

# சர்ப்பஜனா தீயம்



சர்ப்பஜனா இன்பராசா

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

31ஆம் நாள் நிகைவு மலர்

2022.03.19







கிளிநொச்சி, உருத்திரபுரம், சிவநகரை பிறப்பிடமாகவும்  
இலண்டனை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட,  
அமரர்

## சர்ப்பஜனா இன்பராசா

அவர்களின் சீவபதப்பேறு குறித்த

31ஆம் நாள் நினைவு மலர்

**2022.03.19**



# சமர்ப்பணம்

சுன்பன் உறையிடமாய்  
பண்பன் சகரமாய்  
உறவன் உயராய்  
உள்ளத்தல் குழந்தையாய்  
எல்லோர் மனங்களிலும்  
நிறைந்திருந்து  
வழிகாட்டிய எம் குடும்பத்தின்  
குலவளக்காக ஒளி தந்து  
இறைவனடி சேர்ந்த எம்  
இளநாய்கை சர்ப்பணவந்து  
இந்நூல் சமர்ப்பணம்

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சந்தி!!!



இங்ஙனம்  
குடும்பத்தினர்.







## பஞ்சபுராணங்கள்

### வ்நாயகர் துத்

திருச்சிற்றம்பலம்

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை  
இந்தி னிளம்பிறை போலும் எயிற்றனை  
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்  
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

### தேவாரம்

அப்பன் நீ அம்மை நீ ஐயனும் நீ  
அன்புடைய மாமனும் மாமியும் நீ  
ஒப்புடைய மாதரும் ஒண்பொருளும் நீ  
ஒரு குலமும் சுற்றமும் ஒருரும் நீ  
துய்ப்பனவும் உய்ப்பனவும் தோற்றுவாய் நீ  
துணையாயென் நெஞ்சந் துறவிப்பாய் நீ  
இப்பொன் நீ இம்மணி நீ இம்முத்தும் நீ  
இறைவன் நீ ஏறார்ந்த செல்வன் நீயே

## தருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே  
 அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே  
 பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பெழதினைச் சுருக்கும்  
 புழுத்தலைப் புலைகுளேன் தனக்குச்  
 செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த  
 செல்வமே சிவபெருமானே  
 இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
 எங்கெழங் தருளுவ தினியே

## தருவசைப்பா

கற்றவர் விழங்கும் கற்பகக் கனியைக்  
 கரையிலாக் கருணைமா கடலை  
 மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை  
 மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்  
 செற்றவர் புராங்கள் செற்றவெம் சிவனைத்  
 திரு விழீமிழலை வீற்றிருந்த  
 கெற்றவன் றன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளங்  
 குளிரவென் கண் குளிர்ந்தனவே

## தருப்பலாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்தபிரான்  
 மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன் மன்னிய தில்லை தன்னுள்  
 ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லைச் சிற்றம்பலமே இடமாகப்  
 பாலிற்கு நடட்டம் பயிலவல்லானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே

## தருப்புராணம்

இறவாத இன்பவன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்  
பிறவாமை வேண்டு மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்சையென்றும்  
மறவாமை வேண்டும் மின்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி  
அறவா நீ யாடும் போதுன் னடியின் கீழ் இருக்க வென்றார்.

## தருப்புகழ்

ஏறுமயிலேறி விளையாடுமுக மொன்றே  
ஈசருடன் ஞான மொழி பேசுமுக மொன்றே  
கூறு மடி யார்கள் வினை தீர்க்கு முகமொன்றே  
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்ற முகமொன்றே  
மாறுபடு சூரரை வதைத்த முகமொன்றே  
வள்ளியை மணம்புணர வந்த முகமொன்றே  
ஆறு முகமான பொருள் நீயருள வேண்டும்  
ஆதியருணாசலம் அமர்ந்த பெருமானே

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்



## அமரர் சர்ப்ப்ஜனா இன்பராசா அவர்களின் நினைவழியாத் தடங்கள்

இந்துவின் முத்தென இலங்கிடும்  
 ஈழத்தின் கிளிநொச்சி இணையில்லாத  
 வளங்களின் செழிப்பு இணைந்தோடும்  
 வயல் நில வாய்க்காலும் குளங்களும்  
 தொன்மை நிறை உருத்திரபுரப் பதியின் பற்றுடையார்  
 அந்தோனிப்பிள்ளை அந்தோனியாப்பிள்ளை  
 பெயரிலிணைந்த பெருமக்கள் விழுதான  
 விருட்சமாய் இன்பராசாவும் உதித்தனன் மகனாய்!

நிலமாந்தர் நீடுவாழ்வார் பெயரறியப்  
 பெரும் பேறாய் அன்னமிடும் வயல்களின்  
 அதிபதியாய் கணேசன் ஞானலட்சுமி  
 அகமகிழ்ந்து இல்லறம் காத்த இனிய  
 வாழ்வின் பேறென கமலகுமாரியும்  
 இப் புவியின் புனிதையாககப் பிறந்தனள்!

உள்ளம் ஈர்க்க உவகை பெருக  
 நல்லோர் ஏற்று நானிலம் போற்ற  
 இல்லறத் தோப்பில் இன்பா கமலா  
 இணை அன்றில்களாய் ஒன்றியே  
 கரமிணைந்து சிவனூரின் சிறப்பினில்  
 துயரறியா வேள்வியோடு வினையாற்றி  
 நல்லற முத்துக்களாய் மூத்தவன் ஜெனீபனும்  
 பற்றுடையான் ஜெட்சனும் (தருண்)



உயிரனைய மைந்தராய் உதித்திட  
மகனொன்று வேண்டியே மனமுருகி  
நயினைத் தாயின் வரமது வேண்டி  
காணிக்கை பலவும் கரத்தால் ஈர்ந்து

நித்தமும் நினைந்துருகிய பயனாய்  
உநம்பத்தின் குலமகளாய் குவலயத்தை  
அழகாக்க உதித்தனள் மகவும்  
அம்மையின் அருளென்றே அகம்மகிழ்ந்து  
அன்புடையோர் “சர்ப்ஜனா” என்றே  
அழகுறப் பெயரிட்டு அவனியில்  
பவனி வந்த வேளை கூடிக் குலாவிட  
அன்புடைத் தம்பியாக அனோஜனும்  
நல்லன பகன்று நாளும் குலாவிட  
தங்கைகளாக நிவேதனா தனாட்ஜனாவும்  
கூடப் பிறந்த அறுவருள் ஒருவராகி  
இப்புவிவின் வாழ்வில் இணையில்லா  
வித்தகியாய் இணைந்திட்டாள் சர்ப்ஜனாவும்!

பண்பினர் தோப்பிடை பாசப் பிணைப்பிடை  
வளரிளம் பருதியாய் வாழ்ந்திடும் பொழுதினில்  
களிப்பிடை உறவாய்  
உடன் பிறப்புக்களின் சங்கமமாய்  
லகீர்த்தனா, ரிசாந்தினி, பிரிந்தா, திலக்சன்  
திலீப்குமார், முதலானோரை விருப்புடன்  
உறவாடும் மைத்துனர் மைத்துனியாக  
களிப்புற்றுக் கலகலப்பாக வாழ்ந்திட்டாள்!

மட்டில்லா மகிழ்ச்சியை மழலைகளின்  
 சொற்சமரில் சோகத்தையும் சுகமாக்கியே  
 கட்டுக்குலையா நேசத்தில் தன்னுறவு  
 மருமக்களாய் திலக்சா, திருசன், நிலவன்,  
 ரசானா என்றணைத்து மகிழ்ந்திட்டாள்  
 எட்ட இருந்தும் கொஞ்ச மொழியில்  
 பாசத்தை பரிசளித்திட்ட திருசிகா, கவிசனுக்கும்  
 இணையில்லா பெரியம்மாவாய் பேரது  
 பெற்றே பெருமை பேசியே பொலிந்திருந்த புனிதை!

ஊரறிந்த பேராள் இன்பாவின்  
 இன்பமாய் திழைந்தவள் யாருக்கும்  
 தீங்கில்லா செம்மையாய் வாழ்ந்தவள்  
 விதியின் விளையாட்டால் கொடிய  
 நோய் படர்ந்த துன்பத்திலும் எல்லோர்க்கும்  
 இன்பங்களையே பகர்ந்தவள்!  
 பூவாய் சிரித்து போகும் இடமெல்லாம்  
 வானாய் நிறைந்தவள்!

சொல்லாடலில் சோர்வின்றி கள்ளமில்லா  
 சிரிப்பழகி காண்போரைக் கவரும் எழிலரசி  
 பருவத்தே பல களத்திலும் தேடாத  
 துன்பத்தில் துவண்டே பாடரிய  
 பலதும் பயின்றவள்! ஆனாலும்  
 சோர்ந்திடாச் சூரியனாய் வலம் வந்தவள்!  
 இந்தியா, பரிஸ், ஜேர்மன், இங்கிலாந்து  
 எங்கணமும் சுவாசமாய் நிறைந்தவள்!

ஓடித்திரிந்த உருத்திரபுரமும்  
 பாடித்திரிந்த சிவநகரும்  
 நாடி உறைந்த கோணாவிலும்  
 தேடிச் சென்ற இங்கிலாந்தும்  
 இன்று வாடிக் கிடக்குதம்மா!  
 நீ கும்பிட்ட வைரவரும் வேள்வி செய்த  
 உருத்திரபுரீசுவரத்தானும் உறவுகளின்  
 கதறலால் உறங்கிக் கிடக்கின்றனர்.

காண்போரை கதையால் கவர்ந்து  
 இன்முகப் பேச்சால் இணையாகி  
 எல்லோரையும் அன்பால் அரவணைத்து  
 வாழ்வின் பாடுகளைச் சுமந்து  
 பருவத்து வாழ்வின் பயனை முடிக்காது  
 பாதியில் பலரையும் தேம்பியழ வைத்து  
 பொல்லாத கூற்றுவன் போதுமிங்கே  
 வாழ்ததென்று அழைத்துச் சென்றானோ?

தொட்டுச் சுமந்த அன்னையும் கூடிப்பிறந்த  
 உடன்பிறப்புகளும் தோளில் தாங்கிய  
 உறவுகளும் கூட இருந்த சுற்றமும்  
 கூடி இருந்து புலம்பி அழுகின்றனர் சர்ப்பா!  
 சரித்திரத்தில் மேதையாகி தாயகத்தின்  
 தோணியாக வலம் வர நினைக்கையில்  
 பருவத்துச் சிட்டின் சிறகொடிந்தது.  
 இரக்கமற்ற இறைவனும் பிரித்தெடுத்தானோ?

போதும் என்றே இவ்வுலக வாழ்வு போனாயோ  
 மீண்டும் ஒரு முறை இன்பா கமலா  
 தோப்பின் விழுதாய் வந்திடம்மா!!!  
 வரம் வேண்டிக் காத்திருப்போம்!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

## தேற்றம்

பூவுலகில் பிறந்த உயிரனைத்துத் நிக்தம்  
 புண்ணியங்கள் இயற்றி முன்தொடர் வினைகள்  
 தீவினைகள் அவற்றின் நற்பணி புரிந்து  
 சித்தம் அ.தில்லாருக்கருணை திரும்பப் பெற்று  
 தூயதாம் கடமைகளைச் செவ்வன செய்து  
 துயரமும் எவ்வடியார்க்கும் கருணை காட்டி  
 நேயமிகு இறைவன் மலர்ப் பாதம் பணிந்து  
 நிமலனடி சேர்ந்திடுதல் நியதியன்றோ;









எங்கள் சோதரமே.....!

எங்களுக்கான தேன்வரமே.....!!!

எங்கள் சோதரமே.....!

எங்களுக்கான தேன்வரமே.....!!!

துள்ளித் திரிந்து தோளேறி விளையாடி

சொல்லி சொல்லி தோப்பில் களமாடி

அள்ளித் தெளித்து வாய்காலில் நீராடி

பள்ளிக்கு ஒன்றாய் போவோமே - சுகமாய் கவிபாடி

வெள்ளி நிலா விளக்கொளியில் வீட்டு

முற்றத்தில் எல்லோரும் ஒன்றாகி

அண்ணன் அக்காமார் சேர்ந்து விடிய விடிய பந்தாடி

அப்பா - அம்மா சொல் கேட்காமல்

செல்லமாய் அடி வாங்கி

ஒன்றாக உண்டு சிரித்து மகிழ்ந்தோமே

உன் முன்னே - உலகாகி.....!

கூழாவடி தொட்டு கூப்பிடும் உறவுகளுக்கு

எல்லாம் தெரியுமே உன் பெயர்

பொறிக் கடவை... திருவிழாக்காலங்கள் எல்லாம்

எம்மோடு சேர்ந்து இழுப்பாயே தேர்

பொறி தட்டும் கணத்தில் எங்கிருந்தாலும்

வந்து சேர்வாயே ஊர் இன்று

தறிகெட்டு எல்லோரும் நிற்க - போய்

சேர்ந்தாயே சிவன் ஊர்

அம்மாவின கண்களில் கண்ணீர் இல்லை  
 அண்ணன்மார் எல்லோரும் அருகிருக்கிறோம்  
 நீதான் - அருகிலில்லை  
 பக்கத்து நாட்டில் இருந்தும் உன்னை தொட்டு  
 வணங்க முடியாமல் - அன்பை கொட்டித்தீர்க்க  
 முடியாமல் - தங்கையவள் தனியே கண்ணீரால்  
 கரைந்து போகிறாள்

ஊரிலே - ஒரு ஜீவன் உனை தேடி அழும்  
 ஆறுதலுக்கு - நாங்களில்லை  
 தேரிலே ஏறி வலம் வர வேண்டிய  
 நீயோ - போய் விட்டாய் - சிவனின் எல்லை

கூடப் பிறந்தவளே கூடிப்பாடி மகிழ்ந்தவளே  
 ஓடிப் பிடித்து ஒவ்வொரு கதையிலும் வாழ்பவளே  
 நாடி பிடித்து நலம் கேட்கும் - தாய் மடியே  
 தேடிப்பிடித்து செய்த மருத்துவமும் தோற்றது  
 வாடிப் போய் உடன் பிறப்புகள் நிழலாடுது  
 சென்று வா - எங்கள் உயிரின் ஆனந்தமே - மீண்டும்  
 வந்து பிறந்து நிகழ்த்து அதியமே....!!!

**உன் பிரிவால் துயருறும்  
 உடன் பிறப்புகள்**

**ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!**



## தென்றலாய் என்னுள் வந்து தீண்டியவளே

சர்ப்பா!

கண்ணீரை என்னுள் விதைத்து

கனதாரம் சென்றதேனம்மா!

உன்னை விட்டுத் தொலைதாரம்

வந்ததிற்காக என்னிடம் அடைக்கலமானாய்?

குஞ்சாய் என் சிறகுக்குள் காத்தேனே,

குறும்பான உந்தன் பார்வையும்

குதூகலமான உந்தன் சிரிப்பும்

வீடெங்கும் நிறைகையில்

வெளிச்சம் என மகிழ்ந்தேன்,

நீ உலாவிய வீடும் இப்போது

வெறுமையானதம்மா! - நீ

மீண்டு வருவாயென வேண்டிய

வரங்களும் மெழுகாய் கரைந்ததே,

காற்றுக் கூட என்னுள் நுழைய

நேரக் கடன் கேட்குமே உன்னிடம்

இப்போது எப்படியம்மா

என்னை விட்டுப் பிரிந்தாய்?

வெந்து தவிக்கின்றேனம்மா!

விழி மூட மறுக்குதம்மா!

மகளில்லாக் குறைக்கு மகளாய் வந்தவளே

உன்னை வயிற்றில் சுமக்க வில்லை என்றா

வாழும் வரை நினைவாய் சுமக்க வைத்தாய்!

யாருக்குத் தான் உன்னைத் தெரியாது?

யாருக்குத் தான் உன்னைப் பிடிக்காது?



அன்னை அருகிருந்தும் அன்றி  
வேண்டுமென்று அடம் பிடிப்பாயே!  
எப்படித் தானம்மா உன்னைத் தாங்கிய  
சித்தப்பாவையும் தம்பிமாரையும் விட்டுச் சென்றாய்?  
விழிக்குள் மொழியாகி வீணை மீட்கும்  
இசையாகி எம்முள் வாழ்ந்தவளே  
புன்னகை பூத்த திருமுகத்தையும்  
பொலிவுற்ற பொன்னுடலையும்  
அக்கினியிடம் அள்ளிக் கொடுத்தே  
புலம்புகின்றேனம்மா!  
நீயில்லை என்பதை நினைக்க  
மனமும் மறுக்குதம்மா! - மீண்டும்  
வந்திடம்மா சர்ப்பா!  
விழிக்குள் உன்னை வைத்துக் காத்திருவேன்!

**உந்தன் பிரிவால் துயருறும்**

**சித்தப்பா, சோதி அன்றி, மது, அபி, திவி**



# உடன்பிறப்புகளின் சங்கமம்







## எம் உயிரின் உறவே...

உயிரில் கலந்த உறவே  
 ஓராயிரம் கதைகள் ஓயாமல்  
 பேசியே பெருமை கொள்ளும்  
 தேவதையே சர்ப்பா!  
 கண்ணீர் வழி தேடித்தானே  
 காலனும் உனைக் கவர்ந்தான்!  
 சித்தப்பா என்றே இதழ்சைய  
 சிதறும் முத்தாய் உன் சிரிப்பொலி  
 அண்ணனின் மகளென அன்பினால்  
 கட்டியணைத்து முத்தமிட்டு  
 காலமும் வளர்த்தோமே!  
 விழி மூடாது விம்மும் இமைகளில்  
 விம்பமாய் நீதானம்மா!  
 தொலைதூரம் வந்ததும்  
 சோகத்தை சுமந்தும் எம்மைத்  
 தாங்கிய தங்கமே!  
 எப்படித் தானம்மா உனை இழந்து  
 வாழ்வோம் நாமிங்கு!  
 பேதலித்து நிற்கின்றோம் - மீண்டும்  
 பிறப்பெடுத்து வந்திடம்மா!

என்றும் உந்தன் நினைவுகளோடு  
 கிருபா சித்தப்பா குடும்பம்



## குரல்முந்த குயிலுக்கு ஒரு மடல்

எழுதாத கவியாய் என்னுள் வாழ்பவளே  
 மருத்துவமும் தோற்றது மன்றாட்டமும் தோற்றது  
 ஓயாமல் கூவிய குயிலும் குரல் இழந்ததே!  
 உறவின் சிறப்பாய் பெயர் சூட்டி  
 விருப்புடை நதியாய் உறவை செழிப்பாக்கிய  
 முத்தான முழுநிலவே சர்ப்பா!  
 பற்றுடையாள் பாங்கான பேச்சுடையாள்  
 அற்புத வாசங்களின் அர்த்தம் நீயாகி  
 அழகான சித்திரமே அவசரமாய் ஏன் சென்றாய்?  
 ஆற்ற முடியவில்லை அழுகின்றோம் அம்மா!  
 ஓடித் திரிந்த ஊரும்  
 கூடிக்களித்த கோணாவிலும்  
 தேடித்தொழுத வைரவரும்  
 பாடிக் களித்த உறவுகளும்  
 சோகமாகி நாடுவாரற்றுக் கிடக்குதம்மா!  
 உறங்க மறுக்கும் உறவுகளின் விழிக்குள்  
 உந்தன் நினைவுகளின் ஊர்கோலம்  
 கண்ணீரை சிந்த வைத்துக்  
 கனதூரம் சென்றனயோ?  
 பொல்லாத விதியால் இழந்தவை ஏராளம்  
 மனம் ஏற்க மறுக்குதம்மா! மீண்டும்  
 இன்பா கமலா தோப்பின் இளவரசியாக  
 வந்திடம்மா!

ஓம் சாந்தி!

**உந்தன் நினைவுகளோடு,**

**“மீனாச்சித்தி”**

**சிவநகர், உருத்திரபுரம்.**



**சர்ஜனா இப்பராசா**  
 கோற்றம் மறைவு  
 15.02.1987 - 17.02.2022



சர்ஜனா இப்பராசா உயிர் பிரிந்து  
 இரண்டாவது நாள் காலமானார். இவரின்  
 மறைவுக்கு குடும்பத்தினர் மிகவும்  
 வருத்தம் அடைகிறார்கள். இவரின்  
 இயல்புகள் குடும்பத்தினர் மிகவும்  
 கவனித்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன.  
 இவரின் மறைவுக்கு குடும்பத்தினர்  
 மிகவும் வருத்தம் அடைகிறார்கள்.  
 இவரின் மறைவுக்கு குடும்பத்தினர்  
 மிகவும் வருத்தம் அடைகிறார்கள்.

**உறுவரர் ஒன்றியம்  
 பிரித்தானிய திணை**





## உறவுகளின் உள்ளக்குமுறல்

குன்றின் விளக்கொன்று அணைந்த செய்தி  
 அனலாய் மனங்களை வேகச் செய்யுதம்மா  
 நேற்றுவரை நீயும் நீள் தேசத்தில் இருக்கின்றாய்  
 எனும் நினைப்பு எம்முள்  
 எல்லை கடந்தாலும் எல்லோரிடமும்  
 எல் றலயில்லா அன்பு கொண்டாயே!  
 சுகங்கள் விசாரித்து சொந்தங்களை  
 அரவணைக்கும் நிலவே!  
 கள்ளயில்லாச் சிரிப்பால் கவரும் தேவதையே!  
 அம்மம்மா, அப்பப்பா, அப்பம்மா, அன்றியம்மா, அன்றியப்பா,  
 அண்ணாமார், தம்பிமார், மாமன்மார், மாமிமார், சித்தப்பாமார்,  
 சித்திமார், மச்சான்மார், மச்சாள்மார் என  
 தந்தை, தாய் வழி ஆயிரம் உறவுகள்,  
 அள்ளி அணைத்த தெள்ளமுதே!  
 மழலை மொழி மாறாத மான்விழியாளே!  
 தொட்டிலிட்டு தோளில் சுமந்த நின்  
 உறவுகள் கதறுவது கேட்கவில்லையா?  
 பற்றுகள் நீ கொண்டதால்  
 பாருலகில் நீடு வாழ்வாய் என்றே  
 பார்த்திருந்த எமை பாதிவழியில்  
 பாவிகளாக்கி சென்றதேனம்மா?  
 மணம் பரப்பிய மலரே  
 நீ வாடிய செய்தியும் பொய்த்திடாதோ  
 ஏங்கித் தேம்பும் உறவுகளைப் பிரிந்து  
 நீள்துயில் கொண்டு விழித்திடுகையில்  
 மீண்டும் பிறப்பெடுத்து வந்திடம்மா!  
 உன் உறவின் தோப்பிற்குள்ளே

என்றும் உந்தன் நீங்கா நினைவுகளோடு உறவுகள்

## இன்பக்கமலாவின்சோலையில் பாடிக் கொண்டிருந்த குயில் ஒன்று

இன்பக்கமலாவின்சோலையில்  
பாடிக் கொண்டிருந்த குயில் ஒன்று  
இறைவனடி சென்றதோ  
துன்பத்தில் உறவு உலகம் வாட  
இமை மூடிக் கொண்டதோ....!

உடன் பிறந்த சாம்ராஜ்த்தில்  
ராணியாய் வாழ்ந்த செல்லம்  
உறவுகள் எல்லோரிடமும்  
மழலையாய் மலர்ந்த அன்னம்  
சிறகுகள் கட்டிக் கொண்டு  
வானத்தை அளந்த உள்ளம்  
விழிகளை எல்லாம் அழ வைத்து  
விடை பெற்றுக் கொண்டதே - அன்பின் இல்லம்

உருத்திரபுரம் தொட்டு உலகபுரம்  
எல்லாம் உறவுகள் அழுகிறதே  
ஒவ்வொரு ஞாபகத்திலும் மனம் முறிந்து  
மரமாய் விழுகிறதே  
செல்லக் கதைபேசி சிரித்து விளையாடிய நாட்கள்  
மெல்லக் கீறி மேனியில் எரிகிறதே  
சொல்ல முடியா வலி சுமந்து கொண்டே  
சோதரங்கள் தொழுகிறதே....!

யாருக்கு யார் ஆறுதல் கூறிட முடியும்  
வேரிடமிருந்து நீ வேறிடம் சென்றபின்



ஆறதலில் ஆறிடவா முடியும்  
நேரிடை நின்று நீ பாடி மகிழ்ந்த உறவுகள்  
வெறுமையில் துடிக்கின்ற வேளை  
இறையிடம் சென்று மீண்டும் இன்பத் திருமகளாக  
பூக்க வேண்டும் சோலை  
நோயதை தாங்கியும் நாளும்  
பூவாய் மலர்ந்த தாமரையே....!  
தாயவள் அருகே குழந்தையாய்  
தவழ்ந்த தவமகளே....!  
பூமியை கீறி புதிதாய் முளைத்து வா  
புது உலகில் அவதாரம் எடுத்து வா.....!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

கவிஞர் சுப பாலா  
பிரான்ஸ்



## நீத்தம் நீத்தம் உன் நினைவலைகள் எம் நெஞ்சமதை வதைக்குதம்மா,

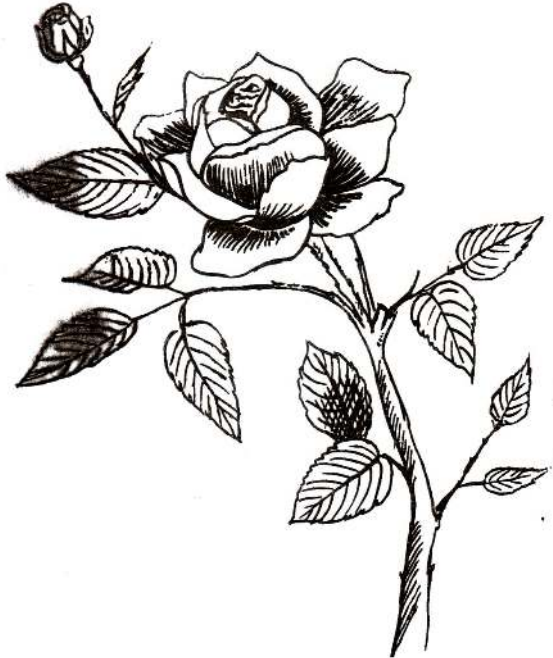
நீத்தம் நீத்தம் உன் நினைவலைகள் எம் நெஞ்சமதை வதைக் குதம்மா, நீயில்லை என்றெண்ணும் போது எம் இதயம் ஏற்க மறுக்குதம்மா, உன்னை நாம் இழந்து விட்டோம் என்றெண்ணும் போது இடி மின்னலாய் எம் இதயம் வெடிக்குதம்மா, எத்தனை கதைகளை சொல்லி இருப்பாய் எவ்வளவு கற்பனைகள் கட்டியிருப்பாய் அத்தனையும் கடற்கரைமணலாய் காலனவன் அடித்து சென்றதேனோ, கதைப்பதை தானே கண்டது வேறு என்னத்தை காணுறது கயோன் ரி என்று அடிக் கடி சொல்வாயே, உன் குரலோசையை ஒரு முறை ஒலிக்கச் செய்யம்மா, தாங்க முடியவில்லையம்மா தனிமையில் தவிக்கின்றோம் உனையெண்ணி, சிறிதேனும் இருந்ததில்லை சிறிய தாய், மகளாய் பல கதைகள் பேசியிருப்போம், சில கதைகள் சிரித்து மகிழ்ந்திருப்போம் அத்தனையும் நினைக்கும் போது ஆழ் கடலாய் பெருகுதம்மா கண்ணீர்.

உன் அம்மம்மா கேட்பா நீங்கள் இரண்டு பேரும் அன்ரி, மகளா? என்று உண்மையில் அந்த உறவில் ஒரு போதும் இருந்ததில்லை நாங்கள். இரகசியங்கள் நிறைய சொல்வாயே எமை விட்டு இரகசியமாய் செல்ல எப்படியம்மா மனம் வந்தது? ஒரு நளைக்கு இரு முறை அல்லது ஒரு முறையாவது பேசாமல் இருக்கமாட்டாயே இப்போ ஒரு மாதம் ஆகிறது உன் குரலை நாம் கேட்டு, உன் தாயானாலும், சிறிய தாயென்றாலும் அறிவுரைகள் சொல்வாயே இனி யார் சொல்வார் பல வழிகள், உன் தங்கைகள் தவிக்கிறார்கள் இனி யார் அக்காவை போல்



அறிவுரைகள் சொல்வார்கள் என்று, சித்தப்பு உங்கள் சீஸ் நாண் நாக்கிலே நிக்ருது மறக்க முடிய வில்லை என்று அடிக்கடி சொல்வாயே, அத்தனையும் மறந்து நீ எங்கம்மா சென்றாய் எம் செல்லமகளே? மீண்டும் வந்து எம் சோலையில் பூத்திடம்மா உன் புன் சிரிப்பை.

உரை எண்ணி வாடும் உன் கடைசி அன்றி குடும்பம்.



சீவபுராணம்



தொல்லையிலும் பிறவி குழும் தளைநீக்கி  
 அல்லல் அறுத்து ஆனந்தம் ஆக்கியதே  
 எல்லை மறுவா நெறிஅளிக்கும்  
 வாதவூர் என்கோன் திருவாசகம் எனும் தேன்

நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்றாள் வாழ்க  
 இமைப்பொழுது என்நெஞ்சில் நீங்காதான்றாள் வாழ்க  
 கோகழி யாண்ட குருமனிதன் தாள் வாழ்க  
 ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் றாள் வாழ்க  
 ஏகன் அநேக னிறைவனடி வாழ்க  
 வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க  
 பிறப்பறுக்கும் பிஞ்சுகன்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க  
 புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க  
 கரம்குவிவா ருண்மகிழுஞ் கோன்கழல்கள் வெல்க  
 சிரங்குவிவா ரோங்குவிக்குஞ் சீரோன் கழல் வெல்க  
 ஈச னடிபோற்றி யெந்தை யடிபோற்றி  
 தேச னடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி  
 நேயத்தே நின்ற நிமல னடிபோற்றி  
 மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடிபோற்றி  
 சீரார் பெருந்துறைநந் தேவ னடிபோற்றி

ஆராத வின்ப மருளும்மலை போற்றி  
 சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்  
 அவனரு ளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்  
 சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுரா ணந்தன்னை  
 முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பனியான்  
 கண்ணுதலான் றன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி  
 எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி  
 விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்  
 யெண்ணிறந் தெல்லை யிலாதானே நின்பெருஞ்சீர்  
 பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்  
 புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்  
 பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்  
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்  
 வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்  
 செல்லா நின்றவித் தாவர சங்கமத்துள்  
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தே நெம்பெருமான்  
 மெய்யேயுள் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுந்நேன்  
 உய்யவென் னுள்ளத்து ளோங்காரமாய் நின்ற  
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்  
 ஐயா வெனவோங்கி யாழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே  
 வெய்யாய் தணியா யியமான னாம்விமலா  
 பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி  
 மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே  
 எஞ்ஞான மில்லாதே னின்பப் பெருமானே  
 அஞ்ஞானந் தன்னை யகல்விக்கு நல்லறியே  
 ஆக்க மளவுறுதி யில்லா யனைத்துலகும்  
 ஆக்குவாய் காப்பா யழிப்பா யருள் தருவாய்  
 போக்குவா யென்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்  
 நாற்றத்தி னேரியாய் சேயாய் நணியானே  
 மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்  
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று  
 பிறந்த பிறப்பருக்கு எங்கள் பெருமான்  
 நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோர்களேத்த  
 மறைந்திருந்தா யெம்பெருமான் வல்வினையேன்றன்னை  
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை  
 அறம்பாவ மென்னும் அருங்காயிற்றாற் கட்டிப்  
 புறந்தோல் போர்த் தெங்கும் புழுவழுக்குமூடி  
 மலஞ்சோரு மொன்பது வாயிற் குடிலை  
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய  
 விலங்கு மனத்தால் விமலா வுனக்குக்  
 கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் ளருகும்  
 நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி  
 நிலந்தன்மேல் வந்துருளி நீள்கழல்கள் காட்டி  
 நாயிற் கடையாயாய் கிடந்த அடியேற்குத்  
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே  
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலச்சுடரே  
 தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே  
 பாசமாம் பற்றறுக்கும் பாரிக்கும் மாரியனே  
 நேச வருள்புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சங்கெடப்  
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே  
 ஆரா வமுதே யளவிலாப் பெம்மானே  
 ஓராதா ருள்ளத் தொளிக்கு மொளியானே  
 நீரா யுருக்கியென் னாருயிராய் நின்றானே  
 இன்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே  
 அன்பருக் கன்பனே யாவையுமா யல்லையுமாஞ்  
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே  
 ஆதியனே யந்தம் நடுவாகி யல்லானே  
 ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே  
 கூர்த்தமெஞ்ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார்தங்கருத்தின்



நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே  
 போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே  
 காக்குமென் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே  
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற  
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்  
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாந்  
 ேநற்றனே தேற்றத் தெளிவெயென் சிந்தையையுள்  
 ஊற்றான வண்ணா ரமுதே யுடையானே  
 வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுட்கிடப்ப  
 ஆற்றேனெம் மையா வரனையோ வென்றென்று  
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்  
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே  
 கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே  
 நள்ளிருளி நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே  
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே.  
 அல்லற் பிறவி யறுப்பானே யோவென்று  
 சொல்லற்கு கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக் கீழ்ச்  
 சொல்லியபாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்  
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக் கீழ்ப்  
 பல்லோரும் மேத்தப் பணிந்து.



## சரஸ்வதி துதி



வெள்ளைத் தாமரைப் பூவில் இருப்பாள்  
 வீணை செய்யும் ஒலியில் இருப்பாள்  
 கொள்ளை இன்பம் குலவு கவிதை  
 கூறும் பாவலர் உள்ளத்தில் இருப்பாள்  
 (வெள்ளை)

உள்ளதாம் பொருள் தேடி உணர்ந்தே  
 ஒதும் வேதத்தின் உள் நின்று ஒளிர்வாள்  
 கள்ளமற்ற முனிவர்கள் கூறும்  
 கருணை வாசகத்து உட்பொருள் ஆவாள்  
 (வெள்ளை)

மாதர் தீங்குரல் பாட்டில் இருப்பாள்  
 மக்கள் பேசும் மழலையில் உள்ளாள்  
 கீதம் பாடும் குயிலின் குரலை  
 கிளியின் நாவை இருப்பிடம் கொண்டாள்  
 கோதகன்ற தொழில் உடைத்தாகி  
 குலவு சித்திரம் கோபுரம் கோயில்  
 ஈதனைத்தின் எழிலிடை உற்றாள்  
 இன்பமே வடிவாகிடப் பெற்றாள்  
 (வெள்ளை)

சகலகலா வல்லிமாலை



வெண்பா

ஆய கலைக ளறுபத்து நான்கிணையு  
மேய வுணர்விக்கு மென்னம்மை - தூய  
வருப்பளிங்கு போல்வாளென் னுள்ளத்தி னுள்ளே  
யிருப்பளிங்கு வாரா திடர்.

சரஸ்வதி வழிபாடு

வெண்டா மரைக்கன்றி நிற்பதந்  
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்  
தண்டா மரைக்குத் தகாதுகொ  
லோ சகமேழுமளித்  
துண்டா இறங்கவொழித் தான்பித்  
தாகவுண் டாக்கும்வண்ணம்  
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே  
சகல கலாவல்லியே.

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை  
தோய்தர நாற்கவியும்  
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்  
வாய்ப்பங்க யாசனத்திற்  
கூடும் பசும்பொற் கொடியே  
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்  
காடும் சுமக்கும் கரும்பே  
சகல கலாவல்லியே.

அளிக்கும் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு  
 தார்த்துன் னருட்கடலிற்  
 குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ  
 லோவுளங் கொண்டுதெள்ளித்  
 தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்  
 கவிமழை சிந்தக்கண்டு  
 களிக்குங் கலாப மயிலே  
 சகல கலாவல்லியே.

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த  
 கல்வியும் சொற்சுவைதோய்  
 வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்  
 வாய்வட நூற்கடலும்  
 தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்  
 தொண்டர் செந்நாவினின்று  
 காக்கும் கருணைக் கடலே  
 சகல கலாவல்லியே.

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்  
 பாதபங் கேருகமென்  
 நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்  
 னேநெடுந் தாட்கமலத்  
 தஞ்சத் துவச முயர்த்தோன்செந்  
 நாவு மகமும் வெள்ளைக்  
 கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்  
 சகல கலாவல்லியே.

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்  
 தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்  
 எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்  
 காயெழு தாமரையும்  
 விண்ணும் புவியும் புனலுங்  
 கனலும் வெங்காலுமன்பர்  
 கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்  
 சகல கலாவல்லியே.



பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்  
 பொருந்தும் பயனுமென்பாற்  
 கூட்டும் படிநின் கைடக்கணல்  
 காயுளங் கொண்டு தொண்டர்  
 தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பா  
 லமுதந் தெளிக்கும்வண்ணம்  
 காட்டும் வெள்ளோ திமப்பேடே  
 சகல கலாவல்லியே.

சொல்விற் பனமு மவதான  
 முங்கவி சொல்லவல்ல  
 நல்வித்தை யுந்தத் தடிமைமெகாள்  
 வாய்நளி னாசனஞ்சேர்  
 செல்விக் கரிதென் றொருகால  
 முஞ்சிதை யாமைநல்கும்  
 கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே  
 சகல கலாவல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்  
 ஞானத்தின் தோற்றமென்ன  
 நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்  
 யார்நிலந் தோய்புழைக்கை  
 நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ  
 டரசன்ன நாணநடை  
 கற்கும் பதாம்புயத் தாளே  
 சகல கலாவல்லியே

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக  
 மேற்பட்ட மன்னருமென்  
 பண்கண் டளவிற் பணியச்செய்  
 வாய்படைப் போன்முதலாம்  
 விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்  
 டேனும் விளம்பிலுன்போல்  
 கண்கண்ட தெய்வ முளதோ  
 சகல கலாவல்லியே.

## கௌரீக் காப்பு



தேவிதுணை

ஓம் சக்தி

வீநாயகர் துதி

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு  
என்னின் றருள்செய் எலிவா கணப்பிள்ளாய்  
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றமும் சோர்வுதரும்  
எக்குற்றமும் வாராமற்கா.

வேண்டுகல் கூற்று

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்பாள் தாயாரே  
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே  
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்  
எண்ணும் கருமங்கள் இனிதாக முடித்திடுவாய்  
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்  
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக  
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்  
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்

காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்  
 சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே  
 அரியை உடையவளே அம்மா காளித்தாயே  
 கொடிய மகிஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே  
 அசுரக் குணமயாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே  
 சிவனை நினைத்தல்லலோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்  
 பரனை நினைத்தல்லலோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்  
 அரனை நினைத்தல்லலோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்  
 சங்கரனை எண்ணியல்லலோ சங்கரிநீ நோன்பிருந்தாய்  
 ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்றுநீ நோன்பிருந்தாய்  
 விரதத்தைக் கண்டு விழித்தான் சிவனவனும்  
 அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே  
 வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்  
 நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிவிடு  
 காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு  
 நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு  
 வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழ்விடு  
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியாரே  
 காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே  
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா  
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா  
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா  
 அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா  
 பிள்ளை அற்றவர்க்கு பெருங்காப்பு அருளுமம்மா  
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே!

நான் விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா  
 கல்விசிறப்பதற்குக் கலைமகளே வாருமம்மா  
 செல்வம் சிறப்பதற்குத் திருமகளே வாருமம்மா  
 வீரம் சிறப்பதற்கு வீர சக்தி தாருமம்மா  
 பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே  
 ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே  
 காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா  
 பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத்திரவியங்கள்  
 நானுமக்குத் தானேனம்மா நயந்தென்னை காருமம்மா  
 காளிமகா தேவியளே காசினிக்கு வித்தவளே  
 வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே  
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே  
 காசினியில் வேற்றுமையைக் கணப்பொழுதே மாற்றிவிட்டால்  
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே  
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்  
 ஞானம் பெருகிவிடும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரு  
 தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்  
 இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்  
 நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்  
 நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்  
 சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே  
 குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா  
 காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று  
 ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்  
 நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்



பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்  
காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்  
ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்  
காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்  
ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்  
தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே  
காப்புக் கையிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி  
சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை  
இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு  
பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு  
சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்  
முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வு முண்டு  
எச்சகத்தி லோர்களெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவார்  
சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே  
அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாய் கௌரியவள்  
கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்  
முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர  
ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கி வர  
தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே  
காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.

திருச்சிற்றம்பலம்



தேவராய சுவாமிகள் அருளிய  
**கந்தர் ஷஷ்டி கவசம்**  
 நேரசை வெண்பா  
 காப்யு



துதிப்போர்க்கு வல்வினை போம் துன்பம்போம் நெஞ்சிற்  
 பதிப்போர்க்கு செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்  
 நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலனருள் கந்தர்  
 சஷ்டி கவசந் தனை.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்  
 சிஷ்டருக்கு உதவும் செங்கதிர் வேலோன்  
 பாதமிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை  
 கீதம் பாட கிண்கிணி ஆட  
 மையல் நடஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்  
 கையில்வே லால்எனைக் காக்க என்று வந்து  
 வரவர வேலா யுதனார் வருக  
 வருக வருக மயிலோன் வருக  
 இந்திரன் முதலா எண்திசை போற்ற  
 மந்திர வடிவேல் வருக வருக  
 வாசவன் மருகா வருக வருக  
 நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக  
 ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக

நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக  
 சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக  
 சரவண பவனார் சடுதியில் வருக  
 ரஹண பவச ரரரர ரரர  
 ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி  
 விணபவ சரவண வீரா நமோநம  
 நிபவ சரவண நிறநிற நிறென  
 வசர வணப வருக வருக  
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக  
 என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்  
 பன்னிரெண்டு ஆயுதம் பாசங் குசமும்  
 பரந்த விழிகள் பன்னிரெண்டு இலங்க  
 விரைந்து எனைக் காக்க வேலோன் வருக  
 ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்  
 உய்யொளி செளவும் உயிரையுங் கிலியும்  
 கிலியுஞ் செளவும் கிளரொலி யையும்  
 நிலைபெற்று என்முன் நித்தமும் ஒளிரும்  
 சண்முகன் தீயும் தனிஒளி ஒவ்வும்  
 குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக  
 ஆறுமுகமும் அணிமுடி ஆறும்  
 நீறுஇடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்  
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்  
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்  
 ஈர்ஆறு செவியில் இலகு குண்டலமும்  
 ஆறிரு திண்புயத்து அழகிய மார்பில்  
 பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து  
 நன்மணி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்  
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்

செப்பு அழகுடைய திருவயிறு உந்தியும்  
 துவண்ட மருங்கில் சுடர்ஒளிப் பட்டும்  
 நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்  
 இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்  
 திருவடி அதனில் சிலம்பொலி முழங்க  
 செககண செககண செககண செககண  
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென  
 நகநக நகநக நகநக நகென  
 டிகுகுண டிகுகு டிகுகுண டிகுகுண  
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரர  
 ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி  
 ஓஓஓஓ ஓஓஓஓ ஓஓஓஓ ஓஓஓஓ  
 டகுடகு டிகுகு டங்கு டிங்குகு  
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து  
 முந்து முந்து முருகவேல் முந்து  
 எந்தனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ  
 மைந்தன் வேண்டும் வரமமகிழ்ந்து உதவும்  
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்  
 லீலா லீலா லீலாவிநோதன் என்று  
 உன் திருவடியை உறுதி என்று எண்ணும்  
 எந்தலைவைத்து உன் இணையடி காக்க  
 என் உயிர்க்கு உயிராம் இறைவன் காக்க  
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க  
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க  
 பொடிபுனை நெற்றியை புனிதவேல் காக்க  
 கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க  
 விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க  
 நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க  
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க



முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க  
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க  
 கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க  
 என்இளம் கழுத்தை இனியவேல் காக்க  
 மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க  
 சேர் இள முலைமார் திருவேல் காக்க  
 வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க  
 பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க  
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க  
 பழுபதினாறும் பருவேல் காக்க  
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவேல் காக்க  
 சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க  
 நாணாம் கயிற்றை நல்வேல் காக்க  
 ஆண்பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க  
 பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க  
 வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க  
 பனைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க  
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க  
 ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க  
 கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க  
 முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க  
 பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க  
 நாவில் சரஸ்வதி நந்துணை ஆக  
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க  
 முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க  
 எப்பொழு தும் எனை எதிர்வேல் காக்க  
 அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்  
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க

வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க  
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க  
 ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க  
 தாமதம் நீங்கிச் சதுர்வேல் காக்க  
 காக்கக் காக்கக் கனகவேல் காக்க  
 நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க  
 தாக்கத் தாக்கத் தடையறத் தாக்க  
 பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட  
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல  
 வல்லபூதம் வாலாஷ் டிகப்பேய்கள்  
 அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்  
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்  
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்  
 பெண்களைத் தொடரும் பிரம ராட்சதரும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட  
 இரிசி காட்டேறி இத்துன்ப சேனையும்  
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்  
 கனபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்  
 விட்டாங்காரரும் மிகுபல பேய்களும்  
 தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்  
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்து ஓடிட  
 ஆனை அடியினில் அரும்பா வைகளும்  
 பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்  
 நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்  
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்  
 மனையில் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்  
 ஓட்டிய செருக்கும் ஓட்டியச் பாவையும்  
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்

ஓதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட  
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிடக்  
 காலதூதன் எனைக் கண்டாள் கலங்கிட  
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட  
 வாய்விட்டு அலறி மதிக்கெட்டு ஓடப்  
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்  
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு  
 கட்டி உருட்டு கால்கை முறியக்  
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு  
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்க  
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக  
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு  
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்  
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி  
 தணல்ஏரி தணல்ஏரி தணலது வாக  
 விடு விடு வேலை வெருண்டு அதுஓடப்  
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்  
 எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந்து ஓடத்  
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்  
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துயர் அங்கம்  
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க  
 ஒளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்  
 வாதம் சயித்தியம் வலிப்பும் பித்தம்  
 குலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு  
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிருதி  
 பக்கப்பிளவை படர்தொடை வாழை  
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி  
 பற்குத்து அரணை பருவரை யாப்பும்

எல்லாப் பிணியும் எந்தனைக் கண்டால்  
 நில்லாது ஓட நீ எனக் கருள்வாய்  
 ஈரேழு உலகமும் எனக்க உறவாக  
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா  
 மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்து உறவாக  
 உன்னைத் துதிக்க உன் திரு நாமம்  
 சரவண பவனே சையொளி பவனே  
 திரிபுர பவனே திகழொழி பவனே  
 பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே  
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்  
 காத்துத் தேவர்கள் கடும்சிறை விடுத்தாய்  
 கந்தா குகனே கதிர் வேலவனே  
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை  
 இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா  
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா  
 கதிர்கா மத்துஉறை கதிர்வேல் முருகா  
 பழனிப் பதிவாழ் பால குமாரா  
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா  
 செந்தின் மாமலை உறும் செங்கல்வ ராயா  
 சமராபுரி வாழ் சண்முகத் தரசே  
 காரர் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்  
 என்னா விருக்க யானுனைப் பாட  
 எனைத் தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்  
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக  
 ஆடினே னாடினேன் ஆவினன் பூதியை  
 நேச முடன்யான் நெற்றியி லணியப்  
 பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி  
 உன்பதம் பெறவே உன்னருளாக  
 அன்புட னிரட்ஷி அன்னமும் சொன்னமும்  
 மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்



சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்  
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்  
 வாழ்க வாழ்கவென வறுமைக ள்நீங்க  
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்  
 எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்  
 பெற்றவ னீகுரு பொறுப்ப துன்கடன்  
 பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே  
 பிள்ளையென்றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து  
 மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந்து தருளித்  
 தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட வருள் செய்  
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய  
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்  
 காலையில் மாலையில் கருத்துட ன்நாளும்  
 ஆசார த்துடன் அங்கம் துலக்கி  
 நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்  
 கந்தர் சஷ்டிக் கவச மிதனைச்  
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்  
 ஒருநாள் முப்பத் தாறருக்கொண்டு  
 ஒதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய  
 அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்  
 திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கருளுவர்  
 மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்  
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்  
 நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்  
 எந்த நாளும் ரெட்டாய் வாழ்வர்  
 கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை  
 வழியாற் காண மெய்யாய் விளங்கும்

விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்  
 பொல்லாதவரை பொடிப்பொடி யாக்கும்  
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்  
 சர்வசத்துரு சங்கா ரத்தடி  
 அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் - சுமிகளில்  
 வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாக  
 சூரபத் மாவை துணித்தகை யதனால்  
 இருபத்தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த  
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்  
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி  
 எனைத்தடுத்த தாட்கொள் என்றன துள்ளம்  
 மேவிய வடிவுறும் வேலவா போற்றி  
 தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி  
 குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி  
 நிறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி  
 இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி  
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி  
 வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி  
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் ரரசே  
 மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்  
 சரணஞ் சரணஞ் சரவண பவஓம்  
 சரணஞ் சரணஞ் சண்முகா சரணம்

\*\*\*



## நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த ஒன்றிணைவோம்

இன்று நீரிழிவு நோயானது உலகை ஆட்டிப் படைக்கும் சவால் மிக்க நோயாக மாறிவருகின்றது. உலக நீரிழிவிற்கான கூட்டமைப்பானது தற்போது உலகில் 415 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் இத் தொகையானது 2040 களில் 640 மில்லியனாக இருக்கும் எனக் கணிப்பிடப் பட்டுள்ளது. இதில் இருந்து இந் நோய் எவ்வளவு பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

இன்று எம்மிடம் காணப்படும் மிகப் பெரிய கேள்வி என்னவெனில் எவ்வாறு நாம் இவ்வாறான நோயை கட்டுப்படுத்தலாம். உலகில் இது போன்ற பல நோய்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய போது அதனை எம்மால் கட்டுப் பாட்டுக்குள் கொண்டுவரக்கூடியதாக இருந்தது. எனவே அவை போன்று இதனையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியுமா? அவ்வாறு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதற்கு எவை எமக்கு சவாலாக அமையப் போகின்றன என்பது பற்றி ஆராய்தல் மிகவும் பொருத்தமானது. ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரப்பட்ட நோய்களான அம்மை, இளம் பிள்ளைவாதம், மலேரியா போன்றவை தொற்று நோய் களாகும். தொற்று நோய்களை கட்டுப்படுத்த தடுப்பூசிகள் போன்றன கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அவற்றை மக்கள் எல்லோரையும் பாவிக்க வைப்பதன் மூலம் பெரும்பாலான நோய்த்தடுப்பு வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நீரிழிவு நோயை நாம் அவ்வாறு கட்டுப்படுத்த முடியாது. இது பல்வேறு காரணிகளினால் ஏற்படுத்தப் படுகின்ற ஒரு தொற்று அல்லாத நீண்ட கால நோயாகும். இந் நோயானது தொற்று நோய் போன்று உடனடியாக ஏற்படுவதில்லை.

எனவே இதனை கட்டுப்படுத்த வாழ்நாள் முழுவதும் அதற்குரிய கட்டுப்பாட்டு முறைகளை கடைப்பிடித்தல் மிகவும் அவசியமாகின்றது.

கட்டுப்பாட்டு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு நோய்க் காரணிகள் எவ்வாறு நோய் உருவாக்குகின்றன என்பதை அறிதல் பொருத்தமானது. ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோயானது பல்வேறு படிமுறைகளினூடாக ஏற்பட்டு உடலில் பல்வேறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இந் நோயை தடுக்கவேண்டுமெனின் அதனை பிறப்பிலிருந்து கைக் கொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியமானது.

இனி எவ்வாறான காரணிகள் இந் நோயை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை அறிதல் மிகவும் அவசியமானது. இதற்கு இந் நோயின் அடிப்படைக்காரணம் என்னவெனில், எமது அடிப்படை உயிர் வாழ்வதற்கான காரணிகளில் ஒன்று உணவு ஆகும். நாம் உணவை உட்கொள்வதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று உணவாகும். நாம் உணவை உட்கொள்வதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று எமது இயக்கத்திற்கும், உடற்த் தொழிற்பாட்டிற்குமான சக்தியை பெற்றுக்கொள்வது. இவ் சக்தியை உணவிலுள்ள காபோவைதரேற்றுக்கள் மட்டும் இலிப்பிட்டுக்கள் மூலம் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இவ் உணவுப் பதார்த்தங்களை உடலில் பல்வேறு உறுப்புகளிற்கு அனுப்பி வைக்கும் பணியை உடலும் குருதிச் சுற்றோட்ட தொகுதியும் மேற்கொள்கின்றன. உடலில் உள்ள பெரும்பாலான கலன்கள் குருதிக்கோளாறு தமது சக்தி தேவைக்கு பயன்படுத்துகின்றன. எனவே கலன்களிற்கு குருதிக்கோசை சிரமமாக வழங்கும் பணியை ஈரலும், குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியும் செயற்படுத்துவதற்கு..... இருந்து சுரக்கப்படும் ஓமோன்களான இன்சலின் மற்றும் குளுக்கோசு என்பன பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.



இதில் இன்சலின் ஓமோன் ஆனது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைக்கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. இக் கட்டுப்பாடானது இன்சலின் சுரப்பான் அளவிலோ அல்லது அதன் செயற்படு திறனிலோ தங்கியுள்ளது.

எனவே இன்சலின் சுரப்பில் ஏற்படும் குறைபாடோ அல்லது இன்சலினின் செயற்படு நிலையில் உள்ள குறைபாடுகளோ ஒருவரில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு காரணம் ஆகின்றது. எனவே இன்சலின் சுரப்பு மற்றும் அதன் செயற்படு நிலையை பேணக்கூடிய வகையில் எமது வாழ்க்கை முறையை அமைத்து அத்துடன் அவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை தடுத்தலே ஒருவர் தன்னை நீரிழிவு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான வழிவகையாகும்.

இனி நீரிழிவை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகளை எவையென பார்ப்போம்.

பின்வரும் காரணிகளை சர்வதேச நீரிழிவிற்கான கூட்டமைப்பு (IDF) பிரதான காரணிகளான பட்டியல் இட்டுள்ளது.

01. அதிகூடிய உடற்பருமன்
02. ஆரோக்கியமற்ற உணவு
03. உடல் உழைப்பு குறைவு
04. குடும்பத்தில் நீரிழிவு காணப்படுதல்

இவற்றுடன் பின்வரும் காரணிகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

01. உயர் குருதி அழுக்கம்
02. வயோதிபம்
03. குளுக்கோசின் சகிப்புத் தன்மை குறைதல்
04. கற்பகால நீரிழிவு நோய்
05. கற்ப காலத்தில் சரியாக உணவு உண்ணாதுவிடுதல்.

எனவே ஒருவர் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவது தடுக்கவேண்டின் அவரின் வாழ்க்கை முறையை சரியாக அமைத்தல் இன்றியமையாதது ஒன்று.



இதனை சுருக்கமாகக் கூற வேண்டுமாயின் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை பேணுவதும் மிதமான உடல் உழைப்பை ஏற்படுத்தலும் நீரிழிவிலிருந்து பாதுகாப்பதற்பான வழிகள் ஆகும்.

எவ்வாறு இவ் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை அடைய வேண்டும் எனில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உடலிக் சக்தித் தேவைக்கு ஏற்ப உள்ளெடுத்தல் மிகவும் அவசியமானது. ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படும் சக்தியானது அவர்களின் பால்நிலை, வயது மற்றும் உடல் உழைப்பு என்பவற்றில் பிரதானமாகத் தங்கியுள்ளது. எனவே ஒருவர் தனக்கு சாதாரணமாக எவ்வளவு அளவு சக்தி என்பதை அறிந்திருத்தல் அவசியமாகின்றது. இதன் பின்னர் தான் உள்ளெடுக்கும் உணவுப் பொருட்களை கருத்தில் கொண்டு அவற்றின் அமைப்பு அளவு என்பவற்றின் மூலம் அன்றாடம் உள்ளெடுக்கும் உணவால் கிடைக்கப்பெறும் சக்தியின் அளவைக் கணிப்பிடுதல் அவசியமானது. இவ் அளவானது தேவைக்கு அதிகமாக இருப்பின் அது கொழுப்பாக உடலில் சேமிக்கப்படுகின்றன. உடல் அங்கங்களில் கொழுப்பு படிவடைதலே இந் நோயின் உருவாக்கத்திற்கான ஆரம்ப காரணங்களாகும். இக் கொழுப்பு படிவதை தடுப்பதனூடாகவோ அல்லது அகற்றுவதனூடாகவோ நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை தடுப்பது மட்டுமல்லாது நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டவர்களின் அந் நோயால் ஏற்படும் தாக்கத்தை இயன்றளவு வினைத்திறனுடன் கட்டுப்படுத்த முடியும் என அண்மைய ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இக் கொழுப்பு படிதலை கட்டுப்படுத்த கிரமமாக உடல் உழைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடல் உழைப்பு அல்லது கிரமமாக உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகின்றது. இதனை நாம் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தல் வேண்டும். மேலும் உடலில் கொழுப்பு படிவதானது மதுபான பழக்கவழக்கம், புகைத்தல்

மற்றும் வாழ்வில் ஏற்படும் மனவழுத்தம் போன்றன காரணமாக அமைகின்றன. எனவே ஒருவர் மதுபான பழக்கத்தை அல்லது புகைத்தலை கைவிடுதல் என்பனவும் நீரிழிவு நோயில் பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

இன்றைய அவசர உலகில் நாம் எமது தேவைகளை அதிகரிக்கச் செய்வதன் ஊடாக மனவழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றோம் எனவே மனவழுத்தத்தை தடுக்கக்கூடிய வகையில் எமது வாழ்க்கையை அமைத்தல் இன்றியமையாதது. பல நீரிழிவு நோயாளிகளில் மனவழுத்தம் காரணமாகவும் நோயின் பக்க விளைவுகளினுடைய குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவினால் ஏற்படும் விளைவு களால் அவஸ்தைப்படுவதை அவதானிக்க முடிகிறது. எனவே தான் உலக நீரிழிவுக்கான கூட்டமைப்பு ஒருவர் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஆறு தொடக்கம் எட்டு மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்ய அவசியம் என அறிவுறுத்துகின்றது. எனவே எமது வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமான முறையில் வாழ்வதே நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கான சிறந்த வழியாகும். எனவே நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதெனில் நாம் மக்களுக்கு சரியான ஆரோக்கிய வாழ்வை செயற்படுத்த வழி செய்வதாகும். இதற்கு மக்களிடம் சரியான தகவல் சென்றடைவதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் அவர்களை அவ்வாறான வாழ்க்கை முறையை வாழச் செய்ய ஊக்குவிப்பதன் ஊடாக இதனை நாம் எல்லோரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவோம்.

**டாக்டர் இ.சுரேந்திரகுமார்**

**சமூக மருத்துவ நிபுணர், சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர்  
தலைவர்**

**சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவ துறை,  
மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணப்பல்கலைக்கழகம்.**

## என்று தனியும் ஒந்தச் சீனியன் மோகம்?

உலகளாவிய ரீதியில் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்கள் பல்கிப் பெருகி வருவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளிலும் சிறிது சிறிதாக இவற்றின் தாக்கம் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. மிக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின் படி கொழும்பு நகரப் பகுதியில் ஏறக்குறைய 23 சதவீதத்தினர் நீரிழிவு அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையினால் (Pre Diabetes) பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இனங்களை ஒப்பிடுகையில், இலங்கை தமிழரிடையே நீரிழிவு ஏற்படும் சதவீதம் அதிகரித்துச் செல்வதை காணக் கூடியதாக உள்ளது.

எமது மக்களிடையே சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையானது அதிகமாக இருப்பதும் இதற்கான ஒரு காரணமாகும். இதே போல அதிகரித்து வரும் மேற்கத்தைய துரித (Fast Food) உணவுகளின் பயன்பாடும் இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். உடற்பயிற்சியற்ற (Sedentary) வாழ்க்கை முறையும் கூட இதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இவ்வாறான தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் நீரிழிவு ஏற்படும் போது அதனால் பல வகையான நீண்ட காலப் பிரச்சனைகள் (Complications) ஏற்பட நேரிடலாம். கண் குருடாதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு, நரம்புகளிரல் ஏற்படும் தாக்கம், மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம் போன்றவை இதற்கு உதாரணங்கள் ஆகும்.

எமது மக்களிடையே தாகம் ஏற்படும் போது அருந்தும் பானமாக சோடா எனப்படுகின்ற மென்பானங்கள் அமைந்திருப்பது மிகவும் துர்பாக்கியமான விடயமாகும். தேநீர் மற்றும் பழச்சாறு என்பவற்றுக்கு நேரடியான முறையிலும்



பல்வேறுபட்ட மறைமுகமான வழிகளிலும் நாம் சீனியினைப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். மென்பானங்கள், ஐஸ்கிறீம், கேக் மற்றும் இனிப்பூட்டிய பிஸ்கட், சொக்ளேற் என்பவற்றில் மிகவும் அதிகமான அளவில் சீனிச்சத்து இருக்கின்றது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின்படி ஒரு வருடத்தில் இலங்கையர் ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் சீனியின் அளவு 6, றக்குறைய 30 கிலோகிராம் ஆகும். எமது விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளில் கூட சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுப்பண்டங்களின் அளவு மிக அதிகமாக இருத்தலைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

எமது மண்ணிலே மூலைக்கு மூலை புதிது புதிதாக முளைக்கின்ற ஐஸ்கிறீம் மற்றும் குளிர்மான நிலையங்களும் இவ்வாறான சீனிப்பாவனை அதிகரித்துச் செல்வதற்குக் காரணமாகும்.

சுகாதார அமைச்சானது மிக அண்மையில் குளிர் பானங்களுக்கு வர்ணக்குறியீட்டை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதன்படி பச்சை (மிகக்குறைந்த சீனி அளவு), மஞ்சள் (இடைப்பட்ட அளவு), சிவப்பு (மிக அதிக அளவு) ஆகிய நிறக்குறியீடுகளை மென்பானங்களில் நாம் பார்க்க முடியும்.

## தீர்வுகள்

01. சிறுவர்களுக்கு ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையால் ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துரைத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறான பாவனையில் நீண்ட கால அடிப்படையில் ஏற்படும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றாநோய்களின் தாக்கத்தை எடுத்துரைப்பது அவசியமாகும்.

02. பொது மக்கள் மத்தியில் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை விரிவாக எடுத்துக் கூறுவது இன்றியமையாதது ஆகும். இதற்கு பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையங்கள் போன்றவற்றை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.
03. பாடசாலை உணவகங்களில் (Canteen) அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும் துரித உணவுகளையும் தடைசெய்து ஆரோக்கிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
04. தாகம் ஏற்படும் போது சோடா போன்ற மென் பானங்களை அருந்துவதைத் தவிர்த்து சீனி சேர்க்கப்படாத இயற்கையான பழச்சாறு, செவ்விளநீர் அல்லது தூய நீரை அருந்தப்பழக வேண்டும்.
05. குளிர்பான மற்றும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பு நிலையங்களில் சீனிப் பாவனை அளவினைக் கண்காணித்து தேவையான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், சீனிப் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல் அவசியமாகும்.
06. நாம் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் வீட்டுக்குச் செல்லும் போது சொக்ளேற், பிஸ்கட் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றைக் கொண்டு செல்லாது பழங்கள் போன்ற ஆரோக்கியமானவற்றையே வழங்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எமது உறவினர்களுக்கோ நண்பர்களுக்கோ சீனி மற்றும் மாச்சத்து அதிகமான தின்பண்டங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை நாம் ஆரோக்கிய மற்ற நோயாளராக மாற்றாது இருத்தல் அவசியமாகும்.



07. எந்தவொரு காரியாலயக் கூட்டமாக இருந்தாலும் விழாக்களாக இருந்தாலும் சீனியினை வேறாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறு வைத்திருக்கும் போது தேவைப்பட்டவர் தனக்குத் தேவையான அளவில் அதனைச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
08. இறுதியாக, நாம் அனைவரும் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச் சத்துப் பாவனையினால் நீண்டகால அடிப்படையில் ஏற்படுகின்ற பார தூர பின் விளைவுகளையும் தொற்றா நோய்களையும் கருத்திற் கொண்டு இன்றே செயற்பட விளைவது காலத்தின் கட்டளை ஆகும்.

**நாளைய மாற்றத்திற்காக இன்றே செயற்படுவோம்.**

Dr.எம்.அரவிந்தன்

நீரிழிவு, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி சிறப்பு வைத்திய நிபுணர்,  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

## நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது எப்படி?

நீரிழிவு நோய் உலகையே அச்சுறுத்தும் வகையில் ஒரு பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுத்து நிற்பது யாவரும் அறிந்ததே. உலகளாவிய அளவில் ஏறத்தாழ 400 மில்லியன் மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இன்னும் 15 ஆண்டுகள் செல்ல இத் தொகை 600 மில்லியன்களைத் தாண்டும் என்று எதிர்வு கூறப்படுகின்றது.

இந்த நிலையில் நீரிழிவு நோயை வராமல் தடுக்கலாமா? இது நடைமுறைச் சாத்தியமா? அல்லது வெறும் கனவுதானா? இதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தலாம்? போன்ற வினாக்கள் எம்முன்னே எழுந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அன்று கண்ட கனவுகள் சில இன்று நிஜமாவது போலவே எமது முயற்சிகள் சரியான திசையில் தொடருமாக இருந்தால் இன்று காணும் கனவுகள் பல நாளை நிஜமாவது நிச்சயம். நீரிழிவு நோய்த் தடுப்புத் தொடர்பான கனவுகளும் அது போன்றதே.

அன்று சுக போக வாழ்வு வாழ்ந்த வசதியடைந்த குடும்பங்களிடையே மட்டும் அதிகம் பரவியிருந்த இந்த நோய்கள் இன்று அனைவரையும் அசுர வேகத்தில் தாக்க ஆரம்பித்திருப்பதன் காரணம் என்ன?

குடும்பங்களின் பொருளாதாரத்திலும் வாழ்வாதாரத்திலும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை தடுத்து நிறுத்துவது எப்படி? நீரிழிவு நோய் வரும் வரை காத்திருந்து அந்த நோயின் கட்டுப்பாட்டிலும் கவனிப்பிலும் கூடிய கவனம் செலுத்தப் போகிறோமா? அல்லது இந்த நோய் ஏற்படுவதை தடுத்து நிறுத்துவதில் அதிகூடிய அக்கறை எடுக்கப் போகின்றோமா? சிந்திக்க வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது.

இந் நோய் வேகமாக அதிகரித்து வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களாக பின்வருவன அடையாளப்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன...

- ◇ ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுக்கு நாம் அடிமையாகி இருத்தல்.
- ◇ உடல் களைக்க வேலை செய்யாமல் இருப்பதுடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி செய்வதில் ஆர்வம் அற்றவர்களாக இருத்தல்.
- ◇ உடல் நிறை சரியான அளவில் பேணப்படாமை. எமது உடல் நிறையை எவ்வளவாக பேண வேண்டும் என்பதும் கூட தெரியாமல் இருத்தல். சிறிதளவு உண்டும் உடல் நிறை தானாக கூடியிருக்கிறது என்று கூறி திருப்தியடைந்து கொள்ளும் நிலையில் இருத்தல்.
- ◇ இரசாயனப்பதார்த்தங்களும் சீனியும் சேர்க்கப்பட்டு போத்தல்களில் அடைத்து விற்பனையாகும் பானங்களை அதிகம் அருந்துதல் தாகம் எடுக்கும் பொழுது சோடா குடித்தல் தேனீருக்கு சீனி சேர்த்தல்.
- ◇ மக்களிடையே ஆரோக்கியம் பேணுவது சம்மந்தமான அறிவும் விழிப்புணர்வும் போதாமல் இருத்தல், நோய் வாய்ப்பட்டவர்களிற்குத் தான் உணவுக் கட்டுப்பாடும் உடற்பயிற்சியும்; நமக்கல்ல என்ற தப்பான அபிப்பிராயம் சிறு வயதில் ஏதனையும் உண்ண முடியும் என்ற தவறான சிந்தனை.
- ◇ நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தவல்ல சில சுகாதாரப், பிரச்சினைகளை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து ஏற்ற நடவடிக்கைகளை எடுப்பதில் ஆர்வம் அற்றவர்களாக இருத்தல்.

இந்த அடிப்படைப் பிரச்சனைகள் சரியான முறையில் அணுகப்படுமாயின் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் முயற்சி முன்னேற்றம் காணும்.

நீரிழிவு நோய்த்தடுப்பு எனும் பெரிய முயற்சியை மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களினால் மட்டும் முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியாது. இதற்கு அனைத்துத் தரப்பினரதும் தொடர்ச்சியான முயற்சியும் பங்களிப்பும் தேவைப்படுகின்றது.

பாடசாலை மாணவர்களுடன் ஆசிரியர்களும் இதில் பெரும் பங்காற்ற வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு முறை சம்மந்தமாக பாடசாலை மட்டத்திலும் சமூகமட்டத்திலும் கருத்தரங்குகளையும் விழிப்புணர்வுகளையும் ஏற்பாடு செய்தல்.

பாடசாலைகளிலும் அலுவலக சிற்றுண்டிச் சாலை களிலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பாவனை மற்றும் சீனி அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட மென் பானங்களின் பாவனையினை நிறுத்த நடவடிக்கை எடுத்தல்.

தேனீருக்கு சீனி பாவிப்பதை நிறுத்தி தேவை ஏற்படின் இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிக்கும் நடைமுறைகளை ஏற்படுத்துதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதை அனைத்துத் தரப்பினர்களுக்கும் கட்டாய நடவடிக்கையாக அறிமுகம் செய்ய வேண்டும். வயது வேறுபாடின்றி அனைத்துத் தரப்பினரையும் உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் ஒவ்வொருவரும் தமது பிள்ளைகள் நாள் தோறும் ஓடி விளையாடுகிறார்களா? அல்லது உடற்பயிற்சி செய்கிறார்களா? என்பதை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஊடகத் துறையானது நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கை களுக்கும் சுகாதார விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளிற்கும் கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.



சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்களும் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு இன்றும் கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுடன் மற்றவர்களிற்கும் முன்னுதாரணமாக வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். முப்பது (30) வயது கடந்த அனைவரும் ஆறு மாதங்களிற்கு ஒரு தடவை தமது குருதிக் குளுக்கோசின் அளவை சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

காலை தேனீருக்கு முன் குருதிக் குளுக்கோசின் அளவு 11mg இலும் அதிகமாக இருந்தால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம். குருதிக் குளுக்கோசின் தளம்பல் நிலை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் நீரிழிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்.

குறைந்த நிறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு எதிர் காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமாகும். எனவே கற்ப காலத்தில் தாய்மார் தமது உணவு முறையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் எதிர் காலத்தில் அவர்களது பிள்ளைகளுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். பரிசுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்யும் போது இனிப்பு வகைகளை தெரிவு செய்வதை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டிற்கு வருபவர்களிற்கு சோடா மற்றும் இரசாயன மென் பானங்கள் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும். இலகுவில் செய்யக்கூடிய சுவையான, மலிவான, ஆரோக்கியமான புதிய உணவு வகைகளும் பானங்களும் அறிமுகப்படுத்தல் வேண்டும். இந்த முயற்சியில் சமையல் கலை வல்லுனர்கள் ஈடுபடுவது அவசியம். இதன் மூலம் ஆரோக்கியம் அற்ற உணவுப் பாவனைகளை பெருமளவு குறைக்க முடியும்.

தற்போது பலர் நீரிழிவு அல்லது மாரடைப்பு நோய் களிற்கு முற்பட்ட நிலைகளிலேயே இனங்காணப்படுகின்றனர்.



இந் நிலையை “மெற்றாபோளிக் சிண்ட்றோம்” என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் தொடர்ச்சியான தேக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாது விட்டால் எதிர் காலத்தில் இவர்களுக்கு இந்த நோய்கள் ஏற்பட முடியும். இந் நிலையில் உள்ள சிலருக்கு நோய்த்தடுப்பிற்காக சில மாத்திரைகளும் கொடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் அதிகரித்த நிறையுள்ளவர்கள் “அக்கந்தோ சிஸ்னை கிறிக் கன்ஸ்” எனப்படும் கறுப்பு நிறத்தோல் மடிப்பு உள்ளவர்கள் வேறு சில நோய் நிலைகள் உள்ளவர்கள் போன்றோருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமாகும்.

இவர்கள் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. நாம் அனைவரும் ஆரம்பத்தில் இருந்தே உடல் ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளைக் கடைப்பிடித்து நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளிலும் ஊக்கத்துடனும் ஈடுபட்டு வருவோமாக இருந்தால் நீரிழிவு நோயை மட்டுமல்ல இன்னும் பல தொற்றா நோய்கள் ஏற்கும் சந்தர்ப்பத்தை பெருமளவு குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

Dr.எஸ்.சிவன்சுதன்

பொது வைத்திய நிபுணர்

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக பாதிப்பு, பார்வை இழப்பு போன்ற நோய்கள் வருவதற்குக் காரணமான நீரிழிவு நோய் உள்ளதா என்பதனை அருகே உள்ள அரசு வைத்தியசாலைகளில் இலவசமாக பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

## நீர்ழிவும் இருதய நோய்களும்

அநேகமான நீர்ழிவு நோயாளிகளை நோக்கின் அவர்கள் தமது பிற்காலத்தில் இருதய நோயாளிகளாக இருப்பதை நாம் அவதானித்துள்ளோம். நீர்ழிவு நோயாளிகள் தமது குருதியின் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பவர்களாயினும் கூட அவர்களுக்கு இருதய நோய்களுக்கான சந்தர்ப்பம் சாதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க இரண்டு தொடக்கம் நான்கு மடங்கு அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

கட்டுப்பாடற்ற நீர்ழிவு நோயானது பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

### அவையாவன :-

- குறைந்த வயதிலேயே இருதய நோய்கள் ஏற்படுதல்.
- அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம்.
- நரம்புகள் பாதிக்கப்படுதல்.
- கண்கள் பாதிக்கப்படுதல்.
- பாரிச வாதம்.
- சிறுநீரகப் பாதிப்பு - இரு நீர்ழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் இருதய நோய்களுக்கான சந்தர்ப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.

### நீர்ழிவால் ஏற்படும் இருதய நோய்கள்.

01. முடியுரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்பும் இருதய பலவீனமும்.
02. இருதயத் தசைகள் செயற்பாடு இழத்தலும், இருதய பலவீனமும்.

**முடியுரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்புக்களால் ஏற்படும் இருதய நோய்கள்**

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் பிரதானமான இருதய நோய்கள் முடியுருநாடிகளில் அடைப்புகள் ஏற்படுவதாலேயே ஏற்படுகின்றன.

இருதயத்திற்கு குருதியை வழங்கும் முடியுருநாடிகளில் கொழுப்புப்படிவுகள் ஏற்படுவதாலும் இக் கொழுப்புப்படிவுகள் உடைந்து இரத்தக்கட்டிகள் உருவாவதாலும் இருதயத்தின் அக் குறிப்பிட்ட பகுதிக்கான இரத்தோட்டம் தடைப்படுகின்றது. இதனால் அப்பகுதி இறப்படைவதுடன் இருதயத்தொழிற்பாடும் பலவீனம் அடைகின்றது. இது சாதாரணமான ஒருவரிலும் பார்க்க துரிதமாக நீரிழிவு நோயாளி ஒருவரில் ஏற்படும்.

**நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள்**

சாதாரண நோயாளி ஒருவருக்கு ஏற்படுவது போல நடு நெஞ்சில் ஏற்படும் / இடது பக்க நெஞ்சில் ஏற்படும் அழுக்குவது போன்ற நெஞ்சு வலி பொதுவா இவர்களுக்கு ஏற்படாமல் திடீரென ஏற்படும் தலைச் சுற்று / மயக்கம் / விபரிக்க முடியாத களைப்பு / எந்த வித அறிகுறிகளும் இல்லாதிருத்தல் என்பன ஏற்படலாம். இதனால் மாரடைப்பைக் கண்டறிவதில் தாமதம் அல்லது கண்டறியப்படாமலேயே சடுதியாக உயிரிழப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

**நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருதய நோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்**

01. குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்.
02. அதிகரித்த உடற்பருமன்.



03. அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் இது இருதயநோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை இரட்டிப்பாக்கும்.
04. அதிகரித்த இரத்த கொலஸ்ரோலின் அளவு.
05. புகைப்பிடித்தல்.
06. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இருதய நோய்கள் இருத்தல்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருதய நோய்களைக் கண்டறிவதற் குரிய பரிசோதனைகளும் சிகிச்சை முறைகளும். இருதய நோய்க்கான குளுக்கோசின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் காரணிகளைக் கண்டறிதலும் கட்டுப்படுத்தலும்.

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தல். குருதியில் HVAIC எனும் பரிசோதனையை 03 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பரிசோதித்தல் இது < 7% அளவில் இருக்க வேண்டும்.

### உடற்பருமனைக் குறைத்தல்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு - இனிப்புக்கள், மாச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகள் உண்பதைத் தவிர்த்தல்.

பச்சைக் காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் நார்ச்சத்து அதிகம் அடங்கிய உணவுகளை அதிகம் சேர்த்தல்.

உடற்பயிற்சி - குறைந்தது ஒரு நாளில் 30 நிமிடங்கள் வாரத்தில் 5 நாட்கள் ஆவது சீரான உடற்பயிற்சி மூலம்.

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் - நீரிழிவு நோயாளி ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் 130/80 mmhg இலும் விடக் குறைவாகப் பேணப்பட வேண்டும். கொலஸ்ரோலின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கொலஸ்ரோலின் அளவைப் பரிசோதித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்டிரோல் -

LDL - < 100mg/de

உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்டிரோல் - HDL -

ஆண்கள் >40mg/de

பெண்கள் >50mg/de

### ஏற்கனவே இதய நோய்களைக் கண்டறிதல்.

01. இதய நோயாளியின் குணங்குறிகள் பூரண நோய் வரலாறு பரீட்சித்தல்.
02. ECG இருதய வரைபுப் பட்டி
03. இரத்தப் பரிசோதனைகள் - பிரதானமாக ரோபோனின்
04. எக்கோ பரிசோதனை
05. ETT எனப்படும் Treadmill Test

இருதய நோய்கள் இருப்பதாக மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுமாயின் இருதய நோய் நிபுணரின் ஆலோசனையுடன் அங்கியாகிராம் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படும். இதன் மூலம் அடைப்பின் அமைவிடம், அமைப்பு வீதம் என்பன இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

### நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் இதய நோய்களுக்கான நிகிச்சை முறைகள்

சாதாரண இருதய நோயாளிகளைப் போலவே இவர்கள் அஞ்சியோ, பினாஸ்ரி அல்லது இருதய சத்திர சிகிச்சைக்கு (CABa) பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும் அண்மைய ஆய்வு முடிவுகளின் படி அஞ்சியோ பினாஸ்ரிக் முறையானது நீரிழிவுநோய் அற்ற இருதய நோயாளிகளை விட குறைந்தள விலான பெறுபேறுகளைக் கொண்டதாகக் காணப்படுகிறது. அத்துடன் இருதய சத்திர கிசிக் சையின் பின்னான சிக்கல்களும் நீரிழிவு அற்ற நோயாளியை விட அதிகமாகக் காணப்படும். விசேடமாக இவர்களில் வாழ்க்கை



முறைக் கட்டுப்பாடும் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைத் தொடர்ந்து சீரான அளவில் கட்டுப்படுத்துதலும்.

**மீள இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளில் முக்கியமானது.**

01. குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
02. கொழுப்புப் படிவுகளைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
03. இரத்த அழுத்தத்தை சிராக்கும் மருந்துகள்.
04. இருதயத் துடிப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
05. நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகள்.

என்பன அடங்கும். நீரிழி நோயாளிகளில் விசேடமாக குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் கொளுப்புப் படிவுகளைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் இரத்தத்தின் கொலஸ்ரோலின் அளவு கட்டுபாடாக இருப்பினும் கூட வளங்கப்படுதல் அவர்களுக்கான இருதய நோய்க்கான வாய்ப்புக்களை 10 ஆண்டுகளில் 10 வீதத்திற்கு அதிகமாக இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ள நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் அஸ்பிறின் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.

40 வயதிற்கு மேற்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பை அதிகக் காரணிகளைக் கொண்டிருந்தாலும் / கொண்டிருக்காவிடினும் மருந்துகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் இருதய நோய்க்கான பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகளில் காரணங்கள் எதுவும் அற்ற நோயாளிகள் ஆண்டு தோறும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள்.

**Dr.பூ.லக்ஷ்மன்**

**இருதய நோய் சிகிச்சை நிபுணர்,  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.**

## நீரிழிவீனால் ஏற்படும் நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புகள்

### நீரிழிவு ஓர் அறிமுகம்

நீரிழிவு நோயானது, சதையினால் சுரக்கப்படும் இன்சலின் ஹோமோன் சுரப்பு பெருமளவில் குறையும் போது அல்லது அதன் தொழிற்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது குருதியில் குளுக்கோஸ் எல்லை மீறி அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்றது.

அதிகரிக்கும் குருதிக் குளுக்கோசானது உடலின் பல அங்கங்களில் பல்வேறு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகிறது. முக்கியமாக கண், நரம்புத் தொகுதி, இருதய மற்றும் சிறுநீரகத்தை இது வெகுவாகப் பாதிக்கிறது.

கடந்த இரு தசாப்தங்களாக உலகளாவிய நீரிதியில் நீரிழிவு நோயானது பெருமளவில் அதிகரித்துள்ளது. ஆண், பெண் இருபாலாரையும் நீரிழிவு சரிசமனாகவே பாதிக்கிறது. நீரிழி ஏற்படும் சந்தர்ப்பமானது பின்வரும் காரணிகளால் அதிகமாகி உள்ளது.

01. குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோயாளர்கள் உள்ளமை.
02. அதிக உடல் நிறை (உடற்திணிவுச் சுட்டி  $\geq 25\text{Kg/m}^2$ )
03. உடற்பயிற்சியின்மை.
04. இனம்.
05. ஏற்கனவே அறியப்பட்ட நீரிழிவிற்கு முன்னான நிலை.
06. கர்ப்பகால நீரிழிவு / உடல்நிலை கூடிய பிள்ளைப் பேறு  $> 4\text{Kg}$
07. உயர் குருதியழுக்கம். ( $\geq 140/90\text{mmhg}$ )
08. அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல். (HDL  $< 35\text{mg/dl}$ , TG  $> 250\text{mg/dl}$ )

09. சூலக நீர்க்கட்டிகள் (Polycystic ovarian disease),  
தோல் மடிப்புக்களில் கருமை படர்ந்த நிலை  
(Acanthosis nigricans)

உலக சுகாதார நிறுவனமானது நீரிழிவு நோய் நிர்ணய எல்லையை பின்வருமாறு கூறுகிறது. குணங்குறிகள் உள்ள நோயாளரில் பின்வரும் ஓர் ஆய்வுகூட முடிவும் குணம் குறிகள் அல்லா நவர்களிற்கு இரு வெவ்வேறு ஆய்வுகூட முடிவுகளும் தேவைப்படுகிறது.

1. 08 மணித்தியாலங்கள் உணவு எதுவும் உட்கொள்ளாமல் குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு  $> 7.0\text{mmol/l}$  (126mg/dl) (Fasting Plasma Glucose)
2. எழுந்தமான குருதிக் குளுக்கோஸ் அளவு  $\text{msT} > 11.1\text{mmol/L}$  (200mg/dl) (Random plasma glucose)
3.  $\text{HbA1c} > 6.5$  நீரிழிவானது குணப்படுத்த முடியாத தாயினும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடியது.

### நரம்புக் தொகுதி ஓர் அறிமுகம்

மனித நரம்புத் தொகுதி முழுவதும் சிறப்புக் கலங்களான நரம்புக் கலங்களால் (Neurone) ஆனது. அது தூண்டல்களை வாங்கி நரம்புகளினூடான கணத்தாக்கங்களாக விளைவு அங்கங்களிற்கு கடத்தும் தொழிலைச் செய்கிறது. இதனால் மனித உடலானது தூண்டல்களிற்கேற்ற ஒருங்கிணைந்த துலங்கல்களை விளைவுகளாக காட்டக் கூடியதாகவுள்ளது.

மனித நரம்புத்தொகுதி தனது விசேடமாக கடந்த காலங்களில் பெற்ற தரவுகளை சேமித்து ஒருங்கிணைத்து தேவையான பொழுதுகளில் வழங்கி பகுத்தறிவாகிய 6ஆம் அறிவால் உயர்ந்து விளங்குகின்றது.



நரம்புத் தொகுதி தனது மையநரம்புத் தொகுதி (Central nervous system) சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதி (Peripheral nervous system) தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதி (Automatic nervous system) என வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

மையநரம்புத் தொகுதியானது மூளையையும் (Brain) முன்னாணையும் (Spinal cord) கொண்டது. சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதியானது மண்டையோட்டு நரம்புகளையும் (Cranial nerves) முன்னாண் (Spinal nerves) நரம்புகளையும் கொண்டது.

தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதியானது பரிவு (Sympathetic), பராபரிவு (Parasympathetic) நரம்புகளைக் கொண்டது. தன்னியக்க நரம்புகள் இதயம், சுரப்புகள் மற்றும் வளவளப்பான தசைகளின் தொழிற்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. உடலில் அவசர நிலைமை களின் போது பரிவு நரம்புகளும் சக்தி சேமிப்புக்கும், புதுப்பித்தலிற்கும் பராபரிவு நரம்புகளும் தொழில் ஆற்றும்.

மூளை மற்றைய அங்கங்களைப் போலன்றி குளுக்கோசை மாத்திரமே போசணைப் பொருளாக பயன்படுத்துகிறது. அதனால் குருதிக் குளுக்கோஸ் கூடிய நிலையிலும் குறைந்த நிலையிலும் மூளையானது பாதிப்படைகிறது.

### 1. நீரிழிவு நோயாளர்களில் ஏற்படும் நரம்புப் பாதிப்புகள்.

நீரிழிவினால் ஏற்படுகின்ற உயர்மட்ட குளுக்கோஸ் ஆனது, குருதிக்குளாய்களில் இருவேறு விதமான சிக்கல்களை உருவாக்கும்.



1. பருமனான குருதிக்குழாய்ச் சிக்கல்கள் உதாரணம் :-  
பாரிசுவாதம் (Stroke) (Macro vascular complications)
2. நுண்ணிய குருதிக்குழாய் சிக்கல்கள் உதாரணம் :-  
நீரிழிவு நரம்புப் பாதிப்பு (Diabetic neuropathy)  
(Micro vascular Complications) பாரிசுவாதம்

மூளைக்கு குருதியானது இரு பெரும் நாடிகளுடாக (carotid & Vertebral) வழங்கப்படுகிறது. அந்நாடிகளிலோ அல்லது அதன் கிளைகளிலோ ஏற்படும் கொழுப்புப் படிவுகளாலும் அவை உடையும் போது ஏற்படும் இரத்த உறைவுக் கட்டிகளாலும் உண்டாகும் அடைப்பு மூளையில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பினாலேயே பாரிசுவாதம் உருவாகிறது.

திடீரென்று ஏற்படும் இரத்தோட்டக் குறைவினால் மூளையின் அப்பகுதி படிப்படியாக இறப்படைய நேரிடுகிறது. இதனால் பாதிக்கப்பட்ட மூளைப்பகுதியின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் உடல்ப்பகுதி செயலிழக்கிறது. பாரிசுவாதம் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் சாதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க நீரிழிவு நோயாளர்களில் இருமடங்காகவும் துரிதமாகவும் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

**நீரிழிவு நோயாளர்களில் பாரிசுவாதம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகளாவன.**

01. குருதிக் குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்.
02. அதிகரித்த உடற்பருமன் (Metabolic Syndrome)
03. அதிகரித்த குருதிக் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு
04. புகைப்பிடித்தல்.
05. குடும்பத்தில் பாரிசுவாதம் உள்ளமை.
06. அதிகரித்த வயது.

07. சிறுநீரில் அல்புமின் (Micro Albuminuria) வெளியேறல்.

**நீரிழிவு நோயாளர் பாரிசுவாதத்தைத் தடுக்க செய்ய வேண்டியவை**

01. குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
02. உடற்பருமனைக் குறைத்தல்.
03. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல். - (<130/80mmhg)
04. இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோலின் அளவைக் குறைத்தல்.
05. புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.
06. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள். (Aspirin, Clopidogrel) போன்றவற்றைத் தவறாது உள்ளெடுத்தல்.

பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுமாயின் (ஒரு பக்க கையோ அல்லது காலோ அல்லது கையும் காலுமோ செயலிழத்தல், பேச்சுத்தடை, நடைத்தள்ளாட்டம், திடீர் கண்பார்வைக் குறைவுகள்) உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஏனெனில் குருதிக் கட்டியை கரைக்கும் மருந்து (Thrombolytic Therapy) பாரிசுவாத அறிகுறி ஏற்பட்டு முதல் 4½ மணித்தியாலங்களுக்குள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

பாரிசுவாதம் ஏற்பட்ட பின்னும் தவறாது மருந்துளை உட்கொள்வதோடு உடற்பயிற்சிகள், ஆலோசனைகள் என்பவற்றை ஒழுங்காக பெற்றுக் கொண்டு மேலுமொரு தாக்கம் வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

## 02. நீரிழிவால் ஏற்படும் நரம்பு நோய் (Diabetic neuropathy)

நரம்புகளிற்கு குருதியை வழங்கும் நுண் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு மற்றும் நீண்ட கால உயர் குருதிக் குளுக்கோஸ் ஆகியவற்றால் இது ஏற்படுகின்றது. வயதான நோயாளர்களில் இது நீரிழிவைக் கண்டுபிடிக்கும் போதே இனங்காணப்படலாம். ஆனால் இன்சலினில் தங்கியிருக்கும் நீரிழிவை உடையவர்களில் நீரிழிவு ஏற்பட்டு 10 - 20 வருடங்களின் பின்பே இது வெளிக்காட்டப்படுகிறது. இது பின்வருமாறு வகைப்படும்.

01. சமச்சீரான உணர்ச்சி நரம்புப் பாதிப்பு (Symmetrical mainly sensory polyneuropathy Distal)
02. சடுதியான நோவுடன் கூடிய நரம்புப் பாதிப்பு (Acute painful neuropathy)
03. ஒற்றை நரம்புப் பாதிப்பு / பல்வேறு ஒற்றை நரம்புகள் தனித்தனியாக பாதிக்கப்படல். (mononeuropathy and Mono neuritis multiplex)
04. சமச்சீரற்ற இயக்க நரம்புப் பாதிப்பு. (Diabetic amyotrophy)
05. தன்னிக்க நரம்பு நோய்கள். (Autonomic neuropathy)

### 01. சமச்சீரான உணர்ச்சி நரம்பு பாதிப்பு

இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகளாவன நோவையோ, வெப்பத்தையோ அல்லது அதிர்வுகளையோ உணரமுடியாத விறைப்பு நிலையாகும். இதன் நாட்பட்ட நிலைகளில் பஞ்சின்மேல் நடப்பது போல் உணர்வார்கள்.

கால்களே கைகளை விட அதிகம் பாதிப்படையும். உணர்ச்சிகள் குறைவுறுவதால் சிறுசிறு காயங்களும் கவனிக்கப்படாமல் கொப்பளங்களாகவோ அல்லது புண்களாகவோ காணப்படும். மூட்டுக்களிற்கான நரம்புப் பாதிப்பு நரம்பிழந்த மூட்டுக்களாக (Charcot's Joints) உருவாகும்.



## 02. சடுதியான நோவுடன் கூடிய நரம்புப் பாதிப்பு

நோயாளிகள் கால்கள், பாதங்கள் போன்றவற்றில் எரிவு, நோ போன்றவற்றைக் கொண்டிருப்பர். இரவுகளில் கூடுதலாக இருக்கும். படுக்கை விரிப்பின் அழுத்தமே தாங்க முடியாமல் அவதியுறுவார். இது நீரிழிவைக் கண்டுபிடிக்கும் போதே காணப்படலாம். அத்துடன் குருதிக்குளுக்கோசை திடிரென கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவரும் போதும் இது ஏற்படுகிறது. நீரிழிவை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் இது தானகவே 3 - 12 மாதங்களில் மாறும்.

இதில் ஒரு வகையானது நாட்பட்ட நோவுடனான பாதிப்பு நீண்ட கால நோயாளிகளிலே இது ஏற்படுகின்றது. சிகிச்சை பலன் அளிப்பதும் கடினம்.

## 03. தனித் தனி நரம்புகளின் பாதிப்பு

இந்த வகையான பாதிப்பு உடலின் எந்த நரம்பையும் பாதிக்கலாம். கண்தசை நரம்புகள் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படும். தானாகவே 3 - 6 மாதங்களில் முழுமையாக குணமடையும்.

## 04. நீரிழிவால் ஏற்படும் தசை மெலிவு (DM amyotrophy)

வயதான ஆண் நீரிழிவு நோயாளர்களிலேயே இது கூடுதலாக ஏற்படும். நோவுடன் கூடிய தசை மெலிவு ஏற்படும் தொடைகள், தோள்களே பாதிக்கப்படுகிறது. தொடவே முடியாதவாறு நோவாக இருக்கும். இது சரியாக குருதிக்குளுக்கோசைக் கட்டுப்படுத்தாதவர் கால்களிலேயே காணப்படுகிறது. இது குருதிக்குளுக்கோசைக் கட்டுப்படுத்த சுகமாகிவிடும்.

## 05. தன்னியக்க நரம்பு நோய்கள்

நீரிழிவு நோயாளர்களில் இப் பாதிப்பு கூடுதலாக குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படாமலே இருக்கும். அரிதாகவே குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.



படுக்கையில் இருந்து எழும்போது ஏற்படும் தலைச்சுற்று தலைச்சுற்று ஓய்வு நிலையிலும் அதிகரித்த இதய ஓட்டம், தொடர்ச்சியான வாந்தி, இரவில் வயிற்றோட்டம் போன்றவை இதனால் ஏற்படுகின்றது. ஆண்மைக் குறைவும் (Impotence) இதனாலேயே ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் நரம்புப் பாதிப்பைத் தவிர்க்க குருதிக்குளுக்கோசை சரியான கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கால்களை கிரமமாக அவதானித்து காயங்கள், புண்கள் ஏற்படுவதை உடனுக்குடன் கண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

**நீரிழிவை வெற்றி கொண்டு பாதிப்புக்கள் ஏற்படாது வாழ்வோமாக.**

**வைத்தியக்கலாநிதி சிவதி பிரதீபன்**  
**நரம்பியல் பிரிவு**  
**யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.**

**வைத்தியநிபுணர் அஜந்தா கேசவராஜ்**  
**(நரம்பியல் நிபுணர்)**  
**நரம்பியல் பிரிவு**  
**யாழ் போதனா வைத்தியசாலை**

## கண்ணாம் நீர்ழுவம்

01. நீர்ழிவு நோய் கண், மூளை, இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும்.
02. இந் நோய் உள்ளவர்களிற்கு மற்றவர்களை விட பார்வைக் கோளாறு ஏற்படும் வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகம்.
03. கண்ணில் முக்கியமாக பின்புறம் உள்ள விழித் திரையின் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும்.
04. விழித் திரையில் ஏற்படும் மாறுதல்களை கண் மருத்துவர்களினால் மட்டுமே பரிசோதித்து கண்டறிய முடியும். மூளை, இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகங்களிலும் இதே மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால் இப் பரிசோதனை மூலம் இவற்றின் தன்மைகளையும் அறிய முடியும்.
05. நீர்ழிவு நோயினால் ஏற்படும் விழித்திரை பாதிப்பு, நோயின் தீவிரம் மற்றும் எவ்வளவு காலம் சக்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதைப் பொறுத்தது.
06. பல வருடங்கள் நோய் உள்ளவர்களில் 70 முதல் 80 சதவீதம் பேருக்கு விழித்திரை பாதிப்பு ஏற்படும்.
07. நீர்ழிவு நோயாளிகளுக்கு பார்வையிழக்கும் வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட 25 மடங்கு அதிகம் உள்ளது.
08. குறைந்த பார்வை அல்லது பார்வையிழப்பு ஏற்படும் வரை எந்தவித அறிகுறிகளும் தெரியாது.
09. விழித்திரைப் பாதிப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து லேசர் சிகிச்சையளித்தால் கணிசமான அளவில் பார்வையிழப்பைத் தடுக்கலாம்.
10. லேசர் சிகிச்சையினால் இருக்கும் பார்வையினைப் பாதுகாக்க முடியுமே தவிர இழந்த பார்வையைத் திரும்பப் பெற முடியாது.

11. விழித்திரைப் பாதிப்பினால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பைத் தடுக்க, நீரிழிவு நோயாளிகள் அனைவரும், 12 மாதத்திற்கு ஒரு முறையேனும் தங்கள் கண்களை கண் தமருத்துவரிடம் அவசியம் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். விழித்திரை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் கண் பார்வையை முற்றிலும் இழக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

Dr.S.T.S.சந்திரகுமார்  
போதனா வைத்தியசாலை  
யாழ்ப்பாணம்.

சிறுகுறிஞ்சா இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி நுண்ணிய பொடியாகச் செய்து (4 - 8 கிராம் வீதம்) காலை வெந்நீரில் உட்கொண்டு வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

வெந்தயம் 25கிராம் ஒருகப் நீரில் ஊறவிட்டு காலை, அதனை குடித்து வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

முற்றாக தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி மா உணவுகளை உண்ணாதல்.

## இன்றைய உணவு முறைகளும் எதிர்கால இன்னல்களும்

ஆரோக்கியமான ஆளுமை விருத்தி, உடல் உளவளர்ச்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்வுக்கு போதியளவு போசணை மிக்க உணவு அவசியமாகும். இது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவசியமானதாக உள்ளது.

### பதப்படுத்திய உணவுகள்

அதிகளவு கிடைக்கக் கூடிய தன்மை, துரித நகராக்கல், வாழ்க்கைமுறை மாற்றம், விரும்பத்தகாத சந்தைப்படுத்தல் செயன்முறைகள் என்பவை எம் ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்களை முற்றாகவே மாற்றி விட்டன. மக்கள் தற்போது உண்ணும் உணவுகள் கூடிய சக்தி பெறுமானமுள்ளதாகவும், அதிகளவு கொழுப்பு, சீனி மற்றும் உப்புக் கொண்டவையாகவுமே உள்ளன. இவை காரணமாக நிறை அதிகரிப்பு (Over weight), அதிகூடியநிறை (obesity) என்பன போன்ற நோய்தாக்கத்திற்கான அபாயநிலைகள் ஏற்படுவதுடன் தொற்றா நோய்களான நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், உயர் கொலஸ்ட்ரோல், புற்றுநோய், மற்றும் இதயநோய்களும் ஏற்படுகின்றன. குருதிச்சோகை நோயானது இலங்கையில் வயது வித்தியாசம் இன்றி பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் போசணைக் குறைபாடாக இன்றும் காணப்படுகின்றது. போசணைக் குறைபாடு பல காரணங்களால் ஏற்படுவதனால் போசணைத் தரத்தினை உயர்த்துவதற்கு பல படிக்களைக் கொண்டதும் பல தரப்பினருடனானதுமான அணுகுமுறையே தேவைப்படுகிறது. அதாவது பல தரப்பினரையும் முழுமையாக உள்வாங்கக் கூடிய அணுகு முறையே தேவையாக உள்ளது.

ஆரோக்கிய உணவு என்பது, ஆறுவகையான உணவுக் கூறுகளையும் சிபார்சு செய்யப் பட்ட அளவுப் பிரமானப் படி கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.



அவ்வாறான பல தரப்பட்ட உணவு வகைகளைக் கொண்ட கலப்புணவே, உடல் வளர்ச்சி, சக்தி மற்றும் நோயிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும் நீர் பீடணம் என்பவற்றை வழங்கும் தானியங்களும், கிழங்கு வகைகளும், மறக்கறி வகைகளும், (பச்சை இலைகள், பழமறக்கறிகள்) பழங்களும், மீன், பருப்பு, இறைச்சி, முட்டை எனும் புரதஉணவுகள்,பாலும் பாற்பொருட்களும்,எண்ணெயும் எண்ணெய் விதைகளும் மற்றும் சுத்தமான குடிநீர் என்பவையே இவ் ஆறு போசணைக் கூறுகளாகும்.

பல தரப்பட்டதான ஆரோக்கியமான சமநிலை உணவானது தனியாள் தேவைகளிலும் வயது, பால், உடற்செயற்பாடு, ஆரோக்கிய நிலை, பண்பாடு என்பவற்றிலும் மற்றும் உள்ளூரில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள் என்பவற்றிலும் தங்கியுள்ளது. ஆரோக்கிய உணவை தயார் படுத்தும் போது கீழ் வரும் உண்மைகளை கருத்தில் கொள்ளுதல் நன்று.

ஒரு நாள் உணவில் குறைந்தது மூன்று வகையான மறக்கறி வகைகளையும், இரு வகையான பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

முடியுமானவரை சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உள்ளெடுப்பதனை தவிர்த்தல். ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு ஆறு தேக்கரண்டிகளுக்கு குறைவான சீனியின் அளவே தேவையாகும்.உணவு தயாரிப்பின் போதே (கடை சிற்றுண்டிகள்) சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளையும் நாம் உண்கின்றோம் என்பதை மறுத்தலாகாது. தேநீருக்காக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி சீனி அளவு மட்டுமே பாவித்தல் வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு ஓராளுக்குத் தேவையான உப்பை ஒரு தேக்கரண்டியாக (5g) மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல் நன்று.

ஒரு நாளுக்கு தேவையான சக்தி அளவில் 30% வீதத்திற்கு குறைவான சக்தியையே கொழுப்பு உணவுகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் கொழுப்புணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நிரம்பிய கொழுப்பமில்ங்களை கொண்டுள்ள இறைச்சி, பட்டர், தேங்காய், பாம் எண்ணெய், கேக், பிஸ்கட் போன்றவற்றை இயலுமானவரை குறைத்து, நிரம்பாத கொழுப்பமில்ங்களை கொண்டுள்ள மீன் வகைகள், விதைகள், அவகாடா, (Avocado) போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலே ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

ராண்ஸ் (Trans)

ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கங்கள், சுறுசுறுப்பான உற்சாகமான வாழ்க்கை முறை, உடல்நிறையை அதிகரிக்க காது கட்டுக்குள் பேணிக் கொள்ளுமே ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான தூண்கள் ஆகும். உயரத்திற்கேற்ப நிறையைப் பேணிவந்தால், போசணைக் குறைபாட்டையும் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்களையும் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவு, நாரி இடுப்பு சுற்றளவு ஒப்பிடு (Waist tohip ratio) என்பன போசணை நிலையை அளவிடும் அடிப்படை அளவீடுகளாகும்.

Bmi (18.5 - 24.9 க்குள் பேணுவதே ஆரோக்கியமனது. BMI ஆனது 24.9 - 29.9 குள் பேணுவீர்களானால் நிறை அதிகரிப்பு உள்ளவராகவும், BMIனது 30 க்கு மேல்

பேணுவீர்களானால் அதிகூடிய நிறை உள்ளவாராகவும் கொள்ளப்படும்.

உடலிலுள்ள மொத்த கொழுப்புக்களின் அளவைக் குறிக்கும் அளவீடாக வயிற்றறையிலுள்ள கொழுப்பை கொள்ளலாம். இதற்காக இடுப்புச் சுற்றளவானது அளக்கப்படுகின்றது. ஆண்களில் இது 90cm (36") க்கு அதிகமாகவும், பெண்களில் இது 80cm (32") க்கு அதிகமாக இருப்பின் இவர்களை தொற்றா நோய்கள் தாக்கும் அபாயநிலை (RISK) உள்ளதாக கொள்ளப்படும்.

நாரி - இடுப்பு சுற்றளவு ஒப்பீடானது (WHR) அதிக உடல் நிறை அதிகரிப்பை, அளந்து கொள்ள உதவிடும் முறையாகும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி அதிக வயிற்றுப் பருமனை (Abdominal obesity) கொண்டவர்களும் அபாயநிலையில் உள்ளவர்களே. WHR ஆனது 0.9க்கு அதிகமான ஆண்களையும், 0.85 க்கு அதிகமான பெண்களையும் அதிக உடல் நிறை கொண்டவர்களாக கணிப்பீடு செய்யலாம். இவர்களுக்கு தொற்றா நோய்கள் தாக்கும் அபாயநிலை அதிகமாகும்.

உடலில் கொழுப்பு படிவதனால் ஏற்படும் உருவ மாறுதல்களைக் கொண்டு இரு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்கள் என்றும் பியர்ஷ் பழத்தை ஒத்த உருவமைப்பை உடையவர்கள் என்பதுவே அப்பிரிவுகளாகும் அப்பிள் பழத்தைப் போன்ற உடலமைப்பை (Apple shaped Bodies) உடையவர்கள் அதிக கொழுப்பை நாரி (Waist) பகுதியில் கொண்டிருப்பார். பியர் (Pear - shaped Bodies) பழத்தைப் போன்ற உடலமைப்பை உடையவர்கள் கூடுதலான கொழுப்பை இடுப்பு (Hips) பகுதியில் கொண்டிருப்பார்.



ஒப்பீட்டளவில் அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்களுக்கே தொற்றா நோய் நிலைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

உடற் பருமனை குறைத்திடவும் தொற்றாநோய் அபாயத்திலிருந்து மீண்டிடவும் உணவுவகைகளை தேர்வு செய்து உண்ணுதல் தவிர்க்க முடியாததாகி வருகிறது. உணவு வகைகளின் தேர்வு பல காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. கிடைக்கும் தன்மை, பொருளாதாரநிலை, தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புக்கள். பண்பாட்டு கோலங்கள், சமூக பொருளாதார தன்மை, சூழல் காரணிகள் என்பவையே அவையாகும்.

எது எவ்வாறு இருப்பினும் ஆரோக்கிய உணவு வகைகளை தேர்வு செய்யும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இது எமது எதிர்கால சமுதாயம் நோயின்றி வாழ்ந்திடவும் உதவிடும். ஆரோக்கிய உணவு கலாசாரத்தை தோற்றுவித்து அவைதொடர்ந்தும் நிலைத்திருப்பதை கண்காணித்து ஆரோக்கிய உணவுச் சூழலை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். மக்கள் அதற்கு இசைவடைந்து ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கத்தை நடைமுறைப்படுத்திப் பேணுவதே இன்றைய காலத் தேவையாக உள்ளது. ஆரோக்கிய உணவுச் சூழலை மேம்படுத்துவதற்குப் பல தரப்பினரதும் ஒத்துளைப்பு அவசியமாகிறது.

“வளமாக வாழ்வதற்கு உகந்த உணவுப்பழக்கங்களை கற்றுக்கொள்வோம். வருத்தங்கள் அகல உடல் நிறையை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்வோம்”

**Dr.பொ.ஜெசிதரன்**  
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி  
யாழ் மாநகர சபை.



## நீர்ழிவு நோயும் உடற்பயிற்சியும்

இன்று அதிகளவில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்களில் ஒன்றாக நீர்ழிவு நோய் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக ஆசிய நாடுகளில் இவ் நோயின் தாக்கமானது அதிகமாகவுள்ளது. அதுவும் உடல் திணிவுச் சுட்டி (Body mass INdex-BMI) குறைந்தவர்களில் கூட இது ஓர் பிரச்சனையாக உள்ளது.

உலகின் 60% நீர்ழிவு நோயாளிகள் ஆசியாக்கண்டத்திலே வாழ்கின்றனர். இதற்கு காரணம் அவர்களின் தசை நார்களின் பருமன் (Muscle Mass) குறைவாகவும், வயிற்று பகுதிகளில் அதிகளவு கொழுப்புப் படிவு ஏற்படுவதுமேயாகும். இவற்றிற்கு மேலாக இவர்களின் வாழ்கைமுறையும் பாரிய பங்கு வகிக்கின்றது. அவையாவன நகரமயமாதலினால் ஏற்பட்ட உடற்பயிற்சிக் குறைவு, புகைப்பழக்கம், பிரதான உணவாக அதிகளவில் அரிசினையும், தீட்டிய தானியங்களையும் பயன்படுத்துவதாகும். நமது ஆசியாக் கண்டத்தில் அளவுக்கதிகமான இனிப்பு பாவனையும் ஓர் காரணியாக அமைகின்றது.

எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் தற்போது 1.1 மில்லியன் மக்கள் (2015) இந் நோயினால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். இள வயதினரிடையேயும் இந் நோயின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து வருகின்றது. எனவே இந் நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து மீள்வதற்கும் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நாம் எமது உணவுப் பழக்கத்தினை மாற்றிக் கொள்வதுடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதுமே சிறந்த வழியாக அமையும்.

### உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சியே மிகவும் பாதுகாப்பானதும், விரும்பத்தக்கதுமான ஒரு கட்டுப்பாட்டு முறையாகும். இந் நோயினால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்ட பின்னரும் கூட உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இந் நோயின் தாக்கம் மேலும் மேலும் அதிகரிக்காது கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒரு நோயாளி உடற்பயிற்சி செய்வதனால் அவரது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு குறைவதுடன், உடல் நிறையும் குறைவடையும். ஒழுங்கான உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது உடலில் இன்சலின் பயன்பாடு (Insulin Sensitivity) அதிகரிக்கின்றது. இதனால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

உடற் பயிற்சியின் மூலம் எமது உடலில் தசை நார்கள் வலிமை பெற்று பருமனில் அதிகரிக்கின்றன (increase muscle mass). இதனால் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் பாவனை நாளுக்கு நாள் அதிகரிப்பதனால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப் படுத்தப்படுகின்றது. தசை நார்கள் வலிமை பெறுகின்றமையால் உடல் சமநிலை (Balance) அதிகரிக்கின்றது. எமது இயக்கங்கள் ஒழுங்கு படுத்தப்படுகின்றது. (Coordination). இதனால் விபத்துக்கள் (Falls) முறிவுகள் (Fracture) குறைக்கப்படுகிறது.

### உடற் பயிற்சியினை ஆரம்பித்தல்

நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் உடற்பயிற்சியினை ஆரம்பிக்க முன்னர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக அவரது மருந்துகளில் மாற்றம் செய்ய வேண்டி வரலாம். அல்லது தென்படாதிருக்கும் சில நோயின் பக்க விளைவுகள் பாதிப்புக்களை அல்லது உயிராபத்துகளைக் கூட ஏற்படுத்தலாம்.

ஆரம்பத்தில் ஒரு நோயாளி தினமும் 30 நிமிட நேரம் கிழமையில் 5 அல்லது 6 தினங்கள் பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். அவ்வாறு ஆரம்பத்தில் ஒரே முறையில் 30 நிமிடம் பயிற்சியினைச் செய்ய முடியாதவர் அதனை இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகளில் பிரித்துச் செய்யலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் மெதுவாக ஆரம்பித்து நாளடைவில் நேரத்தினையும், வேகத்தினையும் கூட்டிச் செல்லலாம். ஆரம்பிக்கும் போது குறைந்த இலக்கை நோக்கி (Lower goals) நகர வேண்டும். அப்போது தான் இலகுவில் இலக்கை எட்ட முடியும் பயிற்சியும் மன மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

தினமும் பயிற்சிக்கு முன்னர் உடலை பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கான ஆரம்ப பணிகளைச் செய்தே (Warm - up) ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதுபோல் முடிக்கும் போதும் (Cool down) செய்ய வேண்டும்.

**நோயாளருக்கான பயிற்சி முறை இரண்டு வகையாகும்.**

1. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் பயிற்சியில் (Aerobic Workout) ஈடுபடுதல்.
2. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்.

**01. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் பயிற்சியில் (Aerobic Workout) ஈடுபடுதல்.**

காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் செய்யும் உடற்பயிற்சியினை உயர் இதயத்துடிப்பு வீதத்தின் (Maximum Heart Rate ) 50% ஆரம்பித்து மெது மெதுவாக 70% வரை கொண்டு செல்லலாம். (Maximum Heart Rate = 220- Age) அதாவது 60 வயதுடைய ஒருவர் ஆரம்பத்தில் மெதுவாக 80 - 90 துடிப்பு /நிமிடம் என்ற அளவில் ஆரம்பித்து



நாளடைவில் 110 - 120 துடிப்பு/ நிமிடம் என்ற இதயத்துடிப்பு வீதத்தில் தனது பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

## 02. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்.

உடற்பயிற்சி உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சி யினை மேற்கொள்ளும் போது (Resistance Exerciese) கை நிறைகளைப் (Dumbbells) பயன்படுத்தி அதிகளவு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் போதுமானதாக அமையும். இப்பயிற்சியின் மூலம் உடலின் பிரதானமான தசை நார்களுக்குப் பயிற்சியினை வழங்கலாம். (Major muscle groups) உதாரணமாக கால்கள், கைகள், தோள்முட்டு பின்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி என்பன அடங்கும்.

பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது கிழமையில் காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளை 3 அல்லது 4 தினங்களும், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் பயிற்சியினை இரண்டு தினங்களும் மேற்கொள்ளலாம். உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் பயிற்சியினைச் செய்யும்போது ஒரு தடவையில் (Sets) 8 முதல் 12 முறை (repetitions) பயிற்சி செய்யலாம். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்யலாம். ஒவ்வொரு முறை செய்யும் போது (in between each sets) தசை நார்களுக்கு 2-3 நிமிட ஓய்வு வழங்குவதன் மூலம் தசைக்கான குருதிச் சுற்றோட்டத் தினைச் சீராக்கிக் கொள்ளலாம்.

இதனால் தசைநார் தேவையான போசணையினைப் பெற்றுக் கொள்ளும். பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் போது மிகச் சிறிய எடையில் ஆரம்பித்து சில கிழமைகள் இடைவெளியில் மெது மெதுவாக நிறையைக் கூட்டிச் செல்லலாம். நிறையை அதிகரிப்பதிலும் பார்க்க எண்ணிக்கையினைக் கூட்டுவது (Repetitions) பாதுகாப்பானதாக அமையும்.



காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற் கொள்ளக் கூடிய பயிற்சி களாக நடத்தல் (Walk) துள்ளுதல் (jog) நடை இயந்திரத் தைப் பயன்படுத்துதல் (Treadmill) போன்றன அடங்கும். இவற்றை விட நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டம் என்பனவும் இதிலடங்கும்.

**பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியன.**

நீங்கள் விரும்பிய நேரத்தில் பயிற்சியினை மேற் கொள்ளலாம். அவ்வாறு தெரிவு செய்யும் போது தினமும் உங்களால் தடையின்றிப் பயிற்சியில் ஈடுபடக் கூடிய நேரமாக இருத்தல் வேண்டும்.

உணவு உட்கொண்ட பின் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லதல்ல.

தனியாக பயிற்சிகளைச் செய்வதிலும் பார்க்க நண்பருடனோ அல்லது குழுவாகவோ சேர்ந்து செய்வது விரும்பத்தக்கது. அதாவது அவசர நிலமை கள் ஏற்படும் போது உதவியாக இருப்பதுடன், ஒரு மன மகிழ்ச்சியான சூழலில் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வழிவகுக்கும்.

உடலின் பகுதிகளில் காயங்கள் அல்லது வீக்கங்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைக் கவனயீனமாக விட்டு விடாது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது தேவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சியிலிருந்து போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

Dr.செ.அறிவுச்செல்வன்  
பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி  
விளையாட்டு மருத்துவ அலகு,  
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

## நீர்நீவு நோயாளர்களுக்கான உணவு வகைகள்

ஒவ்வொரு வேளையும் ஏதாவது ஒன்று வீதம்.

காலை 6 மணி

**ஆவாரம் பஞ்சாங்க தேநீர் - 120 மி.லீட்டர்**

ஆவாரசம் பூ, தண்டு, இலை, வேர், காய் இவற்றை நிழலில் உலர்த்தி அரவல் நெருவலாக இடித்து தேயிலைத் தூள் போல் வெந்நீர் ஊற வைத்து காயம் இறக்கி அருந்தலாம்.

காலை 6 மணி

**நாவல் விதைக் கோப்பி - 60மி.லீட்டர்**

ஆடை நீக்கிய பாலுடன் நாவல் விதையை இடித்து நன்னாரி வேர், கொத்தமல்லி, சுக்கு, சமனெடை கலந்து இடித்து கோப்பி போல பயன்படுத்தலாம்.

**காலை உணவு - 8 மணி**

சப்பாத்தி	3 ( உருளைக்கிழங்கு தவிர்ந்து )
உப்புமா	1 கப்
இடியப்பம்	3 (ஆட்டாமா)
தோசை / இட்டலி	2
எண்ணெய் தடவாத ரொட்டி	4
இத்துடன்	
முட்டை	1(மஞ்சள் கரு நீக்கியது )

**காலை உணவுக்குப் பின்**

கனியாத வாழைப்பழம் 1(இதரை/ கதலி )

**காலை உணவுக்குப்பின் 11 மணி**

வெண்ணெய் நீக்கிய மோர்	- 1-2 தம்ளர்
எலுமிச்சம் பழரசம்	- 1-2 தம்ளர் (சீனி நீக்கியது)
காய்கறி, கோழி இறைச்சி சூப்	- மதிய உணவுக்கு 1 மணி நேரம் முன்னர்

**மதிய உணவு 1 மணி**

சோறு	1½ கப் (75 கிராம்)
சாம்பாறு	½ கப்
காய்கறிகள், கீரைகள்.....	
எண்ணெய் இல்லாமல்	
தாராளமாக சேர்க்கலாம்.	

**மாலை 5 மணி**

உழுந்து வடை	2
குரக்கன் அல்லது குறிஞ்சா பிஸ்கட்	4
சுண்டல்	½ கப்
சீனி தவிர்ந்த தேநீர்.	

**இரவு உணவு 8 மணி**

கோதுமை ரொட்டி	2
வேக வைத்த காய்கறிகள்	1 கப்
கேப்பைக் கூழ்	2 கப்
கோதுமை தோசை	2 - 3
தானியவகை (பயறு, சுண்டல்)	
இடியப்பம்	3
பிட்டு / உப்புமா	1 கப்
சாம்பாறு	½ கப்

**இரவு 10 மணி**

ஆடைநீக்கிய பால் 1 கப் சீனி சேர்க்காமல் பாலுடன் புரோட்டி நெக்சு 2 கரண்டி சேர்க்கலாம்.

**தாராளமாகச் சேர்க்கக் கூடியவை.**

தக்காளி, வெண்பூசணி, பாகல், கீரை வகைகள், கத்தரி, வெண்டி, முருங்கை, வாழைத்தண்டு, கோவா, முட்டைக் கோஸ், பயிற்றை, சிறிய மீன்கள், சின்ன வெங்காயம், எலுமிச்சம் சாறு, ஆடை நீக்கிய பால்.

**தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்.**

சீனி, கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு, குளுக்கோஸ், இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட், ஜாம், கேக், ஐஸ்கிரீம்.

**சில குறிப்புகள்**

சமையலுக்கு மற்றைய எண்ணெய்களைத் தவிர்த்து நல்லெண்ணெய், கருஞ்சீரக எண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். ஏனெனில் இவை கெட்ட கொலஸ்ரோலை (bad cholesterol) நல்ல கொலஸ்ரோலாக (good cholesterol) ஆக மாற்றும் தன்மை உடையது. விஞ்ஞானரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டது.

தேங்காய் எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய், சீஸ் தவிர்க்கவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் கால்களை முகத்தை விட அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்வதுடன் காலிற்கு சற்று பெரிய பாதணிகளை அணிந்து கவனமாக கால்களைப் பாதுகாக்கவும்.

கிழமைக்கு ஒரு முறை கட்டாயமாக இரத்தம், சலம் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**நீரிழிவு நோயாளிகளின் பாதப் பராமரிப்பு**

வெறும் காலுடன் நடப்பதை தவிர்க்கவும்  
வியர்வையை உறுஞ்சக்கூடிய சுத்தமான காலுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்



இறுக்கமான பாதணிகளை அணிவதை தவிர்க்கவும்  
நகங்களை கட்டையாக வெட்டவும், கிரமமாக வெட்டவும்.

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

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

### பிந்தறிப்பு

ஒரு தம்ளர்/கப் 200 மி.லீ.கொள்வனவு உடையது.  
இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக  
நிர்ணயிக்கலாம்.

நார்ப் பொருள்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்  
களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம்,  
அவரை வகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதிய  
அளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.)

பால் (கொழுப்பு நீக்கியது)

மரக்கறி 1 எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில்  
ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில்  
ஏதாவது ஒன்றை அரை கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

**சலரோக நோயாளிக்கான உணவு**  
(1500 kcal)

**காலை உணவு**

பால் ½ கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)  
தானிய வகை (50g)

**பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று**

தோசை அல்லது இட்லி	- 2
பிட்டு	- 2
உப்புமா	- 1 கப்
இடியப்பம்	- 3
பாண்	- ¼ இறாத்தல்

**காலை உணவுக்குப் பின்**

கதலி வாழைப்பழம் - 1

**மதிய உணவு**

சோறு( 75g )	- 1½ கப்
அசைவம்	- மீன் 2 துண்டு 1, இறைச்சி ½ கப் 1,
முட்டை	- 1,
பருப்பு	- ½ கப்
தயிர்	- ½ கப்
மரக்கறி 1	- விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை.
மரக்கறி 2	- ½ கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை.

**தேநீர் வேளை:** பால் ½ கப் ( சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் 2 கிறீம்கிறக்கர் அல்லது ½ கப் சுண்டல்.

**இரவு உணவு:** தானிய வகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண்,  
உப்புமா (மேற்கூறிய காலை உணவு  
அளவுகளில்)  
**கறிவகை** - மதிய உணவைப் போல்

**படுக்கை நேரம்:** பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

**வாழைப்பழத்திற்கும் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்**

- ▶ ஜம்பு 20 ( சிறியது )
- ▶ கொய்யா - 1
- ▶ பப்பாளிப்பழம் 2"×3" துண்டு 1
- ▶ விளாம்பழம் - 1
- ▶ புளித்தோடை - 1 (நடுத்தரம்)

#### மரக்கறி 1

- ▶ கோவை, காய்ப்பப்பாசி
- ▶ பாகற்காய், கத்தரி
- ▶ புடலங்காய், வாழைப்பூ
- ▶ வெந்தயம், சிறுகீரை
- ▶ தக்காளி, போஞ்சி
- ▶ மிளகாய், வெண்டைக்காய்

#### மரக்கறி 2

- ▶ அகத்தி
- ▶ முருங்கைக்காய்
- ▶ முருங்கை இலை
- ▶ பீற்றுாட் (பச்சையாக)
- ▶ கரட்
- ▶ வெங்காயம்

#### விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- ▶ தெளிந்த சூப்
- ▶ தக்காளி
- ▶ எலுமிச்சை, கோவா
- ▶ மரக்கறி சலாட்
- ▶ அச்சாறு
- ▶ பலசரக்கு வகை
- ▶ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி

## சித்த மருத்துவக் குறிப்புகள்

**தொற்று நோய் வராமல் பாதுகாக்க :** நாளாந்தம் இரவில் படுக்கும் முன் செவ்வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் தொற்று நோய் நம்மை அணுகாது. உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்

**முகம் வழுவழுப்பாக இருக்க :** அதிகாலையில் தோட்டத்தில் உள்ள புல்களின் மீது படர்ந்திருக்கும் பனித்துளிகளை பஞ்சில் ஒன்றி எடுத்து வந்து முகத்தில் தடவி வர முகம் பளபளப்புடன் இருப்பதுடன் வழுவழுப்பாகவும் இருக்கும்.

**இரத்த சோகையைப் போக்க :** நாளாந்தம் கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகையில் இருந்து விடுபடலாம்.

**உடல் பெருக்கத்தைக் குறைக்க :** வாழைத்தண்டுச்சாறு, பூசணிச்சாறு, அருகம்புல்சாறு இம்மூன்றையும் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் ஏதாவது ஒரு சாற்றைக் குடித்து வர உடல் பெருக்கம் குறைந்து உடல் அழகு பெறும்.

**குழந்தைகளுக்கு :** குழந்தைகளுக்கு கொய்யாப்பழத்தைச் சாப்பிடக் கொடுப்பதால் உடல் வளர்ச்சியும் எலும்புகள் பலமும் பெறுகின்றன. வயிற்றில் புண் இருந்தால் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது.

**உடல் சக்தி பெற :** உடல் பலவீனமானவர்களும் நோய் வாய்ப்பட்டவர்களும் ஒரேஞ்சுப் பழத்தைச்சாப்பிட்டு வர இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவர்.

**வெட்டுக் காயம் குணமாக :** இலந்தை மரத்தின் இலையைப் பறித்து மைய அரைத்து காயத்தின் மீது போட்டு வர உடல் குணம் கிடைக்கும்



**சுகப்பிரசவம் ஆக :** திருநீற்று பச்சை செடியை பறித்து நீர்விட்டு நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்ய அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து சிறு உருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

**உடல் எரிச்சல் குணம் பெற :** இலந்தை மரத்தின் பூவைச் சுத்தம் செய்ய மை போல் அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசிக் கொள்ள எரிச்சல் தணியும்.

**காதில் சீழ் வடிதல் :** நாயுருவிச் செடியின் இலைகளை இடித்துச் சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டு காதில் விட்டால் காதில் சீழ் வடிதல் நிற்கும்.

**நெஞ்சு வலி குணமாக :** இலந்தைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வர நெஞ்சு வலி உள்ளவர்கள் குணம் பெறலாம். உடன் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

**சிலந்திக்கடிக்கு மருந்து :** சிலந்தி கடித்து விட்டால் நாயுருவிச் செடியின் இலைகளை நைந்து சாறு எடுத்து கடிவாயின் மேல் தடவ உடனே விஷம் இறங்கும்.

**சீதபேதி குணமாக :** சீதபேதி உள்ளவர்கள் நுங்கை மேல் தோல் உரிக்காமல் சாப்பிட்டு வர சீதபேதி குணமாகும்.

**வயிற்று நோய்க்கு மருந்து :** வயிற்றில் ஏற்படும் உபாதைகளுக்கு நாயுருவிச் செடியை பறித்து சுத்தம் செய்து நீர்விட்டுக்காய்ச்சி பக்குவம் வந்ததும் இறக்கி பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர வயிற்று நோய்கள் உடனே குணமாகும்.

**காதுவலி குணமாக :** பனைமரத்தின் மட்டையை வெட்டி நெருப்பில் வாட்டி சாறு பிழிந்து இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் விட காது வலி குணமாகும்.

**நுரையீரல் நோய் குணமாக :** நாயுருவிச் செடியின் விதைகளை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து சலித்து டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாளாந்தம் காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் நோய் மற்றும் மூக்கு சம்பந்தப்பட்ட நோய் குணமாகும்.

**காலரா குணமாக :** எட்டி மரத்தின் வலது புற வேர்களை வெட்டி எடுத்து வந்து துண்டுகளாக்கி 200 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அந்நீரைப்பருகினால் காலரா குணமாகும். அரிசிக் கஞ்சி மட்டுமே சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

**உடல் பருமனைக் குறைக்க :** பொன்னாவரைக்கீரை என்று ஒரு கீரை உள்ளது. இக்கீரையை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட்டு வர உடலில் அதிக வியர்வை உண்டாகி அதன் மூலமும் நீர் மலம் மற்றும் சிறுநீர் வழியாகவும் வெளிப்பட்டு உடல் பருமன் விரைவில் குறையும்.

**வாதநோய் குணமாக :** எட்டி மரப்பட்டையை உரித்து உள் மரப்பட்டையை எடுத்துக்காய வைத்து இடித்து சலித்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாதநோய் உள்ளவர்கள் 1/4 ஸ்பூன் சுடு தண்ணீரில் போட்டுக் குடித்து வர குணமாகும்.

**மலச்சிக்கல் சரியாக :** பொன்னாவரைக் கீரையின் விதை மற்றும் இலைகளை மைய அரைத்து அரைத்து விழுதை உண்டு சிறிது வெந்நீரையும் பருகினால் மலச்சிக்கல் உடனே குணமாகும்.

**மேக ரோகம் உள்ளவர்களுக்கு :** அத்தி மரத்தின் வேர்ப் பட்டையை 50 கிராம் எடுத்து சுத்தம் செய்து நீர்விட்டு பாதி அளவு வரும் வரை காய்ச்சி ஆற வைத்து நாளாந்தம் இருவேளை குடித்து வர மேக ரோகம் குணமாகும்.

**நீர்ழிவு நோயாளிக்கு :** நாளாந்தம் காலை அல்லது இரவு இட்லியை உணவாகக் கொண்டால் நீர்ழிவு நோய் குணமாகும். இட்லியில் உள்ள உழுந்து சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

**இரத்த பேதியைக்குணப்படுத்த :** அத்தி மரத்தை குத்தினால் பால் வரும். இப்பாலுடன் சம அளவு வெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிட 9 வர இரத்த பேதி குணமாகும்.

**இடுப்பு வலி முட்டு வலிக்கு மருந்து :** கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து இடித்து சலித்து பாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டு நாளாந்தம் சிறிது மாவை எடுத்து அதனுடன் சிறிது தேன் கலந்து மாவைப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க :** அத்திப்பழத்தை சுத்தம் செய்ய ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

**மாத விலக்கின் போது பெண்களுக்கு சத்துணவு :** மாத விலக்கின் போது அதிக அளவு இரத்தப்போக்கின் காரணமாச் சோர்வு ஏற்படும். அந்நேரம் கோதுமையை கஞ்சி செய்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர சோர்வை நீக்கலாம்.

**எலும்பு, பற்கள் உறுதியாய் இருக்க :** ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர எலும்பு, பற்கள் உறுதியாகும்.

**சேற்றுப் புண்ணுக்கு மருந்து :** சிறிது உளுத்தமாவுடன் எலுமிச்சை பழச்சாற்றைக் கலந்து அந்த கலவையை சேற்றுப் புண் மீது தடவி வர சேற்றுப் புண் நீங்கும்.



**ஆண்மைக் குறைவு நீங்க :** நாளாந்தம் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்று மணி நேரத்திற்கு முன் ஒரு மாதுளம் பழம் முழுவதும் சாப்பிட்டு வர குறைவு நீங்கும்.

**நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க :** அடிக்கடி மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

**முலநோய் இரத்தம் வெளியேறுவது நிறுத்த :** மாதுளம் தோலை நீரில் ஊற வைத்து மூலத்தின் வாய் இந்நீரால் கழுவ புண் குணமாகி இரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும்.

**ஆண்மைக் குறைவு நீங்க :** சர்க்கரை கலந்த பசும்பாலில் உளுத்தம் பருப்பை ஊற வைத்து, பின் உளுத்தம் பருப்பை காய வைத்து மாவாக்கி கூட சிறிது வெண்ணெய் விட்டு சிறிது கேக்செய்து சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

**வயிற்று வலி தீர :** மாதுளம் பழத்தின் தோலை நெருப்பில் சுட்டு கரியாக்கி அந்தத் தூளை கோதுமைச் சோறுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி குணமாகும்.

**கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்களுக்கு :** கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்கள் மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர, பிறக்கும் குழந்தை ஊட்டத்துடன் இருக்கும். உடல் பலவீனம், கைகால் நடுக்கம், மயக்கம் முதலிய தொல்லைகள் வராது.

**வயிற்றுப் புச்சிகள் ஒழிய :** மாதுளம் செடியின் வேரைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அந்த நீரைப் பருகினால் வயிற்றில் உள்ள புச்சிகள் ஒழியும்.

**மலச்சிக்கல் தீர :** மலச்சிக்கலில் சிரமப்படுவோர் இரவில் மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் சரியாகும்.



**பற்களும் ஈறுகளும் உறுதியடைய :** நெல்லிக்காயை பற்களினால் நன்றாக மென்று தின்று வர பற்களும் ஈறுகளும் உறுதியாகும்.

**பலாப்பழம் :** வாத நோய் உள்ளவர்கள், மூல நோய் உள்ளவர்கள், இருமல் உள்ளவர்கள் பலாப்பழம் சாப்பிடக் கூடாது. இது மேலும் நோயை அதிகமாக்கும்.

**குழந்தைகளுக்கு கணை சூடு தணிய :** நெல்லிக்காயை சாறு பிழிந்து எடுத்து குழந்தைகளுக்கு உள்ளுக்கு கொடுத்து வர கணை சூடு குணமாகும்.

**உள் அசதியைப் போக்க :** பொன்னாவரைக் கீரையின் விதையை கொண்டு வந்து மைய அரைத்து அந்த விழுதை விழுங்கி பின் சிறிது குளிர்ந்த நீரைப் பருகினால் சிறிது நேரத்ததில் உடல் அசதி மறைந்து புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

**இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்த :** நெல்லிக் கனியை அதிகம் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும்.

**கக்குவான் இருமல் குணமாக :** பொன்னாவரை விதையை பசும்பால் விட்டு மைய அரைத்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும்.

**இரத்தம் உறைதல் குணமாக :** நம் உடலின் உள்ளே ஓரிடத்தில் இரத்தம் உறைந்து நின்றுவிட்டால் நெல்லிக்காயை சாப்பிட்டு வர குணம் பெறலாம்.

**சொறி, சிரங்கு மருந்து :** பொன்னாவரை இலையுடன் சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்து உடம்பில் பூசி குளித்து வர சொறி சிரங்கு மறையும்.

**குடல் சுத்தம் செய்ய :** நெல்லிக்காயின் சாறு பிழிந்து ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்து வர குடல் கசடுகள் நீங்கி சுத்தமாகும்.

**ஹீஸ்டீரியா நோய் குணமாக :** பொன்னாவரை இலை செடியைப் பறித்து வந்து அப்படியே அலசி கழுவி சுத்தம் செய்து எடுத்து 200 மில்லி தண்ணீர் ஊற்றி, அதில் சுத்தம் செய்த செடியை போட்டு கொதிக்க வைத்து 90 மில்லியாக வரும் வரை வற்ற வைத்து பின் எடுத்து ஆற வைத்துக் கொண்டு நாள்தோறும் காலை, மாலை இருவேளை கொடுத்து வர குணமாகும்.

**சளி முக்கடைப்பு தீர் :** சிறிது மிளகுத் தூளுடன் தேனையும் சேர்த்து நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் சாப்பிட்டு வர சளி மற்றும் முக்கடைப்பு நீங்கும்.

**தலைவலி போக :** மருக்கொழுந்து செடியின் பூவை விளக்கெண்ணெய் விட்டுவதக்கி தலைவலி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டுப் போட உடனே தலைவலி குணமாகும்.

**இரத்தக் கொதிப்பு குணமாக :** இரத்தக் கொதிப்பு நோய் கொண்டவர்கள் ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் அகத்திக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர இரத்தக்கொதிப்பு நோய் குணமாகும்.

**தீப்புண் ஆற :** மருக்கொழுந்து செடியினைப் பறித்து வேரை நீக்கிவிட்டு கழுவி சுத்தம் செய்து நல்லெண்ணெயில் கலந்து வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தீப்புண் மீது தடவி வர குணமாகும்.

**கண் சீவப்பு மாற :** ஆல்பக்கோடா விதை நான்கும் கடுக்காய் மூன்றும் நெல்லிக்காய் விதை இரண்டும் சேர்த்து இதனை மைய அரைத்து உள்ளுக்குள் சாப்பிட்டு வர கண் சிவப்பு மாறும்.

**தொண்டை கரகரப்பு தீர் :** மருதாணி இலையைப் பறித்து வந்து நீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரை வாய் கொப்பளிக்க தொண்டை கரகரப்பு தீரும்.

**குடல் புண் குணமாக :** குடல் புண் உள்ளவர்கள் நாளாந்தம் சிறிது அளவு அகத்திக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வர குடல் புண் குணமடையும்.

**கால் வெடிப்பு குணமாக :** மருதாணி இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு மைய அரைத்து கால் வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் போட்டு வர கால் வெடிப்பு குணமாகும்.

**வயிற்று வலி குணமாக :** வயிற்றுவலி உள்ளவர்கள் அகத்திக் கீரையை சுத்தம் செய்து நீர் விட்டு வேக வைத்து அந்த நீரில் சிறிது தேன் கலந்து குடித்தால் கடுமையான வயிற்று வலி குணமாகும்.

**பெரும்பாடு நீங்க :** அத்திப் பழுப்பு, சோற்றுக் கற்றாழை வேர், கடுக்காய், களிப்பாக்கு, கருவேலங்கொழுந்து இவை அனைத்தையும் சம அளவு எடுத்து 350 மில்லி தண்ணீர் விட்டு 150 மில்லியாக சுண்டும் வரை வைத்திருந்து பின் எடுத்து ஆற வைத்து பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு நாளாந்தம் இருவேளை சாப்பிட்டு வர பெரும்பாடு குணமாகும்.

**ஆண்களுக்கு :** மகிழம் பூவை பறித்து சுத்தம் செய்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அந்த நீரை ஒரு டம்ளர் பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட ஆண்மை வீரிய உணர்வு உண்டாகும்.

**பல் ஆடுவது நிற்பதற்கு :** மகிழ மரத்தின் பிஞ்சுகள் இரண்டை எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று துப்பி விட்டு சிறிது வெந்நீரால் வாய் கொப்பளித்தால் பல் ஆடுவது குணமாகும்.



**இரத்தம் கெடாமல் பாதுகாக்க :** கருஞ்செப்பை மரத்தின் பட்டையை எடுத்து வாய் சுத்தம் செய்து காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து டப்பாவில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை இரு வேளை பசும் பாலில் 1/4 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் கெடாமல் பாதுகாக்கலாம்.

**பெண்களின் பெரும்பாடு நீங்க :** தென்னமரப்பூக்களை உரலில் இட்டு இடித்து சாறு எடுத்துக்கொண்டு, நாயுருவிச் செடியை எடுத்து சுத்தம் செய்ய இரண்டையும் சேர்த்து மைபோல் அரைத்துச் சாப்பிட்டு வர இரண்டு நாட்களில் குணமாகும்.

**கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல் நீங்க :** நாவற்பழத்தை ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**குடல் புண் ஆற :** குடல் புண் உள்ளவர்கள்காலையில் எழுந்ததும் பல் துலக்கியதும் இளநீரின் தண்ணீரை அருந்தி வர குடல் புண் ஆறும்.

**பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நாள் தள்ளிப் போக :** பெண்கள் தங்களுடைய மாதவிடாய் நாட்களுக்கு ஒரு வாரம் முன்னரே நாளாந்தம் நாவல் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் நாள் தள்ளிப்போகும்.

**தாது விருத்தியாக :** தேங்காயில் இருந்து பால் எடுத்து 1/2 தம்ளர் அருந்தி வர, தாது விருத்தி ஏற்படும்.

**பட்சி தோசம் நீங்க :** நல்ல மரத்தின் கொழுந்து இலைகளையும் உள்பட்டையையும் எடுத்து சுத்தம் செய்து இரண்டு மிளகையும் வைத்து மைபோல் அரைத்து காலை மாலை இருவேளை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் பச்சை நிறத்தில் வெளியேறும் மலம் நிற்கும். இதையே பட்சி தோசம் என்று சொல்வர்



**நீர்த்தாரையில் உள்ள எரிச்சல் குணமாக :** தென்னை மரத்தின் இளங்குருத்தைக் கொண்டு வந்து சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு அதனுடன் சிறிது நீரை ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்து அந்நீரை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வர எரிச்சல் குணமாகும்.

**காசநோய் நீங்க :** நாவல் பூவும் அதனுடன் திப்பிலியையும் சேர்த்து வெயிலில்காய வைத்து இடித்து சலித்து தூள் செய்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்மருந்தை நாளாந்தம் காலை மாலை இருவேளை கால் ஸ்பூன் வீதம் ஒரு மாதம் சாப்பிட்டு வர காசநோய் குணமாகும்.

**செருப்புக்கடி குணமாக :** தென்னை மர குருத்தோலையை நெருப்பில் இட்டு கருக்கி எடுத்து அதனை தூள் செய்து அதன்பின் தேங்காய் எண்ணெய் குழப்பி செருப்புக்கடி பட்ட இடத்தில் தடவி வர குணமாகும்.

**தலைவலி குணமாக :** மருதாணி இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து தாய்ப்பால் விட்டு மைய அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி உடனே குணமாகும்.

**உஷ்ண மிகுதியில் உண்டாகும் சீதபேதி நிற்க :** ஆல மரத்தின் இளம் தளிர்களை கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து மைபோல் அரைத்து சிறு உருண்டை எடுத்து எருமைத் தயிரில் சாப்பிட்டு வர உடன் குணமாகும்.

**நரையைப் போக்க :** மருதாணி இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து மைய அரைத்து இரவு படுக்கப்போகும் முன் தேய்த்து சிறிது காய்ந்ததும்படுத்து விடலாம். மறுநாள் காலை எழுந்து குளித்தால் முடி சிறிது நிறம் மாறி இருக்கும் இம்மாதிரி தொடர்ந்து செய்து வர நரைபோய்விடும்.

**வீந்து கெட்டி பட :** ஆல மர பழங்களைக்கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து எடுத்துக் கொண்டு ஆலமரத்தின் விழுதின் நுனிப் பகுதியையும் சேர்த்து சமனளவு எடுத்து மைய அரைத்து சிறு உருண்டை எடுத்து பசுவின் பாலில் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வீந்து கெட்டிப்படும்.

**முடி வளர்வதற்கு :** மருதாணி இலையை சுத்தம் செய்து மைய அரைத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வெயிலில் உலர வைத்தால் மாத்திரை போல் கிடைக்கும். பின் இதனை சலித்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து தலையில் தடவி வர முடி வளர்ச்சி பெறும்.

**கறுப்பு முடியாக மாற :** அவரிஇலை, மருதாணி இலை இந்த இரண்டையும் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி போத்தலில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணெயை தலையில் தடவி வந்தால் முடி கறுப்பாக மாறும்.

**பல்சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாக :** ஆலமரத்தின் விழுதுகளைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி காய வைத்து பின் அதனுடன் சிறிது படிகாரம் சேர்த்து இடித்து சலித்து எடுக்க வேண்டும். இந்தத் தூளினால் நாளாந்தம் பல் துலக்கி வந்தால் பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் வராது.

**தொழுநோய் குணமாக :** ஆரம்பத் தொழுநோய் உள்ள வர்கள் மருதாணிக் கொழுந்து இலைகளையும் அதன் பூவையும் பறித்து எடுத்து வந்து சுத்தம் பார்த்து சாறு எடுத்து காலை மாலை இருவேளை அரை ஸ்பூன் தேனும் அரை ஸ்பூன் சாறும் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர தொழுநோய் தடுக்கப்படும்.

**சதை போடுவது குறைக்க :** உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் நாளாந்தம் உணவில் பப்பாளிக்காயை சேர்த்து வர நாளடைவில் உடல்பருமன் குறையும்.

**கூக்கம் வர :** மருதாணி பூக்களைக்கொண்டு வந்து இரவு படுக்கும் முன் தலையணையின் கீழ்வைத்துப்படுத்துக் கொண்டால் நல்ல உறக்கம் வரும்.

**உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை வெளியேற்ற :** உடலில் கெட்ட நீர் உள்ளவர்கள் தினசரி பப்பாளிக் காயைச்சேர்த்து வர துர்நீர் சிறுநீரின் வழியாகவும் வியர்வையின் வழியாகவும் வெளியேறும்.

**கல்லீரல் மண்ணீரல் நோய் குணமாக :** மருதாணிச் செடியின் பட்டைகளை எடுத்து வந்து நீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரை தேன் கலந்து காலை மாலை இரு வேளை சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

**முடி உதிர்வதற்கும் கண்கள் குளிர்ச்சிக்கும் :** நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து வர முடி உதிர்வது நின்று விடும். கண்கள் குளிர்ச்சியடையும்.

**பித்த வாந்தியை நிறுத்த :** நார்த்தாமர இலைகளை கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து உணவோடு சேர்த்துச்சாப்பிட்டு வர பித்தம் தணிந்து வாந்தி வருவதும் நின்று விடும்.

**தோல்ச சுருக்கம் நீங்க :** பச்சைப் பயிறுடன் நெல்லிக்காயை அரைத்து தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்து வர தோல் சுருக்கம் நீங்கும்.

**உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்க :** வாரம் இருமறை நார்த்தம் பழம் வாங்கி வந்து பிழிந்து சாறு எடுத்து சர்பத் செய்து சாப்பிட்டு வர உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

**வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க :** நெல்லிக்காயின் சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டு வர ஆசனவாய் கடுப்பு மற்றும் வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

**மந்தம் அஜீரணம் குணமாக :** நார்த்தம் மரத்தின் பூவினுடைய இதழ்களைப் பறித்து சுத்தம் செய்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு நாளாந்தம் காலையில் கால் கரண்டி தூளுடன் அரை கரண்டி தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர மந்தம் மற்றும் அஜீரணம் குணமடையும்.

**சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாக :** சிறுநீர் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் நாளாந்தம் ஒரு நெல்லிக்காயை சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

**வாய் நாற்றம் போக :** எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நாளாந்தம் சாப்பிட்டு வந்தால் நாற்றம் போகும்.

**சர்க்கரை வியாதி நீங்க :** சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் நாளாந்தம் மூன்று நெல்லிக்காயைச் சாப்பிட்டு வர அதிலிருந்து விடுபடலாம்.

**தோல் வலிமை பெற :** நாளாந்தம் எலுமிச்சம் பழம் சாப்பிட்டு வர உடலில் மேல் உள்ள தோல்கள் வழுவழப்பாக பொலிவுடன் தோற்றமளிக்கும்.



**செம்பட்டை முடி கருப்பாக மாற :** நெல்லிக்கனிகளை தண்ணீரில் போட்டு ஒரு இரவு ஊற வைத்து மறுநாள் அந்த நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறை பிழிந்து பின் தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் சிறிது நாட்களிலேயே செம்பட்டை முடி கருப்பாக மாறும்.

**வரட்டு இருமல் தணிய :** எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறுடன் சம அளவு தேன் எடுத்து வரட்டு இருமல் உள்ள காலங்களில் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**கருப்பை கோளாறு நீங்க :** கருப்பை கோளாறு உள்ளவர்கள் நெல்லிக்கனியை நாளாந்தம் சிறிது சேர்த்து வர கருப்பை நோய் குணமாவதோடு தாய்க்கும் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை க்கும் சிறந்த டானிக்காகப் பயன்படுகிறது.

**மாதவிடாய் வயிற்று வலி தீர :** பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் வயிற்றுவலி ஏற்படும். அந்நாளில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சாப்பிட்டு வர வலி நின்று விடும்.

**குடல் புண் குணமாக :** நெல்லிக்கனியின் சாறுடன் சிறிது கோமயம் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குடல் புண் குணமாகும்.

**காது குடைச்சல் குணமாக :** எலுமிச்சம் பழச்சாறு இரண்டு மூன்று சொட்டு காதில் விட காது குடைச்சல் குணமாகும்.

**வாய்ப்புண் குணமாக :** திப்பிலியின் தூள், தேன், நெல்லிச்சாறு இந்த மூன்றையும் குழைத்து நாக்கில் தடவி வர வாய்ப்புண் குணமாகும்.

**தலைவலி குணமாக :** எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் மிளகை மைய தேய்த்து எடுத்து அதை நெற்றியில் பற்று போட தலைவலி குறையும்.

**கண்ணோய் குணமாக :** நெல்லிக்கனியை ஊசியினால் குத்தினால் ஒரு துளி நீர் வெளிவரும். அந்த நீரை கண்களில் போட்டு வர கண் நோய் குணமாகும்.

**குழந்தை வேண்டாம் என்பவர்களுக்கு :** கருவில் குழந்தை உண்டாகி விட்டவர்கள் குழந்தை வேண்டாம் என்றால் உடனே அதிக அளவு பப்பாளியை சாப்பிட்டு வர கருக்கலைப்பு ஏற்படும்.

**சீறு சிரங்குகள் ஆற :** ஆவாரஞ் செடியின் இலையை நீர் விட்டு அரைத்து சிரங்குகள் மீது போட்டு ஊற வைத்து பின் குளித்து வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

**வயிற்றுப்போக்கு குணமாக :** நீண்ட கால வயிற்றுப் போக்கு நோய் கண்டவர்கள் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**சொத்தை பல்வலி குறைய :** இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்து வர சொத்தையால் பல்வலி உள்ளவர்களுக்கு குணமாகும்.

**சீறுநீரில் கல் அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு :** சீறுநீர்ப் பாதையில் கல் அடைப்பு உள்ளவர்கள் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டு வர கல் கரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

**இரத்தக் கொதிப்பு தற்க :** திஞ்சியை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் தேனைக் கலந்து நாளாந்தம் காலை மாலை இருவேளை குடித்து வர இரத்தக் கொதிப்பு நோய் குணமாகும்.

**மாலைக்கண் நோய் உள்ளவர்களுக்கு :** மாலைக்கண் நோயின் அறிகுறி தென்படும்போதே பப்பாளிப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் மாலைக்கண் நோய் வராது

**மேகச்குடு ஆசனக் கடுப்பு குறைய :** துக்கிக் கீரையை கொதிக்க வைத்து சாறு எடுத்து சர்க்கரை சிறிது சேர்த்த பசும்புலுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர மேகச்குடு ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்.

**ஞாபக சக்தி பெருக :** பப்பாளிப் பழத்தை நாளாந்தம் சிறு அளவு சாப்பிட்டு வர ஞாபக சக்தி பெருகும்.

**கொழுப்பைக் குறைக்க :** கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளவர்கள் கொழுப்புதரும் பொருள்களை சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து பூண்டு, வெங்காயம் இரண்டையும் காலை வேளையில் வதக்கிச் சாப்பிட்டு வர சிறிது நாளில் குணமாகும்.

**குஷ்ட நோயை குணப்படுத்த :** வெண்குஷ்ட நோயின் அறிகுறி தெரிந்த உடன் பப்பாளியைச் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**இருமல் குணமாக :** மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது மிளகையும் தூய் செய்து சேர்த்து இந்த இரண்டையும் காய்ச்சிய பசும்புலுடன் சேர்த்து இனிப்புக்கு பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்து சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.

**முகச்சருக்கம், கரும்புள்ளிகள் நீங்க :** கரும்புள்ளிகளும் சுருக்கங்களும் உள்ளவர்கள் கண்ணுக்கு அருகில் செல்லாமல் முகத்தில் மீதி இடங்களில் பப்பாளிப் பழத்தை தடவி சிறுநேரம் ஊற வைத்து பின் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவ குணம் உண்டாகும்.

**கட்டிகள் உடைய :** உடலில் உண்டான கட்டிகள் உடையாமல் துயரம் கொடுத்து வந்தால் பப்பாளி மரத்தின் பாலுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு மஞ்சள், கலவை சோப்பு இவைகளை ஒன்றாகக் குழப்பி கட்டியின் மீது போட ஓரிரு நாட்களில் கட்டி உடைந்து விடும்.

**கடுமையான தலைவலி நீங்க :** குங்குமப் பூவை வாங்கி வந்து தாய்ப்பால் விட்டு மைய அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி உடனே நிற்கும்.

**குடல் பூச்சிகள் வெளியேற :** பிஞ்சு பப்பாளி காய்களை குறுக்காக வெட்டி அதில் கிடைக்கும் பாலை எடுத்து சிறிது விளக்கெண்ணையும் சேர்த்து உள்ளூக்குக்கொடுத்து வர பேதி ஏற்படும். அப்போது வயிற்றுப் பூச்சிகள் சேர்ந்து வெளியேறி விடும்.

**வாந்தி வருவது நிற்க :** எலுமிச்ச மர இலைகளைக் கொண்டு வந்து நீர் விட்டு மைய அரைத்து உப்பு போட்டு தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க வாந்தி வருவது நின்று விடும்.

**உதடுகள் சீவப்பாக மாற :** புதிதாக செடியில் பறித்த கொத்தமல்லி இலையை மைய அரைத்து இரவு படுக்கப் போகும் போது உதட்டில் தடவி வர உதடு சிவப்பாக மாறும்.

**காயத்திற்கு எச்சில் மருந்து :** உடலில் ஏற்பட்ட காயத்தின் மீது காலை எழுந்தவுடன் நமது எச்சிலைத் தொட்டு தடவினால் புண் ஆறும். காயத்தின் மீது உள்ள கிருமிகளை விஷத்தன்மை கொண்ட நமது எச்சில் கொண்டு விடுகிறது.

**எச்சிற் புண் மாற :** வாயின் ஓரங்களில் எச்சிற் புண் வரும் இந்தப் புண்ணுக்கு துளசி இலையை சுத்தம் செய்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தடவி வர புண் குணமாகும்.



**காலையில் ஏற்படும் இருமலுக்கு :** கடுகை மைய இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இருமல் இருக்கும் போது ஒரு சிட்டி கைத் தூளுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட இருமல் குறைந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

**சிறுநீர் தாராளமாகப் போக :** சிலருக்கு சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாகப் போகும். இது மிகுந்த உடல் சூட்டின் காரணமாக இப்படிப் போகின்றது. இதற்கு செண்பகப் பூவை 4 அல்லது 5 எடுத்து 50 மில்லி தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து காலை மாலை இரு வேளை குடித்து வர தாராளமாகச் சிறுநீர் போகும்.

**பீத்தம் குறைய :** சிறு வெங்காயத்தைச் சிறிது வெல்லத்துடன் சேர்த்து நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட பீத்தம் குறையும்.

**வியர்வை அதிகம் போவதைத் தடுக்க :** காக்கணா செடியின் இலைகளின் சாறுடன் தேன் கலந்து இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவதைத் தடுக்கலாம்.

**உடல் பருக்க நினைப்பவர்களுக்கு :** பறித்த பச்சை நிலக்கடலை நூறு கடலையும் நேந்திரம் வாழைப்பழம் ஒன்றும் ஒரு கப் பாலும் நாளாந்தம் சாப்பிட்டு வர உடல் விரைவில் பருக்கும்.

**உடல் வழுவழப்புடன் பளபளக்க :** ஆவாரம் பூவினுடைய தூள் மற்றும் கடலை மாவு இந்த இரண்டையும் குறிக்க தேவையான அளவு எடுத்து மைய அரைத்து உடல் முழுக்க தேய்த்துக் குளித்து வர பத்து நாட்களிலேயே பலன் காணலாம்.

**உடல் பருமன் குறைய :** கரட் நாளாந்தம்சமையலில் சேர்த்துக் கொள்வதுடன் இரண்டு டம்ளர் மோருடன் இரண்டு கரட்டையும் போட்டு மைய அரைத்துக் குடித்து வர வாரத்தில் இருந்து உடல் இளைக்க ஆரம்பித்து விடும். போதும் என்ற நிலை வந்தவுடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

**கக்குவான் இருமலைப் போக்க :** சோடா உப்பை தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கக் கொடுத்தால் இருமலின் வேகம் குறையும்.

கொதிக்க வைத்த குடிநீர் தண்ணீரில் எந்த மருந்தைக் கலந்தாலும் வைரஸ் கிருமிகள் தாண்டி வந்து விடுகின்றது. அதனால் வியாதியும் வந்து விடுகின்றது. இந்த நச்சு தண்ணீரை கொதிக்க வைப்பதன் மூலமே வைரஸ் கிருமிகள் சாகின்றன. எனவே தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து தான் சாப்பிட வேண்டும்.

**குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழிய :** வசம்பை நெருப்பில் சுட்டு பொடி செய்து அதனுடன் தேன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழியும்.

**தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்க :** வெங்காயத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டும் பனங்கற்கண்டை சிறிது எடுத்துக் கொண்டும் இந்த இரண்டையும் ஒரு சட்டியில் போட்டு சிவக்க வறுத்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கும்.

**முகப்பருவை போக்க :** வீட்டில் உள்ள சீரகத்தை எருமைப் பால் விட்டு மைய அரைத்து முகப்பருவின் மீது தடவ முகப்பரு மறையும்.

**சளித்தொல்லை நீங்க :** யூகலிப்டஸ் மரக்கொழுந்து இலைகளைக் கொழுந்து இலைகளைக் கொண்டு வந்து 1 டம்ளர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அரை டம்ளராகச் சுண்டியதும் சாப்பிட சளித் தொல்லை குணமாகும்.

**கொலரா நோய்க்குப் பாதுகாப்பு :** காலரா நோய் பரவி வந்தால் முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக வீட்டின் ஓரங்களிலும் வெளியிலும் டெட்டால் தெளித்து வைக்க வேண்டும். குடிநீரை கொதிக்க வைத்து அதனுடன் எலுமிச்சம் பழங்கள் இரண்டினை அரிந்து போட்டு வைக்க வேண்டும். கிராமங்களில் மாட்டின் சாணத்தில் சூடான தண்ணீரை ஊற்றி கரைத்து வீட்டின் சுற்றுப் புறத்தில் தெளித்து வைத்துப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

**வயிற்றுப் புச்சிகள் ஒழிய :** அன்னாசி பழத்தை நாளாந்தம் சாப்பிட்டு வர வயிற்றில் உள்ள புச்சிகள் ஒழியும்.

**படுக்கை புண் ஆற :** படுக்கை புண் வந்தவர்களுக்கு மஞ்சளூடன் குப்பைமேனி இலைகளைச் சேர்த்து மைய அரைத்து புண் மீது போட குணமாகும்.

**மயக்கம் தெளிய :** கடுகை அரைத்து உள்ளங்கைகளில் தேய்க்க மயக்கம் தெளியும். அல்லது காய்ந்த மிளகாயைச் சுட்டு அந்த நெடி மூக்கில் ஏறும்படி செய்தாலும் மயக்கம் தெளியும்.

**தும்மல் நிற்க :** தொடர்ந்து தும்மல் போடுபவர்கள் தூதுவளை இலையுடன் 5 மிளகையும் சேர்த்து தண்ணீரை விட்டு மைய அரைத்து மூக்கால் லீட்டர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து பின் பால் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட தும்மல் நிற்கும்.

**முகம் அழகு பெற :** துளசி இலையை கசக்கி முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு இரவில் படுத்து காலையில் எழுந்து கழுவினால் முகம் அழகு பெறும்.

**நகம் பளபளப்பு பெற :** தேங்காய் எண்ணெயுடன் கீழாநெல்லி வேரை பறித்துப் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த எண்ணெயை நகங்களின் மீது தடவ நகம் பளபளப்புடன் காணப்படும்.



**காய்ச்சல் குணமாக :** நெய், தேன், வேப்ப இலை இம்மூன்றையும் எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து புகை மூட்டம் போட்டால் காய்ச்சல் உடனே நிற்கும்.

**கண்ணோய் தீர் :** சோற்றுக் கற்றாழையில் உள்ள சதையினை எடுத்து அதனுடன் கால் ஸ்பூன் படிகாரம் சேர்த்தால் உடன் நீர் கசியத் தொடங்கும். அந்நீரை சிறிது பாட்டலில் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு (தூசி விழாமல்) நாளாந்தம் இரண்டு வேளை கண்களில் போட்டு வர கண் நோய் குணமாகும்.

**செவிட்டுத் தன்மை குறைய :** ஆட்டுப்பால், நல்லெண்ணெய், வில்வக்காய், பசுவின் மூத்திரம், இவைகளை ஒன்றாக காய்ச்சி ஆற வைத்து பாட்டலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு சில சொட்டுகள் காதில் விட செவிட்டுத் தன்மை நீங்கும்.

**இருமல் நிற்க :** குழந்தைகளின் இருமல் தொடர்ந்து இருந்தால் சிறு பெருங்காயத்தை எடுத்து வெந்நீர் கரைத்து அந்தத் தெளிவை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர இருமல் நிற்கும்.

**சீதபேதி குணமாக:** எள் மற்றும் வில்வப் பிஞ்சை சம அளவு எடுத்து மை போல அரைத்து ஆரஞ்சுப் பழத்தின் சாறுடன் சிறிது நெய்யும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் சீதபேதி உடனே நிற்கும்.

**முடக்கு வாதம் குணமாக :** பிரப்பங் கிழங்கை காய வைத்து இடித்து தூளாக்கி நீரில் கலந்து காய்ச்சி கஷாயமாகச் சாப்பிட்டு வர முடக்கு வாதம் குணமாகும்.

**என்றும் இளமையுடன் வாழ :** புரத விதையையும் வாயு விளங்கத்தையும் மை போல அரைத்து தேனும் நெல்லிக்காய்ச் சாறு பிழிந்து வெண்ணெயுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் என்றும் இளமையுடன் வாழலாம்.



**வெள்ளைப் போக்கு குணமாக :** சந்தனக் கட்டையை பன்னீர் விட்டு மைய அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு 100 மில்லி பன்னீரில் விட்டுக் கலக்கி அத்துடன் சிறிது குல்கந்தைப் போட்டு 5 சொட்டு சந்தன அத்தரைப் போட்டுக் கலக்கி காலை மாலை என இருவேளை வீதம் ஒருவாரம் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**சீதளக் காய்ச்சலுக்கு:** நாய்த் துளசியை வேருடன் பிடுங்கி வந்து நீரில் போட்டு கஷாயமாக காய்ச்சி குடித்து வந்தால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

**பல் ஈடுகளில் உள்ள வலியைப் போக்க:** பப்பாளிக்காயை கீறினால் வெண்மையான பால் வரும். அந்தப் பாலை பல்வலி உள்ள இடத்தில் தடவ சிறிது நேரத்தில் இரத்தமும் சீமும் கலந்து வெளியேறும். பல்வலி சரியாகி விடும்

**கட்டிகள் ஆறும் :** உடலில் கட்டிகள் உள்ள இடத்தில் எருக்கம் பாலை தடவி வந்தால் கட்டிகள் உடன் ஆறும்.

**சீதபேதி நிற்க :** குழந்தைகளுக்கு சீதபேதி இருந்தால் நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் பசும் வெண்ணெய் சேர்த்து குழைத்து மூன்று வேளை கொடுத்து வர குணமாகும்.

**தாய்ப்பால் தூய்மையடைய :** தேன் 15 பங்கும் அமுக்கிறாங்க கிழங்கின் ரசம் 10 பங்கும், மிளகு ரசம் 15 பங்கும் மணத்தக்காளி ரசம் 25 பங்கும் கலந்து சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் தூய்மையடையும்.

**உடல் வளர்ச்சி சுறுசுறுப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி :** உடல் வளர்ச்சிக்கும் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கவும் சுறுசுறுப்பைப் பெறவும் பீட்ரூட்டை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பலன் கிடைக்கும்

**மலத்தில் இரத்தப் போக்கு நீங்க :** அரசமரக் கொழுந்து ஆலமரக் கொழுந்து, ஆலமரக் கொழுந்து, அத்திமரக் கொழுந்து இம்முன்றையும் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அந்நீரை வடிகட்டி அதில் சர்க்கரை சேர்த்துச்சாப்பிட்டு வர மலத்தில் இரத்தம் போவது நிற்கும்.

**குழந்தைகளுக்கு கர்ப்பான் நோய் நீங்க :** கொட்டிக் கிழங்கை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி காய வைத்து இடித்து சூரணமாக வைத்துக் கொண்டு பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்க கர்ப்பான் நோய் நீங்கும்.

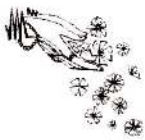
**உடல் பருமன் குறைய :** துளசி இலை ரசத்தைச் சூடாக்கி சிறிது தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

**ஆண்உறுப்பு பலம் பெற :** ஆம்பல் கிழங்கை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்து கொண்டு பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட பலன் கிடைக்கும்.

**உடல் உருக்கி நோய் குணமாக :** பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கை சிறு சிறு வில்லைகளாக அரிந்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பசும் பாலுடன் சாப்பிட்டு வர உடல் உருக்கி நோய் நீங்கும்.

**குஷ்டரோகம் மாற :** கோணி கிழங்கை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்ட காய்ச்சிய பாலுடன் சாப்பிட்டு வர குஷ்டரோகம் மட்டுப்படும். குணம் பெறலாம்.

**உடல் நமைச்சல் தீர :** ஆவாரம் பூவைக் கொண்டு வந்து கழுவி சுத்தம் செய்த அதனுடன் சிறிது பச்சை பயிறு சேர்த்து அரைத்து நமைச்சல் உள்ள இடத்தில் தேய்த்துக் குளித்து வர நமைச்சல் தீரும்.



# நன்றி நயலல்



“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுஉண்டாம் உய்வுகூலினை  
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு”

அன்பிற்கு இலக்கணமாய் வாழ்ந்து எம்மை எல்லாம் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி விழி மூடிய எங்கள் குலமகள் அமரர் சர்ப்ஜனா இன்பராசா அவர்களின் துயரறிந்து உள்நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் கூட இருந்து ஆற்றுப்படுத்திய அன்பான உறவுகள் அனைவருக்கும் நோயுற்ற காலத்தில் கூட இருந்து மருத்துவ உதவி வழங்கிய மருத்துவர்களுக்கும் எம் செல்வத்தின் இழப்பையறிந்து நேரிலும் தொலைபேசியிலும் உள்நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலி பதாதைகளை வெளியிட்ட உழவர் ஒன்றியம் மற்றும் உதவும் கரங்கள் (கனடா) ஆகியோருக்கும் மற்றும் கூட இருந்து பல வழிகளில் உதவி புரிந்து எம்மை ஆற்றுப்படுத்திய உறவுகளுக்கும் மிகக் குறுகிய காலத்தினுள் சர்ப்ஜனா தீபத்தை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த சிவா பதிப்பகம், கிளிநொச்சி அவர்களுக்கும் எமது இதயம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்து நிற்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

இங்ஙனம்,  
கடும்பத்தினர்.



சர்ப்ஜனா தீபம்  
தொகுப்பாக்கம்  
திருமதி மீனா இதயசிவநாஸ்  
சிவநகர், உருத்திரபுரம்.

# வம்ச விருட்சம்

அந்தோனிப்பிள்ளை + அந்தோனியாப்பிள்ளை

கணேசன் + ஞானலட்சுமி

ஜேசிந்தா  
அரியராசா  
\* பேசி தேவராசா  
\* **இன்பராசா**  
கிருபராசா  
\* யசோதா  
கண்ணன்

யோகலிங்கம்  
**கமலகுமாரி**  
காந்தஞ்சுபா  
கோமதி  
சோதிமதி  
யோகேஸ்வரன் (லங்கன்)  
தவநேசன் (தவம்)  
லகுலேசன்  
யசோதா  
கயோதா

ஜேனீபன்  
(ஜேர்மன்)  
+  
லகீர்த்தனா  
\* - அமரர்கள்

ஜேட்சன்  
(பிரான்ஸ்)  
+  
ரிசாந்தினி  
↓  
திலக்ஷா  
திருசன்  
நிலவன்

\* சர்ப்பனா

அனோஜன்  
(ஜேர்மன்)  
+  
பிரிந்தா  
↓  
ரசானா

நிவேதினா  
(இலங்கை)  
+  
திலக்ஷன்  
↓  
திருசிகா  
கவிசயன்

திலீப்குமார்  
(பிரான்ஸ்)  
+  
தனாட்சனா





# ஆத்தகூடி



01. அறஞ்செய விரும்பு
02. ஆறுவது சினம்
03. இயல்வது கரவேல்
04. ஈவது விலக்கேல்
05. உடையது விளம்பேல்
06. ஊக்கமது கைவிடேல்
07. எண் எழுத்து இகழேல்
08. ஏற்பது இகழ்ச்சி
09. ஐயம் இட்டு உண்
10. ஒப்புரவு ஒழுகு
11. ஒதுவது ஒழியேல்
12. ஔவியம் பேசேல்
13. அ..கஞ் சுருக்கேல்
14. கண்டு ஒன்று சொல்லேல்
15. ங்போல் வளை
16. சனி நீராடு
17. ஞயம்பட உரை
18. இடம்பட வீடு எடேல்
19. இணக்கம் அறிந்து இணங்கு
20. தந்தை தாய் பேண்
21. நன்றி மறவேல்
22. பருவத்தே பயிர் செய்
23. மன்று பறித்து உண்ணேல்
24. இயல்பலாதன செயேல்
25. அரவம் ஆடேல்
26. இலவம் பஞ்சில் துயில்
27. வஞ்சகம் பேசேல்
28. அழகு அலாதன செயேல்
29. இளமையில் கல்
30. அரனை மறவேல்
31. அனந்தல் ஆடேல்
32. கடிவது மற
33. காப்பது விரதம்
34. கிழமைப் படவாழ்
35. கீழ்மை அகற்று
36. குணமது கைவிடேல்
37. கூடிய் பிரியேல்
38. கெடுப்பது ஒழி
39. கேள்வி முயல்
40. கைவினை கரவேல்
41. கொள்ளை விரும்பேல்
42. கோதாட்டு ஒழி
43. சக்கர நெறி நில
44. சான்றோர் இனத்திரு
45. சித்திரம் பேசேல்
46. சீர்மை மறவேல்
47. களிக்கச் சொல்லேல்
48. சூது விரும்பேல்
49. செய்வன திருந்தச் செய்
50. சேரிடம் அறிந்து சேர்
51. சை எனத் திரியேல்
52. சொல் சோர்வு படேல்
53. சோம்பித் திரியேல்
54. தக்கோன் எனத்திரி
55. தானமது விரும்பு
56. திருமாலுக்கு அடிமை செய்
57. த்வினை அகற்று
58. துன்பத்திற்கு இடம் கொடேல்
59. தூக்கி வினை செய்
60. தெய்வம் இகழேல்
61. தேசத்தோடு ஒத்து வாழ்
62. தையல் சொல் கேளேல்
63. தொன்மை மறவேல்
64. தோற்பன தொடரேல்
65. நன்மை கடைப்பிடி
66. நாடு ஒப்பன செய்
67. நிலையிற் பிரியேல்
68. நீர்வினை யாடேல்
69. நுண்மை நுகரேல்
70. நூல் பல கல்
71. நெற்பயிர் வினை
72. நேர்பட ஒழுகு
73. நைவினை நணுகேல்
74. நொய்ய உரையேல்
75. நோய்க்கு இடம் கொடேல்
76. பழிப்பன பகரேல்
77. பாம்பொடு பழகேல்
78. பிழைபடச் சொல்லேல்
79. பீடு பெற நில
80. புகழ்ந்தாரைப் போற்றி வாழ்
81. பூமி திருத்தி உண்
82. பெரியாரைத் துணைக்கொள்
83. பேதமை அகற்று
84. பையலோடு இணங்கேல்
85. பொருள்தனைப் போற்றி வாழ்
86. போர்த் தொழில் புரியேல்
87. மனம் தடுமாறேல்
88. மாற்றானுக்கு இடம் கொடேல்
89. மிகைபடச் சொல்லேல்
90. மீதூண் விரும்பேல்
91. முனைமுகத்து நிலலேல்
92. முர்க்கரோடு இணங்கேல்
93. மெல்லினல்லாள் தோள் சேர்
94. மேன்மக்கள் சொல் கேள்
95. மை விழியார் மனை அகல்
96. மொழிவது அறமொழி
97. மோகத்தை முனி
98. வல்லமை பேசேல்
99. வாது முற்கூறேல்
100. வித்தை விரும்பு
101. வீடுபெற நில
102. உத்தமனாய் இரு
103. ஊருடன் கூடி வாழ்
104. வெட்டெனப் பேசேல்
105. வேண்டி வினை செய்யேல்
106. வைகறைத் துயில் எழு
107. ஒன்னாரைத் தேறல்
108. ஓரம் சொல்லேல்

சிவா பதிப்பகம், கிளிநொச்சி. 0775346766