழ்க்கை. இருந்தும் நல்லான்மாக்களின் பிரிவு தரும் வெற்றிடம் மிகப் பிரமாண்டமாக, நெடுந் துயராகத் தோன்றுவதற்கு அவர்கள் காட்டிய அன்பும், வாழ்க்கை நெறியுமே காரணமாகிவிடுகின்றது. அவரது பிரிவை நாம் அகமேந்துவதற்கு இன்னுமொரு காரணமும் உண்டு.

அவர் வழக்கத்தில் நீண்ட உரையாடல் செய்பவர் அல்ல. ஆனாலும் சில வார்த்தைகளை மனதிற்கு அணுக்கமாக பேசக் கூடியவர். இறுதியாக நான் அவரை சந்தித்து உரையாடியது, தம்பலகாமம் கோணேசர் ஆலயத்தில் நிகழ்ந்த அவரது மகன் வைத்தியர் த.ஜீவராஜ் அவர்களின் நூல் வெளியீட்டில் தான். கனிவும் முதிர்வும் கலந்து பேசுவது அவருக்கு இயல்பாக இருந்த போதிலும், ஆன்மீக முதிர்வு வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

நாம் அன்பைப் பெறும் ஒருவரின் சடுதியான 'பிரிவு' அதிர்வையும் சூன்யத்தையும் தந்துவிடுகின்றது. இநத பிரிவுத் துயரத்தில் இருந்து எம்மை நாமே மீட்டுக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து நிறை வாழ்வெய்தி காலத்தில் கரைந்திருக்கிறார் அமரர் ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா அவர்கள்.

ஓம் சாந்தி!

கலாநிதி கனகசபாபதி சரவணபவன்
திருகோணமலை வரலாற்று ஆய்வாளர்

அன்பு ஆசிரியைக்கு

ஆசிரியர் திருமதி ஜீவரத்தினம் தங்கராசா தம்பலகாமத்திலிருந்து தி/மெதடிஸ்த பெண்கள் கல்லூரிக்கு மாற்றலாகி வந்த காலப்பகுதி ஆசிரியரின் மகளும் எம் வகுப்பில் சக மாணவியாக படித்தார்கள். அந்தக்காலப் பகுதியில் எமக்கு டியூசன் வகுப்பிற்குச் செல்ல முடியாத காரணங்களால் ஆசிரியரின் வீடும் பாடசாலைக்கு அருகிலே இருந்ததினால் எமக்கு சென்று படிக்க இலகுவாக இருந்தது. ஆசிரியரின் மகளும் எம்முடன் இணைந்து படித்ததினால் சகஜமாக பழகும் வாய்ப்பும் எமக்குக் கிடைத்தது. அன்பும் அரவணைப்பும், கண்டிப்பும், கருணையுள்ளம் இவை அனைத்தும் ஒருங்கே ஆசிரியரிடத்தில் நான் கண்ட பண்புகள்.

ஒரு நாள் அவர்களின் இல்லத்தில் படித்துக்கொண்டிருந்த போது, அடை மழை. நாம் நனைந்து வீடு சென்று விடக்கூடாது என்பதில் அக்கறையாக அன்று பெற்றோர்கள் வரும் வரை காத்திருந்து எம்மைப் பத்திரமாக வழியனுப்பி வைத்தார்கள். அன்று தாயுள்ளத்தை அவர்களிடத்தில் கண்டேன். ஆசிரியருடன் பல வருடங்கள் தொடர்பில்லாமல் இருந்த நான் அண்மையில் இந்துக்கல்லூரி ஆரம்பப்பிரிவு கேட்போர் கூடத்தில் ஆசிரியரைக் கண்டு கதைக்கும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது.

இந்தச் சமுதாயத்திற்கு பார் போற்ற, தான் பெற்ற மூன்று பிள்ளைகளையும் சமூகமே கொண்டாடும் அளவிற்கு நற்பண்புடன் கூடி பண்பாளர்களாக, சுகாதார சேவைக்கும், சமூக சேவைக்கும் தங்களையே அர்ப்பணித்து வாழும் பண்பாளர்களை தந்த தாயின் பொறுப்பு மிக்க வளர்ப்பு பெறுமதியானதே! தாயாக அவர்களின் அர்ப்பணிப்பு அளப்பெரியதே.

நான் கிழமையில் ஒரு தடவையாகிலும் நேரில் சென்று நலம் விசாரிப்பேன். ஆனால் அவர்கள் கிழமையில் மூன்று தடவையேனும் தொலைபேசியில் உரையாடி நலம் விசாரிப்பார்கள். விருந்தோம்பலில் சிறந்தவர், மாரி பிஸ்கட் என்றால் அவர்களுக்கு பிரியம் என்பார்கள்.

உயிரூட்டியது தாய் தந்தையெனினும், அறிவூட்டியது ஆசானே! திருகோணமலை வரலாறு, காலத்தால் அழியாத இவர்களின் வரலாற்றை பேசும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அன்பின் பாதை சமூகம்
திருமதி றொசில்டா அன்டோ

My deepest sympathy!

So sad to hear, At last I missed her. Every evening she made convenience me. She treated me from coriander powder when I was sick. I think she made them for anna. When I was at your home she made chicken curry and string hoppers for dinner. Definetly she thought your usual dinner not comfortable to me. Did you remember the rassawalli drink she made for me. I never received that after leaving trinco. Even didn’t see or hear about that, I remember her little kovil near the dinning room. Each and every Gods in their peacefully like her. One morning I saw she worshipped after bath. It may happened every morning. In the early days I felt loneliness even with you. But never with her. She is the person who familiarized me to trinco. At last time I visited trinco I coulden’t meet her. However I missed her! Forever!

Mrs W.P. Chamila Pathirana
Divisional Secretary
Narammala
SLAS 2009 (Open) Batch

கோணாப் பேறுகொள்க!

பம்பை அசைத்தவன் படைத்து விட்டதொரு
பூவுயிர் மலர்ந்து புகுந்து மறைந்ததாய்..
தம்பை நகரினில் தவழ்ந்து புரண்டவொரு
தென்றலைக் காலம் தழுவிக் கொண்டதாய்..
செம்பியர் குலவது சாய்ந்து போனதொரு
செய்தியைக் காற்று சொல்லி முடித்தது!
உம்பரின் பதியேகி உத்தமி போயவள்
அம்மை யப்பனாய் அங்கவள் நின்றனள்

வரம்பளந்த கால்கள் வயல்விட் டகன்றிட
வாய்க்கால் வயலேறி வயல்வெளிகள் குளறுதம்மா
நரம்பிழந்த உடலமாய் நானிலமும் விறைத்திங்கு
நீள்துயில் தானெழுப்பும் நிதர்சனம் தேடுதம்மா
வரமிழந்த தவங்களாகி வாடுகின்ற உறவுகளோ
வாசல்வரை வந்திருந்து வழிபார்த்து நிற்குதம்மா
புரமெரித்த சிவனாரின் பாதத்திற் சேர்கவென்று
புவிவிட் டகன்றிடும் புதினமேன் கொண்டிரோ?

தங்கராசா உடனாகி தாம்பத்தியப் பேறுகண்டு
தரணிகாக்கும் பிள்ளைகள் தமையீந்த தாயாரே!
அங்கநோய் மாற்றிவிட ஆனயிரு பிள்ளைகள்
அரசோச்சும் தலைமகளாய் போனதொரு பிள்ளை
புங்கவரே! ஆசிரியப் பணிகண்ட நல்லவரே!
புன்னகைக்கும் விழிமூடி புவிவாழ்வு முடிந்ததென்று..
திங்களைச் சூடியவன் திகழொளி கலக்கவென்று..
தீர்ந்திடாப் பெரும்பேறு தித்திக்கப் போனீரோ?

அறனும் தழைத்திருந்து அன்பும் மிகுந்துநின்று..
ஏரளக்கும் பூமியிலே ஏற்றமும் பெற்றிருந்து..
உறவும் செழித்திருந்து உற்றமும் சூழ்ந்திருக்க..
ஆதித்தன் ஒளிபோல ஆனந்தம் பொங்கிவர..
திறனும் மனையிருக்க திருவுகள் நிறைவாக..
தீங்கிலாச் சிவவாழ்வில் திக்கெலாம் புகழ்பொலிய..
கறமிலா வாழ்வெய்து கண்ணியம் கண்டீர் - இனி
கோணைநாதர் திருவடியில் கோணாப் பேறுகொள்க!

காலம் என்பதைக் கடந்தவர் உளரோவது
கூறும் மொழிதனைக் கேட்டவர் உளரோ?
ஞாலம் இதுவரை ஆக்கிநின்ற எந்தவோர்
ஞானியும் உண்மை கண்டனரோ கேள்!
ஓலம் வைப்பவர் உயிரிருக்க ஆயள்
ஓட்டம் முடித்தவர் ஒழிந்தவரோ கேளாய்!
ஆலம் வடிவாய்க் காலம் என்பாரது
அமுதம் அமுதம் யாரறிவார் சிவமே!

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

உறவினர்
சுந்தரலிங்கம் சிவசங்கரன்
இணை இயக்குநர்,
முத்தமிழ்ச் சங்கம்,
திருகோணமலை

ஜீவா ரீச்சர். . . . .

ஜீவா ரீச்சர் எங்களுக்கு விஞ்ஞான பாடப்பிரிவு ஆசிரியை. ஆனால் அவரைப் பார்க்கும் எவரும் அவ்வாறு அவரை அடையாளங் கண்டு கொள்ள முடியாத சராசரிச் தோற்றம். ஞானச் செருக்கற்ற நல் உள்ளம். 2018ல் எங்கள் பாடசாலையின் நூற்றாண்டு விழா தொடர்பான நிகழ்வின்போது, ஆசிரியராக அவரைப் பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவித்து மகிழ்ந்து எங்கள் வாழ்வின் பாக்கியம். மீண்டும் சொல்வேன். ஜீவா ரீச்சரிடம் நாங்கள் கல்வியாகக் கற்றது சொற்பமே, ஆனால் வாழ்க்கையாகக் கற்றுக் கொண்டது ஏராளாம். கருத்தொருமித்த காதலர்களாக, கண்ணியம் மிக்கப் பெற்றோர் களாக, பிள்ளைகளைச் சமூகத்திற்கான ஆற்றுகையாளர்களாக, எவ்வாறு உருவாக்கிடவேண்டும் என்பதை, வாழக்கை என்பதை எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதை அவர்களிடம் கற்றுக் கொண்டோம்.

அக்கா! எங்கள் நினைவினில் என்றும் நித்திய ஜீவிதையாக நிறைந்திருப்பீர்கள். தம்பிகளுக்கும், தங்கைக்கும், தங்கராஜா அண்ணருக்கும், இந்தப் பிரிவின் துயரினைத் தாங்கும் வல்லமையை அருள வேண்டுமெனவும், அக்காவின் ஆன்மா இனிப் பிறவா நிலையுற்று கோணேஸ்வரப் பெருமான் திருவடியில் அமைதி பெறவும் பிரார்த்தித்து, தம்பலகாமம் ஆதி கோணேஸ்வரா மகாவித்தியால யத்தின், 1974 - 1975 ம் ஆண்டு உயர் வகுப்பு மாணவர்கள் குழுமத்தின் அனைவரது சார்பிலும் அஞ்சலிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

- உடன் பிறவாத் தம்பியாக, உங்கள் மாணவன்

நா. கஜேந்திரசர்மா
மலைநாடான், தமிழ்மீடியா,
குழும நிறுவனர் மற்றும்
ஆசிரியர் குழு உறுப்பினர்

எனதருமை நண்பி..

ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா

தம்பைநகர் தந்த தவப்புதல்வி ஜீவரட்ணம் தங்கராஜா. எனதருமை நண்பி. தம்பலகமத்தில் ஆண்டு மூன்றில் கல்வி பயின்ற பால்ய காலம் முதல், இரண்டாம் தரக் கல்வி கற்ற வந்தாறுமூலை எனப் பல இடங்களிலும் நண்பிகளாக ஆசிரியர்களாக தொடர்ந்து வந்திருந்தது எமது நட்பு.

எம்மிடையே நட்புடன் அன்பு பாசம் என்பனவும் கலந்திருந்தன. அக்காலம் எம் வாழ்க்கையில் மிகச்சிறந்த காலம். கனவுகள் கலைந்தாலும் கண்களுடாக வந்த காட்சிகள் நினைவலைகளாக ஆர்ப்பரிக்கின்றன. அவற்றை மீட்டிப் பார்க்கின்றேன்.

இன்று நாங்கள் பல ஆயிரம் மைல்கள் இடைவெளியில் வாழ்ந்த போதும், நானும் எனது கணவரும் தாய் நாடு வரும் போதெல்லாம், தவறாது ஜீவாவையும் அவரது கணவர் திரு தங்கராசா(ஆசிரியர், அதிபர்) அவர்களையும் நேரில் பார்த்து கருத்துக்கள் பரிமாறுவதும், அவர்களது அன்புடனான உபசரிப்பில் மகிழ்ந்திருப்பதும், என் நட்பும் பரிமாற்றம் தொடர்ந்திருந்தது.

இதே நிகழ்வுகள் மீண்டும் வராதா? என்னும் ஆதங்கம்! அவற்றை மீட்டிப் பார்க்கும் போது வெறுமையும் வேதனையாகின்றது. நட்புக்கு இலக்கணமாகிய சிநேகிதி, பண்புள்ள தர்மபத்தினி, எதையும் தாங்கிக் கொள்ளும் பூமாதேவி போன்ற பொறுமைசாலி. மூன்று மக்களைப் பெற்று ஊக்கமளித்து உலகம் போற்றும்படி உருவாக்கி விட்ட மகராசி. யாவராலும் விரும்பப்படக்கூடிய நல்லாசிரியை. பண்புள்ள பாசமுள்ள கணவரை அடைந்த பாக்கியசாலி. ஜீவாவுடன் மட்டுமல்ல, அவரது மக்களோடும் எமது பிள்ளைகளுடனான நட்பும் மெச்சத்தக்கது.

இம்மூன்றையும் விடுமுறையில் வரலாம். உங்களைச் சந்திக்கலாம். எமது அன்புப் பரிமாற்றம் தொடரும் என

எண்ணியிருந்தேன். நீங்கள் சொர்க்கப் பயணத்தை தொடங்கிவிட்டீர்கள். நானும் எனது குடும்பத்தினரும் விடயமறிந்து அதிர்ந்து விட்டோம்.

உங்கள் பிரிவு துன்பத்தைத்தர கடந்த கால மீட்டலுமாக உங்களை நினைவு கூருகின்றேன். உங்கள் பிரிவு என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்று.

ஜீவா! உங்கள் கணவர், பிள்ளைகளுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் எங்கள் அன்பும், ஆறுதல் வார்த்தைகளும் என்றும் உண்டு.

வாழ்க்கை என்னும் ஓடத்தில் நாம் ஒவ்வொருவரும் பயணிகள்.

ஓம் சாந்தி!

திருமதி தில்லைநாயகி சற்குணசிங்கம்
13.07.2023

என் மனதில் நீங்கா இடம் பிடித்த அன்புச் சகோதரி

அமரர் ஜீவா தங்கராசா

அமரர் ஜீவா முதல் நியமனம் பெற்று விஞ்ஞான ஆசிரியராக தம்பலகமம் மகா வித்தியாலயத்தில் கடமை ஆற்ற வந்த போது தான் முதன் முதலில் சந்தித்தேன். அவரது மாமா திரு பொ.சித்திரவேல் அதிபராக இருந்த காலமது.

நேரம் தவறாது பாடசாலைக்கு சமூகமளித்து கற்பித்தல் கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்வர். சக ஆசிரியர்களான எம்முடன் இனிமையாகப் பழகுவதுடன் பாடசாலையில் இடம்பெறும் ஏனைய செயல்பாடுகளிலும் இயன்ற அளவில் தனது பூரண ஒத்துழைப்பை இன்முகத்துடன் நல்குவார். நாங்கள் வயதில் இளமையான இவரை "ஜீவா" என்று அழைப்பதுண்டு.

அன்பு, அமைதி, அடக்கம், விடாமுயற்சி என்பவற்றை தன்னுள் கொண்ட ஆளுமையான குடும்ப தலைவியாக சீரும் சிறப்புமாக சிறந்த கல்வியை தம் பிள்ளைகளுக்கு ஊட்டி வளர்த்து,

1. ஒரு பிரதேச செயலாளர்,
2. இரு வைத்தியர்களை எம் மண்ணிற்கு ஈன்ற அன்னை அவர்.

நாட்டு நிலமை காரணமாக எமது தொடர்பு சிலகாலம் துண்டிக்கப்பட்டு இருந்தாலும், பின்னர் அடிக்கடி தொலைபேசி மூலமும், நேரடியாகவும் சந்திக்கும் போதும், அவர் "உங்களை எம்மால் மறக்க முடியாது ரீச்சர்" என்று அன்போடும் அக்கறையோடும் உரையாடுவார்.

அவரின் சுகயீனம் அறிந்து பார்க்கச் சென்ற போது தாங்கொணா மனவேதனை அடைந்தேன். உடன்பிறவா அன்புச் சகோதரி ஜீவாவின் மறைவு என்னை மிகவும் பாதித்துள்ளது.

அவரது குடும்பத்தினர் உற்ற துணையை இழந்த துயரில் மூழ்கியுள்ள இத் தருணத்தில் அன்னாரது ஆன்மா ஹம்சஹமனாம்பிகா சமேத ஆதிகோணநாயகப்பெருமான் திருப்பாதங்களில் நிலையான சாந்தி பெற பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி

திருமதி கமலா தில்லைநாதன்
ஓய்வுநிலை ஆசிரியர்
கோவிலடி, தம்பலகாமம்.

இதயம் கனக்கிறது மருமகளே!

இதயம் கனக்கிறது மருமகளே. கல்விப்புலம் சிறக்க விஞ்ஞானக் கல்வியை மாணவர்களுக்கு மேம்படுத்த பாடுபட்டீர்கள். உங்கள் சுறுசுறுப்பும், ஆர்வமும் என்றும் மறவாது. அது எம் எல்லோர்க்கும் ஓர் எடுத்துக்காட்டு. மூன்று மணிகளையும் வளர்க்க நீங்கள் பட்ட கஸ்டங்கள் யாரறிவார். அவர்களை வளர்த்து வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் பயன்படச் செய்தீர்கள். காலங்கள் கடந்தாலும் இளமையாகவே இருந்தீர்கள். உங்கள் மூத்த மகனின் புத்தக வெளியீட்டு விழாவில் கூட எவ்வளவு திடமாக, அழகாக இருந்தீர்கள். பெறாமையாகத்தான் இருந்தது அது கொடுத்து வைக்கவில்லையே அம்மா.

உங்கள் திடீர் செய்தி கேட்டு ஒருமுறை குழம்பிவிட்டோம். விதி இந்த ரூபத்தில் விளையாடிவிட்டது. எப்படியம்மா உன்னை மறப்போம். பிரிவு ஏனோ வந்தது. உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

பிரிவால் துயருறும்
மாமா, மாமி
மனோ கணேஷ்

அமரர் ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா எனும் ஆசிரியப்பெருந்தகை...

எனது பெரியப்பாவின் மகள். எனது அக்காவான தங்கராசா ஜீவரெத்தினம் அவர்கள் எனது ஆசிரியர் பெருந்தகையும் கூட. மேலும் நான் தம்பலகாமம் மகா வித்யாலயத்தில் கல்வி கற்கும் காலத்தில் விஞ்ஞான பாடத்திற்கான ஆசிரியர் இவரே ஆவார். இவரின் பாடத்திற்கு எல்லா மாணவர்களும் ஆர்வமுடன் வகுப்பறையில் இருப்பார்கள். இவர் கற்பிக்கும் வேளையில் ஒரு தாய் போலவே இருப்பார். பல நகைச்சுவை கதைகளை கூறி சோர்ந்து இருக்கும் மாணவர்களை ஆர்வப்படுத்தி உற்சாகப் படுத்துவார்.

எனது அக்கா மிகவும் பொறுமைசாலி, புன்னகை பூத்த முகம், அமைதியான ஆசிரியர் நான் தற்போதய நிலையில் இருப்பதற்கு அவரும் ஒரு காரணமாவார். நல்ல நேர்மை மிக்க ஆசிரியர், ஊர் விரும்பும் உழைப்பாளி, அன்னாருக்கு எனது அஞ்சலியை செலுத்துகிறேன். உயிர் அழிவதில்லை அவரின் உயிர் அழியவில்லை. அவர் வாழ்கிறார் அழிந்தது அவர் உடல் மட்டுமே.

திருமதி மலர்வழி முரளிதரன்.
தாதிய சகோதரி.
தள வைத்தியசாலை.
கிண்ணியா.

ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனை

ஆசிரியருக்காக!

தம்பலகாமத்தில் உள்ள ஒரே ஒரு மகா வித்தியாலயம், அதுதான் ஆதிகோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம். தற்சமயம் இங்கு ஆட்சி புரியும் இறைவனது நாமத்தையும் சேர்த்துச் சூடி நிற்கின்றது. அன்று மதிப்பிற்குரிய திரு பொ.சித்திரவேல் என்றால் அவ்வித்தியாலயத்தின் அதிபர் என்பது மட்டுமல்ல கல்வி அலுவலர்களுடனும், ஆசிரியர்களுடனும் உன்னதமான உறவைப் பேணிய உத்தமர். அவரது காலத்தில் தான் திருமதி. ஜீவா தங்கராசா ஆசிரியரையும் அனைத்து மாணவர்களும் அறிந்து வைத்திருந்தனர். அந்த மாணவப் பருவத்தில் கல்வி கற்ற ஞாபகத்தை விட நான் ஆசிரியராக உருவாக்கப்பட்டு, இதே அதிபரது தலைமைத்துவத்தின் கீழ் ஆசிரியர்களுடன் சேர்ந்து, செயற்படுகின்ற போது ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் ஏராளமானவை. அவற்றில் ஜீவா ரீச்சரிடம் கண்டு கொண்ட பண்பு, கௌரவம் மிக்கதும், நண்பர்கள் போன்று பழகக்கூடிய நெருக்கமானதும், உறவினர் மீது காட்டுகின்ற அன்பாகவும் இருந்தமை இன்று வரை மறக்கமுடியாதுள்ளது.

இதன் பின்னரான காலம், நான் கல்வி நிர்வாகத்திலிருக்கின்ற போதும், அவரது பிள்ளைகள் அரச பதவிகளில் என்னுடன் பழகிக்கொண்டவர்களாக இருந்த போதிலும், அந்த இடத்தில் ஜீவா ரீச்சரும் நின்றால் நான் முதலில் கதைப்பது ரீச்சருடன் தான். குடும்ப சுக துக்கங்களை விசாரிப்பதற்குத் தவறுவதில்லை. ரீச்சர் அவர்களது சுகயீனம் பற்றி கமலா ரீச்சர் மூலம் அறிந்து கொண்ட போதும், அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவரை நேரடியாகச் சென்று பார்ப்பதற்கு மனம் இடம் தரவில்லை. அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திப்பதுடன், அசரது துணைவர் மற்றும் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், உறவினர் அனைவரும் துயரத்திலிருந்து விடுபட இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

திரு ந.விஜேந்திரன்
(1974/1975ம் வருட மாணவன்)
ஓய்வுநிலைக் கல்விப் பணிப்பாளர், திருகோணமலை

தரைதட்டும் பறவைகள்

காலத்தை எமக்குணர்த்தி வாழ்வில்
வழி வகுத்தவரே....
வாழ்க்கை சுழலுள் பர்வதமாய் காத்தவரே
கொடுங் காலத்தையும் சிதைத்தெறிந்து
நல் வழி தந்தவரே .....

கலங்கிடும் பொழுதெல்லாம் தலையெழுத்தை காத்தவரே..
தடம்பதித்து நாம்யுய்த்திட
வெற்றித் தாராகையாக திகழ்ந்தவரே !!

தவிக்கின்றோம். ... நாம்
துடியாய் துவள்கின்றோம்...நாம்..
நாணற்ற வெற்று அம்புகளாகி
துயர் வடிக்கின்றோம் நாம்!

தூவானம் சாளரத்துள்
தலைதொப்ப எட்டினாலும் சளைத்திடாமல்
ஆதி அனந்த குடையாக நின்றவரே

எங்கு ஒழிந்து கொண்டீர் ???
எம்மை விட்டு காத தூரம்
எங்குதான் சென்று மறைந்தீர் !......

கண்ணற்றவனின் பாசறைக்குள்
அகபட்டுப் போனீரோ.....
பாசம் துவைக்கும் மரண சிறைக்குள்
சிக்குண்டு போனீரோ

தவிக்கின்றோம் நாம்......
இயற்கை சூழலுல் இறவாமையானவரே

இறைவன் நிழலில் இளைப்பாறச் சென்றவரே..
இன்னும் சொற்பகாலம் எமக்காக வாழ்ந்திருந்தாலென்ன?
தேங்கிபோன கனவுகள் கொஞ்சம் சிந்தனையில் சிலாகிக்கிறது

கொஞ்சிக்குலாவி சின்னச்சிறுசுகளாக
எங்கும் பேரர் பேத்தியினரின்
பிஞ்சு நெஞ்சங்களையும் வாட்டம்
அடைத்து கொள்கிறது!

அடைமழை போல் சோகம் தொப்புகிறது
தொப்புள் கொடியில் துளிர்த்த பாசம் ....
மண்ணுள் துண்டித்து கொண்டது!
பாசமிழந்து பறவைகள் சிறகு தட்டி
தரையில் கிடக்கிறது!

திரு மோ. பிரசாத்
மருமகன்
தம்பலகாமம்

அம்மாவுடனான நினைவுகள்..

ஜீவநதியின் பிரவாகத்தில் நானும் ஒரு துளியாக இருப்பது, பெரும் பேறாகும்.

''அம்மா'' என்று உரிமையோடு அழைக்கும் அளவிற்கு என்னுடன் மிகவும் கனிவோடும் அன்போடும் பழகியவர். அவருடன் பழகிய நாட்கள் மிக மிகக் குறைவாக இருந்த போதிலும், அம்மா என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்ட விடயங்கள் இன்னும் என் நினைவில் இருக்கிறது. அம்மாவை நான் முதலில் சந்தித்தது அவரது தம்பலகாமம் வீட்டில் தான், அவர் அன்று அவசர வேலையாக இருந்தார். இருந்த போதிலும், முதலில் குடிப்பதற்கு குளிர்பானம் தந்துவிட்டுத்தான், என்னுடன் கதைக்கவே தொடங்கினார். எந்த நேரத்திலும் அவர்களது வீட்டிற்குச் சென்றாலும், சிரித்த முகத்துடன் அன்பாக உபசரிப்பார். பக்கத்தில் அமர்ந்து தன்னுடைய இளமைக்கால கதைகளை அழகாக சொல்லிக்கொண்டு இருப்பார். உண்மையில், நான் பார்த்து வியந்த அன்பான அழகான காதல் தம்பதியினர்கள் அம்மாவும் தங்கராசா ஐயாவும் தான்.

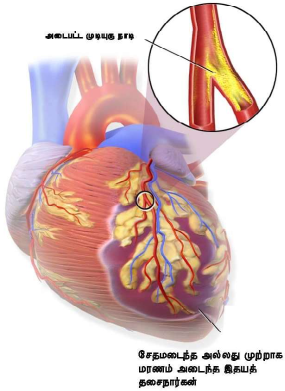
"நிறைகுடம் தளம்பாது" என்ற பழமொழிக்கு முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டியவர் தான் அம்மா. அமரர் ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா அவர்களின் நினைவேட்டில், அவரை **"அம்மா"** என்று நினைவுகூறி என்னுடைய உணர்வுகளை இங்கே பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமிதம் அடைகின்றேன்.

அம்மாவின் ஆத்மா, எல்லாம்வல்ல ஹம்சஹமனாம்பிகை சமேத ஆதிகோணநாயகரின் பாதத்தில் நித்தியமாக இளைப்பாற பிரார்த்திக்கின்றேன்.

திருமதி மேனகா பாக்கியராஜா,
கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்,
பிரதேச செயலகம், தம்பலகாமம்

மாரடைப்பு

இதயமும் அதன் தொழிற்பாடும்



இதயம் எமது உடலிலுள்ள பிரதானமான ஒரு அங்கமாகும். இது இதயத் தசைநார்களால் உருவான நான்கு அறைகளைக் கொண்டது. இதயத்தின் இடது இதயவறையில் இருந்து குருதி எல்லா அங்கங்களுக்கும் பாய்ச்சப்படுவதனால் அங்கங்கள் தமக்குத் தேவையான ஒக்சிசனையும் போசணைக் கூறுகளையும் பெற்றுக் கொள்கின்றன. இதயத்தின் வலது இதயவறையினால் சுவாசப்பை க்கு குருதி பாய்ச்சப்பட்டு மீண்டும் ஒக்சிசன் ஏற்றப்படுகிறது.

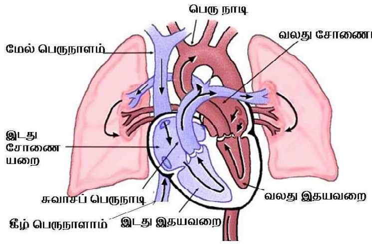
உடலின் எல்லா உறுப்புகளையும் போலவே இதயம் தனது சீரான தொழில்பாட்டிற்குத் தேவையான ஒட்சிசனையும் போசனை கூறுகளையும் விசேட குருதி நாடிகளின் ஊடாகப் பெற்றுக் கொள்கின்றது. இதயத் தசைநார்களுக்குத் தேவையான குருதியை வழங்கக்கூடிய விசேட நாடி 'முடியுரு' நாடி என அழைக்கப்படுகிறது. மூன்று பிரதானமான முடியுரு நாடிகளினாலும் அவற்றின் கிளை நாடிகளினூடாகவும் இதயத் தசைகளுக்குப் போதுமானளவுக்கு குருதி வினியோகிக்கப்படுகிறது.

மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயத்துக்கு குருதியை வழங்கும் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகள் காரணமாக இதயத் தசைகள் திறம்பட தொழில்படுவதற்குப் போதுமானளவு ஒக்சிசன் மற்றும் போசனைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்காமையினால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையினால் இதய தசையின் ஒருபகுதி சேதம் அடைவதற்கோ அல்லது முற்றாக மரணம் அடைவதற்கோ ஏதுவாகின்றது.

மாரடைப்பு எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது

மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு பிரதானமான காரணம் இதயத் துக்கு இரத்தத்தினை வழங்கும் முடியுரு நாடினுள் கொழுப்பு[Fat] கொலஸ்ட்ரோல் [Cholesterol] மற்றும் பிற பதார்த்தங்களினாலான படிவு [Arthrosclerosis] ஏற்பட்டு இரத்தக் குழாயின் விட்டம் குறைவடைதல் அல்லது படிவில் வெடிப்பு ஏற்படுவதால் உண்டாகும் இரத்த உறைவால் [Thrombosis] குருதிக் குழாய் முற்றாக அடைபடுவதனால் ஆகும்.



இதயத்தின் இரத்தகுழாய்களில் ஏற்படும் கொழுப்புப் படிவினால் விட்டம் குறைவடைந்து இதய தசைகளுக்குத் தேவையான அளவு ஒக்சிசன் மற்றும் போசனைப் பதார்த்தங்களும் கிடைக்கு மளவு தடைபடுகிறது. இதனால் உடல் களைப்படையும் வகையில் வேலைகள் செய்யும்போது நெஞ்சுவலி ஏற்படுகின்றது. இவ்வலி சாதாரணமாக 5 - 10 நிமிடங்கள் வரை காணப்படலாம். மற்றும் ஓய்வு எடுக்கும் போது இவ்வலி மறைந்துவிடும்.

சில சமயங்களில் இருதய இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் கொழுப்புப் படிவு திடீரென வெடிப்பதனால் அப்படிவின் மேல் இரத்த உறைவு ஏற்பட்டு இதயத்துக்கான இரத்தகுழாய் முற்றாகவே அடைபடுகிறது. இதனால் பாதிப்படைந்த இதய தசைநார்கள் முற்றாக செயலற்றதாகிவிடும் அல்லது இறந்துவிடும். இந்நிலையின் போது பெரும்பாலும் கடுமையான நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டு 15 தொடக்கம் 20 நிமிடங்களுக்கு மேலாக நீடிக்கும். இந்நிலை மாரடைப்பு எனப்படுகின்ற உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெற வேண்டிய ஓர் நோய் நிலைமை ஆகும். இந் நோய் நிலைக்கு உட்பட்டவர்கள் உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குச் சென்று உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

பெரும்பாலும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுகின்ற நோயாளி களில் இதயத்திற்குக் குருதியை வழங்கும் இரத்தகுழாய்கள் முற்றாக அடைபடுவதினால் தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் கணிசமான அளவு இதயத் தசைநார்கள் இறப்பதற்கு வழிகோலுகிறது. இந் நோய் நிலைமையின் போது நோயாளி விரைவாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்வாரானால் அடைப்புகளை கரைக்கும் மருந்தையோ அல்லது நவீன சிகிச்சைமுறைகளின் மூலம் அடைப்புகளை நீக்கி உலோகத்திலான நுண்ணிய வலைப்பின்னல் [STENT] இடும் சிகிச்சைகளையோ பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

மாரடைப்பின் பின் விளைவுகள் [Complications of heart attack]

1.அசாதாரணமான இதயத் துடிப்பு [Arrhythmia] - சாதாரணமாக இதயத்தசைகள் நுண்ணிய மின் கடத்திகைச் செயற்பாட்டின் மூலம் இயங்குகின்றன. மாரடைப்பின் பின் மின் கடத்துகைச் செயற்பாட்டில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். இதயத் துடிப்பு வேகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ துடிக்கலாம். சில சமயங்களில் இதயத்துடிப்பு வேகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ துடித்து நின்று விடும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

2. இதயச் செயலிழப்பு [Heart failure] இதயத்தின் தசைகள் கடுமையாகச் சேதமடைந்து அல்லது இறப்பு ஏற்படுவதனால் பல உடல் செயல்பாடுகளைப் பராமரிக்கப் போதுமான இரத்தத்தை வழங்குவதற்கு இதயம் சரியாகச் சுருங்க முடியாது போகலாம். இது இருதயச் செயலிழப்பு எனப்படுகிறது

3. இதயச் சிதைவு [Cardic rupture] - இதயத்தின் தசைகள், சுவர்கள் அல்லது வால்வுகள் பிரிவடைந்து சிதைவுகள் ஏற்படலாம்

4. இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள மென்சவ்வில் ஏற்படும் அழர்ச்சி [Pericarditis]- இந் நிலை தொடர்ச்சியான குத்துவது போன்ற மார்புவலியை ஏற்படுத்தலாம்.

பெரும்பாலான பின் விளைவுகள் தாமதமாக வைத்திய சாலைக்கு அனுமதிக்கப்படும் நோயாளிகளிடமே ஏற்படுகின்றன.

மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் தென்படும் போது மிக விரைவாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்வதால் மாரடைப்பில் இருந்தும் அதன் பின் விளைவுகளில் இருந்தும் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

மார்புவலி **[Chest pain]**

மார்பில் பல காரணங்களால் மார்புவலி ஏற்படக்கூடும். எல்லா வலிகளும் இதயத்தினால் ஏற்படும் வலிகள் அல்ல. மார்பின் வெளிப்பகுதியில் உள்ள தோலினால், தசைகளினால், விலாஎன்பினால், சுவாசப்பையினால், உணவுக் குழாயினால் மார்பில் வலிகள் ஏற்படக்கூடும். இதயத்திலிருந்து வரும் மார்புவலியை சில விசேட அறிகுறிகள் மூலம் மற்றைய மார்புவலிகளில் இருந்து பிரித்து அறிந்துகொள்ளலாம்

மாரடைப்பின் போது ஏற்படும் நெஞ்சுவலியின் [Angina] அறிகுறிகள்

1. இது நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் மார்பு என்பின் பின்புறமாக உருவாகும். சிலசமயம் இது கழுத்திற்கோ, தாடைக்கோ, தோள்பட்டைகளுக்கோ அல்லது கைகளைக்கோ பரவிச் செல்லக்கூடும்
2. நெஞ்சினைப் பாரமாக்கியது அல்லது கனமாக்கியது அல்லது அழுத்துவது போன்ற வலியாக பெரும்பாலும் இருக்கும்
3. கடின உழைப்பு மற்றும் உணர்ச்சிவசப்படுதல் இந் நெஞ்சு நோவினை ஏற்படுத்த கூடியதாகவோ அல்லது தூண்டப்பட கூடியதாக இருக்கும். சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் ஓய்வு அல்லது GTN மாத்திரை நாக்குக்கு கீழ் வைப்பதன் மூலம் முற்றாக குணமாகக் கூடியதாக இருக்கும்.
4. இவ் வலியுடன் துணை நோயறிகுறிகளாக அதிகமாக வியர்த்தல், மூச்சுத் திணறல், வாந்தி குமட்டல், இதயப்படபடப்பு, தலைச்சுற்றல், இருமல், களைப்பு, திடீர் பயப்படுதல் போன்றவை ஏற்படலாம்

நீரிழிவு நோயாளிகளில் சிலசமயங்களில் நெஞ்சுவலி இன்றி துணை நோயறிகளுடன் மட்டும் மாரடைப்பு ஏற்படலாம்.

சில சமயங்களில் வயிறு எரிவு நெஞ்செரிவுடன் ஏற்படும் மாரடைப்பை இரைப்பை அழர்ச்சி [Gastritis] எனத் தவறாக நினைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுவதும் உண்டு.

மாரடைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகள்

ஒருவருக்கு இதயத்துக்கு குருதியை வழங்கும் முடியுரு நாடி தடைப்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகளாக அல்லது துணை நிற்கும் காரணிகளாக பின்வரும் காரணிகளை கூற முடியும். பிரதானமாக புகைத்தல், அதிக உடற்பருமன், குறைந்த உடற்பயிற்சி, அதிக மது பாவனை, உயர் குருதிஅமுக்கம், நீரிழிவு, மனவழுத்தம், அதிக கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம் என்பவற்றை கூறலாம். இக்காரணிகள் ஒருவரிடம் இருக்கும் இடத்து அவர் மிகவும் அவதானமாக அக்காரணிகளைத் தவிர்க்கவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ வேண்டும்.

சில தவிர்க்க முடியாத காரணிகளும் மாரடைப்பை தூண்டமுடியும். பொதுவாக பரம்பரை இயல்பு, வயதாதல், ஆண், பெண் தன்மை போன்றவற்றை கூற முடியும். ஆண்களுக்கு பெண்களைவிட 3 - 4 வீதம் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். வயதாவதுடன் இது மாறுபாடு அடையும்.

மாரடைப்பிற்கான அடிப்படை அறிகுறிகள் தென்படும் போது செய்ய வேண்டியவை

நோயாளியை நன்கு காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் ஓய்வாக இருக்க வைத்து துரிதகதியில் சிகிச்சை பெறுவதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்வதுடன் நோயாளியின் பயத்தினைப் போக்கி ஆசுவாசப்படுத்தல் வேண்டும்.

ஓய்வெடுத்த பின்னும் நெஞ்சுவலிகுறையாமல் இருப்பின் GTN மாத்திரை கைவசம் இருந்தால் மூன்று தடவைகள் ஐந்து நிமிடங்கள் இடைவெளியில் நாற்கிக்கு கீழாக வைத்துப் பார்க்கலாம்

மூன்று GTN வில்லைகள் வைத்த பின்னும் நெஞ்சுவலி குறையாமல் இருப்பின் நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் அஸ்பிறின்

மாத்திரை இருந்தால் நோயாளிக்கு ஒவ்வாமை இல்லாத விடத்த்து ஒருமாத்திரையை குடித்துக் கொள்ளச் செய்யலாம். இங்கு அஸ்பிரின் மாத்திரை இரத்தத்தை உறையவிடாமல் தடுத்து இருதயத்திற்கான இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

நோயாளியை எவ்விதத்திலும் சிரமப்படுத்தாது வாகனத்தின் மூலம் அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு எவ்வித தாமதமும் இன்றி கொண்டு செல்லவேண்டும்.

நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லும்போது நோயாளியின் சகல மருத்துவ அறிக்கைகள் கிளினிக் புத்தகங்கள் போன்றவற்றை உடன் எடுத்துச் செல்லவேண்டும்

நோயாளி நடந்து செல்வது நோயின் தாக்கத்தை அதிகரிக்கும் என்பதால் வாகனத்தில் இருந்து வெளிநோயாளர் பிரிவிற்கு அல்லது அவசரசிகிச்சை பிரிவுக்கோ அல்லது விடுதிக்கோ கொண்டு செல்லும்போது நோயாளர் காவுவண்டியில் கொண்டு செல்லவேண்டும்

மாரடைப்புக்கு வைத்தியசாலையில் கொடுக்கப்படும் சிகிச்சைகள்

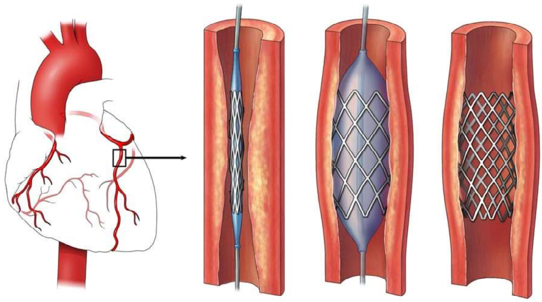
அவசரசிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்தியரால் நோயாளர் துரிதமாக பரிசோதிக்கப்பட்ட பின் ECG மற்றும் இரத்த பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு உரிய சிகிச்சைகள் ஆரம்பிக்கப்படும்.

இங்குநோயாளி கட்டிலில் பூரண ஓய்வில் [Bed rest] வைத்திருப்பதுடன் நோயாளியின் இருதயதுடிப்பு, குருதியமுக்கம், குருதியில் உள்ள ஒக்சிசனின் அளவு என்பவற்றைக் கண்காணிப்பதற்கு இருதய கண்காணிப்பு உபகரணத்துடன் [Cardiac monitor] இணைக்கப்படுவர். மேலும் நோயின் தன்மைக்கேற்ப ஒக்சிசன் வழங்கல், வலியை குறைத்தல் மற்றும் குருதியுறைதலை கரைத்தல் மற்றும் மீண்டும் ஏற்படாமல் தடுத்தல் போன்றவற்றிற்கான விசேட சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும்.

ஒரு நோயாளி தீவிர மாரடைப்பால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும் போது அந் நோயாளியின் நோயின் தன்மைக்கேற்பவும் வைத்தியசாலையின் வசதிக்கேற்பவும் அவருக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள் மாறுபடும். வைத்தியசாலைகளில் வழங்கப்படும்

சிகிச்சைகளின் அடிப்படை நோக்கம் இதயத்தின் இரத்த நாடியான முடியுரு நாடியில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பை நீக்குவதாகும்.

இருதய பரிசோதனைக்கூடம் [Cath lab] உள்ள வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படும் தீவிர மாரடைப்பு நோயாளிகள் [STEMI] உடனடியாக இதய பரிசோதனைக் கூடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு அஞ்சியோகிரேம் [Coronary Angiogram] என்னும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவர். இதற்காக கையில் அல்லது காலில் உள்ள குருதி குழாய்களின் ஊடாக மிகச் சிறிய குழாய் ஒன்றினை உட்செலுத்தி இதயத்தின் முடியுரு நாடிக்குள் விசேட டை ஐஊஊழவெசயளவஸ செலுத்துவதன் மூலம் அடைப்புகள் அறியப்படும். முடியுரு நாடியில் அடைப்புகள் இருப்பின் அதற்கான சிகிச்சையாக மிகச் சிறிய பலூன் ஒன்றினை செலுத்தி அடைப்புகள் எடுக்கப்பட்டு உலோகத்திலான மெல்லிய வலை பின்னல் [Stent] ஒன்று இடப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீர் செய்யப்படும்.



இருதய பரிசோதனை கூடம் இல்லாத வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படும் தீவிர மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கு பெரும்பாலும் முடியுரு நாடியில் உள்ள அடைப்பை கரைக்கும் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு இருதயத்தின் இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படும். சில சமயங்களில் மிக விரைவாக மாற்றக்கூடிய வசதிகள் இருப்பின் இந் நோயாளி இருதய பரிசோதனைக்கூடம் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு மாற்றப்பட்டு அதற்கான உரிய சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வார்.

மாரடைப்பு நோயாளி ஒருவர் காலதாமதம் இன்றி மிக விரைவாக மாரடைப்பு அறிகுறிகள் வந்தவுடன் வைத்தியசாலைக்கு

அனுமதிக்கப்பட்டால் மேற்குறிப்பிட்ட விசேட சிகிச்சைகள் மூலம் அவரின் இருதய இரத்த நாடியின் அடைப்புகளை நீக்குவதன் மூலம் அந்நோயாளியின் இதய தசைகளின் இறப்பு வீதத்தையும் மாரடைப்பினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளும் கணிசமான அளவு குறைத்துக்கொள்ள முடியும். மிக காலதாமதமாக வரும் மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கு பாதிப்புக்கு உள்ளான இதயத் தசைகள் பெரும்பாலும் முற்றாக இறப்பதனால் மேற்படி விசேட சிகிச்சைகள் மூலம் அடைப்புகளை நீக்குதல் பெரும்பாலும் பயனளிப்பதில்லை. மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நோயாளியின் ஒவ்வொரு நொடியும் பெறுமதியானது என்பதால் நோயாளி மிக விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு அனுமதிக்கப்பட்டு உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்

மேற்படி விசேட சிகிச்சைகள் மூலம் இதயத்தின் இரத்த ஓட்டம் சீர் செய்யப்பட்டாலும் மீண்டும் கொலஸ்ட்ரோல் படிவது, இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவது போன்றவற்றை தடுத்துக் கொள்வதற்காகவும் இருதயத்தின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை மறுசீர் செய்து கொள்வதற்காகவும் தொடர்ச்சியாக மருந்துகளை பாவித்தல் மற்றும் இதயத்துக்கு உகந்த வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்தல் என்பன கட்டாயமானதாகும்.

மருந்துகள் அல்லது ஸ்ண்ட [STENT] சிகிச்சைகள் மூலம் குணப்படுத்த முடியாத இருதய நோயாளிகள் அவர்களின் நோய் நிலைமைக்கு ஏற்ப இருதய சத்திர சிகிச்சைக்கு சிபார்சு செய்யப்படுவர்.

மாரடைப்பு நோயாளி விசேட சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும் போது முழுமையாக கட்டிலில் இருந்து பூரண ஓய்வெடுத்தல் கட்டாயமானதாகும். மலசலம் கழிப்பதற்கு கூட கட்டிலை விட்டு இறங்க கூடாது. படிப்படியாக சுகமடையும் போது தனது நாளாந்த கடமைகளை செய்து கொள்வதற்குரிய ஆற்றலைப் பெறுவர். அதேபோல் கட்டிலை விட்டு இறங்குவது, நடத்தல், மனசல கூடத்துக்குச் செல்லல் போன்றவற்றை செய்து கொள்ள முடியும்.

மாரடைப்பு நோயாளியின் நோயின் தாக்கத்திகேற்ப இவை வேறுபடலாம் எனவே மருத்துவரின் ஆலோசனைகேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும். மருந்தினால் அல்லது வேறு சில காரணங் களால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம் அவ்வாறான சந்தர்ப் பத்தில் மலம் கழிப்பதற்கு கடுமையாக முயற்சிப்பது இதயத்துக்கு உகந்ததல்ல என்பதனால் மலச்சிக்கலை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

எந்தவித மருத்துவ சிக்கல்களும் ஏற்படாவிடின் ஸ்ண்ட்[Stent] வைக்கப்பட்ட நோயாளிகள் மூன்று தினங்களுக்கு பின்னும், மருந்துகளால் அடைப்பு நீக்கப்பட்டவர்கள் பொதுவாக ஐந்து தினங்களுக்கு பின்னும் வீட்டுக்கு செல்வதற்குரிய தகைமையைப் பெற்றிருப்பார்கள். சில நோயாளிகளில் மாரடைப்பின் தாக்கம் பின் விளைவுகளின் நிலைமை என்பவற்றுக்கேற்ப அவர்கள் வீடு செல்வதற்குரிய காலம் வேறுபடலாம். மாரடைப்பு நோயாளி வீடு செல்லும் முன் எக்கோகார்டியோகிராம் [Echocardiogram] எனும் இதயத்தின் தொழிற்பாடுகள், வால்வுகளின் தொழில்பாடுகள் என்பவற்றை பார்க்கும் பரிசோதனைக்கும் சில சமயம் வேறு சில பரிசோதனைகளுக்கும் உட்படுத்தப்படுவர்.

மாரடைப்பு நோயாளிகள் தொடர்ச்சியாக உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்துகள்

மாரடைப்பு நோயாளியின் நோயின் தன்மைகேற்ப, நோயாளியின் ஒவ்வாமைக்கேற்ப, மாரடைப்பின் பின் விளைவுகளுக்கு ஏற்ப, நோயாளியின் வேறு நோய் நிலைமைக ளுக்கேற்ப, மருந்துகளின் தன்மைக்கேற்ப ஒவ்வொரு நோயாளிக ளுக்கும் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்து வேறுபடும். பொதுவாக மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள்

1. குருதி உறைதலை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் இம் மருந்துகள் இரத்தக் குழாயின் உட் சுவரில் படியும் கொலஸ்டரோல் அடைப்பு வெடிப்பதன் மூலம் ஏற்படும் இரத்த உறைவினால் குருதிக் குழாய் அடைபடுவதைத் தடுப்பதோடு சிலவேளைகளில் ஸ்டென்ட்

வலைப்பின்னல் வைத்த இடத்தில் வரும் இரத்த உறவை தடுக்க உதவுகின்றன.

Aspirin– அஸ்பிரின் Clopidogrel – க்ளோபிடோகிறல் Prasugrel – ப்ரசுகிறல் Ticagrelor -டிகாகிறிலார்

2. கொலஸ்ட்ரோலை கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்தும் மருந்துகள் இவை இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை கட்டுப்படுத் துவதோடு குருதி குழாயில் உட்சுவரில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவு வளர்வதையும் தடுக்கின்றன.

Atorvastatin (அடோவஸ்டடின்) Rosuvastatin (ரொசுவஸ்டடின்)

3. இதயத்தினை பாதுகாக்கும் மருந்துகள் இம் மருந்துகள் இதயத்தின் வேலைப்பளுவினை குறைப்பதனால் தேவைக்கேற்ப ஓட்சிசனையும் போசனைப் பதார்த்தங்களையும் இதயம் பெற்றுக்கொள்ள வழி வகுக்கின்றன. சில மருந்துகள் பாதிக்கப்பட்ட இதயத்தினை மறு சீரமைப்பதற்கு உதவுகின்றன

Beta blockers – (பீட்டா புளோகர் வகை)
Bisoprolol – பிசோப்ரலோல்
Metoprolol - மெடோப்ரலோல்
Nebivolol – நெபிவலோல்
Carvedilol - காவடிலோல்
Calcium channel blockers (கல்சியம் செனல் புளோக்கர்ஸ் வகை)
Amlodipine -அம்லோடிபின்
Verapamil - வெரபெமில்
Diltiazem - டில்டியசம்
ACE Inhibitors (எ.சி., இன்ஹிபிட்டர்ஸ் வகை)
Captopril – கெப்டோபிரில்
Enalapril – எனலபிரில்
Ramipril – ரெமிபிரில்
Perindopril – பெரின்டோபிரில்
ARB (Angiotensin II Receptor blockers) (சாடன் வகை)

Losartan - லொசார்டன்
Irbesartan - இர்பசார்டன்
Telmisartan – டெல்மிசார்டன்

4. நெஞ்சு வலியை குறைக்க பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள்
GTN Beta blocker • Calcium channel blockers • Nitrates • Nicorandil • Ivarbradin • Ranolazine

மாரடைப்பை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

1. நீங்கள் புகைத்தல் பழக்கம் உள்ளவராயின் அதனை முற்றாக நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமான ஒருவரை விட புகை பிடிப்பவர்களுக்கு இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். புகைத்தல் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்காக ஒழுங்கான திட்டமிடல் மூலம் மன உறுதியுடன் படிப்படியாக குறைத்து முற்றாக தவிர்த்து விடலாம். அவ்வாறு கைவிட முடியாதுவிடின் சுகாதார மேம்பாட்டு குழுவுடன் கலந்துரையாடி பொருத்தமான முறையை தேர்வு செய்வதன் மூலம் புகைத்தலை முற்றாக நிறுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். சில சமயங்களில் புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கு சில மருந்துகள் மருத்துவ ஆலோசனை உடன் எடுக்க வேண்டி ஏற்படலாம். உதாரணமாக நிக்கட்டின் ஸ்டிக்கர் நிக்கட்டின் லொசிஞ்சர் bupropion

2. மது பாவனையை தவிர்த்துக் கொள்ளவோ அல்லது குறைத்துக் கொள்ளவோ வேண்டும்

3. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை மிகக் கட்டுப்பாட்டுடன் பேணிக் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது இவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகமாகும். தகுந்த உணவு கட்டுப்பாட்டின் மூலமும் நீரிழிவு நோய்க்கான

மருந்துகளை ஒழுங்காக சரியான அளவில் பாவிப்பதன் மூலமும் குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். பெரும்பாலும் இவர்கள் குருதி உள்ள சீனியின் அளவை HbA1C <7 வைத்துக் கொள்ளுதல் சிறப்பானதாகும்.

4. அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகள் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் சரியான அளவுகளில் ஒழுங்காக இரத்த அழுத்த மருந்துகளை பாவிப்பதன் மூலம் அதிக இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதுடன் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக இவர்கள் குருதி அழுத்தத்தை 140/90 கீழ் பேணுவது சிறப்பானதாகும்.

5. குருதியில் அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு உள்ள நோயாளிகள் இவர்களுக்கும் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதால் இவர்களும் சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி மருந்துகள் உட்கொள்வதன் மூலம் குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அளவை குறைத்துக் கொள்வதினால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

6. மன அழுத்தம் :- கூடிய மன அழுத்தமும் இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. தியானம் மூச்சுப் பயிற்சி மனத்தினை மகிழ்விக்கும் இசையினை கேட்டல் சிறந்த நண்பர்களுடன் பழகுதல் புத்தகம் வாசித்தல் உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்றவற்றை செய்வதனால் மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்வதோடு நிம்மதியான மகிழ்ச்சியான அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ்வதுடன் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

7. உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்தல் :- அதிக உடல் நிறை ஒருவருக்கு நீரழிவு நோய் உயர் குருதியமுக்கம் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் என்பவற்றை ஏற்படுத்துவதோடு மாரடைப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தையும் அதிகரிக்கின்றது. ஒருவர் சுகதேகியாக வாழ்வதற்கு தனது உயரத்திற்கு ஏற்ப நிறையப்பேணுதல் அவசியம் ஆனதாகும். உயரத்திற்கேற்ப நிறைய தீர்மானிப்பது உடற்திணிவுச் சுட்டி மூலமாகவும். உடல் திணிவு சுட்டி உடல் நிறையை உயரத்தின் வர்க்கத்தால் பிரிப்பதன் மூலம் பெறப்படுகிறது. உடன் திணிவு சுட்டி 18.5 - 23.5 க்கும் இடைப்பட்டதே சாதாரண நிலையாகும்

8. உடற்பயிற்சி :- ஒருவர் ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உயர் குருதி அமுக்கம், கொலஸ்ட்ரோல், அதீத உடல் நிறை, நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு, மன அழுத்தம் என்பவற்றை குறைத்துக் கொள்வதோடு மாரடைப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு கிழமையில் குறைந்தது 150 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்தல் உகந்தது. நாளாந்தம் 20 - 30 நிமிடங்கள் வேகமான நடைப்பயிற்சியே எமது உடலை புத்துணர்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைப்பதற்கு போதுமானது.

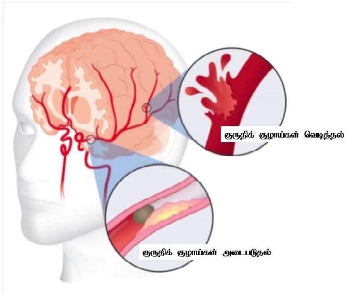
9. ஆரோக்கியமான உணவு முறை :- ஒருவர் ஆரோக்கியமான உணவு முறையை பின்பற்றுவதன் மூலம் மாரடைப்பு மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக தீமை பயக்கும் கொழுப்புகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய் கட்டிப்பால் பால் ஆடை உடைய பால் பட்டர் சீஸ் மாஜரின் சிவப்பு இறைச்சி வகைகள் ஆட்டு இறைச்சி மாட்டு இறைச்சி ஈரல் அதிக எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள் துரித உணவுகள் சிற்றுண்டிகள் என்பவற்றை கூடுமானவரை தவிர்த்து

கொள்ள வேண்டும். உப்புச்செறிவு கூடிய உணவுகளான சூப் கட்டி, கிழங்கு வறுவல், சோஸ், நொறுக்கு தீனிகள் என்பவற்றையும் குறைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். எல்லா மரக்கறி வகைகளையும் பழங்களையும் கீரை வகைகளையும் தேவை கேற்ப உண்ண முடியும். இவை உடலுக்குத் தேவையான தாது பொருட்கள் வைட்டமின்கள் நார்ச்சத்துக்கள் என்பவற்றை வழங்குகின்றன. சிறிய மீன்கள், தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சி, அவித்த முட்டை என்பவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கௌப்பி, பயறு, கடலை போன்ற தானிய வகைகளையும் கொழுப்பற்ற பால் ஆடை நீக்கிய பால் போன்றவற்றையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எண்ணெய் வகைகளை பயன்படுத்தும் போது நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலம் உள்ள எண்ணெய்களான தேங்காய் எண்ணெய், நெய் என்பவற்றிற்கு பதிலாக நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலம் உள்ள எண்ணெய்களை நல்லெண்ணெய் சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் என்பவற்றை பயன்படுத்தலாம். இந்த எண்ணெய்களிலும் உணவுப் பண்டங்களை அதிக நேரம் வறுக்கவோ பொறிக்கவோ கூடாது மற்றும் உபயோகித்த எண்ணையை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துதல் தீங்கான கொழுப்பு உடலினுள் செல்வதற்கு வழி கோலுகிறது. கூடுதலாக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவு பண்டங்களை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் நோயற்ற சுகதேகிகளாக வாழ்ந்து வாழ்வை வெற்றி கொள்வோம்.

Dr.த.ஜெயகாந் (MBBS, MD)
இருதய வைத்திய நிபுணர்

பாரிசவாதம்



பாரிசவாதம் என்றால் என்ன?

மூளையின் தொழில் பாட்டிற்கு தேவையான ஒக்சிசனையும் ஊட்டச் சத்துக்களையும் வழங்கும் குருதி குழாய்களில் தடைகள் ஏற்படுவதால் மூளைக் கலங்கள் பாதிப்படைந்து அதன் தொழில்பாடுகள் மிக விரைவாக இழக்கப்படுவதால் பாரிசவாதம் ஏற்படுகிறது. ஒருவருக்கு பாரிசவாதம் இருமுறைகளில் ஏற்படலாம். மூளைக்கு இரத்தத்தை வழங்கும் குருதிக் குழாய்கள் அடைபடு வதினால் அல்லது அக்குருதிக் குழாய்கள் வெடித்து இரத்தம் மூளையினுள் கசிவதனால் ஏற்படலாம்.

மூளையின் தொழில்பாட்டிற்கு தேவையான ஒக்சிஜன் மற்றும் போசனை பதார்த்தங்கள் கிடைக்காமையினால் மூளையின் ஒரு பகுதியின் தொழிற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுவதால் அல்லது மூளையின் கலங்கள் இறப்பதால் அம் மூளைக்கலங்களால் தொழில்பட வைக்கும் உடல் உறுப்புக்கள் இயங்க முடியாமல் போகின்றன.

பாரிச வாதம் ஓர் அவசர நோய் நிலைமை ஆகும். இங்கே ஒவ்வொரு நொடியும் மிகவும் பெறுமதியானது என்பதால் மிக விரைவாக நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு அனுமதித்து விசேட சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தாமதமாக வரும் நோயாளிகளுக்கு பொதுவாக 4½ மணித்தியாலங்களுக்குப் பிறகு வைத்தியசாலைக்கு வரும் நோயாளிகளுக்கு அடைப்புகளை நீக்கும் மருந்துகள் பயனளிப்பதில்லை.

இது உலகளாவிய ரீதியில் இறப்பையும் ஊனத்தையும் ஏற்படுத்தும் முக்கிய நோய் நிலையாக கருதப்படுகிறது.

பக்கவாதத்தினை ஏற்படுத்தும் இடர் காரணிகள்

- உயர் குருதிஅமுக்கம்
- புகைத்தல்
- நீரிழிவு,
- அதிக கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம்
- இருதய நோய்கள் இருதய துடிப்பின் ஒழுங்கீனம் [Atrial fibrillation]
- குறைந்த உடற்பயிற்சி, அதிக உடற்பருமன்,
- மனவழுத்தம்,
- பரம்பரை இயல்பு

பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகள்

பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகள் பொதுவாக திடீரென ஏற்படும்

1 முகத் தசைகள் பலவீனமாதல். இதனால் முகம் ஒரு பக்கம் இழுபட்டது போல் தோன்றும்.

2. ஒரு பக்க கை கால்கள் திடீரென பலமிழத்தல் அல்லது உணர்வற்ற தன்மை ஏற்படல்.

3. திடீரென ஏற்படும் குழப்பமான பேச்சு, பேச முடியாமை, கிரகிக்க முடியாமை

இவைகள் தவிர பக்கவாதத்தின் மேலதிக அறிகுறிகளாக உடற் சமநிலை குழம்புதல், திடீரென கண்ணில் பார்வைப் புலன் குறைவடைதல் அல்லது முற்றாக ஆற்றுப்போதல், தீவிர தலைவலி, மயக்க உணர்வு என்பவற்றைக் கூறலாம்..

பாரிச வாதத்திற்கு மருத்துவமனையில் கொடுக்கப்படும் சிகிச்சைகள்

ஒரு நோயாளிக்கு பாரிச வாத நோயின் அறிகுறிகள் இருப்பின் அவர் அவசர சிகிச்சை பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டு அவரின் இதய துடிப்பு, குருதி அமுக்கம், குருதியில் உள்ள ஓச்சிசனின் அளவு என்பன கண்காணிப்பு கருவிகளின் உதவியுடன் கண்காணிக்கப்படும்.

மூச்செடுப்பதில் சிரமம் இருப்பின் அதற்கான சிகிச்சைகள் செய்வதோடு செயற்கையாக ஓக்சிஜன் வழங்கப்படும். நோயாளிக்கு கூடிய உயர் குறுதி அமுக்கம் இருந்தால் அதைக் குறைப்பதற்கான

மருந்துகளும் உடலில் நீரற்ற நிலை இருந்தால் நாளம் மூலம் திரவமும் வழங்கப்படும்.

நோயாளி ECG பரிசோதனைக்கும், CT மூளைப் பரிசோதனைக்கும், இரத்தப் பரிசோதனைகளுக்கும் உட்படுத்தப்படுவர். CT மூளை பரிசோதனை பின் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாரிசவாதத்தின் வகைக்கேற்ப உரிய விசேட சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும். குருதிக் குழாய்களின் அடைப்பினால் ஏற்படும் பாரிசவாத நோயாளிக்கு அவரிடம் பாரிசவாத நோய்க்கான அறிகுறி ஏற்பட்டு 4, 5 மணித்தியாளங்களுக்கு உள்ளாக இருந்தால் பெரும்பாலும் அடைப்பை கரைக்கும் மருந்து கொடுக்கப்பட்டு அடைப்பு கரைக்கப்படும். இரத்தக் குழாய்களில் வெடிப்புகள் ஏற்பட்டு மூளையில் இரத்த கசிவால் ஏற்படும் பாரிசவாதத்திற்கு பொதுவாக நரம்பு சத்திர சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

பாரிச வாத நோயாளியை பராமரித்தல்

பாரிச வாத நோயாளியின் விழுங்கும் தன்மையை மருத்துவரால் பரிசோதித்த பின்னரே உணவோ நீராகாரமோ வாயினால் எடுத்துக்கொள்ளலாம். விழுங்கும் தன்மையில் சிரமம் காணப்பட்டால் நாசியறை-இறப்பை குழாய் பொருத்தப்பட்டு அதன் மூலம் உணவு, நீராகாரம் என்பன வழங்கப்பட வேண்டும். இவை வழங்கப்படும் போது மருத்துவ ஆலோசனைக் கேட்ப குறிக்கப்பட்ட நேர இடைவெளிகளில் [பொதுவாக இரண்டு மணித்தியாலங்களில்] குறிக்கப்பட்ட அளவு [பொதுவாக 200 மில்லி லிட்டர்] வழங்குதல் வேண்டும்.

நோயாளிக்கு நல்ல போசணைச் சத்துள்ள உணவுகளும் போதிய நீராகாரமும் வழங்குதல் வேண்டும்.

நோயாளி தொடர்ச்சியாகப் படுக்கையிலே இருப்பாராயின் படுக்கைப் புண் ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு அவரை இரண்டு மணித்தியா லங்களுக்கு ஒரு முறை படுத்திருக்கும் பக்கத்தை மாற்றுவதுடன் தோலை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் பேணுதல் வேண்டும்.

நோயாளிக்கு அவரின் சுய கட்டுப்பாடு இன்றி சிறுநீர் வெளியேறுமாயின் மருத்துவ ஆலோசனையுடன் செயற்கை சிறுநீர் குழாய் பொருத்தப்பட்டு பராமரிக்கலாம்
நோயாளிக்குத் தேவையான பேச்சுப்பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை பேச்சுப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர் உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளகளின் வழிகாட்டலுடன் நோயாளிக்கு தினமும் செய்தல் வேண்டும்.

வைத்திய ஆலோசனைகேற்ப பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து களை ஒழுங்காகவும் சரியான அளவிலும் நோயாளி எடுத்துக்கொள்ள வழி செய்ய வேண்டும்.

பாரிசவாத நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்வது எவ்வாறு?

- நீரிழிவு உயர் குருதியமுக்கம் என்பவற்றை கட்டுப்பாடக வைத்திருங்கள்
- புகைத்தல், மதுபான பாவனையைத் தவிருங்கள்.
- ஆரோக்கியமான போசணையுள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- உடல் நிறையை உடல் உயரத்திற்கேற்ப தகுந்தால் போல் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நான் கற்றுக்கொண்ட மருத்துவக் கல்வியூடாக மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசவாதம் ஆகிய நோய்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வுத் தகவல்களை மேலே பதிவு செய்துள்ளேன்.

நோய் பற்றிய புரிந்துணர்வும், தடுக்கும் வழிமுறைகளும் அவற்றின் பாதிப்பிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கும் இத்தகவல்களால் நீங்கள் பயன் பெற்றால் மிகுந்த சிரமங்களுக்கு மத்தியில் என்னை இத்துறையில் உயர் நிலைக்கு கொண்டு வந்த என் அன்னையின் ஆன்ம சாந்திக்கு உதவுவதாக இருக்கும்.

Dr.த.ஜெயகாந் **(MBBS, MD)**
இருதய வைத்திய நிபுணர்

கந்தளாய்க் குளக்கட்டுக் காவியம்

மழை வேண்டிப் பிராத்தனைகள் செய்யும் வழமைகள் உலகின் தொன்மையான வழிபாட்டு முறைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.. பல்வேறு இன, மத, சமுகக் குழுக்களால் இவ்வழிபாடு பின்பற்றப்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

தம்பலகாமம் ஆதிகோணநாயகர் ஆலயத்தில் இரு பிரிவுகளாக அமைந்த வழிபாடுகள் காலங்காலமாக நடைபெற்று வருகின்றன. அவை

1. ஆகம வழிபாடு (பெரும்தெய்வ வழிபாடு) - கோயிலில் நடைபெறும் நித்திய பூசை, அபிஷேகம், திருவிழா போன்றவை

2. கிராமிய வழிபாடு (சிறுதெய்வ வழிபாடு) - கந்தளாய்க் குள மகா வேள்வி, தம்பலகாமம் நாயன்மார் திடலில் நடைபெறும் மடை வைபவம் ,கள்ளிமேடு ஆலையடியில் நடைபெறும் பத்தினித் தேவி விழா, சிப்பித்திடலில் நடைபெறும் அண்ணமார் வேள்வி, வல்லிக்கண்ணருக்கு மடை, மாகாமத்தில் இடம்பெறும் மூர்க்காம்பிகா விழா போன்றவை வருடத்திற்கு ஒரு முறை நடைபெறும் திறந்த வெளிச் சுற்று ஆராதனைகள்.

சிறுதெய்வ வழிபாடுகளின் முக்கிய பண்பு அவை பிராமணரால் பூசை பண்ணப்படாதவை என்பதாகும். ‘‘கட்டாடியார்’’ என அழைக்கப்படும் பூசகர்களால் இவ்வழிபாடு நெறிப்படுத்தப்படுகிறது. இங்கு கட்டாடியார் பல்வேறு சாதியினரைச் சேர்ந்தவராகவும் இருப்பார். சிறு தெய்வங்களுக்குரிய கிரியை முறைகள் வேறு. அவை சடங்கு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இச்சடங்கு ஆகமம் சாராத பத்ததி வழிபாட்டு முறையில் அமையப்பெற்றவை. நாள்தோறும் ஆறு காலப் பூசை அவற்றிற்கு நடைபெறாது. அவற்றிற்குரிய விழாக்களும், பூசை முறைகளும் பெருந்தெய்வ முறைகளிலிருந்தும் வேறானவை.

விமானம், கோபுரம், உள்மண்டபம், வெளிமண்டபம் போன்ற ஆலய அமைப்புக்களோ வேத, ஆகம நெறி முறைகளுக்கு அமைந்த பூசைமுறைகளோ சிறுதெய்வங்களுக்கு இல்லை. ஓரிரு நாட்கள் முதல் மாதக்கணக்கில் வழிபாடு நடத்தும் முறையைச் சிறுதெய்வ வணங்க முறையிலேதான் காண முடியும். இந்த வகையில் கந்தளாய்க் குளத்து மகா வேள்வி மழை வேண்டிப் பிராத்தனை செய்யும் கிராமிய வழிபாட்டு முறையின் கீழ் விவசாயிகளையும்,

மந்தை வளர்ப்பாளர்களையும், ஊர்ப் பொதுமக்களையும் ஒன்றிணைக்கும் நிகழ்வாக இருக்கிறது.இச்சடங்கு முறை பல்வேறுபட்ட கிராமிய வழிபாட்டு முறைகளின் ஒருங்கிணைப்பாகவும் காணப்படுகிறது. வதனமார் வழிபாடு, திருக்குளத்து காவல்தெய்வ வழிபாடு, நாராயண வழிபாடு என்பனவற்றை இது உள்ளடக்கி இருக்கிறது.

கந்தளாய் குளக்கட்டின் பிரதான கதவுக்கு அருகில் உள்ள சோலையில் 61 ஆண்டுகளின் பின்னர் இவ்வேள்வி 2017 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்றது. 1951, 1956ஆம் ஆண்டுகளில் கந்தளாய்க் குளத்து மகா வேள்வி நடந்ததை நம் முன்னோர்கள் அங்குள்ள கற்பாறையில் கல்வெட்டுக்களாக பொறித்திருக்கின்றார்கள்.

திருக்குள சடங்கை நடாத்தும் கட்டாடியார் என்றழைக்கப்படும் பூசாரி சம்பூர் பகுதியைச் சேர்ந்தவர். குளக்கரையில் கிடைத்த கல்வெட்டுகளின் படி 1951 இல் ந.கணபதிப்பிள்ளை கட்டாடி அவர்களும், 1956 இல் காத்தமுத்து சித்திரவேல் கட்டாடி அவர்களும் இச்சடங்கினை நடத்தி இருக்கிறார்கள். சித்திரவேல் பூசாரியின் மருமகனான நடராசா பூலோகராசா 2017 ஆம் ஆண்டில் வேள்வியைத் தலைமையேற்று நடத்தியிருந்தார்.

கந்தளாய் நீர்த்தேக்கத்தை நிறைக்கும் ‘பொட்டியனாற்று’ ஓரம் உள்ள ‘கால்நாட்டு மண்டபம்’ என்னும் இடத்தில் மேள தாள சீர்களுடன் ‘கன்னிக்கால்’ நட்டு பல கொட்டகைகள் அமைத்து நாராயண மூர்த்திக்கும், இலட்சுமி தேவிக்கும் திருமண வைபவமாக நடைபெறும் மாபெரும் அருவ வழிபாடாக இது விளங்குகிறது. கங்காணம், தானத்தார், வரிப்பத்து, அடப்பன்மார்கள், கட்டாடியார், இணைக்கட்டாடியார் ,மறிகாறர் பன்னிருவர், மற்றும் ஆதிகோணநாயகர் கோயிலில் வயல் மானியம் பெறும் பெரும்பாலான தொழும்பாளர்கள் இவ்விழாவில் ஊழியம் புரிவர்.

இலட்சுமி நாராயணனின் திருமணத்திற்கு வருகை தருமாறு நீர்த்தேக்கத்தின் அணைக்கட்டில் தம்பலகாமம் வயல்வெளிகளுக்கு நீர் பாயும் மதகருகேயுள்ள ‘ராஜகளரி’ என்னும் இடத்தில் உறைவதாக நம்பப்படும் கண்ணபிரானின் பிரிய மைத்துனர்களாகிய பாண்டவர்களுக்கு வெற்றிலை வைத்து அழைக்கும் வைபவம் வெகு விமரிசையாக நடைபெறும்.

நாராயண மூர்த்தியின் திருமணத்திற்கு அட்டதிக்குப் பாலகர்கள், பிரம்மா, சரஸ்வதிதேவி மற்றும் தேவ மாதர்கள், மங்கலர்கள், பாண்டவர்கள் மற்றும் அமரர்கள் அருபிகளாக வநதிருப்பர் என்பது ஐதீகம். பல வாரங்களாகத் தொடர்ந்து நடைபெறும் இம்மண விழாவில் பலவிதமான கிரிகைகள் நடைபெறும். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு பகலாக வரும் நூற்றுக் கணக்கான ஆண், பெண்களுக்கு கொட்டகைக்குள் வரிசையாக விரிக்கப் பட்டிருக்கும் வெள்ளையில் பந்தி பந்தியாக இருக்க வைத்து கல்யாணச் சாப்பாடு வழங்கப்படும்.

அமரர்களான மங்கலர் நூற்றியொருவரின் பிரதிநிதிகளாகக் கடமையாற்றும் மறிகாரர் என்னும் பன்னிருவர் அவர்களின் குருவான கட்டாடியார் தலைமையில் ஒவ்வொருநாளும் நடைபெறும் பூசையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆயுதப்பெட்டகத்திற்கு பூசை வழிபாடுகள் செய்து பெட்டகத்திலுள்ள ஆயுதங்கள் சிலவற்றைப் பயபக்தியுடன் தமது குருவாகிய கட்டாடியார் மூலம் பெற்றுக் கொண்டு குழுமாடு பிடிக்கும் ஆயுதங்களோடு மேள வாத்தியங்கள் முழங்க காட்டுக்குச் செல்வார்கள்.

குழுமாடுகள் பிடிபட்டவுடன் இரவில் நடைபெறும் பொங்கல் விழாவுடன் வேள்வியை நிறைவு செய்வார்கள். இந்த இறுதிநாள் விழாவுக்கு திருகோணமலை மாவட்டத்தின் சகல பகுதிகளில் இருந்தும் ஆண், பெண்,இளைஞர் யுவதிகள் என்று பல்லாயிரக் கணக்கானோர் வந்து கூடுவார்கள். மறிகாரர்கள் தலைக்கொன்றாக பன்னிரெண்டு பானைகள் இருபக்கமும் வரிசையாக வைத்துப் பொங்குவார்கள். இவர்களின் குருவாகிய கட்டாடியார் ஒரு பெரிய பானையில் பொங்குவர்.

நீர் குறைந்து கந்தளாய்க்குளம் வற்றிக் காணப்படும் காலத்தில் குளத்தை நிறைக்க இந்த மகா வேள்வி செய்யப்படுகிறது. எங்கும் தீப அலங்காரங்களாக ஜொலிக்கும் இவ்விடத்தில் கருங்குன்றுகள் போன்ற குழுமாடுகள் பார்க்கவே பீதியை ஏற்படுத்தக் கூடியவைகளாக சீறிச் சினந்தவைகளாக வரிசையாக மரங்களில் ‘வெழுக்கயிறுகளால்’ பிணைக்கப்பட்டு அகங்காரத்துடன் மரங்களைச் சுற்றிச் சுற்றி வரும்.

எண்ணிப் பன்னிரெண்டாயிரம் எண்ணாமல் பன்னிரெண்டாயிரம் வெற்றிலை, பாக்கு, பழம்,பூ ஆகியவற்றை மடையில் வைப்பது மரபு. குளக்கோட்டு மன்னன் கந்தளாய்க் குளத்தைக் கட்டிய பின்னர் மகா விஸ்ணுவின் ஆணைப்படி அக்குளத்திற்குக் காவலாக

விநாயகர், காளமாமுனி, புலத்தியர், மங்கலர், வீரபத்திரர், வதனமார், வைரவர், அண்ணமார், ஐயனார், பூதகணங்கள், கன்னிமார், பத்தினி, காளி போன்ற தெய்வங்களை காவலாக வைத்ததாகவும் இக் காவல் தெய்வங்களுக்கு ஒரு வருடத்தில் மடையும் மறு வருடத்தில் வேள்வியும் செய்யும் படியும் குளக்கோட்டன் பணித்திருந்தான் என்பதும் ஐதீகம். உருவ அருவ வழிபாடுகள் தவறாமல் செய்யப்படின், துன்பம் அற்று மக்கள் எல்லாம் சுகமாக வாழ்வர் என்றும் சொன்ன விதிகள் தவறி ஏனோ தானோ என்ற வகையில் நடந்தால் வேளாண்மை விளைவழிந்து மக்கள் துன்பமுற்றுச் சோர்வார்கள் எனவும் கோணேசர் கல்வெட்டுப் பாடல் ஒன்று எச்சரிக்கை செய்கிறது.

''அன்ன அரன் பூசைவிதி அபிஸேகம் விழாமுதல் அழகாய்ச் செய்தால்
மின்னுநிறை விளக்கேற்றிக் கிராமதேவதை பூசை விளங்கச் செய்தால்
இன்னலின்றி மக்களெல்லாம் மிகு நிதி சந்ததிகளுடன் இனிதுவாழ்வார்
சொன்ன இந்த முறை தவறில் விளைவழிந்து துன்பமுற்றுச் சோருமாக்கள்.''

இத்தகைய வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க கந்தளாய்க் குள வேள்வி 2017 ஆம் ஆண்டு இடம்பெற்ற சமயம் அங்கு பாடப்பட்ட கந்தளாய்க் குளக்கட்டுக் காவியம் மனதை கவர்வதாக இருந்தது. அக்காவியத்தின் மூல வடிவம் ஏட்டு வடிவிலும், வாய் மொழியாகவும் பேணப்பட்டு வருவதை அறிந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பமாக அது அமைந்தது.

கந்தளாய் குளக்கட்டு காவியம் தொடர்பாக தேடிக் கொண்டிருந்த பொழுது 1939 ஆம் ஆண்டு நாவலர் அச்சுகூட அதிபர் திரு. வைத்தியலிங்கம் அவர்களால் பதிப்பிக்கப்பட்டிருந்த கந்தளாய் குளக்கட்டு காவியத்தினை காணும் வாய்ப்புப் பெற்றேன். பூநகரி நல்லூரைச் சேர்ந்த திரு நாகலிங்கம் அவர்களால் வழங்கப்பட்ட செல்லரித்த ஓலைச்சுவடிகளிலிருந்து இந்தக் குளக்கட்டு காவியம் பதிப்பிக்கப்பட்டதாக அந் நூல்முகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தது. எட்டு வரிகளைக் கொண்ட 18 பாடல்கள் அடங்கிய காவியத் தொகுதியில் ஏட்டுப்பிரதிகள் செல்லரித்துப் போனதன் காரணமாக சில பாடல்கள் முழுமை அடையாமல் இருக்கின்றது. அச்சுப் பதிப்பாக வெளிவந்த கந்தளாய்க் குளக்கட்டு காவியத்தின் விடுபட்டுப்போன பாடல்களை ஏட்டுப் பிரதிகளில் இருந்தும், வாய்மொழி ஞாபகங்களில் இருந்தும் மீளுருவாக்கம் செய்து பதிவு செய்ய வேண்டும் என்பதே என்னுடைய பேராசை. அதற்கான முயற்சிகள் தொடர்ந்த வண்ணம் இருக்கிறது. 1939 ஆம் ஆண்டு நாவலர் அச்சுகூட அதிபர் திரு. வைத்தியலிங்கம் அவர்களால் பதிப்பிக்கப்பட்டிருந்த கந்தளாய் குளக்கட்டு காவியப் பாடல்கள் இவை.

கந்தளாய்க் குளக்கட்டுக் காவியம்

வாசமிகு மேவுகந் தளாய்க்குளந் தன்னில்
வாழுமங் கலநாய னார்தமக் கினிய
நேசமுட னேசிந்து இசைபாட வேதான்
நினைவிலே நின்றுவிளை யாடவர வேணும்
பூசனை புரியுங் கயமுகவனை வென்ற
பூரணக் கரிமுக வாரணத் தவனே
வேதனை நகைத்தருளு மேனி மெல்லியரே
வெண்டா மரைத்திருவே வேத நாயகியே. 01.

சுருதிமுறை தவறாத மனுநீதி கண்டன்
சோழனுத வுங்குமா சோழவெங் காளன்
பரிதிகுல மன்னன் குளங்கோட் டிராமன்
பண்டுபூ தப்படையைக் கொண்டே தான்
கருதரிய கல்லும் மணலும் சமப்பித்துக்
கடலும் மலையும் போலவே குளங்கட்டி
வருஷமிகு சென்னல் விழையப் பன்னிரண்டு
மாதமும் புனல்பாய மதகு செய்தனரே. 02.

(பரிதி குல மன்னன் என்பது பரிதிகுழி மன்னனென ஏட்டுப் பிரதியிலுண்டு.)

செய்தபின் கோணமலை நாதருக் கென்று
சிலையுமெழு திக்குளக் கட்டினில் நிறுத்தி
துய்யபுகழ் மேவுமங் கலநாய மாரும்
துணையான புத்திரர்கள் வதனமார் தனையும்
வையக மதிக்கவரு நீலா சோதனையும்
வரிசைபெறு தெய்வரா சாக்கள னைவோரும்
கயிடவனை வென்றபத் தினிகன்னி மாரும்
காவலாய் நில்லென்று சட்டளை புரிந்தார். 03

கட்டளை புரிந்தபின் கைலாய நாதர்
கருணையா லேகந்த ளாய்க் குளந் தன்னில்
இட்டமுட னேதிங்கள் மும்மாரி பெய்ய
தேசமெங் குஞ்செந்நெ லாகவே விழைய
அட்டதிக் கும்புகழ் கோணநா தரசன்
அந்தியி லன்பாக மழையழைத் திட வேண்டி
பட்டுடனே சந்தனக் கட்டையொரு வரிசில்
பாங்காகவே சோனை மாரி பொழிவித்தார். 04.

மாரிபொழி வித்துலகில் வருணனருள் செய்ய
மங்கலா தேவர் தன் மனமகிழ்ற் தருளி
சீரிய மிகுத்த தம் பலகாம நாட்டில்
செல்வந் தழைத்திடத் தீவினை யகற்ற
நாரிய ருடன்புதல்வ ரன்னை சுற்றங்களும்
நயமாகவே யிருந் துலகுதனில் வாழ்க
வீரிய மிகுத்தமங் கலதேவ ரென்றும்
வீறாக வேவீற் றிருந்தருனி னாரே. 05

வீற்றிருந் தேதூதர் வீரவா னாகிய
பணிக்கமா வதனரைப் பார்த்து மனமகிழ்வுடன்
\+ \+ \+ \+ \+ \+ \+
\+ \+ \+ \+ \+ \+ x
\+ \+ \+ x x x \+
\+ \+ \+ \+ \+ \+ \+
\+ \+ \+ \+ \+ \+ \+
\+ \+ \+ \+ \+ \+ \+
ஆதிநா ராயணன் றன்னருளி னலே
அங்கனம் தாகவே அயோதித மாநகரில் 06.

தாதுசெறி மங்கலவ ராகப் பிறந்து
சக்கரம் சிலைகுழல் தன்னையும் வாங்கி
நீதிசேர் மானிடர்கள் தீவினைக ளைந்தே
நீடுழி காலமும் நின்று பூசை கொள்ளச்
சேதுநக ராளவரு செங்கண்மால் கையால்
செகதலம் மதிக்கவரம் வாங்கி வந்தனரே. 07.

வந் தபின் தென்னிலங்கைக் கெழுந் தருளி
வாகுடைய வெள்ளைக் கடாவதின் பின்னே
சந்தனச் சோலைசெறி கந்தளாய் கவடாலை
வாகான கோமாரி வதனவெளி நாவலூர்
இந்தக் குளப்பதிகள் பதினாறு கோணத்தில்
எள்ளாமென் ணெயும்போல ஏகமாய் நிற்கும்
மந்திரகிரி போலவே எங்குமாய் நிற்கின்ற
மங்கல நாயமார் பாத மறவேனே. 08.

பாரமத யானைகள் குழுமாடுகள் பிடிக்கும்
பணிக்க மாரும் பகையில் வதனமாரும்
வீரமொடு பட்டயங் கட்டாரி சொட்டைவில்
லம்புடன் வெழுகயிறு கோடாலியும்
தாரைவா ளீட்டி போல தொங்கனி வல்லயம்
தக்க குலிசம் மழுவேல் சூலமொடு
சோவிவை கொண்டுவரு வல்ல புத்திரரும்
சேனைபடை யுங்கவர் வீசி வந்தனரே. 09.

வீசுபுகழ் மேவுகலை வேதப் பிராமணரும்
வேணுமென் றேகொண்டு மேலான பெரியோரும்
தேசிகர்கள் யானைபரி தேர்களை நடாத்த
சென்றிரு மருங்குமே சேவித்து நிற்
\+ + + + + + +
\+ + + + + + +
\+ + + + + + +
\+ + + + + + + 10.

சாலிநெல் லுக்குத்தி யமுதுண் டாக்குவோரும்
சருவா பரணம் சுமந்து வருவோரும்
மேலிடு சட்டையும் கரம்பாய் தலையணை
மெத்தை கம்பிளி புற்பாய் இரத்தினக் கம்பளமும்

\+ + + + + + +
\+ + + + + + +
\+ + மார்பிலிடு பட்டாடை பணியாடை கொண்டு
வருமன்னவரும் வந்தாலவட்டம் வீசினரே. 11.

ஆலவட்டப்பணி மாறுமங் கையரும்
அஞ்சுவகை யாலாத்தி யேந்து மங்கையரும்
கோலவட் டப்பணி குங்குமக் கொங்கைமார்
குலத்தி லதிமான் விலாதி யம்மையுமே
நீலவட் டப்பணிக் கயல்விழிப் பெண்களும்
நேசமுட னேவந்து சேவத்து நிற்க
x x x x x x +
x x x x x x + 12.

அன்புடைய ஐவருக் காசளிப் பித்தோன்
அகில முழுதாள்கின்ற அச்சுதானந்தன்
வன்புடைய கலியுகந் தனில் மனிதா் வாழ
வரம்வாங்கி வந்தகந் தளாய்க்குள மதனில்
x x + x x x x
x x + x + + +
பின்பு முகிலைக் கொண்டு திங்கள் மும்மாரி
பெய்வித்த சேதியிப் போது கண்டோமே. 13.

கண்டுமுன் முனிவா்பல வரச புத்திரா்கள்
வதனமாா் நூற்றொரு பேரும்
அண்டா்புகழ் + + + ராசாக்கள் முதலாய்
x + x கட்டளை தப்பாம லெப்போதும்
x + + x + + +
+ x + x x x x
x x x x x x x
x x x x x x x 14.

x x x x x x x
x + x x x x x
x x x x x x x
x x x x x x x
x x x x x x x
x x x x x x x
சென்றுதென் னிலங்கா புரிவளா் திருக்குளக்
கட்டினில் நேசமுடனே யகலா திருந்தனரே. 15.

இருந்து செங்கோல் முறை தனையருள் செய்து
எழில்பெருகு தம்பைநகா் விளைய அகமலிய
பொருந்து கற்பூர வாலாத்தி நவகன்னி
பூவையா்கள் கற்புநெறி புனிதமாய் வளர
தெரிந்து செண்பக மிருவாட்சி யோடு
சீரான அல்லிசெந் தாமரைக ளோங்கி
சொரியுதே தேனாறு கந்தளைப் பதியினில்
சுரபி முக்ககிகளுஞ் சூழ நின்றதுவே. 16.

சூழவே கந்தளைப் பதியை வலமாகச்
சொகுசுடைய கன்னலொடு செந்நெல் நற்கமுகின்
பாளைவாய் பீறியே யளியின மிரங்கப்
பலதிக்கும் வரால் கெண்டை பாய்ந்து விளையாட
வேழமொடு மானியம் மேதிகொடு முதலாய்
விளையாடியே நல்ல மேற்பணிக்க மாரும்
கேழுடனே கந்தளைப் பதியிலெப் போதும்
மாமுகனு மங்கலரும் வாழ்ந்திருந் தனரே. 17.

வாழிகுளக் கோட்டரசு மகராசன் வாழி
மலரயனுக் கெட்டாத மலர்ப்பாதம் வாழி
ஆழிதிரு முகில்வண்ண னைவரும் வாழி
அருந்தண லுதித்துவச்த வம்மையும் வாழி
காழியொடு நவகோடி கன்னியரும் வாழி
கருணைபுரி நரசிங்கத் தம்பிரான் வாழி
நாழுமேபல திக்குங் காவலாய் நிற்கும்
நன்மையுள முனிவர்கள் நற்பதம் வாழி. 18.

கலாபூசணம்
வேலாயுதம் .தங்கராசா

ඔබම වේ මව්රුපිණා
****

නැගුන හිරු මඬල ඔබ
නැගෙනහිර එකළු කළී
සියදහක් දරුවන්ට
ගුරු මවක් සේ පිපුණී

දූපුතුන් දී ලොවට
දිනනු දැක දිවි ගමනී
සොම්නසින් බලාවුන්
දිරිය මව් තුමිය ඔබී

ඔය කුසේ ඉඩ ලැබුණු
පිංපිරෑ දූපුතුනී
අද ලොවට සෙත සදයි
රුක් ලෙසින් එලදැරුවී

දිනු බිමට ණයක් නැති
සැනසෙනා හිතක් ඇතී
කිරුළු පළඳනු සුදුසු
ඔබම වේමව්රුපිණී

අනුරසිරි කෝට්ටේගොඩ මහනා
නඹලගමුව

அமரர் ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா

ஆனிக்காற்றுறங்கி
அவலச் சேதிசொல்ல
தம்பை வெளியெல்லாம்
தலைகுளப்பிக் குளறுதம்மா

கண்கள் அறியாது
கண்ணீர்த்துளிகள் உதிரும்
மாயக் கணங்களில்
மறிபட்டு நிற்கிறோமே

குளக்கோட்டன் குடிவழியில்
குலமகளாய் வந்த தாயே
களமேட்டின் திடலேறி – எம்
உளமேட்டில் குடியிருந்தாய்

அன்பாய் கதைகூறி
ஆசையாய் நலங்கேட்ட
பாசக்குரல் எங்கோ
பறந்து போனதென்ன...

அனிச்சம் பூக்களில்
அழகாய் சொல்லுடுக்கும்
இனிக்கும் பேச்சொலிகள் - இனி
மறைந்து போவதென்ன

மனங்களைச் சிறைகொண்ட
மகத்தான உத்தமியே...
மனசோரம் சிறைபட்டு
மறைந்து கிடப்பதென்ன...

துன்புற்றோர் வாழ்வுகளை
தேற்றிநின்ற துணைக்கரமே...
அன்புற்றோர் தனித்திருக்க...
அகலப்போய் நின்றதென்ன...

ஆறாத நினைவு அடையில்
தேறாத உணர்வாகி...
கூறாத மொழியெல்லாம்
மாறாத வடுவாகி
மனசெல்லாம் படியுதம்மா...

தேகம் அழிகையிலே – பிறர்
தேம்புதல் வாழ்வல்ல..
தேகம் பொலிந்திங்கு – பொருள்

தேடலும் வாழ்வன்று...
மேகம் திரள்வதுபோல் - மன
வானத் திரையெங்கும் - பிறர்
ஏற்றித் துதிப்பதே வாழ்வாகும்....

ஆளுக்கொரு தேதியென்று
ஆண்டவன் நியதியிலே...
மண்விட்டு மறைந்து

விண்ணேறிப் போனாலும்...
கண்விட்டு மறையாமல்
கனகாலம் வாழ்ந்திருப்பீர்....
ஓம் சாந்தி...ஓம் சாந்தி...ஓம் சாந்தி...

உத்தியோகத்தர்கள்
பிரதேச செயலகம்,
தம்பலகாமம்

மரண அறிவித்தல்

தாயின் மடியில்
15
03
1948

இறைவன் அடியில்
28
06
2023

அமரர். ஜீவரெத்தினம் தங்கராசா

தம்பலகாமத்தினை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட அமரர் திருமதி தங்கராசா ஜீவரெத்தினம் அவர்கள் 28.06.2023 அன்று காலமானார். அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான வீரக்குட்டி புண்ணியமூர்த்தி, பகவதிப்பிள்ளை புண்ணியமூர்த்தி தம்பதிகளின் அன்பு மகளும், ஓய்வு பெற்ற அதிபர் திரு. வேலாயுதம் தங்கராசா அவர்களது பாசமிகு மனைவியும், வைத்தியர் த. ஜீவராஜ், திருமதி. ஜெயகௌரி ஶ்ரீபதி (பிரதேச செயலாளர் தம்பலகாமம்), இதய வைத்திய நிபுணர் த. ஜெயகாந் ஆகியோரது அன்புத் தாயாரும், திருமதி.ஜீ.அருணா (முகாமைத்துவ சேவை உத்தியோகத்தர்), திரு.தி. ஶ்ரீபதி (உதவி முகாமையாளர், கடல் சுற்றாடல் அதிகார சபை), திருமதி.ஜெ. பிரசாந்தி (தோல் வைத்திய நிபுணர்) ஆகியோரின் அன்பு மாமியாரும், அழகரெத்தினம் சிவகாமிப்பிள்ளையின் சகோதரியும், அமரர் க. வேலாயுதம், திருமதி. மனோன்மணி ஆகியோரின் மருமகளும், காலஞ்சென்ற வே. சௌந்தர்ராஜன், திருமதி. சந்தானலட்சுமி, திருமதி. லலிதாதேவி, திருமதி. நிர்மலாதேவி, திரு. பாக்கியநாதன் ஆகியோரின் மைத்துனியும், செல்வன் ஶ்ரீ.சாய்கௌசிக், செல்வி ஶ்ரீ. அருண்யா, செல்வி. ஜெ. அபிலாசினி, செல்வன். ஜெ. சுபிக்சன், செல்வன். ஜீ. அனந்தன், செல்வி. ஜீ. ஆத்யா ஆகியோரின் அன்புப் பேத்தியும் ஆவார்.

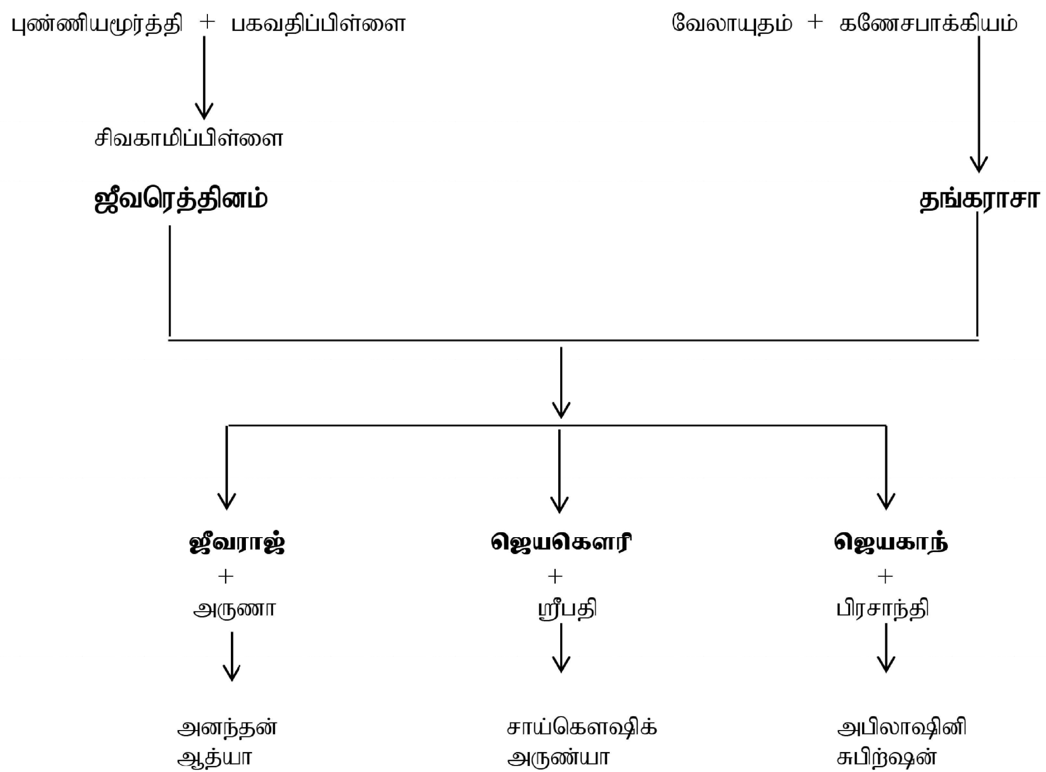
அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் 29.06.2023 வியாழக்கிழமை அன்று திருகோணமலை (11/8, சென்ஜோசப் அடைவீதி)இல்லத்தில் நடைபெற்று பின்னர் மாலை 4.30 மணியளவில் திருகோணமலை இந்து மயானத்தில் நல்லடக்கம் செய்யப்படும்.

இவ் அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றோம்

தகவல்
குடும்பத்தினர்
ஜீவராஜ் 0777916096
ஜெ. ஶ்ரீபதி 0777413850
த. ஜெயகாந்த் 0773081301

Mc Lands 026 2226618

வம்சா வழி


புண்ணியமூர்த்தி + பகவதிப்பிள்ளை
சிவகாமிப்பிள்ளை
ஜீவரெத்தினம்
வேலாயுதம் + கணேசபாக்கியம்
தங்கராசா
ஜீவராஜ்
+
அருணா
அனந்தன்
ஆத்யா
ஜெயகௌரி
+
ஸ்ரீபதி
சாய்கௌஷிக்
அருண்யா
ஜெயகாந்
+
பிரசாந்தி
அபிலாஷினி
சுபிற்ஷன்

நன்றி நவிலல்

எங்கள் அன்புத் தெய்வத்தின் ஈமக்கிரியைகளில் நேரில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும், உள்ளூர், வெளிநாடுகளிலிருந்து தொலைபேசி மூலம் அனுதாபங்கள் தெரிவித்தவர்களுக்கும், தோளோடு தோள் நின்று உதவியவர்களுக்கும், சகல கிரியைகளையும் நடாத்தி வைத்த அந்தணப் பெரியார்களுக்கும், அந்தியேட்டி, சபிண்டீகரணம் ஆகிய கிரியைகளின் போதும், ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனைகளிலும் எம்முடன் இணைந்து கொண்டவர்களுக்கும் இம்மலரை அச்சிட்டு உதவியவர்களுக்கும் மற்றும் உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எமது உளமார்ந்த நன்றியினை இத்துயர் மத்தியில் நன்றி நவில்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

இங்ஙனம்,
குடும்பத்தினர்

FILA

FILA

திருமதி. ஜீவரத்தினம் தங்கராசா

திருகோணமலை தம்பலகாமத்தை சேர்ந்த திருமதி. ஜீவரத்திரனம் தங்கராசா அவர்கள் அன்பான ஓர் அன்னையாக மட்டுமன்றி சிறந்த ஆசிரியராகவும் இன்று வரை பல மாணவர்களால் பேசப்படுபவர்.

கருணையுள்ளம் கொண்ட இவரின் அரவணைப்பில் வளர்ந்த மாணவர்கள் பலர் உள்ளனர். இலக்கிய பரம்பரையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவரின் பிள்ளைகள் அதியுயர் பதவி நிலைகளில் உயர தாயாக இவரின் அர்ப்பணிப்பு அளப்பரியது. இச்சமுதாயம் உயர்வு பெற ஆசிரியர்களாக . வைத்தியர்களாக . பொது சேவை அதிகாரிகளாக சமூகத்திற்குச் தம் பிள்ளைகள் கணவரை தந்ததால்' திருகோணமலை வரலாறு இவர்களையும் பேசுகின்றது. இவ்வாறான பெருமைமிக்க ஆளுமையை திருகோணமலை அன்பின் பாதை சமூகம் பாராட்டி கௌரவிக்கின்றது.

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ.
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ.
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ.
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையதை எதை நீ இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய்.
அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ.
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ.
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொருநாள். அது வேறொருவருடையதாகும்

"இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்"
பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்