

மணியலர்

கொக்குவில்

திரு.ஆ.மா.சுப்பிரமணியம்

நீனைவு மலர்

01.07.2016



இணைப்பு நூல்

நீறிழிவு னோயாளர் பராமறிப்பு

Colombo Tamil Sangam Society Ltd
No 7, Sangam Lane
Colombo - 85

மணிமலர்

கொக்குவில்

திரு. ஆ.மா.சுப்பிரமணியம்

நீளைவு மலர்

01.07.2016



இணைப்பு நூல்

நீரிழிவு நோயாளர் பராமரிப்பு

சமர்ப்பணம்

எங்கள் குலத்தின் ஈடில்லாப் பெருந்தலைவர், தன் உழைப்பால் உயர்ந்து, தன் குடும்பம் மட்டுமல்லத் தன்னைச் சார்ந்த சமூகத்தையும் தன்னைத் தேடிவருபவர்களையும் வாழவைக்க வேண்டும் என்னும் உயரிய இலட்சியத்துடன் வாழ்ந்தவர்.

தன் சுயமுயற்சியால் பாடுபட்டு உழைத்து அறவழியில் பொருள்தேடி அறவழியில் ஈந்து ஆனந்தங்கண்டவர். எங்களுக்கு எந்தக் குறையும் வராமல் காத்துத், தனக்குவரும் புகழில் எங்களையும் பங்காளிகளாக்கி மகிழ வைத்தவர்.

தமிழினத்துக்குக் கல்வி ஒன்றே தஞ்சம் எனக்கூறி, பாரதி சொன்னதுபோலப், “புண்ணியங்கோடி, ஆங்கோர் ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல்” என்பதையே சத்தியவாக்காகக் கொண்டு கல்விக்கென எவர் வந்தாலும் அள்ளிக் கொடுத்தவர்.

75 ஆண்டுகால வாழ்வில் எல்லோரையும் மகிழ்வித்துவிட்டுத் தான் தன் குலத்தெய்வம் முருகனிடமே 02.06.2016 இல் சென்றுவிட்டார்.

அவர் பெயர் நிலைக்கவும், அவரைப்போலப் பலர் உருவாகவும் உந்துசக்தியாக இருக்க வேண்டுமென்னும் எண்ணத்தில் இந்த நினைவு நூலை அவருக்கே சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

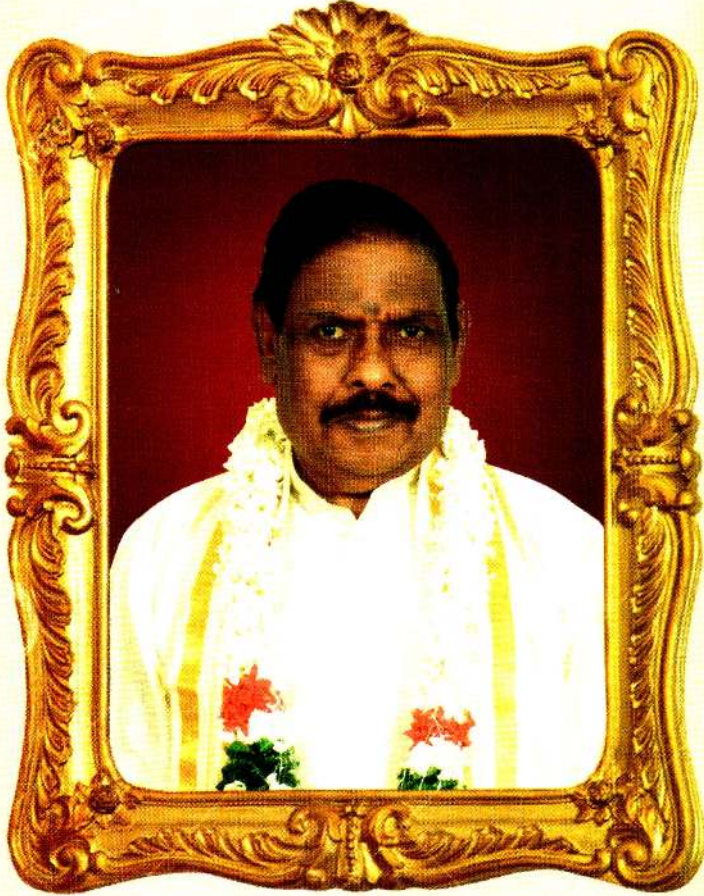
அவரை வருத்தி, அவரை எங்களிடமிருந்து பிரித்த நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகாமல் மற்றவர்கள் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள உதவியாக நீரிழிவு நோயாளர் பராமரிப்பு என்னும் நூலையும் பின்னிணைப்பாக அவர் பெயரால் அர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

தன் பெயர் நாட்டித் தான் மறைந்தார்
நம்பணி அவரைத் தொழுவதுவே.

38 B, செருபறி கார்டினஸ்
பம்பலப்பிட்டி

குடும்பத்தவர்கள்

கொக்குவில்
தீரு. ஆ.மா. சுப்பிரமணியம்



தோற்றம்
28.01.1940

மறைவு
02.06.2016

திதி வெண்பா

ஆண்டினிய தூர்முகியில் ஆகுமதி வைகாசி
பூண்ட அபரத் துவாதசியில் - மாண்புயரும்
கொக்குவினார் வள்ளல்எம் சுப்பிரமணியம் தம்முருகன்
நற்பதமே சேர்ந்தார் அறி.



சுப்பிரமணியம் மாலத் தம்பையர்

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



வீநாயகர் வணக்கம்

திகட சக்கரச் செம்முகம் ஐந்துளான்
சகட சக்கரத் தாமரை நாயகன்
அகட சக்கர விண்மணியா உறை
விகட சக்கரன் மெய்ப்பதம் போற்றுவோம்

பஞ்ச புராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம்

இடரினுந் தளரினும் எனதுறுநோய்
தொடரினும் உனகழல் தொழுதெழுவேன்
கடல் தனில் அமுதொடு கலந்த நஞ்சை
மிடறினில் அடக்கிய வேதியனே
இதுவோஎமை ஆளுமா நீவதொன் றெமக்கில்லையேல்
அதுவோவுன தின்னருள் ஆவடுதுறை யரனே

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்த எம் பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறை உறை சிவனே
யாரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத்(து) உரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை ஆனால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக என்று அருள் புரியாயே

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர்மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றஎம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலைவீற் நிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டுகண்(டு) உள்ளம்
குளிரஎன் கண்குளிர்ந் தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார்? அமரர் குழாத்தில் அணியுடை ஆதிரைநாள்
நாராயணனொடு நான்முகன் அங்கி இரவியும் இந்திரனும்
தேரார் வீதியில் தேவர் குழாங்கள் திசையனைத்தும் நிறைந்து
பாரார் தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும் பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

தெண்ணிலா மலர்ந்த வேணியாய் உன்றன் திருநடம் கும்பிடப் பெற்ற
மண்ணிலே வந்த பிறவியே எனக்கு வாலிதாம் இன்பம் ஆம் என்று
கண்ணில் ஆனந்த அருவி நீர் சொரியக் கைம்மலர் உச்சி மேற் குவித்துப்
பண்ணினால் நீடி அறிவரும் பதிகம் பாடினார் பரவினார் பணிந்தார்.

வாழ்த்து

வான் முகில் வழாதுபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை யரசசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்க ளோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக வுலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

சிவபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன்தாள் வாழ்க!
 இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
 கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க!
 ஆகம மாகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
 ஏகன் அநேகன் இறைவ னடிவாழ்க
 வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க!
 பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க!
 புறந்தாட்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க!
 கரங்குவிவாட உண்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க!
 சிரங்குவிவாட ஓங்குவிக்குஞ் சீரோன்கழல் வெல்க!
 ஈசனடி போற்றி எந்தை யடிபோற்றி!
 தேச னடிபோற்றி சிவன்சே வடிபோற்றி!
 நேயத்தே நின்ற நிமல னடிபோற்றி!
 மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்ன னடிபோற்றி!
 சீராட பெருந்துறைநந் தேவ னடிபோற்றி!
 ஆராத இன்பம் அருளு மலைபோற்றி!
 சிவனவனென் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
 அவனருளாலே அவன்றாள் வணங்கிச்
 சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுரா ணந்தன்னை
 முந்தை வினைமுழுது மோய உரைப்பனியான்
 கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
 எண்ணுதற் கெட்டா எழிலாட கழலிறைஞ்சி
 விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய்வினங்கொளியாய்
 எண்ணிறந் தெல்லை இலாதானே நன்பெருஞ்சீவ
 பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்
 புல்லாகிப் பூடாய்ப் புவுவாய் மரமாகிப்
 பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்

கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
 வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
 செல்லாஅ நின்றவித் தாவர சங்கமத்துள்
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
 மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
 உய்யவென் னுள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்
 ஐயா எனவோங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே
 வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா
 பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
 மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிவுகின்ற மெய்ச்சுடரே
 எஞ்ஞான மில்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
 அஞ்ஞானத் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே
 ஆக்கம் அளவிறுதி யில்லாய் அனைத்துலகும்
 ஆக்குவாய் காப்பாய், அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்றொழும்பின்
 நாற்றத்தின் நேரியாய்ச் சேயாய் நணியானே!
 மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே!
 கற்றதபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
 சிறந்தடியாஉ சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்களோ ரைந்துடையாய் விண்ணோஉ களேத்த
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவ மென்னும் அருங்கயிற்றாற் கட்டிப்
 புறந்தோல் போஉத் தெங்கும் புழுவழுக்கு மூடி
 மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்தவன் பாகிக் கசிந்துள் உருகும்
 நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
 நிலத்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே!
 மாசற்ற சோதி மலஉந்த மலஉச்சுடரே!

தேசனே தேனா ரமுதே சிவபுரனே!
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே!
 நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில்வஞ் சங்கெடப்
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே!
 ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
 ஓராதாஉ உள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே!
 நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே!
 இன்பமுந் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே!
 அன்பருக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாஞ்
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே!
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
 ஈஉத்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
 கூஉத்தமெய்ஞ் ஞானத்தாற் கொண்டுணஉவாஉதங்கருத்தின்
 நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணஉவே
 போக்கும் வரவும் புணஉவுமிலாப் புண்ணியனே!
 காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே!
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணஉவாய்
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேயென் சிந்தனையுள்
 ஊற்றான உண்ணாஉ அமுதே உடையானே!
 வேற்று விகார விடக்குடம்பி னுட்கிடப்ப
 ஆற்றேனெம் ஐயா அரனையோ என்றென்று
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானாஉ
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப்புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே!
 நள்ளிருளில் நடட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே!
 அல்லல் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
 சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணஉந்து சொல்லுவாஉ
 செல்வஉ சிவபுரத்தின் உள்ளாஉ சிவனடிக்கீழ்
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

கொக்குவில் தந்த கொடைவள்ளல் திரு. மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் வாழ்க்கை வளம்

“இதனை இதனால் இவன் முடிக்கும் என்றாய்ந்து
அதனை அவன் காண்விடல்”

என்னும் பொய்யாமொழிக்கிணங்க இந்தச் செயலை இன்ன காரணத்தால் செய்து முடிப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமானவன் இவன் என்பதை ஆராய்ந்து துணிந்து, அச் செயலைச் செய்யுமாறு அவனிடமே விட்டு விட வேண்டும். “ஆம் உண்மையிலும் உண்மையே” இதற்கு விதி விலக்கானவர் அல்ல திரு. மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம்.

கொக்குவில் மேற்கு, மாணிக்கம் - பாக்கியம் தம்பதியினருக்கு இரண்டாவது மகனாக 28.01.1940ல் திரு. மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் பிறந்தார். கொக்குவில் மேற்கில் ஓடியாடித் திரிந்த இவர் தமது ஆரம்பக் கல்வியை கொக்குவில் மேற்கு C.C.T.M. இல் 4ஆம் தரம் வரை கற்றார். இடைநிலைக் கல்வி, உயர் கல்வியினை கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியில் கற்றார். மிக இளவயதிலேயே தந்தையை இழக்க நேர்ந்தமையால், உயர்கல்வி கற்க ஆர்வம் இருந்தும் கற்க இயலாத நிலையில், பொறுப்புக்களின் சமையினால், தந்தையின் வழியில், மாமனாரின் உதவியும் கைகொடுக்க, அயரா உழைப்பால் படிப்படியாகத் தொழிலில் முன்னேறி உயர்வடைந்தார். தான் கற்கத் தவறிய உயர்கல்வியைத் தன் சகோதரர்கட்கு வழங்கினார். மூத்தவரை வங்கி முகாமையாளராகவும், 2வது, 3வது சகோதரர்களை வர்த்தகர்களாகவும், 5வது சகோதரனை தொழில் நுட்பவியலாளராகவும், 6வது சகோதரனைப் பொறியியலாளராகவும், தனது இளைய சகோதரியை பட்டதாரி ஆசிரியையாகவும் ஆக்கி பெருமை கொண்டவர். முறையே கைலாசபிள்ளை, சிவபாததுரை, இராசலிங்கம், இரட்ணலிங்கம், சிவச்சந்திரன், யோகேஸ்வரி சகோதர்களுடன் சிறுவயதிலிருந்தே கட்டுப்பாடு, கண்டிப்புடன் செயற்பட்டு தன்னகத்தில் அமைதியுடன் விளங்கினார்.



கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி ஆரம்பப் பாடசாலைத் திறப்பு விழா



கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி ஆரம்பப் பாடசாலைத் திறப்பு விழா



കൊடைവள்ளരിയ്ക്ക് ഔദ്യോഗിക പദ്ധതികളിന് പതിവുകള്



കൊடைവள்ளരിയ്ക്ക് ഔദ്യോഗിക പദ്ധതികളിന് പതിവുകള്



01.10.2006 கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கத்தில் கா. வைத்தீஸ்வரனின் “வளரிளம் பருவம்” நூல் வெளியீட்டில் திருமதி மாலதி சுப்பிரமணியம் மங்கள விழக்கேற்ற திரு A.M. சுப்பிரமணியம், Dr. V. ஜெகநாதன், பேராசிரியர் சி. சிவயோகன் ஆகியோர் உடன் நிற்கிறார்கள்



கொழும்பு இந்துக் கல்லூரி புதிய கட்டிடத் திறப்பு விழா



சுப்பிரமணியம் மாலதி ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு முனிப்பள்ளி நிலையம்



கிராம அபிவிருத்திச் சங்க நிகழ்வில்



15.09.2005 இல் கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்க சப்பிரமணியம் - மாலதி
மண்டபத்தின் கால்கோள் விழாவின் போது



கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கம்



சமூகப் பணிகளின் பதிவுகள்



மஞ்சுவனப்பதி முருகன் கல்யாண மண்டபம்,
பாக்கியம் மாணிக்கம் கலை கலாச்சார மண்டபம்

இவரது மணவாழ்க்கையும் இவரை உயர்த்தியது. கொக்குவில் மேற்கு, முதிலிகோயிலடியைச் சேர்ந்த திருச்செல்வம் - இரத்தினம்மா தம்பதியினரின் மூத்தமகனான மாலதியை 1971ல் கரம்பற்றினார்.

இவர் தம் இல்லறத்தின் நல்லறமாக மூத்தமகன் சுகுணன் (கனடா), இரண்டாவது மகன் அமுதன் (லண்டன்), சுகந்தினி (கொழும்பு) கார்த்திகாயினி (கனடா), இராகுலன் (கொழும்பு) எனும் ஐவரும் கிடைக்கப் பெற்றார். தன் ஐந்து பிள்ளைகளையும், தான் கல்வி கற்ற கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலேயே கல்வி கற்க அனுப்பினார். நாட்டுச் சூழல் காரணமாக 1990ல் கொழும்பில் குடும்பத்தினை வதியச் செய்தார். மூன்று மகன்களும் கொழும்பு பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரியிலும், இரு மகள்மாரும் கொழும்பு சைவ மங்கையர் கழகத்திலும் கல்வியைத் தொடர வைத்தார். மூத்த இரு புதல்வர்களைப் லண்டனில் உயர் கல்வி பெறச் செய்தார்.

தனது சிரேஷ்ட புத்திரன் சுகுணனுக்கு தலையாழியை வசிப்பிடமாகக் கொண்டவரும், கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியில் ஆங்கில ஆசிரியையாகக் கடமையாற்றிய விஜித்தாவை (B.A. Hons) மருமகனாக்கி, தான் அமைத்த மஞ்சவனப்பதி கல்யாண மண்டபத்தில் திருமணத்தையும் நடாத்தி மகிழ்வுற்றார்.

அஸ்வின், வர்ஷிகா, சமிரா எனும் மூன்று பேரப்பிள்ளைகளையும் கண்டு களிப்புற்றார். 2வது மகன் அமுதனுக்கு சரசாலையைச் சேர்ந்த யசோவிற்கும் (B.A. Hons) மஞ்சவனப்பதி கல்யாண மண்டபத்திலே திருமணம் செய்வித்தார். லண்டனை வதிவிடமாகக் கொண்ட இவர்களால் அஸ்மிரன், சாநிரன், வாமரன் எனும் பேரப்பிள்ளைகளும் கிடைக்கப் பெற்றார்.

மூத்த மகனான சுகந்தினியை சரசாலையைச் சேர்ந்த இ. திருநந்தி (B.com) என்பவருக்கு மணம் செய்வித்து அம்ருத்தா, வைஷித்தா என்னும் இரு பேத்திகளையும் பெற்றார். கொக்குவில் மேற்கை சேர்ந்த கனடாவில் வதியும் ஐ. ஜெயசீலன் (பொறியியலாளர்) என்பவருக்குத் தன் இரண்டாவது புதல்வி கார்த்திகாயினுக்கு மணஞ் செய்வித்து ஹரி, ஹர்சா எனும் பேரப்பிள்ளைகளும் கிடைக்கப் பெற்றார். கனிஷ்ட புத்திரன் இராகுலனைத் தன் தொழில் வளம் பெருக்கத் தன்னுடன் இணைத்துக் கொண்டார்.

இவ்வாறு தனது குடும்பத்தினரை வளப்படுத்தி, உயர்நிலை அடையச் செய்து மேன்மையுற் செய்தது போலவே, தான் பிறந்த மண்ணுக்காய், தன் ஊரையும் வளப்படுத்த முனைந்தார். அதன் முதல்படியாகத் தாயார் காலமாகியதும் அவரது ஞாபகார்த்தமாகக் கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு கல்விக்காய் புலமைப் பரிசில் வழங்கினார். அதனைத் தொடர்ந்து, கொக்குவில் மஞ்சவனப்பதி முருகன் ஆலய வாசலில், அலங்கார வளைவு ஒன்றை அமைத்துக் கொடுத்தார். தேவை கருதிப் பலரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, மஞ்சவனப்பதி முருகன் ஆலயத்தின் தென்புறத்திலே கல்யாண மண்டபம் அமைத்து, ஆலயத்தின் நிதித் தேவையினைப் பூர்த்தி அடையச் செய்தார்.

2005ல் கொக்குவில் மேற்கு கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம், சனச நிலையம், இரண்டு மாடி கொண்டதாக, ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்புக்கும், முன்பள்ளி நிலையத்திற்குமாக வழங்கி சமூகத்தின் முக்கிய தேவையினைப் பூர்த்தி செய்ய வழி சமைத்தார்.

இன்று சுப்பிரமணியம் மாலதி ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முன்பள்ளி நிலையம் மிகச் சிறப்பாக செயற்பட்டு வருகின்றது. அத்துடன் அமையாது, தம்மூர்ப்பிள்ளைகள் வளமாகக் கல்வி கற்க, விளையாட்டுத் திறன்மிக்கவர்களாக உயர்வடைய வேண்டுமென்று, கொக்குவில் மேற்கில் உயரப்புலம் பிள்ளையார் கோயிலுக்கு வடக்கே அமைந்துள்ள குணபாலன் வித்தியாசாலையின் விளையாட்டுத்திடலுக்காய் அறகாணி ஒன்றினையும் பாடசாலைக்கு வழங்கினார். கொக்குவில் கிழக்கில் வளர்மதிசன சமூகநிலையத்திற்கு, மாணவர்களின் கல்விக்காய் கணனிகளைக் கையளித்தார்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தான் கல்வி கற்ற கல்லூரித்தாய்க்கு ஆற்றிய பற்பல பணிகள் எண்ணிலடங்கா. கல்லூரியின் கிழக்குப் புறத்தே வீட்டுடனான காணி ஒன்றினையும் கொள்வனவு செய்து, பாடசாலைக்கு வழங்கியதுடன், தனது மூத்த சகோதரி ஞாபகார்த்தமாக இராஜபரமேஸ்வரி கணனி நிறுவனம் ஒன்றை அமைத்துக் கொடுத்தார். கல்லூரியின் தெற்குப் புறத்தே மாணிக்கம் பாக்கியம் ஞாபகார்த்தமாக இரண்டு மாடி கொண்ட கட்டடம் ஒன்றை அமைத்துக்

கொடுத்தார். இரண்டு மாடிகளும் வகுப்பறை கொண்டதாகவும் கீழ்த்தளம் 100 அடி மண்டபமாகவும் அமைக்கப் பெற்றது. இம் மண்டபத்துக்காய் 300 நாற்காலிகளையும் வழங்கினார். பார்வையாளர் அரங்கின் தேவை கருதி, பலரின் வேண்டுகோட்படி, மைதானத்தின் தென்கிழக்கு மூலையில் பார்வையாளர் அரங்கினை ஒன்றரைக் கோடி ரூபா செலவில் அமைத்துக் கொடுத்தார். மைதானத்தின் மேற்குப் புறத்தே மாலதி கலையரங்கம் ஒன்றினையும் கலை நிகழ்வுக்காய் அமைத்துக் கொடுத்தார். கல்லூரியின் 2010ல் நூற்றாண்டு விழா, 3 நாட்களாக இவ் அரங்கிலே நடத்தப் பெற்றமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

யா/ கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலை அதிபர் திருமதி. செ. சகாதேவன் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, சின்னஞ்சிறார்களின் நிகழ்ச்சிக்காக மாலதி சுப்பிரமணியம் மண்டபம் ஒன்றினையும் அமைத்துக் கொடுத்தார். அத்துடன் அமையாது தற்போதைய அதிபர் (2015) திரு. பே. தனபாலசிங்கம் அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க 45 x 25 அடியிலான இரு வரும்பறைகள் அமையத் தக்கதாக (மேல்மாடி) கட்டடம் ஒன்றை அமைத்துக் கொடுத்தார்.

அதுமட்டுமல்லாது இணுவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு ஒரு வகுப்பறையும், கீரிமலையிலும் தம் பணிக்கென ஒரு அறையினையும் கட்டிக் கொடுத்து உதவினார். திரு மானிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களது பணிகள் இத்துடன் நின்றுவிடவில்லை. கொழும்பிலும் அவர்தம் பணிகள் தொடர்ந்தது. கொழும்பு பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரிக்கு இரண்டு மாடிக் கட்டடத்தையும், கொழும்பு தமிழ் சங்கத்திற்கு 3ஆம் மாடி கட்டடத்தையும் அமைத்தார். கொ/ இராமநாதன் கல்லூரிக்கும் அதிபர் வேண்டுகோட்படி ஒரு மாடி கட்டிடத்தை கட்டி வழங்கி தன் வள்ளல் தன்மையை விரிவுபடுத்தியுள்ளார்.

மேலும் கொக்குவில் மேற்கு முதலிகோயில் முருகனுக்கான மூலஸ்தனத்தை பல லட்ச ரூபா செலவில் திருத்தியமைத்துக் கொடுத்தார். கொழும்பு ஸீ கதிர்வேலாயுத சுவாமி ஆலயத்தில் நிர்வாக சபை தலைவராகவும், அறப்பணிகள் பல மேற்கொண்டார்.

பண்டைய வரலாறுகளில் பாரி, கர்ணன் போன்ற கொடை வள்ளல்களின் வரலாற்று நூல்களின் வாயிலாகவும் அவர் தம் கொடைத்திறத்தை அறிந்திருக்கின் றோம். அது ஒரு வகை. அதுபோல இக்காலத்திலே தமது கொடைத் திறத்தால் சமூகம் முழுமை பெற வேண்டுமென்று அளப்பரிய பல்வேறுபட்ட சேவைகளை ஆற்றியுள்ளமை எவராலும் மறக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது.

**“ஈந்து உவக்கும் இன்பம் அறியார் சொல் தாம் உடைமை
வைத்திழங்கும் வன்கணவர்”**

எனும் பொய்யாமொழி பொய்த்து விடாமல் கல்விப்பணி, சமூகப்பணி, சமயப் பணி என தம்மாலான பணிகளை மேற்கொண்டு சமூகம் உய்வுற அரும்பாடு பட்டார்.

பொதுச்சேவை ஆற்றுவோர் அருகி வரும் இக் காலத்தே இது என் பணி நற்பணியாம் என்று உள்ள நிறைவுடன், இவராற்றும் சேவை அளப்பரியதே, பணம் படைத்தவர்கள் எத்தனைபேர் உள்ளார்கள், ஆனால் அவர்கள் சமூகத்திற்காய் செய்வது மிகஅரிதே. ஆனால் திரு மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் செய்த பல்வேறு கொடை அளிப்புக் கைங்கரியங்கள் இந்த நூற்றாண்டுக்கே அழகு சேர்ப்பதாகும்.

**“தோன்றில் புகழொடு தோன்றுக அ.:திலார்
தோன்றலிற் தோன்றாமை நன்று”**

சங்கச்சான்றோன், ஒப்புரவாளன், அவர்தம் பணிகட்காய் சமூகப்புரவலர், வித்தியதானக்கீர்த்தி, புரவலர் திலகம் போன்ற பட்டங்கள் கிடைக்கப் பெற்றார்

**“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வாணுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”**

கொடைவள்ளலின் பூத உடல் மறைந்தாலும் அவரது புகழ் உடல் என்றும் நிலைத்து நிற்கும். ஒவ்வொருவரது உள்ளத்திலும் அவர் செய்த பணிகள் அழியாது உயர் நிலையில் வைத்து எண்ணப்படும். அன்னார் மறைந்து விட்டார். ஆனால் அவர் ஆத்மா முதலி முருகன் காலடியில் அணைந்திருக்கும்.

கொடைவள்ளல் கொக்கூரில் பதித்த சுவடுகள்

1. முதலிகோயில் முருகன் மூலஸ்தானம்.
2. மஞ்சவனப்பதி முருகன் ஆலய முன் வாசலில் அலங்கார வளைவு.
3. மஞ்சவனப்பதி தெற்குப் புற மாணிக்கம் பாக்கியம் ஞாபகார்த்த கல்யாண மண்டபம்.
4. கொக்குவில் மேற்கு கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம், சன சமூக நிலையம் இரண்டு மாடிக் கொண்டதாக ஆரம்ப சுகாதார பாராமரிப்புக்கும், முன்பள்ளி நிலையத்திற்குமான கட்டடம்.
5. கொக்குவில் மேற்கு உயரப்புலம் குணபால வித்தியாசாலைக்கு விளையாட்டுத் திடலுக்கான காணி.
6. சனசமூக நிலையத்திற்காய் கணனிகள் அன்பளிப்பு.
7. கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு வீட்டுடனான காணி கொள்வனவு. கணனிகள் நிறுவனம் அமைத்தல்.
8. கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி தென்புறத்தே மாணிக்கம் பாக்கியம் ஞாபகார்த்தமாக இரண்டு மாடிக்கட்டடம்.
9. மண்டபத்துக்கான நாற்காலிகள் அன்பளிப்பு.
10. கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி தென்கிழக்கே பார்வையாளர் அரங்கு (பவிலியன்)
11. மேற்கு மாலதி கலை அரங்கு.
12. யா/கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலை மாலதி சுப்பிரமணியம் கலையரங்கு
13. யா/கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலைக்கு 45 X 25 அடியிலான இரு வகுப்பறை கொண்ட மாடிக் கட்டடம்.
14. யா/இணுவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு ஒரு வகுப்பறை.
15. கீரிமலை அடியவர் தங்கும் ஒரு அறை.

கொழும்பில் பதித்த சுவடுகள்.

1. கொ/பம்பலபிட்டி இந்துக் கல்லூரிக்கு இரண்டு மாடிக்கட்டடம்
2. கொழும்பு இராமநாதன் கல்லூரிக்கு மாடிக்கட்டடம்.
3. கொழும்பு தமிழ் சங்கத்திற்கு 3ஆம் மாடிக்கட்டடம்.
4. கொழும்பு ஸ்ரீ கதிர்வேலாயுத சுவாமி ஆலய நிர்வாக சபை தலைவர்.

“புரவலர் திலகம்”

அமரர் ஆ. மா. சுப்பிரமணியம் அவர்களின் பொன்னார் திருவடி அஞ்சல்

பொன்மனச் செம்மல் புண்ணிய புருஷர்
இந்நிலம் உளவரை இவர் புகழ் நிலைக்கும்.

தற்பெருமை கர்வமிலாத் தன்னடக்கப் பெருவள்ளல்
இவர் நற்பணிக்கு ஈந்து உவக்கும் நல்லமனப் பண்பாளர்.

தன்னம்பிக்கை துணையாகத் தன் முயற்சியால் உயர்ந்து
பென்னம் பெரிய, தான, தர்மங்கள் செய்த மகான்.

கல்விப் பணிசிறக்கக் கணக்கில்லாப் பொருளீந்த
சொல்லில் அடங்காத தூய மனக் கொடையாளர்.

ஒப்புரவாளராய் உலகுபயனூறும் வண்ணம்
புரவலர் திலகமெனத் திசைபோற்றும் பெருமனிதர்.

தாங்கரிய துன்பங்கள் கடத்தல்கள் வதைத்தாலும்
நீங்காது நீதிநெறி நின்றிட்ட தியாகியிவர்.

ஏழை எளியவர்க்கும் எல்லாம் படைத்தவர்க்கும்
பேதங்கள் பாராத பெருந்தகைமைப் பேராளர்.

திருமாலும் திருமகளுமென மனையாளும் தானுமாய்
இருமனமும் இணைந்து நல்கும் இனிய கொடைக் குரிசிலிவர்.

ஈதல் இசைவட வாழ்தல் அதுவல்ல(து)
ஊதியம் இல்லை உயிர்க்கென்று - நீதிசொன்ன
வள்ளுவர் வாக்கிற்கு வாய்ப்பாக இவ்வுலகு
உள்ளவரை வாழ்வார் உயர்ந்து.

ஆதவனும் தாமரையும் அருகருகே இருப்பதுபோல்
மாலதியும், சுப்பிரமணியப் பெருந்தகையும் அரங்கிருக்கும்
சோதி முகத்தெழிலும் சுந்தரப் புன்னகையும்
பாதி வழியினிலே பறிபோனது எம் விதியே.

கலாபூஷணம், கைவப்புலவர்
க. செல்லத்துரை
இளவாலை

தமிழக அரசின் செயலகம்
 Government Agent - District Secretariat
 சென்னை
 Telephone } 021-222 2233



பேரரசாங்க கலவை
 General Telephone } 021-222 2233
 சென்னை (தொலைபேசி) } 021-222 2234

பேரரசாங்க கலவை
 Fax } 021-222 2235
 E-mail } parathnara@vsnl.com

தமிழக அரசின் செயலகம், யாழ்ப்பாணம்.
மாவட்ட செயலகம், யாழ்ப்பாணம்.
District Secretariat, Jaffna.

செயல் எண்ண
 Order No. } H/GA/VAL/03/2016

உமது எண்ண
 Your No. }

தேதி
 Date } 5.06.2016

அரசாங்க அதிபரின் பிரார்த்தனை உரை

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் - வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்” என்ற வள்ளுவரின் வாக்கிற் இணங்க வித்தியாதான கீர்த்தி அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் கொக்குவில் பதியின் கொடையாளி சமூகத்தின் ஒளிவிளக்கு “ சின்னஞ்சிறார்கள் கல்விக்கண்களைத் திறந்தால் நமது நாடே சிறப்புற்றோங்கும் என அவர்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு வசதி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த வள்ளலாக அறியப்படுகின்றார்.

“ஆங்கோர் ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல்” என்பதற்கு இலக்கணமாய் வாழ்ந்தவர். எழுது கலை, கலாச்சார, பண்பாட்டு விழுமியங்களை ஆலயங்கள் வளர்த்தமை போன்று ஆன்மீக ஈடுற்றத்திற்கும் அவையே நிலைக்களனாக விளங்கின. அவற்றை புனரமைக்கும் பணிக்கு அமரர் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் தன்னாலான பங்களிப்பை செய்தவர். பாடசாலைகளுக்கு, ஆலயங்களுக்கு மட்டும்மல்ல சமூக நிறுவனங்களுக்கும் பல உதவிகளை புரிந்தவர்.

“அழியாச் செல்வம் கல்விச் செல்வமே” அதுவே என்றும் நிலைத்திருப்பது என உறுதிபூண்டு அதனை வளர்த்தெடுப்பதற்கு கொக்குவிலிலும் கொழும்பிலும் பல பாடசாலைகளுக்கும் ஆலயங்களுக்கும் “வாரி வழங்கிய” மாமனிதர் என்றால் மிகையில்கலை.

“யாவர்க்கும் கல்வி” என்ற சிந்தனையில் கல்விக் கூடங்களை அமைத்து வாழ்ந்து மறைந்த பெருமைக்குரியவர். எவ்வித பிரதியுபகாரமும் கருதாது மாணவர்களுக்கு தன்னலமற்ற சேவையினை சமூகத்திற்கும் தேவையறிந்து செயற்பட்டவர். மறைந்தும் மறையாத மாணிக்க ஜோதியாக துவங்குபவர்.

ஆத்மா சாந்தி பெற எல்லாம் வல்ல இறை பரம்பொருளை பிரார்த்தித்து அன்னாரது குடும்பத்தினருக்கும் உறவினர்களுக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நா.வேதநாயகன்

அரசாங்க அதிபர்/ மாவட்டச் செயலாளர்,
 யாழ்ப்பாண மாவட்டம்.



SIVAPOOMI TRUST

சிவபூமி அறக்கட்டளை

Head Office : Sivapoomi
Kondavil East,
Kondavil.

E - mail :- sivapoomi@gmail.com
Web :- www.sivapoomi.org

T.P.No : 021 222 7938

Incorporated by an order made under section 114 of the trusts Ordinance by the Minister of Justice and Gazette in
Gazette Extraordinary No 1685/26 dated 24.10.2010

செஞ்சொற்செல்வர், கலாநிதி, ஆறு-திருமுருகனின் பிரார்த்தனையுரை

செயற்கரும் செய்கை செய்த தீரன். உயர்திரு சுப்பிரமணியம் அவர்களின் பிரிவுச் செய்தியறிந்து மிகவும் வேதனையடைகின்றேன். கொக்குவில் மண் பெற்றெடுத்த மண்பற்றாளனின் மாண்பு சொல்லில் வடிக்க முடியாது. எத்தனை நல்லகாரியங்களை தன் தாய்தந்தையின் பெயரால் நிறைவாக்கிய பெருந்தகை. பள்ளித்தலங்கள், நூல்நிலையங்கள், சமூக நிறுவனங்கள் பல இந்த மனிதனால் இன்று எழுந்து நிற்கின்றன. வற்றாத ஊற்றாக வாரி வழங்கிய பாரியை எம் சமூகம் இழந்துவிட்டது. எவர் நாடிச் சென்றாலும் வெறுங்கையோடு திருப்பியனுப்பாத ஈரநெஞ்சுடைய இவரை வாழ்த்தாதவர்களில்லை. பணம் பலர்கையில் வந்தாலும் பண்பு சிலரிடம் தான் உண்டு.

பண்புடையார் பட்டுண்டு உலகு என்ற குறள் வரிகள் உன்னதம் நிறைந்தவை. இந்த மகத்தான மனிதனை இனிமேல் சந்திக்க முடியாது. என்செய்வோம்? இப்புண்ணியவாளனை ஒரு சமயம் பணத்துக்காகக் கடத்தினார்கள். இவரது மனைவி, உறவினர் கதிகலங்கினர். தரும் வெல்லும் அவர் வருவார் என பலரும் ஆறுதல் கூறினர். அவர் செய்த தர்மம், அவரின் பாரியாரின் பக்தியும் அவர் வந்து சேர்ந்தார். கீரிமலை சிவபூமி யாத்திரிகர் மடத்திலும் ஒரு அகறையை தன் தாயின் பெயரால் நிறைவேற்றினார். என்னும் எவ்வளவோ செய்யவேண்டும் என்று சொல்லியவண்ணம் விடைபெற்று விட்டார். அமரர் கல்விப் பணிப்பாளர் சு.இரட்டணராஜா அவர்கள் இவரது மைத்துனர் ஆவார். எனக்கு மிகவும் பிரியமானவர். அவர் மூலம் இவருடய

அறிமுகம் எனக்கு ஏற்பட்டது. அன்றுமுதல் அவரது அன்பும், பண்பும் என்னைக் கவர்ந்தன. கொழும்பில் எனது சகோதரன் குகமூர்த்தி இவர் தமிழ்ச் சங்கத்துக்குச் செய்த பேருதவிகளை எந்நாளும் சொல்லி மகிழ்வார். பலரது அகத்தில் வாழும் மணியண்ணன் என்ற மனிதம் இறைவனடியில் ஆறுதல் பெறப் பிரார்த்தித்து அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி பெறத் தூர்க்கா தேவியை வேண்டி அமைகிறேன்.

ஆறுதிருமுருகன்

தலைவர், ஸ்ரீ தூர்க்காதேவி தேவஸ்தானம்

தலைவர், சிவபூமி அறக்கட்டளை

உபதலைவர் , அகில இலங்கை இந்துமாமன்றம்

கொடையால் உயர்ந்து நிற்கும் மானிட ஜோதி : மணியண்ணர்

அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் மறைவு கேட்டு அதிர்ச்சியடைந்தவர்களில் நானும் ஒருவன். நல்லதொரு குடும்பத் தலைவனாக, பாசம் மிக்க தந்தையாக, அன்பு சொரியும் பேரனாக, வாழ்வளிக்கும் சமூக சேவையாளராக வாழ்ந்து இன்று விண்ணுலகம் சென்றுவிட்ட அன்பு அண்ணரை எவராலும் இலகுவில் மறந்துவிட முடியாது. அவரது அரவணைப்பால் வளர்ந்து நிற்கும் கோவில்கள், பாடசாலைகள், சனசமூக நிலையங்கள் எல்லாமே அவரின் பெருமைகளை எடுத்துக் கூறும். தான் வாழும் காலத்திலேயே தனது உழைப்பின் பெரும் பகுதியைச் சமூக சேவைக்காக செலவு செய்ய வேண்டும் என்ற பெருமனதுடன் வாழ்ந்த மாமனிதர் அமரர் மணியண்ணர்.

நான் கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வி கற்ற காலத்திலேயே அமரரை அறிந்திருந்தேன். அவர் உரையாடலிலேயே தர்ம சிந்தனை நிறைந்திருந்தமையை கண்டு வியந்திருக்கின்றேன். அவர் இளமைக் காலத்தில் கொண்டிருந்த சிந்தனை பிற்காலத்தில் அவரை மிகப் பெரிய செல்வந்தராக மாற்றியது மட்டுமன்றி தனது செல்வத்தின் பெரும் பங்கை சமூக சேவைக்கே செலவு செய்யத் தூண்டியது. தன்னைப் பெற்றெடுத்த பெற்றோர்களின் பெயரிலிலும் தனக்கு மாலையிட்ட மனைவியின் பெயரிலுமாக அவர் உருவாக்கியிருக்கும் கட்டடங்கள் அவரின் பெயரை என்றும் பறைசாற்றும். தான் கற்ற கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி, கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலை, தனது குல தெய்வமாகிய மஞ்சவனப்பதி முருகன் கோவில் ஆகியவற்றுக்கு வழங்கிய அவரின் கோடிக்கணக்கான அன்பளிப்பு எம்மால் மறக்கப்பட முடியாது. வானளவில் உயர்ந்து நிற்கும் கட்டடங்கள் அவரது கொடைக்குச் சான்று பகரும்.

கல்விச் செல்வத்தின் மூலமே சமூகத்தை உயர்த்தலாம் என்ற சிந்தனையுடன் கூடியவர் மணியண்ணர் என்பதனால் கல்விக்கென எந்த உதவியைக் கேட்டாலும் இல்லையென்று சொல்லாத பெரும் குணம்

அவரிடமிருந்தது. இதன் காரணமாகவே தனது கிராமத்தில் மட்டுமல்லாது அயற்கிராமப் பாடசாலையான உயரப்புலம் குணபால வித்தியாசாலைக்கு உதவியளித்த அதே நேரம் இணுவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு பல மில்லியன் ரூபாவையும் அன்பளிப்பாக வழங்கியவர். கொழும்பு இந்துக் கல்லூரிக்கு வழங்கிய கொடையும், கொழும்பு தமிழ்ச் சங்கத்துக்கான அவரது பங்களிப்பும் என்றுமே மறக்கப்பட முடியாதவையாகும். கொக்குவில் கிராமத்தின் சனசமூக நிலையங்களுக்கு அவர் வழங்கிய உதவியை எவராலும் மறக்க முடியாது.

அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களை மனித உருவில் வந்த தெய்வம் என்றே கொள்ளல் வேண்டும். எவரையும் நன்கு மதிக்கும் தன்னடக்கம் கொண்ட அவரிடம் நாம் பல விடயங்களைக் கற்றிருக்கின்றோம் என்பதனைப் பெருமையுடன் கூறுதல் வேண்டும்.

**“எண்ணித் துணிக் கரும்பம், துணிந்த பின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு”**

என்ற திருக்குறளின் சாரத்துக் ஏற்ப திட்டத்தை சரியாக நடைமுறைப்படுத்தும் தீர்மானத்தை எடுக்கும் ஆற்றல் அவரிடம் இருந்தமையை எல்லோரும் அறிவர். இதன் காரணமாகவே அவரால் பல சரியான திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட்டமையை எல்லோரும் அறிவர். **“தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரது எச்சத்தால் காணப்படும்”** என்ற பொய்யாமொழிப் புலவரின் கூற்றுக்கிணங்க அமரரின் குடும்பத்தினர் பெற்றுவரும் புகழ் அவரது நாமத்தை என்றுமே நிலைத்து நிற்கச் செய்யும். அவரை இழந்து தவிக்கும் அவரது மனைவி, பிள்ளைகள், சுற்றத்தவர் எல்லோருக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அவரது ஆத்மா விண்ணிலிருந்து எம்மை ஆசீர்வதிக்க வேண்டுகோளை எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுகின்றேன்.

பேராசிரியர் க. தேவராஜா
தலைவர்/வணிகத் துறை
யாழ். பல்கலைக் கழகம்.

கல்விப் பணிக்கென வாரிவழங்கிய வள்ளல்

வடபுலத்தில் கல்வி, சமூக, சமயப்பணிகளில் அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபட்ட அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் அமரத்துவ செய்தி அறிந்து அதிர்ச்சியடைந்தேன்.

யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள பல பாடசாலைகளின் பௌதீக வள பாடசாலைகளில் கட்டட வேலைகளை நிறைவு செய்து மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கு வழிவகுத்தார். குறிப்பாக கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி, கொக்குவில் இந்து ஆரம்பபாடசாலைகளில் பலகோடி ரூபா செலவில் கட்டடங்கள் அமைத்துக் கொடுத்துள்ளார். கொழும்பு மாநகரிலுள்ள பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரி, இந்து மகளிர் கல்லூரிகளிலும் வகுப்பறைக் கட்டடங்கள் அமைத்துக் கொடுத்து கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்கு உதவியுள்ளதை அறிந்துள்ளேன். நான் யாழ்ப்பாண வலயக்கல்விப் பணிப்பாளராக கடமையாற்றிய பொழுது க.பொ.த. சாதாரண உயர்தரம், 5ம் ஆண்டு புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சாதனையாளரை கௌரவித்த பொழுது அவ்விழாவிற்கு முழு அனுசரணை வழங்கி பிரதம விருந்தினராக கலந்து சிறப்பித்தமையை நன்றியுடன் நினைவு கூருகின்றேன்.

இவரின் பிரிவால் துயர் உற்றிருக்கும் மனைவி, பிள்ளைகள், உறவினர்களுக்கு ஆறுதல் கூறுவதுடன் அன்னாரின் ஆத்மசாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றேன்.

செ.உதயகுமார்
மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்
வடக்கு மாகாணம்.

நன்றிப் பெருக்கோடு நினைவு சுவர்வோம்

சமூகப் புரவலர் திரு. மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் மறைவு எமது சமூகத்தை விசேடமாக கல்விப் புலத்தை பெருந்துயரத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது. அன்னார் தனது வாழ்க்கையில் தனக்கென உயரிய கொள்கைகளை உருவாக்கி அதற்கென வாழ்ந்து காட்டிய உத்தம புருஷர் ஆவார். கல்விக்காக அவர் ஆற்றிய பணிகள் ஏராளம். அன்னசத்திரம் ஆயிரம் வைத்தல் ஆலயம் பதினாயிரம் நாட்டல் அன்னயாவிலும் புண்ணியம் கோடி ஆங்கோர் ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல் எனும் உயரிய நோக்கை உளமாரக் கொண்டு வாழ்ந்து காட்டிய பெருமகன்.

யாழ்ப்பாணப் பாடசாலைகளுக்கு பெரும் செலவில் கட்டடங்கள் அமைத்து மாணவர்களின் அறிவுக்கத்திற்கு ஆதரவளித்த திரு.மா.சுப்பிரமணியம் அவர்களை இறைவன் வைத்துள் வாழ்வாங்கு வாழவைத்து வானுறையும் தெய்வத்துள் வைத்துவிட்டார். அவரது நிறைவான பணியை ஏனையோரும் பணிவாக ஏற்று பின்பற்ற வேண்டும். மறைந்தும் மறையாத திரு. மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களை யாழ். கல்வி வலைய மாணவர்களுடன் அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், உத்தியோகத்தர்கள் யாவரும் நன்றிப்பெருக்குடன் நினைவு கூருவதோடு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம். அவரின் துணைவியார், பிள்ளைகள், உறவினர்கள் ஆகியோரின் துயரத்திலும் பங்குகொள்கின்றோம்.

திரு.ந.தெய்வேந்திரராஜா
வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
வலயக் கல்வி அலுவலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

மாமனிதர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம்

மனிதர்களில் மாணிக்கமாக கொக்குவில் கிராமம் தந்த தவப்புதல்வன் சுப்பிரமணியம் ஜயா என்றால் ஏற்காதவர்கள் எவரும் இல்லை.

உலகத்தில் மனிதர்கள் பிறக்கின்றார்கள், உழைக்கின்றார்கள், வாழ்கின்றார்கள், இறக்கின்றார்கள். இத்தகைய மனிதர்களில் எத்தனைபேர் மற்றவர் நலனையும் கருத்தில் கொண்டு வாழ்ந்து முடிக்கின்றனர் என்றால், விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய ஒரு சிலரே அத்தகையவர்களாக மக்களால் பேசப்பட்டும், புகழப்பட்டும் வருகின்றனர். அந்த வரிசையில் மாமனிதர் அமரர் சுப்பிரமணியம் ஜயாவும், எக்காலத்திலும் நின்று நிலைக்கும் ஒருவராக, கொக்குவில் கிராமத்திற்கு மாத்திரமல்ல இலங்கை முழுவதும் பேசப்படக் கூடியவராக அவரால் ஆற்றப்பட்ட சேவைகள் உள்ளன.

அமரர் சுப்பிரமணியம் ஜயா அவர்கள் தான் உழைத்த உழைப்பின் பெரும் பகுதியை ஏழை மக்களுக்காகவும் கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்காகவும், வழிபாட்டு தலங்களுக்காகவும் செலவிட்டு மகிழ்ந்த ஒரு மனிதர். கொக்குவில் கிராமத்தின் பல பொது அமைப்புகளுக்கான கட்டிடங்களுக்காக கோடிக்கணக்கான பணத்தினை செலவிட்ட உன்னத மனிதன். அத்தகைய மாமனிதரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

சி.மாணிக்கராசா
பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்
வலயக் கல்வி அலுவலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

“தோன்றில் புகழோடு தோன்றுக அஃதிலார் தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று”

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. இந்த பூவுலகிலே பலர் தோன்றிகின்றார்கள் ஒருசிலர் மட்டுமே புகழோடு வாழ்ந்து புகழோடு இறைவனடி சேர்கின்றனர். அவ்வகையில் அமரர் சமூகப்புரவலர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் இறைவனடி சேர்ந்துள்ளார்.

அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்து கடுமையான உழைப்பின் மூலம் மேல் எழுந்தவர். தனது வர்த்தகத்தை சிறிய வகையில் ஆரம்பித்து படிபடியாக முன்னேறி கொழும்பு மாநகரில் விளம்பரமின்றி வியாபாரத்தை நடாத்தியவர். இவரைப் போன்று பல தமிழ் வர்த்தகர்கள் இருந்தாலும் ஒரு சிலரே சமூகத் தொண்டுகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் மகத்தான சேவையை இம் மண்ணுக்காக ஆற்றியுள்ளார். கல்வி, கலாச்சார, ஆன்மீக துறைகளில் இவரின் சேவைகள் பரந்து விரிந்து நிற்கின்றன. தான் பிறந்த மண்ணை நேசித்தவர். தான் கல்வி கற்ற பாடசாலைக்கு மதிப்பளித்தவர். பிறந்த ஊருக்கு பெருமை சேர்த்துக் கொடுத்தவர். இத்தகைய பெருவள்ளல் பாடசாலைகள், சமூக நிறுவனங்கள், ஆலயங்கள் என பல சமூக சேவைகளின் ஊடாக பல்வேறு சமூக பட்டங்களை பெருமையோடு ஏற்றுக் கொண்டவர். தன்னுடைய நோயின் தன்மையை உணர்ந்தும் சமூக பணிகளில் இருந்து பிரியாது உறுதியாக செயற்பட்ட மகான்.

யாழ்ப்பாணத்து வரலாற்றிலேயே சேர் பொன். இராமநாதன் அவர்களின் சேவையைப் பற்றி கூறுவார்கள். கல்வியிலும், அரசியலிலும் அவர் ஆற்றிய பதிவுகள் நிறைய இருக்கின்றன. அவர் பரம்பரை சொத்துடமையாளன். கற்றறிந்த பெரியோன். எனினும் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் பணக்காரன் அல்ல தனது விடாமுயற்சியின் மூலம் சொத்துகளை சேர்த்தவர். அவருக்கென்றொரு பின்புலம் இருக்கவில்லை. அவரைவிட பல கோடீஸ்வரர்கள் எம்மிடையே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எனினும் சேர்.பொன். இராமநாதனுக்குப் பின் தனியொரு மனிதனாக இருந்து கல்விக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் சேவையாற்றிய பெருமை அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களையே சாரும்.

நான் கொக்குவில் இந்து கல்லூரியில் அதிபராக இருந்த பொழுது அவருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டவன். கொக்குவில் இந்து கல்லூரியில் பல கட்டடங்கள் அவர் பெயரை புடம் போட்டு காட்டி நிற்கின்றன. அக் கல்லூரியின் தென்பகுதியில் அமைந்துள்ள 180' நீளமான இரண்டு மாடிக்கட்டடம் ஒரு வரலாற்றுச் சின்னம். இக்கட்டடம் அமைக்கப்பட்ட காலம் கல்லூரியின் நூற்றாண்டை பறைசாற்றும் காலமாகும். இக் கட்டடத்தில் ஒரே தடவையில் 600 மாணவர்களின் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு நடைபெறுவதற்கு துணையாக உள்ளது.

கொக்குவில் இந்து கல்லூரியின் நூற்றாண்டு விழா கொண்டாடிய பொழுது இருந்த திறந்த வெளியரங்கை; தனது மனைவியின் பெயரில் அமைத்து பல்வேறு ஆற்றுகைகளை மேடையேற்றுவதற்கு களம் அமைத்துக் கொடுத்தார். இக்கல்லூரியின் விரிவுபடுத்தப்பட்ட மைதானத்திற்கு அழகு சேர்க்கும் வகையில் பார்வையாளர் அரங்கை அமைத்து மாணவர்களின் விளையாட்டுத்துறையின் விரிவாக்கத்திற்கு வழிசமைத்தார். நூற்றாண்டு விழாவின் பல்வேறு நிகழ்வுகளில் விருந்தினராக கலந்துபெருமை சேர்த்தார். இக்கல்லூரிக்கு மட்டுமன்றி அருகில் உள்ள பாடசாலைகள், பொது நிறுவனங்கள், திருமண மண்டபம் போன்றவற்றிற்கு உதவுவதன் மூலம் சமூகத்தின் முன்னேற்றத்திற்குப் வழியமைத்துக் கொடுத்தவர். யாழ்ப்பாண கல்வி வலயத்தில் க.பொ.த. (சாதாரண தரம்), (உயர் தரம்), தரம் 5 புலமைப்பரீட்சையின் சாதனையாளர்களுக்கு விருது வழங்கி கௌரவித்தார். இத்தகைய பெருமைகொள் சேவையாற்றிய அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் இறைவனடி சேர்ந்தாலும் அவர் ஆற்றிய பணிகள் என்றென்றும் நினைவு கூரப்படும்.

இவரது பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் குடும்பத்தவர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை என் குடும்பம் சார்பில் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

“அன்ன சத்திரம் ஆயிரம் கட்டலும்
ஆலயம் பதினாயிரம் செய்தலும்
இன்னயாயிலும் புண்ணியம் கோடி
ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல்”.

அ. அகிலதாஸ்
பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
யாழ்ப்பாண கல்வி வலயம்,
யாழ்ப்பாணம்,
(முன்னாள் அதிபர் யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி)

உள்ளார்ந்த ஆற்றலை விருத்தி செய்தவர்

உள்ளார்ந்த ஆற்றல் எம்முள் பலருக்குண்டு. அது வெவ்வேறு துறைகளைச் சார்ந்ததாக இருக்கலாம். ஒருவர் தனக்கு எவ்வகையான உள்ளார்ந்த ஆற்றல் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து கொள்வது அவசியம். பிற்பாடு அவ்வாற்றலை விருத்தி செய்யும் போது தான் முன்னேற்றம் கிடைக்கின்றது.

தனது உள்ளார்ந்த ஆற்றலை நன்கு உணர்ந்து அதனை விருத்தி செய்து முன்னேறியவர்தான் எமது மதிப்பிற்குரிய தன் ஆர்வம் மிக்க அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் ஆவார். அவர் இவ்வகையான திறமையின் காரணமாக மக்கள் அறிந்த ஒரு விற்பன்னராக விளங்கினார்.

அமரர் புத்திகூர்மை மிக்கவர். வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை நன்கு அறிந்தவர். நிதி முகாமைத்துவத்தில் சிறந்தவர். அவரின் வாழ்க்கைத் தத்துவம் முதலில் தன்னை ஸ்திரிப்படுத்துவதாகும். பின்புதான் பிறரிற்கு உதவிகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தார். அதன் பலனாக அமரர் ஒரு பரோபகாரி, ஒரு வள்ளல் என்று போற்றப்பட்டார்.

அமரர் ஆற்றிய சேவைகளுக்கு எடுத்துக்காட்டாக பல பாடசாலைகள், மண்டபங்கள், பொது நிலையங்கள், ஒருசில கோயில்கள் என்பன அமைந்திருப்பதை நாம் எல்லோரும் அறிவோம். அமரர் பாத்திரம் அறிந்து தான் பிச்சை போடுவார். அவ்வாறே அமரரும் உண்மையான தேவை அறிந்தே தனது உதவிகளைச் செய்வார். தான் வழங்கும் உதவி சரியான இடத்தில், சரியான தேவைக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறதா என்பதை கண்காணித்துக் கொள்வார்.

அமரர் ஒரு கொள்கையின் அடிப்படையில்தான் தனது நிதி உதவிகளை வழங்கினார். அவரின் முதல் தெரிவு கல்விதான். அதிலும் தான் பிறந்த கிராமத்திற்கு முன்னுரிமை வழங்கியது அவதானிக்கத் தக்கது.

இவர் போன்ற ஒருவரின் மறைவு சமூகத்திற்கும், குறிப்பாக கொக்குவில் வாழ் மக்களுக்கும் ஓர் பேரிழப்பாகும்.

அவரின் ஆத்மா மஞ்சவனப்பதி முருகனின் நிழலில் சாந்தியடைய முருகனை வேண்டுகின்றேன்.

அ.பஞ்சலிங்கம்,
அதிபர்.

மனிதருள் ஒரு மாணிக்கம்

உயர்திரு. ஆ. மா. சுப்பிரமணியம்

பிறப்பும் இறப்பும் இயற்கையின் விளைவு. இவர்களில் இவர் இறப்புடன் மட்டும் நின்றுவிடுகிறார்கள். சிலர் அவர்களது சேகவையால் என்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த வரிசையிலே அமரர் ஆ.மா.சுப்பிரமணியம் அவர்கள் மக்கள் மனதிலே என்றும் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார். அமரர் ஆ. மா. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஒரு உன்னதமான மனிதர். சிலருக்கு பொருளிருக்கும் ஆனால் மற்றவருக்கு உதவ மனமிருக்காது. சிலருக்கு மனமிருக்கும் ஆனால் பொருளிருக்காது. திரு. சுப்பிரமணியம் அவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்திற்கும் தாராள மனம், யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்ற உயரிய நோக்குடன் பல்சேகவகளை, பாடசாலைகள், கோயில்கள், தர்மஸ்தாபனங்கள், ஏழை எளியவர்களுக்கு செய்து வந்ததை நான் கண்டுள்ளேன்.

பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரியில் இடம் பெயர்ந்த மாணவர்களை அரவணக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டதால் ஒவ்வொரு வகுப்பறையும் 50க்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள், மேலதிக வகுப்புக்களை ஆரம்பிக்க வேண்டிய நிலை அதற்கு இடப்பற்றாக்குறை. உள்ள இடங்களை உத்தம பயன்பாட்டிற்கு பாவிக்கலாம் என்றால் நிதிப்பிரச்சனை. இந்த நிலையில் என்ன செய்வதென்ற நிலையில் 2006ம் ஆண்டு தை மாதம் 1ம் திகதி நானும் திருவாளர் மனோகரனும் திரு. ஆ. மா. சுப்பிரமணியம் அவர்களிடம் அவரது வீட்டிற்கு மாலை நேரம் 6.00 மணியளவில் சென்று எங்களிடம் இடமில்லை தற்காலிக கொட்டகை அமைத்து இருவகுப்பறைகள் வைக்க உதவுமாடி கேட்டோம். அவர் எவ்வளவு பணம் செலவாகும் என்று கேட்டார். நாம் 400 ஆயிரம் ரூபா வரைத் தேவைப்படலாம் என்று கூறுகின்றோம். அப்பொழுது அவர் எம்மைக் கேட்கின்றார். இத்துடன் இடநெருக்கடி தீருமா என்று. நான் கூறுகின்றேன் 6 வகுப்பறையாவது வேண்டும் ஆனால் என்ன செய்வதென்று அவரது முகத்தில் ஒரு புன்சிரிப்பு. எப்பொழுது ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று கேட்டபொழுது நான் உடனே ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்று கேட்கின்றேன். பார்ப்போம் போய் வாருங்கள் என்கின்றார். அடுத்து 19.01.2006 அன்று பாடசாலைக்கு வருகின்றார் இடத்தைப் பார்த்து விட்டு செல்கின்றார். 6 வகுப்பறைகள் கொண்ட 3 மாடிக் கட்டிடம் கட்டித்தருகின்றேன். செலவு முழுவதும் எனது பொறுப்பு தேவையான திணைக்கள அனுமதிகளைப் பெறுங்கள் என்கின்றார். விரைந்து திணைக்களமும் எமக்கு உதவி செய்தது.

ஒருவாரத்தில் கட்டிடம் மாதிரி படம், செலவு மதிப்பீட்டை தருகின்றார்கள். மதிப்பீடு 70 லட்சம் ரூபா. இதனை அவரிடம் தயக்கத்துடன் சென்று காட்டிய போது எந்த விததயக்கமும் இன்றி புன்சிரிப்புடன் பஞ்சாங்கம் பார்க்கிறார். பார்த்துவிட்டு 03.02.2006 நல்ல நாள் அத்திவாரத்திற்கு ஏற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள் முழுவதையும் நானே கட்டித் தருகின்றேன் என்கின்றார். எனக்கு சூச்சரியம், முழுவதையுமா எனக் கேட்கின்றேன். பயப்படாதீர்கள் ஆண்டவன் எனக்கு கொடுக்கின்றான் நல்லதை செய்யுங்கள் என்று கட்டளையிட்டுவிட்டான். 01.01.2007ல் வகுப்புக்கள் நடத்தக்கூடியவாறு கட்டிடத்தைப் பூர்த்தி செய்து தருகின்றேன். மட்டற்ற மகிழ்ச்சியுடன் பாடசாலை வந்து திணைக்கள நடவடிக்கைகள் எல்லாவற்றையும் பூர்த்தியாக்குகி 03.02.2006ல் அத்திவார ஏற்பாடுகள் செய்கின்றோம். அன்றிலிருந்து வேலை ஆரம்பமாகி மிக விரைவாக கட்டிடத்தை முடிப்பதற்கான வேலைகளை செய்து தனிமனிதனாக நின்று செய்து தருகின்றார். அடிக்கடி பிற்பகல் நேரம், விடுமுறை தினங்களில் பாடசாலை வந்து கட்டிட வேலைகளை பார்வையிடுவதுடன் வேண்டிய ஆலோசனைகளை வழங்கி 23.11.2006 அன்று புதிய கட்டிடம் பூர்த்தியாக திறந்து வைக்க கூடிய நிலையை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார். அவரது தூரநோக்கு, உயரிய சிந்தனையை கண்டு நான் மிக மகிழ்ந்ததுண்டு. அன்று ஏற்பட்ட பழக்கம் அவர் இறக்கும் வரை அவருடனும், அவருடைய குடும்பத்தாருடனும் நெருங்கிப் பழக்க கூடிய தன்மையை ஏற்படுத்தியது.

மிகவும் உயர்ந்த பண்பாளர், அடக்கமானவர், அமைதியானவர், எந்த உதவி கேட்டாலும் செய்ய கூடியவர். எல்லோருடனும் நட்புப் பாராட்டி அன்புடன் பழகும் பண்பாளர். சிறந்த ஆலாசகர், நேசிப்புக்கும், போற்றுவதலுக்கும் உரிய கண்ணியமான மனிதர். சேவை நோக்கு தியாக மனப்பான்மை உடையவர். அணுகும் விதத்தில் பவ்வியமும் ஆளுமையும் உடையவர். எப்பொழுதும் புன்முறுவல் பூர்த்த முகம். ஒரு கை கொடுப்பதை மறுகை அறியக்கூடாது என்ற உயரிய கொள்கையுடைய புகழ் விரும்பாத பெருந்தகை.

ஒரு மனிதன் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தான் என்பதல்ல வாழ்ந்த காலத்தில் எதைச் சாதித்தான் என்பதே முக்கியமானது. இந்தவகையில் வாழ்க்கையில் மற்றவர் மனதில் என்றுமே அழியாத இடத்தைப் பெற்ற பெருந்தகை. அரும் பணிகள் பல ஆற்றி அழியாப் புகழ் பெற்றவர். மனிதன் தாம் வாழும் காலத்தில் ஆற்றிய அறச்சேவைகள், உயர் எண்ணங்கள், பிறர்க்காக ஆற்றும் உதவிகள் இவையே இறந்த பின் விட்டுச் செல்லும் பதிவுகளாகும்.

எப்படியும் வாழலாம் என்றில்லாமல் இப்படித் தான் வாழ வேண்டும் என்ற கொள்கைக்கு ஏற்ப வாழ்ந்துக் காட்டியவர். பிறப்பின் நோக்கத்தை அறிந்து அதன்படி சேகவையாற்றியவர்.

**“நிறைமொழி மாந்தர் பெருமை நிலத்து
மறை மொழி காட்டிவிடும்”**

என்ற வள்ளுவர் வாக்கிற்கேற்ப அவர் செய்த சேவைகள் அவரது புகழை மிளிரச் செய்யும். அமைதியாக ஆனால் ஆடம்பரமற்ற செயலாற்றும் திறன் அவரது வாழ்க்கை முறை ஏனையோர்க்கு ஒரு உதாரணம்.

2009ற்கு பிற்பட்ட காலத்தில் அவரை வேறிடத்திற்கு அழைத்து சென்ற ஒருகுழுவினர் ஏறக்குறைய இரண்டு வாரமளவில் கைத்து பெருந்தொகைப் பணத்தைப் பெற்று ஒரு நாட்டில் கொண்டுவந்து விட்டபோதும் மனங்கலங்காதவர். நான் அவரது வீட்டிற்கு சென்று அவருடன் கதைத்தபோது அவர் கூறினார். நான் ஒரு குமால்தாவாக கொழும்பு வந்தேன். வேலையைவிட்டு வர்த்தகத்தில் ஈடுபட்டேன். உழைக்க முடிந்ததை உழைத்தேன். அவற்றிலிருந்து தேவையான சேவைகளை செய்ய இறைவன் எனக்கு அருள்பாலித்தான். இதுவும் அவனின் ஒரு திருவிளையாடல். எல்லாம் இறைவன் பார்த்துக் கொள்வான். எந்த வித கலக்கம், பதட்டம் இல்லாத ஒரு இரும்பு மனிதர்.

அன்பின் இருப்பிடமாய், இல்லாளுக்கு இனியதோர் துணைவனாய், பிள்ளைகட்கு சிறந்த அப்பாவாய், மருமக்கட்கு சிறந்த மாமாவாய், ஈசனுக்கு உகந்தவராய் எளியதோர் வாழ்வினராய், எல்லோருக்கும் நல்லவராய், ஊருக்குழைத்திட்ட உத்தமராய், முடிவில்லா பெருவாழ்வு நிறைவாழ்வு வாழ்ந்த புனித மனிதராய். தனக்காக மட்டுமல்லாது பிறருக்காவும் வாழ்ந்த உத்தமரின் மரணம் என்பது பேரிழப்பே. இருப்பினும் இது கலியுகம் நல்லவர்களை இறைவன் மேலுலகிலும் வேலை செய்ய வேண்டும் வா என அழைத்துவிட்டான். அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திப்பதோடு, அன்னாரின் பிரிவால் துயரமும் அன்னாரின் குடும்பத்தினர்க்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

தம்பிப்பிள்ளை முத்துக்குமாரசாமி

ஓய்வு நிலை அதிபர்
இந்துக் கல்லூரி, கொழும்பு.

மனிதருள் மாணிக்கம்...மறைந்த கொடுந்துயரில்...

நேரும் சீரும் தரும் நீதி
நெறியிதென்று வாழ்ந்திட்ட
மாமா எங்கள் பெருந்தகையே
மாறா துங்கள் பிரிவுத்துயர்.

ஊரில் சேவை பலவாற்றி
உண்மை நேர்மை தர்மமென
ஒருங்கு கொண்டு வாழ்ந்த - நினை
வாவென்றழைத்த தார் ஐயா??

வையம் மகிழ் அருள் நெறியில்
வாழ்வு கண்டு வாழ்ந்திட்ட
மெய்யே அன்பு உருவான
மாமா நீங்கள் மகாத்மா தான்.

கல்வி வளரக் கல்லூரி - எம்
கட்டடமமைத்து தந்த சீலன் - நீங்கள்
நிலத்தில் வாழ்வு நீத்திடினும்
வாழும் நாளில் யாம் மறவோம்.

கண்ணிற் காணா விண்ணுலகம்
கடந்து சென்ற தேன் ஐயா
வெய்ய துயரில் வீழ்த்தி எம்மை
விண் நாடாளச் சென்றனையோ

வாடி உற்றார் உறவினர்கள்
வற்றாக் கண்ணீர் வடித்தலற
யாமும் துயரில் பங்கேற்று
சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

திருமதி கோதை நகுலராஜா.

அதிபர்,

கொ/இராமநாதன் இந்து மகளிர் கல்லூரி,

கொழும்பு - 04

மாமனிதனைப் போற்றி

அவர் வாழ்க்கைத் தடங்களில் பயணிப்போம்

நிமிர்ந்த நன்நடை, மகிழ்ச்சி ததும்பும் மாசறு வதனம், சிந்தனை ஒளிக்கீற்றுக் கொண்ட தீர்க்கமான கண்கள், எதற்கும் நிலைகுலையாத உறுதியான மனம், எதிலும் தன்னை அர்ப்பணம் செய்கின்ற மிருக்கான சபாவம், ஓய்விற்கே ஓய்வு கொடுக்கின்ற உற்சாகமான செயற்றிறன், ஆற்றலால்; ஏனையோரை ஆற்றுப்படுத்தும் அழகிய பண்பு இத்தனை உயரிய பண்புகளின் விளக்கமாக எம்முடன் நடமாடிய அந்த மாமனிதன் வாழ்வியலில் கைக்கப்பட்ட முற்றுப்புள்ளி இன்று எம்மையெல்லாம் ஆறாத் துயரத்திற்குள் அமிழ்த்தி விட்டது.

உலகில் உயர்ந்த தன்மை படைத்தவர்களின் சரித்திரம்; ஒரு சிறந்த புத்தகமாகும். அத்தகையவர்கள் மிகச் சாதாரண நிலையில் இருந்தே முன்னேறியுள்ளனர். இத்தகைய சூழ்நிலைகளைக் கண்டு வாழ்வியலில் தன்னம்பிக்கையுடன் தடம் பதித்த வள்ளலாக அமரர் மானிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களைக் காண்கின்றேன்.

கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரியில் கற்ற பெரும் பயனை மனதிலே ஆழமாகப் பதித்ததன் காரணமாக தன் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை எப்படி இருக்க வேண்டும்? என்று நிதானமாகத் தனது எண்ணங்களால் உருவாக்கி வாழ்வியல் படிமங்களைச் சிருஷ்டித்துக் கொண்டார். ஒருவனுடைய எண்ணமும் செயலும் தான் “விதி” என்று அழைக்கப்படுகின்றது. எண்ணம் கீழானவையாக இருக்கும் போது அவை நம்மைச் சிறைப்படுத்துகின்றன. அவ்வெண்ணம் உயர்வாக இருக்கும் போது சுதந்திர புருஷர்களாக்குகின்றன. அத்தகைய உயர்ந்த எண்ணத்தின்பால் வழிநடத்தப்பட்டதாலே எல்லோர் நெஞ்சங்களிலும் நிறைந்து வாழும் மதிப்புக்குரியவரானார். “சுயநலமற்ற எண்ணமே சொர்க்கத்தின் நுழைவாயில்” என்பார்கள். எண்ணம் ஓர் இலட்சியத்துடன் - ஓர் நோக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது புத்திசாலித்தனமான சாதனைகள் நிகழ்கின்றன. மனிதன் தனக்கென வகுத்துக் கொண்ட ஒழுக்க நெறிகளின் தொகுதியே அறமாகும். நல்லவை எல்லாம் மானிடத்தின் கடமையென

வள்ளுவம் வலியுறுத்தும், அறத்தின் வழிநின்று பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஒம்பும் தகைமையினாலே அன்னாரிடம் சமூகப்பற்றும் மேலிட நிலையற்ற பொருளைக் கொண்டு; நிலையான பயனுறுதி மிக்க வளங்களைத் தேவையறிந்து மனப்பூரிப்போடு செய்து வழங்கிய தர்மத்தின் நாயகனாக பவனிவந்த காலங்களை எண்ணும்போதும் மானிட வாழ்வியலில் இத்தகைய மனித வடிவில் தெய்வீகம் பெற்ற இவருக்கு இணையாக யாரும் பிறந்திருக்கவில்லை என்பது கண்கூடு. சமுதாய நோக்கில் முழுமையும் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் மலர வேண்டுமென தனக்கென்று சில கடமைகளையும் கட்டுப்பாடுகளையும் வகுத்து வாழ்ந்திருந்தார். “பிறர் உனக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறாயோ அதை நீ பிறருக்கு செய்ய வேண்டும்” என்ற பைபிளின் கூற்றுக்கிணங்க அதனையே பிறருக்குச் செய்த மகானாக வாழ்ந்தவர்.

**“தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுக்கிறான்.”**

என்ற திருமூலர் வாக்கிற்கேற்ப தன்னையறிந்து கொண்டு அதற்கான மூலகங்களை சிருஷ்டித்திருக்கின்றார். “ஆடம்பர வாழ்வு கொண்டு வரும் தாழ்வு” என்பதற்கிணங்க காட்சிக்கு எளிமையானவராகவும் வாழ்வில் உறுதி பூண்டவராகவும் விளங்கியுள்ளார். இத்தகு மனிதநேயமும் மானிடப் பண்பியலும் கொண்ட அமரர் அவர்களின் பணிக்கு வலுச்சேர்த்த பெருமைக்குரியவராக திருமதி, மாலதி சுப்பிரமணியம் அவர்களைக் காண்கின்றேன். ஒரு ஆணின் பெருமைக்கு பின்னால் அவனது துணை இருப்பது போல அமரர் அவர்களின் வாழ்வியலில் கரம்பிடித்த துணைவியார் அவர்கள் அமரர் அவர்களின் எண்ணங்களுக்கும், சிந்தனைகளுக்கும் ஊடே நின்று வலுச்சேர்த்திருக்கின்றார்கள் என்றால் மிகையாகாது. தன்னடக்கத்தோடு அவர் ஆற்றிய பங்களிப்பு இன்று அமரர் அவர்களைக் கலங்கரை விளக்கமாக விளங்க வைத்திருக்கின்றது. கல்லூரியில் நடைபெற்ற பவளவிழா நடைபவனி அவர்களின் மகத்தான பணிக்கான உடன் மருந்தாக இருந்த நினைவலைகளையும் ஒருகணம் தொட்டுப் பார்க்கிறேன்.

எது எவ்வாறு இருப்பினும் கல்லூரி மட்டத்திலும் அதற்கும் அப்பாலும் அமரர் அவர்களால் ஆற்றப்பட்ட கட்டிடங்களும், கட்டுமானங்களும் பலகோடி

பெறுமானங்களை சொந்த உழைப்பில் உள்ளன்பால் உரமிட்ட தடயங்களாகக் காண்கின்றோம். இவை ஒரு சாதாரணமான விடயமாக எண்ணி விட முடியாது. பொன்மனம் மிக்க சிந்தனை வழிவந்த தியாகமாகவே கருத வேண்டும். அந்த வகையில் அவரது கல்லூரிப் பணிகளை என்றும் நிகைவுகூறுமுகமாகப் பதிவிடல் சாலப் பொருத்தமாக அமையுமெனக் கருதுகின்றேன்.

கல்லூரி சார்ந்தது:

1. பாக்கியம் மாணிக்கம் தம்பதியினரின் ஞாபகார்த்த கட்டிடம் 3மாடி கொண்டது. சுப்பிரமணியம் மண்டபம் உள்ளடங்கலாக.
2. சுப்பிரமணியம் பார்வையாளர் அரங்கு.
3. மாலதி கலையரங்கு

விண்ணுயர் உயர்ந்து நிற்கும் அப்பிரமாண்டமான கட்டிடங்கள் அமரர் அவர்களின் மூச்சை சுவாசித்த வண்ணமிருப்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்கின்றோம். அங்கிருந்து அவரது இதய ஓசையின் அசைவுகளை மௌனித்து நிற்கும் எங்களின் காதுகள் அசைபோட்டுக் கொள்கின்றன. ஆம் சுப்பிரமணியம் எனும் கொடை வள்ளல் இறைவனால் எமக்கு வரமளிக்கப்பட்ட பேராளன் என்பதை என்றும் எம்மால் மறந்துவிட முடியாது. அவர் மூச்சு நின்றுவிட்டது என்கின்றனர். பலர் அம்மூச்சு கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியின் எல்லைகளுக்குள் அடைப்பட்டுக்கொண்டு உலக மாநில சமூகத்திற்கு வாழ்வியலின் அர்த்தத்தைக் கற்பித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் சாவு எனும் சரித்திரத்தை வென்று மனித உள்ளத்தினுள்ளேயும் உணர்வுகளிடையும் விரவி உயர்ந்து நிற்கும் மாமனிதனை போற்றுவதும், வாழ்த்துவதும் அவர் வாழ்க்கைத் தடங்களைப் பின்பற்றி வாழ்வதுமே எமது கடனாக அமைந்துள்ளது.

வே. ஞானகாந்தன்

அதிபர்.

யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

உழைப்பால் உயர்ந்த பெருமனிதர்

கொக்குவில் மண்ணின் மாணிக்கமாக திகழ்ந்த மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் எம்மைவிட்டு பிரிந்து சென்றுவிட்டார். தனது வாழ்நாளின் ஆரம்ப காலத்தில் கொக்குவில் கிராமத்து மண் வாசனையை நுகர்ந்து வாழ்ந்த மனிதர். தனது ஆரம்பக் கல்வியினை கொக்குவில் மேற்கு சி.சி.த.க. பாடசாலையிலும் இடைநிலை மற்றும் உயர்தர கல்வியினை கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலும் பயின்றார். தனது இளம் வயதிலேயே தந்தையாரை இழந்த நிலையில் தனது சகோதரர்களின் நலன் கருதி தந்தை செய்து வந்த வியாபாரத்தை தானே தொடர வேண்டி மேற்படி தனது பள்ளிப் படிப்பை இடைநிறுத்த வேண்டியவரானார்.

தந்தையின் முயற்சியில் ஈடுபடுவதற்காக கொழும்பு சென்று வாழ்ந்தவர். ஆரம்பத்தில் மிகவும் கடினப்பட்டே முயற்சியை பழகியவர். முயற்சியினூடாக பலருக்கும் அறிமுகமானார். தனது விடா முயற்சியின் பலனாக பணம் படைத்தவர்களுள் ஒருவராக விளங்கினார். இதனால் உழைப்பால் உயர்ந்த பெருமகனார் என்ற பெயர் பெற்றிருந்தார்.

இவர் செய்த நந்தவப் பயன் காரணமாக தனது இல்லத்தரசியாக மாலதி அவர்களை பாரியாராக பெற்றுக்கொண்டவர்.

தனது இல்லற வாழ்க்கையில் இரு புதல்வியாரையும், மூன்று புதல்வர்களையும் பெற்றெடுத்தவர். தன்னுடைய பிள்ளை செல்வங்களை நல்ல முறையில் வளர்த்தெடுத்தவர். உயர்கல்வி பயிலும் வாய்ப்பு தனக்குக் கிடைக்காத விடத்தும் தனது பிள்ளைகள் உயர்கல்வி பெறக்கூடிய வகையில் பிரபல்ய கல்லூரிகளில் அனுமதியை பெற்றுக்கொடுத்து நற்கல்வி புகட்டியவர்.

பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் சிறப்பாக வாழக்கூடிய வகையில் எல்லா வசதிகள், வளங்களையும் வழங்கியதுடன் அவர்களுக்கு சிறப்பான வாழ்க்கையையும் அமைத்துக் கொடுத்தார்.

தனது இல்லற வாழ்க்கையை சிறப்பாக அமைத்து மகிழ்வுற்ற நிலையில் தனது சமூகத்திற்கும் நற்பணிகளை ஆற்ற வேண்டுமென்ற நல்ல சிந்தனையை வளர்த்துக்கொண்டவர். அந்த வகையில் கல்விப் பணிகள் பல புரிந்தவர். அத்துடன் சமூகப் பணிகள் மற்றும் ஆலயத் திருப்பணிகள் பலவற்றை செய்தவர். இவரது கல்விப் பணிகள் எனக்குறிப்பிட்டு கூறக்கூடியவை :

1. தான் கல்வி பயின்ற கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு தனது பெற்றோர் ஞாபகார்த்தமாக மூன்று மாடிக் கட்டிடம் ஒன்றையும், தனது மனைவியின் பெயரில் கலையரங்கம் ஒன்றையும், தனது பெயரில் விளையாட்டு அரங்கு ஒன்றையும் அமைத்துக் கொடுத்ததுடன் மாணவர்களுக்காக தளபாடங்களையும் வழங்கியவர்.
2. கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலைக்கான கட்டிட வசதிகளை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தவர்.
3. கொக்குவில் மேற்கு சி.சி.த.க. பாடசாலைக்கு பெரிதாக வளங்களை கொடுத்ததவியவர்.
4. உயரப்புலம் குணபால வித்தியாசாலைக்கு விளையாட்டு மைதானம் ஒன்றிற்கான காணியை கொள்வனவு செய்து வழங்கியவர்.
5. பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரிக்கென 2மாடிக் கட்டிடமொன்றை கட்டுவித்துக் கொடுத்தார்.

இவரினால் செய்யப்பட்ட சமூகப் பணிகள் பலவகை இருந்தபோதிலும் குறிப்பாக கொக்குவில் மேற்கு சனசமூக நிலையத்திற்கென மாடிக் கட்டிடம் ஒன்றை அமைத்துக் கொடுத்ததுடன் அதில் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் மற்றும் முன்பள்ளி என்பன செயற்படுவதற்கான பௌதிக வளங்களையும் வழங்கியுதவியவர்.

இவரது ஆலயப்பணிகள் என்ற வகையில் கொக்குவில் மஞ்சவனப்பதி முருகன் ஆலயத்திற்கென முகப்பு வளைவு ஒன்றையும் ஆலயத்துடன் திருமண மண்டபம் ஒன்றையும் கட்டுவித்துக் கொடுத்தவர். கொழும்பு கதிர்வேலாயுத

சுவாமி கோவிலுக்கான பரிபாலண சபைத் தலைவராக இருந்ததுடன் பல வளங்களையும் ஆலயத்திற்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தவர்.

அவர் செய்த பணிகளை மேலும் கூறிக்கொண்டே போகலாம். அவர் செய்த நல்ல பணிகளால் பெற்ற புண்ணியம் அவருக்கும், அவரது குடும்பத்தினருக்கும் ஏழேழு பிறவிகளுக்கும் தொடரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இவர் செய்த நல்ல பணிகளினால் தனக்கென கொடைவள்ளல், சமூகப்புரவலர், வித்தியாதானகீர்த்தி என பல பட்டங்களையும் பெற்றுக்கொண்ட பெருமகனாரின் இழப்பானது எமது சமூகத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பேரிழப்பாகும். தோன்றலும் மறைதலுமாகிய உலகியல் உண்மை அவரை எம்மிடமிருந்து பிரித்துவிட்டது. அவரது ஆத்மா சாந்திபெற இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன். அவரது இழப்பினால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர்கள் யாவருடனும், நாடும் பங்குகொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பொ. கமலநாதன்
இளைப்பாறிய அதிபர்,
கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி.

மணியம் ஐயா மாண்புகள் மிகுந்தவர்

“நல்லார் குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே” என்ற முதுமொழிக்கிணங்க நற்குணங்களின் உதாரண புருஷராக இருந்து வாழ்ந்து உடலால் மறைந்தாலும் உள்ளத்தாலும் உணர்வாலும் என்றும் மறையாது அழியாது எம் நெஞ்சங்களில் அன்புத் தெய்வமாக கொலுவிருக்கும் ஆத்மார்த்த புனிதர் வித்தியாதானக் கீர்த்தி, சமூகப்புரவலர் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களது நினைவுகளை பகிர்வது காலத்தின் தேவையாகும்.

இலங்கைத் திருநாட்டின் சிரசெனத் திகழும் யாழ்ப்பாணத்தின் நகரருகே பசுமைமிக்க சோலைவனமாகவும், இறைவன் உறையும் பதியாகவும் திகழ்கின்ற புகழ்பூத்த கிராமமாகிய கொக்குவில்லில் வந்துதித்த பெருமானார் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் ஐயா அவர்கள். சமூகத்தின் வளங்களைப் பெருக்கி ஏழைமக்களின் உள்ளங்களில் அகல் விளக்காக ஒளிர் வேண்டும் என வாழ்ந்து காட்டியவர்.

காலத்தின் தேவைகருதி கல்வியின் உயர்வுகள் கருதி கிராமத்தின் நலன்கள் வளங்கள் பெருகிட வாரி வழங்கும் வள்ளல் பெருந்தகையாக விளங்கிய மனிதருள் மாணிக்கமாக திகழ்ந்தவர் தான் எமது அன்புக்குரித்தான அமரர் சுப்பிரமணியம் ஐயா அவர்கள்.

இவரது அற்புதமான பணிகளை வண்ணமாய் வடித்திட வார்த்தைகளை இல்லை எனலாம். அன்பும் கருணையும் நிறைந்தவர் பிறருக்கு உதவுவதில் என்றும் பின்னிற்காத ஒரு மாமனிதர். சுயநலம் மறந்த பொதுநலம் நிறைந்த உள்ளம் கொண்டவர். தாய்மொழிப்பற்றும் தமிழ் உணர்வும் கொண்ட நாட்டுப் பற்றாளன். சமூகத்தின் மேம்பாட்டுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் உழைத்த உத்தமர்.

எமது கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலையின் கல்வி உயர்விற்சாக காத்திரமான பணிகளை மனவிருப்புடன் செய்திட்ட செயல் வீரன். எமது பாடசாலையில் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் இடநெருக்கடிகளை எதிர் கொண்டிருந்தபோது மாணவர்கள் வசதியாக இருந்து கற்பதற்கு ஏற்றவகையில் தனது சொந்தப் பணத்தில் பல லட்சம் ரூபாவை வாரி வழங்கி சுப்பிரமணியம்

மாலதி அரங்கை அமைத்துத் தந்து மாணவர்களின் கற்றலுக்கு வசதியை ஏற்படுத்தித் தந்தார். அவரது அளப்பரிய பணிதான் மாணவர்கள் தமது கற்றலை மகிழ்வுடன் மேற்கொள்ளவும் உயர் சித்தியைப் பெறவும் வழிவகுத்தது.

அதன் தொடர்ச்சியாக எமது பாடசாலை மாணவர்கள் நவீன உலகின் கல்வி விருத்திக்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடிய வகையில் நவீன கற்பித்தல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி கற்க வேண்டும் என்ற தீர்க்க தரிசனமான எண்ணத்துடன் நவீன கற்பித்தலுக்கு ஏற்ற வகையில் 45 X 25 விஸ்தீரணம் கொண்ட மாதிரி வகுப்பறையை அழகுற அமைத்துத் தந்ததுடன் மாணவர்களது ஆளுமை விருத்தியை ஏற்படுத்தும் நோக்கோடு; மாணவர்களுக்கு பல ஆற்றுகைகளை செய்வதற்கு வசதியாக மாலதி சுப்பிரமணியம் அரங்கை பெருப்பித்து சகல வசதியுடனும் ஆக்கித்தந்த பெருமகனாரை இந்த மண் இருக்கும் வரை எமது சமூகம் மறக்காது.

கல்வியின் காவலனாக விளங்கிய அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் ஐயாவிற்கு எமது பாடசாலைச் சமூகம் அவரது கல்விச் சேவையைப் பாராட்டிக் கௌரவிக்கும் முகமாக 02.11.2015 ஆம் திகதி அன்று “வித்தியாதான கீர்த்தி” எனும் கௌரவப் பட்டத்தினை வழங்கிக் கௌரவித்தமை எமது பாடசாலைக்குக் கிடைத்த பெரும் பேறாக கருதுகின்றோம். இவரது காலத்தால் அழியாத சேவைகள் இப்புவலகு உள்ளவரை நிலைத்திருக்கும். இவரது வாழ்க்கை எமக்கெல்லாம் நல்ல வழிகாட்டியாக அமையும்.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வத்துள் ஒன்றித்து விட்ட அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் ஐயாவின் அளப்பெரிய சேவைக்கும் அவரது புகழுக்கும் காரணமாக துணைநின்று தூணாக விளங்கிய இலட்சுமி கடாட்சம் நிறைந்த துணைவியாருக்கும் அவர் தம் குடும்பத்தினருக்கும் கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலையின் சார்பில் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அதிபர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள்,

பழைய மாணவர்கள், நலன் விரும்பிகள்.

கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலை

மனிதருள் ஒரு மாணிக்கம்

எனது மனப்பதிவுகளில் என்றும் நீங்காது நிலைத்திருக்கின்ற பெருமதிப்புக்கும் அன்புக்குமுரிய அமரர் சுப்பிரமணியம் அவர்களது மணரச் செய்தி அறிந்து அதிர்ச்சியும் பெருந்துயரும் அடைந்தவர்களில் நானும் ஒருவர். தன் வாழ்க்கையில் செய்த கல்விப்பணிகள் அறம், தர்மம், கொடை காரணமாக இயமன் கூட நெருங்க முடியாது பல தடவை வைத்தியசாலையில் இருந்து நலமுடன் மீண்டு வந்தவர். ஆனால் இம்முறை இறைவனே நேரில் வந்து அழைத்து சென்றுவிட்டார்.

**“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”**

என்ற வள்ளுவன் வாக்குக்கு அமைய வையத்தில் நல்ல வண்ணம் வாழ்ந்தும், செய்த தர்மங்கள், கொடைகளும் நிறைவான இவ்வாழ்வும் உனக்குப் போதும் என திருவடியே இனி உனக்கு அடைக்கலம் என கருதி பேரின்ப பெருவாழ்வுக்கு அழைத்துச் சென்றுவிட்டார்.

பிறப்பவன் இறப்பது காலத்தின் நியதி. மனித வாழ்வின் முடிவு எனக் கூறினாலும் எல்லோரது பிறப்பும் இறப்பும் அனைவராலும் நினைவு கூறப்படுவதில்லை. ஒரு சிலருக்கே கிடைக்கின்றது. அவ்வகையில் அமரர் சுப்பிரமணியம் அவர்களது வாழ்க்கையும் அவரது நினைவுகளும் வரலாறாக என்றும் எல்லோர் மனதிலும் நிறைந்திருக்கும் வருங்கால சமூகத்திற்கும் ஓர் முன்மாதிரியாக அமையும்.

இதிகாசக் கதைகள், புராணக் கதைகள், மானிட வாழ்வுக்கு பல கதாபாத்திரம் ஊடாக நல்வழி காட்டியுள்ளன. அவ்வகையில் கர்ணன் பாத்திரம் ஊடாக தர்மம், கொடை, நட்பு, உதவி, நன்றிமறவாமை, அறம், யாவர்க்கும் இல்லை எனக்கூறாத ஈகை என கூறப்பட்ட நல்வழிகளை நாம் கற்பனையூடாக சிந்தித்து உணர்ந்துள்ளோம். நேரில் பார்க்கவில்லை, ஆனால் அமரர் சுப்பிரமணியம் அவரது வாழ்க்கையூடாக நேரில் கண்டோம். பல்வேறு கொடைகள், தர்மங்கள், நட்புகள், உதவிகள் நாமும் பெற்றோம்.

“அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியார் அன்புடையார்
என்பும் உரியர் பிறர்க்கு”

என்ற வள்ளுவன் வாக்குக்கு அமைய வாழ்ந்தார் தன் குடும்பத்தாரையும், உறவினர்களையும் எவ்வாறு நேசித்தாரோ அதேபோன்று தான் கற்ற கல்லூரி அன்ணையையும், தன் கிராமத்தையும் நேசித்தார். கல்விக்கான தேவைகள் எங்கு உள்ளதோ அங்கு தன்னால் இயன்ற உதவிகள் செய்தார். பல பாடசாலைகளின் அபிவிருத்திக்கும் மாணவர்களின் கற்றலுக்கும் பெரும் பங்களிப்பு செய்தார். சமூக அமைப்புக்கு உதவினார். இவரது உதவியால் பயன்பெற்ற பல்லாயிரம் மனிதர்களின் உள்ளத்தில் என்றும் மாணிக்கமாய் நிறைந்திருப்பார்.

யா/உயர்ப்புலம் குணபாலன் வித்தியாலயத்தில் அதிபராக இருந்த காலத்தில் ஆசிரியர்கள் சகோதரி திருமதி யோகேஸ்வரி இரட்னராஜா ஊடாக அறிந்திருந்தேன். ஆனால் 2007இல் பாடசாலை அபிவிருத்தி தொடர்பாக நேரில் கதைத்து தொடர்பு கொண்டேன். 2014 வரை பாடசாலை அதிபராக நான் இருந்த காலத்தில் பல்வேறு அபிவிருத்திக் கு உதவியதுடன் மாணவர்களின் கற்றல் மேம்பாட்டுக்கும் பெரும் உதவிகள் நல்கினார். கொக்குவில் இந்துவின் ஊட்ட பாடசாலையாக அங்கு என்ன அபிவிருத்தி செய்தாரோ அவை குணபாலன் வித்தியாலயத்திற்கும் செய்தார். அத்தோடு அக்கல்லூரி சமூகத்தையும் பாடசாலையோடு இணைத்தார். 2016ஆம் ஆண்டுவரை உயர்ப்புலம் குணபாலன் வித்தியாலய சகல ஆசிரியருக்கும் கலண்டர் அனுப்புவதுடன் எனக்கும் கலண்டரும் டயரியும் அனுப்பி வைப்பார். இவர்களது அறிமுகம் உதவிகள் காரணமாக உயர்ப்புலம் குணபாலன் வித்தியாலயத்தில் சமூகம் ஏற்றுக்கொண்ட அதிபராக நான் இருந்தமைக்கும் ஒரு காரணமாக இருந்தார்.

பாடசாலைக்கு கேட்டு செய்த உதவிகள், கேட்காமலே தான் விரும்பி செய்தவையும் பல உள்ளன. விளையாட்டு மைதானம் வாங்கி கொடுத்ததுடன் 50 வது ஆண்டுவிழா ஞாபகார்த்தமாக பெரிய திறந்தவெளி அரங்கும் அமைத்துத் தந்தார். சரஸ்வதி சிலை அமைப்பு, வகுப்பறைகள் புனரமைப்பு, ஒலிபெருக்கி வசதி, வருடாந்தம் மாணவர்க்கு கற்றல் உபகரணம், கஸ்டப்பட்ட மாணவர்க்கு காலணிகள் மற்றும் உதவிகள் வழங்கி பாடசாலை வளர்ச்சிக்கு உதவினார். அவரது மறைவு இப்பாடசாலை சமூகத்திற்கு பெரும் இழப்பையும் துயரத்தையும்

தந்துள்ளது. சமூகத்தின் மனதில் என்றும் நினைவுக்குரியவராக இருப்பார். அவர் ஆத்மா சாந்தி அடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

அமரரின் வாழ்க்கையில் ஊர்பற்று, கல்லூரிப் பற்று, கல்விச்சார் கொடை வழங்கல், தரும சிந்தனைகள் நிறைந்தவராகவும் தன் பெற்றோர் மீதும் அதிக பற்று மதிப்பு கொண்டவராகவும் இருந்து அகில இலங்கை ரீதியான பல்வேறு உதவிகள் நல்கி எல்லோர் மனதிலும் நீங்காத இடம் பெற்றவர்.

அன்னாரது வாழ்க்கை சிறப்புக்கும் நிறைவான குடும்ப வாழ்வுக்கும், உறுதுணையாக சிவனும் பார்வதி போலவும், அர்த்தநாரீஸ்வரராகவும் கணவனே தன் வாழ்வு என வாழ்ந்த திருமதி மாலதி சுப்பிரமணியம் அவர்கள் வாழ்க்கை துறையில் அமைந்தமையும் இவரது வாழ்க்கை சிறப்புக்கு காரணமாகும்.

கணவரின் இழப்பால் பெரும் துயர் கொண்டுள்ள தாங்கள் மன ஆறுதலையும் மன அமைதியையும் பெறுவதுடன் அவர்கள் செய்த பணியை தொடர்வதுடன் பிள்ளைகட்கும் ஆறுதலையும் வழிகாட்டல்களையும் வழங்கி வாழ இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன். மேலும் அன்னாரது இழப்பால் பெரும் துயர் அடைந்து தவிக்கும் சகோதரி யோகேஸ்வரி இரட்னராஜா குடும்பத்தார்க்கும், சகோதரர் குடும்பத்தினர்க்கும் சந்திரநாதர் ரதி குடும்பத்தாருக்கும் என் ஆறுதலை கூறுவதுடன் அன்னாரது ஆத்மா சாந்தி அடைய மனமார பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ந.தனபாலசிங்கம்

முன்னாள் அதிபர் யாழ்/உயரப்புலம் மகா வித்தியாலயம்
அதிபர் யாழ்/ வட்டு/ இந்துக் கல்லூரி

நற்பணிச் செம்மல்

அமரர் திரு.மாணிக்கம் சுப்பிரமணியத்தை கொக்குவில் வாழ்மக்கள் அறியாதவர்கள் அல்லர். தனது நற்பணிகள் மூலம் சமூகத்தில் தனக்கென ஓர் இடத்தைப் பிடித்துள்ளார். எமக்கும் தெரிந்த வகையில் கொக்குவில் மேற்கில் சிறுவர் முன்பள்ளி இல்லாத குறையை “மாலதி முன்பள்ளி” என்ற பெயரில் முன்பள்ளியை அமைத்துக் கொடுத்து அதனோடு இணைந்த சனசமூக நிலையத்தையும் கட்டிக் கொடுத்த பெருமை இவரையே சாரும். அதுமட்டுமன்றி கொக்குவில் மேற்கு சி.சி.த.க. பாடசாலைக்கு ஒரு போட்டோக் கொப்பி இயந்திரத்தையும் அன்பளிப்பாக வழங்கி பாடசாலையின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ததையும் மறக்கமுடியாது.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிப்பதோடு அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

அதிபர்

சி.சி.ரி.எம். பாடசாலை
கொக்குவில் மேற்கு



யா/ கொக்குவில் ஸ்ரீ ஞானபண்டித வித்தியாசாலை

J/Kokuvil Sri Gnanapanditha Vidyalalai

Kokuvil West, Kokuvil, Jaffna, Sri Lanka.

Principal : Mr.N. Kanthavanachelvan

T.P. No. 021 205 2091

e.mail : kokuvilgnanapandithavidal@gmail.com

21-06-2016

உயர்ந்தோன் வள்ளல் சுப்பிரமணியம்

வணிகத்தால் உயர்ந்தோன் வள்ளல் சுப்பிரமணியம் ஞானபண்டிதாவின் நூலகமும் கற்றல்வள நிலையமும் எழில் கொள்ள தரைக்கு மார்பிள் பதித்த மாண்பு மிகு சீராளன் வானுறையும் தெய்வத்துடன் ஒன்றிகையை இறைவனைப் பிரார்த்திப்பதோடு அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!சாந்தி!

அதிபர், ஆசிரியர்கள், ஊழியர்கள், பாடசாலை சமூகம்.
கொக்குவில் ஞானபண்டித வித்தியாலயம்



கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கம்

Colombo Tamil Sangam Society Ltd.

Reg No. 73

சங்கச் சான்றோன், ஒப்புரவாளர்

அமரர் ஆ.மா.சுப்பிரமணியம் கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கத்து நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளர் சபை (ஓம்படைச்சபை) தலைவராக இருந்து சங்க மேம்பாட்டுக்காக ஓவாது பல்லாற்றானும் பணியாற்றி வந்தவர். கம்பர், புகழேந்தி போன்றோருக்கு சடையப்ப வள்ளல் - சந்திரன் சுவர்க்கி போன்று கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்க தமிழ்ப் பணிகளுக்கு வரையாது வாரி வழங்கிய வண்மையாளர் அமரர் ஆ.மா.சுப்பிரமணியம் அவர்கள்.

சங்கக் கட்டடத்தின் மூன்றாம் மாடியிலுள்ள சுப்பிரமணியம் மாலதி மண்டபம் வேளாண்மைச் செல்வர் ஆ.மா.வின் ஈகத்துக்கு ஒரு சிறுசான்று. ஆ.மா.சுப்பிரமணியம் அவர்களின் சால்புணர்ந்து சங்கச்சான்றோன் விருது, ஒப்புரவாளர் விருது வழங்கி மகிழ்ந்த கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கம் இன்று இவர் இழப்பில் இடும்பையறுகிறது. சங்க சுற்றம் சோகத்தில் மூழ்கியுள்ளது. அவரது இழப்பு தமிழ்ச் சமூகத்தில் நிரப்பவொண்ணா நீள்வெளியொன்றைத் தோற்றுவித்துள்ளது.

கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கத்து வளர்ச்சிக்காக ஒல்லும் வகையெல்லாம் வினைகள் ஆற்றியவர். ஆ.மா.சு. அவர்கள் நாமம் தமிழ்ச் சங்க வரலாற்றில் அழிக்க இயலாத ஒன்றாக அமைந்திருக்கும். அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஆழ்வாப்பிள்ளை கந்தசாமி

பொதுச் செயலாளர்,

கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கம்

உத்தம புருஷரின் உன்னத பணிகள்

கொடைக்கு கர்ணன் என்று மகாபாரத இதிகாசம் இயம்பிநிற்க, முல்லைக்குத் தேர்கொடுத்த பாரியை இலக்கியங்கள் கூறிநிற்க, இவற்றுக் கெல்லாம் மேலாக மக்களின் மாணிக்கமாக, கொடையின் ஊற்றாக வாழ்ந்து அளப்பரிய சேவை செய்த அற்புத மனிதராகிய ஆ.மா.சுப்பிரமணியம் ஜயா அமரராகிவிட்ட செய்தியறிந்து தாங்கொணாத் துயரம் கொண்டோம்.

தமிழ் மாணவர்களின் கல்வி மேம்பாட்டுக்காய் சேர்.பொன்.இராமநாதன், கிண்டுபோட் இராஜரத்தினம் போன்ற பெரியார்கள் ஆற்றிய சேவையைப் போன்று பல பாடசாலைகளின் முன்னேற்றத்துக்காகப் பல மாடிக் கட்டடங்களைக் கட்டிக்கொடுத்துள்ளார். பேசுவதைக் குறைத்து செயலில் காட்டிய பெருந்தகை. கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி, பம்பலப்பிட்டி கொழும்பு இந்துக்கல்லூரி, கொழும்பு இராமநாதன் இந்து மகளிர் கல்லூரி, ஆனைக்கோட்டை தமிழ் வித்தியாலயம் என்ற பல பாடசாலைகளின் வகுப்பறைக் கட்டடங்களைக் கட்டிக்கொடுத்து மகிழ்ந்து நின்றார்.

மேலும் கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கத்தின் மூன்றாம் மாடிக் கட்டடம், கொக்குவில் மேற்கு சனசமூக நிலையக் கட்டடம், முன்பள்ளி, தாய்சேய் நலன் பேணும் இல்லம் என்று பல பொது நிறுவனங்களின் முன்னேற்றத்துக்கும் தமது சேவையை விசாலப்படுத்தினார். ஆன்மீக ஈடுபாடு காரணமாகப் பல கோயில்களின் வளர்ச்சிக்கு தமது மேலான பங்களிப்பை வழங்கி வந்தார். கொக்குவில் மஞ்சவனப்பதி கோயிலுக்கு அணித்தாகக் காணி ஒன்றை வாங்கி அழகான கல்யாண மண்டபம் ஒன்றை நிறுவி கோயிலின் வருமானத்திற்காக அதைக் கோயிலுக்கே கையளித்தார்.

கொழும்பு கதிர்வேலாயுதசுவாமி கோயில் அறங்காவலர் சபையின் தலைவராக இருந்து கோயிலின் முன்னேற்றத்திற்குப் பெருந்தொண்டாற்றினார். கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கத்தின் ஆயுட்கால உறுப்பினராகிய இவர், கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்க நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளர் சபையின் தலைவராக இருந்து

தன்னாலான சேவையை வழங்கியுள்ளார். மேலும் ஈழத்து இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு மேலான பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளார். நூல் வெளியீட்டு விழாக்களில் முதன்மை விருந்தினராகப் பங்குகொண்டு எழுத்தாளர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கி அவர்களை ஊக்குவித்து வந்துள்ளார்.

இவரது பெருந்தன்மையான சேவையைப் பாராட்டி பல அமைப்புகள் பல பட்டங்களை வழங்கிக் கௌரவித்துள்ளன. சமூகப் புரவலர், வித்தியாதானகீர்த்தி, சமூகஜோதி, சங்கச் சான்றோன் என்று பல பட்டங்கள் அவரைத் தேடி வந்தன. எத்தனை கௌரவங்கள் பாராட்டுக்கள் கிடைத்தபோதும் பொறுமைபுடனும் அமைதியுடனும் தன்னடக்கத்துடனும் இருந்து தனக்கான மதிப்பைத் தேடிக்கொண்டு புகழ்பூத்த மனித மாணிக்கமாகப் பிரகாசித்தார்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிக்கும் அவர்தம் குடும்பத்தாருக்கும் உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கும் எமது கண்ணீர் அஞ்சலியைக் காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

ஈரவழிகளுடன்

தம்பு சிவசுப்பிரமணியம்

(நாயக ஒலி - பிரதம ஆசிரியர்)

இலங்கைத் தமிழ் இலக்கிய நிறுவகம்.

நீங்காத நினைவுகளுடன்.....

கற்பகத்தருவும் காமதேனுவும் விரும்பியோர்க்கு விரும்பியதைக் கொடுக்கும் கொடையாளிகள். கொடை எனப்படுவது பிரதியுபகாரம் கருதாது பிறர் தேவை அறிந்து செய்யும் சிறப்பான செயலாகும்.

“அன்ன சத்திரம் ஆயிரம் வைத்தல்
ஆலயம் பதினாயிரம் நாட்டல்
அன்னயாவினும் புண்ணியங் கோடி ஆங்கோர்
ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல்”

என்ற மகாகவி பாரதியாரின் கூற்றுக்கிணங்க மாணவச் செல்வங்கள் படித்து பயனடைய கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலைக்கு கட்டடங்களை அமைத்து பெரும்பணியாற்றிய சமூகப் புரவலர் திரு.மாணிக்கம் சப்பிரமணியம் அவர்களது நினைவுகள் கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலையின் வரலாற்றில் என்றும் அழியாதிருக்கும்.

அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திப்பதுடன் அன்னாரது மனைவி, பிள்ளைகள், குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

Dr. த.துஷ்யந்தன்
MBBS (Colombo) DFM (Colombo)
(பழைய மாணவர் சங்க செயலாளர்
கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலை)

தன்னிகரில்லா தலைவருக்கு ஓர் நினைவஞ்சலி அமரர் திருவாளர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம்

“சமன்செய்து சீர்தூக்குங் கோல்போல் அமைந்தொருபால்

கோடாமை சான்றோர்க் கணி”

— பொய்யாமொழி

வீரமும் விவேகமும் கனிவான பேச்சும் தெளிவான கருத்தும் கொண்ட திருவாளர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஸ்ரீ கதிரேசன் வீதி, கதிர்வேலாயுத சுவாமி தேவஸ்தான நிர்வாக சபையிலே இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கும் மேலாக அங்கம் வகித்து எமக்கெல்லாம் நல்வழிகாட்டிய பெருந்தலைவராக இருந்து இறைபதமெய்தியமை எம்மை ஆழ்ந்த துக்கத்தில் ஆழ்த்தியது.

மாண்புறு மாமனிதன் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள்பால் கொண்ட அன்பினால் எம்பரம்பொருள் முருகப்பெருமான் தனது ஆலய அருகாமையில் அவருக்கு ஒரு வணிக வளாகத்தை கொடுத்து தன்பணி செய்யுமாறு பணித்தமையானது வியக்கத்தக்கது. அவ்வண்ணமே அண்ணலாம் அவனிரு திருப்பாதங்களையும் இறுக அணைத்து இறுதி மூச்சுவரை இறைபணியை செவ்வனே செய்து இத்தூர்முகி வருஷ மகோற்சவம் நிறைவடைந்த மறுகணமே மீளாத்துயில் கொண்டமை அவருடைய பக்தியை பறைசாற்றுகிறது.

வாணிபத்தில் முடிகூடி நல்லதொரு வர்த்தகனாய் வித்தகனாய் திகழ்ந்த கொடைவள்ளல் சீமான் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஆற்றிய சேவைகளும் தொண்டுகளும் பற்பல. அவைகளில் ஆலய வளர்ச்சிகளுக்கும் சமுதாய மற்றும் கல்விசார் துறைகளுக்கும் ஆற்றிய தொண்டுகளோ எண்ணிலடங்காதவை. வள்ளுவனின் வாசகமான “அறத்தான் வருவதே இன்பம்” என்பது இவருக்கு சாலப்பொருத்தமானதாகும்.

“வண்ணமயில் வாகனனே அழகு வள்ளி மணவாளனே
எண்ணமெல்லாம் உன்றினைவே எழில் முருகவேளே
மண்ணுலகில் உன்பணியால் மாண்புற்ற மணியண்ணர்
விண்ணுலகில் உன் அருகிருக்க வேண்டுவமே வேலவனே”

அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த
அனுதாபங்களையும் ஆறுதல்களையும் தெரிவித்து அன்னாரின் ஆத்மா
சாந்தியடைய எம்பெருமான் முருகப்பெருமானின் திருவடிகளை தொழுது
நிற்கின்றோம்.

ஆலய நிர்வாக சபை
ஸ்ரீ கதிர்வேலாயுத சுவாமி திருக்கோயில்
105, ஸ்ரீகதிரேசன் வீதி,
கொழும்பு - 13



KOKUVIL HINDU COLLEGE

OLD STUDENTS ASSOCIATION (CANADA)

கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

1169(90) மாணவர் சங்கம் (கனடா)

GTA Square, 3215 Finch Ave East, # 204, Toronto, ON, M1B 0C2, CANADA

மாணிக்கம் தந்த மணியம்....

பாரி, காரி, கர்ணன் என்றெல்லாம் இலக்கியங்களில் படித்திருக்கின்றோம். ஆனால் அவர்கள் எல்லோரும் மன்னர்கள். எம்மண்ணில் பிறந்து, எம் கல்லூரியில் கற்று, எம் நாட்டில் தன் முயற்சியால் சிறந்த வர்த்தகராகி, நல்ல காரியங்கள் பலவற்றிற்கு அள்ளி அள்ளிக் கொடுத்த வள்ளல். தான் படித்த கல்லூரிக்கு மூன்று மாடிக் கட்டிடம் கட்டிக் கொடுத்தவர். விளையாட்டரங்கம் அமைத்தவர், கலையரங்கம் தந்தவர் என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரியின் தவப்புதல்வன். கனடா பழைய மாணவர் சங்கம் தனது மகுடம் கலைவிழாவிற்கு சப்பிரமணியம் தம்பதிகளை பிரதம விருந்தினர்களாக அழைத்து கௌரவப்படுத்தி மகிழ்ந்தது. ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி நீடிக்கவில்லை. எமது மதிப்பிற்கரிய பெருமகன் இவ்வுலக வாழ்வை நீத்துவிட்டார் என்ற செய்தி பேரதிர்ச்சியை எமக்கு ஏற்படுத்தியது. அவரது பண்பும், பெரிய மனதும், வள்ளல் தன்மையும் என்றென்றும் எமது மனதில் நிலைத்து நிற்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அவரது பிரிவால் வருந்தி நிற்கும் அவரது அன்புத் துணைவிக்கும், பாசமிகு பிள்ளைகளுக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்கள். அவர் சிவபதம் அடைந்து விட்டார் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

என்றென்றும் அவர் நினைவு நிலைத்து நிற்கும்!

நமசிவாயம் மகேந்திரன்

தலைவர்

பழைய மாணவர் சங்கம் - கனடா

கல்வி வளர்ச்சிக்கு அரும்பணியாற்றிய சமூகப்புரவலர்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”.

என்ற குறளுக்குமைய எமது இதய தெய்வம் உயர்திரு.மாணிக்கம் சுப்ரமணியம் தமது வாழ்க்கையினைச் சிறப்புற வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார். எமது பாடசாலையின் பழைய மாணவர்களின் புகழை வானுயரச் செய்த பெருமை இவர் தனிஒருவராய் பாடசாலைக்கு அமைத்துக் கொடுத்த நூற்றாண்டு மண்டபமே சான்றாகும். தனது பெற்றோரின் நினைவாக இவர் அமைத்துத் தந்த நூற்றாண்டு மண்டபம் யாழ். மாவட்டத்தின் ஏனைய பாடசாலைகளுக்கு முன்மாதிரியாக அமைந்தது எனில் அது மிகையில்கலை. சமூகப்புரவலர் வித்தியாதான கீர்த்தி உயர்திரு.சுப்ரமணியம் அவர்கள் கொக்குவில் கிராமத்தின் ஓர் கல்விச் சொத்தாகப் போற்றப்படுகின்றார். சிறுவயது முதல் தனது உழைப்பால் உயர்ந்து மதிப்போடு கொக்குவில் இந்து அன்னையின் புதல்வனாய் சிறப்புற வாழ்ந்து அன்னையின் சிறப்புக்கும் காரணமாக அமைந்தவர். மாலதி கலையரங்கு, சுப்ரமணியம் பார்வையாளர் அரங்கு ஆகியவற்றை உருவாக்கிய எமது பாடசாலையின் உயர்வுக்கு அடித்தளமாய் அமைந்தவர்.

எமது கல்விச் சமூகத்திற்கென உருவாக்கப்பட்ட நம்பிக்கை நிதியத்தின் ஆயுட்கால அங்கத்தவராய் விளங்கிய சமூகப்புரவலர் எமது தமிழ்ச்சங்கத்தின் கல்வி வளர்ச்சிக்கும் அரும்பணி ஆற்றியுள்ளார். அன்னாரின் மறைவு எமது கல்விச் சமூகத்திற்கு ஏற்பட்ட ஓர் பேரிழப்பாகும். இவர் ஆற்றிய மகத்தான பணிகள் என்றென்றும் அவர் பெயர் சொல்லி நிற்கும் என்று கூறி அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

சிவராஜ்குமார்

செயலாளர்,

பழைய மாணவர் சங்கம்,

கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி

இதயம் கனக்கிறது

பாரோங்கு கொக்குவிவூர் மேற்கதனில்
சீரோங்க மாணிக்கம் பாக்கியம்
செய்தவத்தால் பெற்றெடுத்த சீராளன்
சுப்பிரமணியன் எனும் தாராளன்
இன்று
இல்லை எனும் போது
இதயம் கனக்கிறது

தான் பெற்ற செல்வம்
தனக்கு மட்டும் என எண்ணாது
தக்கசேவைக்காய்
அள்ளிக் கொடுத்தனன் அளவு பார்க்காமல்
கொக்குவிவூர் தொடங்கி கொழும்பு வரை
பள்ளிக்கூடங்கள் பல பல கட்டியும்,
நூலகங்கள், ஆலயங்கள், ஆதரவு இல்லங்கள் எனவும்
ஏழைகளுக்கு இன்னல் தீர்க்கும்
இன்னும் பல புரிந்த தாராளன்
இன்று
இல்லை எனும் போது
இதயம் கனக்கிறது

ஆற்றிய தொண்டுகள் அளப்பரியன
இத்தனை செய்தும் இறுமாப்பெய்தாது
நித்திய புன்னகையுடன் நிதம், நிதம்
வேறு
எத்தனை செய்யலாம் என எண்ணிய உள்ளம்
இன்று
இல்லை எனும் போது
இதயம் கனக்கிறது

உடலில் சில உபாகைகள் உள்ளபோதும்
உறவினர்கள், தோழர்கள், சங்கங்கள்
அழைத்தபோதெல்லாம், துணைவியுடன்
தவறாது கலந்து சிறப்பித்த
சீரியகுணாளன் அமரர் சுப்பிரமணியம் பெரியார்
இன்று
இல்லை எனும் போது
இதயம் கனக்கிறது

இலக்கியத்தில்,
முல்லைக்கு தேர் கொடுத்த பாரி
தர்மத்தை தாரைவார்த்த கர்ணன்
என
பற்பல பாத்திரங்கள் போட்டிருக்கின்றோம்
நித்தியத்தில் அவை நிழல் அல்ல
நிஜம் எனவாக்கினார் அமரர் சுப்பிரமணியம்
இத்தகையதும் ஈய்ந்த எம்மவர்
இன்று
இல்லை எனும் போது
இதயம் கனக்கிறது

ஊன்உடம்பு அழிந்தாலும் உள்ளிருக்கும்
ஆத்மா அழிவதில்லை என்பது
சாத்திரங்கள் சாத்தும் உண்மை
அமரரின் ஆத்மா சாந்தி பெறுக.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

ப.ஜெகநாதன்

உப தலைவர்

கொ.இந்துக் கல்லூரி பழையமாணவர் சங்கம்,

கொழும்பு.



ஸ்ரீ ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பீளங்காயர் ஸ்வாமி
"அழக கல்வி முக் கல்வியை உறுவிக்
நம்ம அடக்கம் தக."

இணுவில் இந்தூ கல்வி அபிவிருத்தி நம்பிக்கை நிதியம் Inuvil Hindu Educational Development Trust Fund

அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் மனிதருள் மாணிக்கம்

பூமியில் பிறக்கின்ற ஒவ்வொரு மனிதனும் உழைத்தான், உண்டான், இறந்தான் என்று சொல்லப்படுகின்ற பொழுது, அவனால் சமுதாயத்திற்கு எந்தப் பணியும் ஆற்றப்படவில்லை என்பதே அர்த்தமாகும். ஆயினும், சிலமனிதர் தாமும் வாழ்ந்து பிறரையும் வாழவைக்கின்ற பண்பான உயர்ந்த உள்ளங் கொண்டவர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். அந்த வரிசையில் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் பல அறப்பணிகளைச் செய்து வந்தார்கள்.

தம்மை நாடி வருபவர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்று அவர்களுடைய தேவையறிந்து உதவிகள் புரிந்தவர் ஆவார். மாணவர்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்காகவும், ஆலய அறப்பணிகளுக்காகவும் இவர் பல நற்செயல்களைப் புரிந்துள்ளார். அவரால் கட்டி எழுப்பப்பட்ட பல கட்டடங்கள் இன்று பாடசாலைகளிலும் கோவில்களிலும் அமைந்திருந்து அவருடைய சேவையைப் பறைசாற்றி வருகின்றது. அவருடைய சேவைக்கு அவருடைய துணைவியாரும் பக்கபலமாகவும் தடாதகையாகவும் இருந்து அறப்பணியாற்றி வந்துள்ளார்.

எமது இணுவில் இந்துக்கல்லூரியின் 150ஆவது ஆண்டு நிறைவையொட்டி இணுவில் இந்துக் கல்வி அபிவிருத்தி நம்பிக்கை நிதியத்தினராகிய எம்மால் புதிதாக அமைக்கப்பட்ட இருமாடிக் கட்டடத்திற்கு தனது பெரும் பங்களிப்பைத் தந்து எம்மை உற்சாகப்படுத்தியவர். அதுமட்டுமன்றி அன்றை கட்டடத் திறப்பு விழாவின்போது தனது மனைவியாருடன் எமது கல்லூரிக்கு வருகைதந்து

சிறப்பித்தவர் அவர். அவரது திருநாமம் கல்வி உலகில் என்றும் நிலைத்து நிற்கும். திசர் என அவர் எம்மை விட்டுப் பிரிந்தது எமக்குப் பெரும் துயரைத் தந்தது. ஆயினும் “வகுத்தான் வரும் வழியை ஆயினான் அவ்வழி” என மனதை தேற்றுவோம்.

அவரால் செய்யப்பட்ட அறப்பணிகள் யாவும் அவரது குடும்பத்தினரால் தொடர்ந்தும் நடைபெறும் என்ற நம்பிக்கையோடு எமது அஞ்சலியைச் செலுத்துகின்றோம்.

“மலர்மிசை யேகினான் மாண்டிசேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடுவாழ்வார்.”

நா.சுந்தரலிங்கம்
பொருளாளர்

வைவரீஸ்கந்தவரோதயன்
பதில் தலைவர்/ செயலாளர்.

பயனுற வாழ்ந்து காட்டிய மாமனிதர்

மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் எனும் மாபெரும் கொடைவள்ளல் நீண்ட பெரும் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிட்டார். இன்று உடலால் எம்மிடையே இல்லாவிடிலும் அவர் செயலின் நாமத்தால் எம்மிடையே தொடர்ந்தும் நீடித்து நிலைத்திருப்பார். இனி நாம் யாரிடம் சொல்வோம், யாரிடம் செல்வோம், எமது சமூகத்தின் தேவைகளை எடுத்துக்கூறின் அதனை ஆழமாக அலசி ஆராய்ந்த தேவையின் அடிப்படையில் தேடி அறிந்து தக்க தருணத்தில் அதனை நிறைவேற்றும் அவரது தானம் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த அம்சமாகும். தாம் பிறந்த மண்ணிலும், வாழ்ந்த மண்ணிலும் தன்னை தாங்கி சுமந்த அன்னையின் தேவைகளை நன்குணர்ந்து தன் கடமையை செம்மையாய் நிறைவு செய்ததோர் பெருந்தகை.

சிறுவனாய் தன் தந்தையை இழந்து குடும்ப சுகமையை சுமந்த வள்ளல் பின்னாளில் சமூக சுகமையையும் மற்றைய தோளில் சுகமான உணர்வுடன் இதமாகச் சுமந்து தன்பணி தொடர்ந்தார். கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி, கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலை, உயரம்பலம் குணபாலன் வித்தியாசாலை, கொக்குவில் மஞ்சவனப்பதி கொக்குவில் மேற்கு முதலி கோயில், கொக்குவில் மேற்கு கிராம அபிவிருத்தி சங்கம், சனசமூக நிலையம், சுகாதார பராமரிப்பு நிலையம், முன்பள்ளி, கொழும்பு பம்பலப்பிட்டி இந்துக்கல்லூரி, கொழும்பு தமிழ்ச் சங்கம், கதிரேசன் வீதி கதிர்வேலாயுத சுவாமிகோயில் ஆகியவற்றில் மாணவ சமூகத்தின் அறிவாற்றல் விருத்தி, புலமைப்பரிசில்கள், சமய விருத்தி, கல்யாண மண்டபம், பொது மண்டபங்கள், கலை அரங்குகள், விளையாட்டு மைதான பார்வையாளர் அரங்கு, கணினி கூடங்கள், கலை கலாச்சார விழுமியங்களை வளர்க்கும் செயல், விளையாட்டுத் துறைவளர்ச்சி என சமூகத்தின் அடிக்கட்டுமான வளர்ச்சிக்கென திட்டமிட்ட முறையில் செயலாற்றி பணிசெய்த பெருவள்ளலார்.

அமைதி, அடக்கமான புன்னகை, ஆழமான பார்வை, பண்பான வார்த்தைகள், பாச அரவணைப்பு, நம்பிக்கையூட்டும் செயல்கள் இவையாவும் பயனுற வாழ்ந்து காட்டிய மாமனிதரின் பண்புகள். அன்னார் தனது சமூகப்பணியை ஆரம்பித்த காலகட்டத்தில் கொக்குவில் வளர்மதி முன்னேற்றக் கழகம் மாணவச் செல்வங்களின் கணினி அறிவை வளர்க்கும் முயற்சியாக

வளர்மதியில் கணினி வகுப்புகளை ஆரம்பிக்கும் பணியில் ஐயாவை அணுகினோம். எமது நோக்கத்தை கேட்டு அறிந்து கொண்டவர் மகிழ்வுடன் ஏற்று பெருமனதுடன் கணினி கொள்வனவிற்கு அன்பளிப்பினை வழங்கினார். அதனால் எமது பகுதி மாணவர்கள் பெரும்பயன் பெற்றனர். வளர்மதி சமூகம் இன்றும் என்றும் அதனை நன்றியுடன் நினைவு கூரும்.

தன் வாழ்நாளில் உயர்ந்த எண்ணம் கொண்ட சமூக சேவையினால் பெற்ற நற்பெயர் ஒன்றை மட்டுமே அன்னார் தன்னுடன் எடுத்துச் சென்றுள்ளார். தன்வாழ்வில் உழைப்பால் பெற்ற செல்வங்களை சமூகத்தின் உயர்விற்காய் அர்ப்பணித்து சென்றுள்ளார். அந்த திருப்தியின் அடையாளமாய் அன்னார் அமைதியாய் ஆழ்ந்து உறங்குகிறார். அன்னாரில் ஆத்மா சாந்தியடைய இயற்கையை வேண்டி பிரார்த்திக்கின்றோம். அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும் குடும்பத்தினருடன் நாமும் கலந்து பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றோம்.

உறுப்பினர்கள்

கொக்குவில் வளர்மதி முன்னேற்றக் கழகமும் சனசமூக நிலையமும்
வளர்மதி நிறைவாழ்வகம்
சம்பியன் லேன்
கொக்குவில்

இரங்கற் செய்தி

தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலிற் தோன்றாமை நன்று

என்ற பொய்யா மொழிக்கு இணங்க புகழொடு தோன்றி புகழை நிலைநிறுத்தி புகழலகம் சென்றவர் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள். கொக்குவில் கிராமத்தை பிறப்பிடமாகக் கொண்டவர். சிறு பிராயத்திலிருந்தே தனது கிராமத்தையும் கிராம மக்கள் மீதும் மிகுந்த அன்பும் பாசமும் கொண்டவர். அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் கோயில்களுக்கும், பாடசாலைகளுக்கும் சமூக நிறுவனங்களுக்கும் இன்னார் இனியார் என்ற நோக்கின்றி சமத்துவமாக செல்வத்தை வழங்கியவர் என்பது யாவரும் அறிந்ததே ஆகும். தான் செல்லுமிடமெல்லாம் செல்வத்தை வழங்கி ஏழைகளின் தேவைகளை தீர்த்த ஜீவந்தியாவார்.

கொக்குவில் மேற்கில் அமைத்திருக்கும் சனசமூக நிலையம் ஊரவர்களின் பெருமுயற்சியால் கட்டிடங்களின் கூடிய சனசமூக நிலையமாக காணப்பட்டது. நாட்டில் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலையால் முற்று முழுதாக இடிக்கப்பட்டது. பின்னர் புனருத்தாரணம் சிறிய அளவில் செய்யப்பட்டது. கட்டிட வசதிகள் அற்றும் காணப்பட்டது.

இச் சனசமூக நிலையம் வசதிகள் அற்று காணப்பட்ட போது இச்சனசமூக நிலைய செயலாளர் திரு. செ. சண்முகசுந்தரம் அவர்கள் அமரன் திரு. மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களுக்கு இந்நிலையத்தின் குறைபாடுகளை கூறி கட்டிட தேவையை பற்றி கதைத்த போது புதிதாக இரண்டு மாடிக் கட்டிடத்தை தனது சொந்தச் செலவில் கட்டித்தருவதாக கூறி பல மில்லியன் ரூபா செலவில் கட்டிடத்தை அமைத்து தந்து மக்களுக்கு பெரும் பணி ஆற்றியவர் ஆவார். அதில் முன்பள்ளி, சனசமூக நிலையம், ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்புப் பிரிவுடன் தொழில்நுட்ப வகுப்புகள் நடைபெறுவதற்கும் உதவி புரிந்துள்ளார்.

இன்றிருப்பவர் நாளை இருப்பது சந்தேகம் ஆனால் தான் பிறந்த ஊருக்கும் நாட்டிற்கும் செய்யும் சேவையே நிலைத்திருக்கும் என்பதை மக்களுக்கு விளக்கியுள்ளார்.

அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் இன்று எம்முடன் இல்லை. ஆயினும் அவரது ஆத்ம ஒளி எமது வளர்ச்சிப் பாதைக்கும் எமது சமுதாய உயர்ச்சிக்கும் எப்போதும் வழிகாட்டும் என்ற நம்பிக்கை எமக்குண்டு.

அமரர் மாணிக்கம் அவர்களது அமரத்துவம் எமக்கும் எமது கிராமத்திற்கும் எமது நாட்டிற்கும் பேரிழப்பாகும் என்பதுடன் அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய நெஞ்சுருகிப் பிரார்த்தனை செய்வதுடன் அன்னார் குடும்பத்தினருக்கு எமது இரங்கலை தெரிவித்து நிற்கின்றோம்.

Dr. வி. வேதநாதன்
தலைவர்

செ. சண்முகசுந்தரம் J.P.

செயலாளர்

கொக்குவில் மேற்கு சனசபை நிலையமும்,
மாலதி முன்பள்ளியும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையமும்,
கொக்குவில் மக்கள் நலன்புரி நம்பிக்கை நிதியம்.

சமயத்திற்கும் கல்விக்கும் சனசமூக நிலையங்களின் வளர்ச்சிக்கும் பணியாற்றிய ஈடற்ற கொடையாளி

“அறிது அறிது மானிடராய் பிறத்தல் அறிது”

சிலர் பிறக்கும் போதும் இறக்கும் போதும் மனிதராகவே இருந்து விடுகின்றனர். அனால் சிலரோ பிறக்கும் போதும் இறக்கும் போதும் கொடையாளியாக இருந்துவிடுகின்றனர்.

இந்த வகையில் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் சைவசமய அறிவையும் உணர்வையும் மக்களிடையே வளர்க்க வேண்டும் என்ற நல்ல உயரிய நோங்கத்தடன் பல்வேறு ஆலயங்களின் வளர்ச்சிக்கு பெருந்தொகையான நிதியுதவியினை வாரி வழங்கியவரும் அதே போல் ஏழைச்சிறார்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு கட்டிட நிர்மாணம் மாணவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைக்குரிய உதவித்தொகைப்பணம் விளையாட்டுக்கு என பெரும் தொகைப்பணம் வழங்கிய பெரும் கொடையாளியாக திகழ்கின்றார். பல்வேறு சனசமூக நிலையங்களின் வளர்ச்சிக்கு பேருதவியாற்றியுள்ள உன்னதமான மனிதர். கொக்குவில் மத்திய சனசமூக நிலையத்தின் வளர்ச்சிக்கும் அதன் முன்பள்ளி வளர்ச்சிக்கும் நிதியுதவி வழங்கி அரும்பணியாற்றிய கொடையாளி மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் இழப்பு எமது நிலையத்திற்கு பேரிழப்பாகும்.

“தாங்கள் இன்று இல்லை - இது உயிரியல் நியதி

ஆனால் தங்கள் நினைவு நிற்கும் - இது அறிவியல் ஆகும்”

அவர் மறைவு இறைவன் விதித்த வழி எனக்கூறி அன்னாரின் ஆத்ம சாந்தியடைய பிராத்திக்கின்றோம்

கா.சசிகரன்

தலைவர்

கொக்குவில் மத்திய சனசமூக நிலையமும்

விளையாட்டுக் கழகமும்

மாணிக்கம் கொடுத்த பாக்கியம்

மறைந்து மறையாத மாமனிதர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் சேவைகள், கொடைகளை பற்றி எழுத முயல்கின்றேன். இயலவில்லை. பாடசாலைகள், ஆலயங்கள், விளையாட்டு கழகங்கள், சனசமூகநிலையங்கள், தாய்சேய் பராமரிப்பு நிலையங்கள் இன்னும் தனிமனிதர்களுக்கான கொடை என்றிவற்றைப் பகுத்தும் பட்டியலிட்டுப் பார்த்தாலும் சொல்லிவிட முடியாது.

அரசுகள் அல்லது நிறுவனங்கள் செய்யவேண்டிய சேவைகளை சுப்பிரமணியம் ஐயா அவர்கள் தனிமனிதனாக இருந்து செய்து குவித்துள்ளார்கள். இப்படி ஒரு மனிதர் எங்கள் கிராமத்தில் தோன்றவில்லையே என ஏனைய ஊர் மக்கள் ஏக்கம் கொள்ள கூடிய வண்ணம் எங்கள் கொக்குவிலை கொடையால் புகழுற வைத்துள்ளார்கள்.

தான் படித்தபாடசாலைக்கு முழுதாக இரண்டுமாடி கட்டிடத்தை கட்டி முடித்து தர யாருக்கு மனம் வரும். கொக்குவில் மஞ்சவன்னப்பதி ஆலயத்திற்கு செய்த கொடைகள், காணிக்கைகளை அவர் வழங்கிய காலத்தில் மேற்படி ஆலயத்தின் தர்மகர்த்தா சபை செயலாளராக இருந்தவர் என்ற வகையில் ஆலயம் சார்பில் குறிப்பிட முயல்கின்றேன். 1989ஆம் ஆண்டு மஞ்சவன்னப்பதி முருகன் வளாக முகப்பு வாசல் அலங்கார வளைவை காங்கேசன் துறை விதியில் சுப்பிரமணியம் ஐயா அவர்கள் கட்டிக் கொடுத்தார்கள். கம்பீரமாக அச்சுற்றாடலுக்கு இன்றும் அழகு தர காட்சியளித்து கொண்டே இருக்கிறது.

கொடுத்தார்க்கு குறைவில்லை என்பார்கள். மஞ்சவன்னப்பதி முருகனுக்கு ஐயா கொடுக்க ஐயா மக்களுக்கும், சமூகத்துக்கும் அள்ளி கொடுக்க கொடை மழை பொழிந்தது. மஞ்சவன்னப்பதி முருகனின் தெற்கு வீதியில் ஆலய காணியுடன் தானம் ஆதனத்தை கொள்வனவு செய்து தனது பெற்றோர்களான மாணிக்கம் பாக்கியம் தம்பதிகளின் நினைவாக கலியாண மண்டபம் ஒன்றை கட்டிக் கொடுத்தார். இன்று ஊர்கள் தோறும் கல்யாண மண்டபங்கள் வியாபாரத்திற்காக

கட்டப்படுகின்றன. ஐயா அவர்கள் பல்லாண்டுகளுக்கு முன்பு ஆலயத்தின் தேவை கருதி கட்டிக் கொடுத்தார்கள். கொடுத்து சிவந்த கரமென்பார்கள். ஐயாவின் கரங்கள் கொடை அரிப்பு கொண்ட கரங்களாக சொரிந்து கொண்டே இருந்தன. அதற்கான வாழ்க்கை துணையும் நலமுற வாய்த்தது எமக்கு வரமாக இருந்தது.

வாரி வழங்கிய பாரிகளும் கேட்டது கொடுத்த கர்ணன்களும் இருந்தார்கள் என்பதை நம்புவதற்கு எங்களுக்கு சுப்பிரமணியம் தம்பதிகள் இருந்தார்கள். ஊர் அள்ளி பருகி தாகம் தீர்த்த கேணியாக திகழ்ந்தார்கள் என்று நினைவுகள் எங்கள் நெஞ்சில் வாழும்

இ.இராசலிங்கம்

ஓய்வுபெற்ற கிராம சேவையாளர்
முன்னாள் நல்லூர் பிரதேச சபை உறுப்பினர்

கொக்குவில் தந்திட்ட கோமகன் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம்

02.06.2016 அதிகாலை 4.30 மணியளவில் அமரர் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் மறைவுச் செய்தி எனக்கு கிடைத்தது. எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் போலவும், உடன் பிறவா சகோதரன் போலவும் பழகிய எங்களுக்கு இச் செய்தி பெரும் அதிர்ச்சியை கொடுத்தது மட்டுமல்லாமல் அதில் இருந்து விடுபட பலமணி நேரங்கள் ஆகியது.

மணியண்ணர் என அன்போடு நான் அழைப்பதும் தம்பி நகுலன் என என்னை அவர் அழைப்பதும் எங்களுக்கிடையிலான இறுக்கமான உறவுகளை வெளிப்படுத்துவதாகும். கிட்டத்தட்ட இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக அவருடன் நெருங்கிப் பழகும் வாய்ப்பு எனக்கு கிடைத்தது. கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு மூன்று மாடிக் கட்டிடம் அவரின் நிதியினால் அமைக்கப்பட்ட போது நான் பழைய மாணவர் சங்க செயலாளராகவும், அமரர் நடராசா அவர்கள் தலைவராகவும் இருந்தோம். இக்காலப்பகுதியில் மணியண்ணரின் நிதி உதவியினால் பாரிய வளங்கள் பெறப்பட்டது. இக்காலப்பகுதியில் மாணவர்களின் கற்றல் நடவடிக்கைக்காக மூன்று மாடி வகுப்பறை கட்டிடம், விளையாட்டு மைதான பார்வையாளர் அரங்கு, மைதானத்தில் அமைந்துள்ள மாலதி கலையரங்கம் கல்லூரியின் கிழக்கு பக்கமாக சிவத்தமிழ் மானிடவிடியற் கழகம் இயங்குகின்ற காணியும், கட்டிடமும் இவரினால் கல்லூரிக்கு வழங்கப்பட்டது.

இன்று இவற்றின் பெறுமதி பல கோடி ரூபாவிற்கு மேலாகவே இருக்கும். மேலும் கொக்குவில் கிராமத்தில் பல வேலைத்திட்டங்கள் இவரினால் வழங்கப்பட்டது. இவற்றிற்கு உதவியாளராக இவருடன் செயற்பட்டேன் என்பது என்னை மகிழ்வடைய செய்கின்றது. இதனை நான் பெரும் பேறாகவே கருதுகின்றேன். அண்மையில் கொக்குவில் இந்து ஆரம்பபாடசாலைக்கு நவீன வசதிகளுடனான மாதிரி வகுப்பறை ஒன்றினை பல மில்லியன் ரூபா செலவில் அமைத்துக் கொடுத்துள்ளார். இதற்கு முன்பாகவும் இதே பாடசாலைக்கு கேட்போர் கூடம் மற்றும் வகுப்பறை பாவனைக்கு இரண்டாவது மாடிக் கட்டிடம் ஆகியவற்றை அமைத்து கொடுத்துள்ளார். இவர் செய்த சேவைகள் யாழ் மாவட்டத்தில் மட்டும் அல்லாமல் கொழும்பிலும் விஸ்தரித்துள்ளது. எமது கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்க நம்பிக்கை நிதியு போஷகராக திகழும் அமரர் மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் இழப்பு

சமூகத்திற்கு ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும். அன்னாரின் குடும்பத்தாருடன் குடும்ப அங்கத்தவர் போல் பழகியதை நினைவு கூர்ந்து மகிழ்வடைகின்றேன்.

மணியண்ணர் அவர்கள் வாரத்தில் மூன்று, நாளுக்கு தடைகளைக் குறைக்க வேண்டி என்னுடன் தொலைபேசியில் நீண்டநேரம் உரையாடுவது வழக்கம். அவருடன் உரையாடும் போது நேரம் போகிறதே தெரியாது. உரையாடலின் போது தம்பி, தம்பி என அழைத்து பல நல்ல விடயங்களையும் ஆக்கபூர்வமான ஆலோசனைகளையும் வழங்குவார். இதனை நினைக்கும் போது என் கண்கள் குளமாகின்றன.

அமரர் அவர்களினால் செய்து கொடுக்கப்படுகின்ற சமூக வேலைத் திட்டங்கள் யாவும் அவரினால் நன்றாக பரிசீலித்தே செய்து கொடுப்பது வழக்கம். எல்லோருடைய வேண்டுகளையும் செவிமடுப்பார். ஆனால் முடிவுகளும், தீர்மானங்களும் அவருடையதாகவே இருக்கும்.

இச் சந்தர்ப்பத்தில் அன்னாரின் உள்ளத்தில் இருந்து வெளிப்பட்ட கருத்துக்களை கீழ்க்கண்டிருக்கின்றேன்.

“இன்றைய உலகமானது மிகவும் சுருங்கிய காலகட்டத்திலே கல்வியானது மிகப் பரந்து விரிவடைந்து கணினி, மடிக்கணினி என பல்வேறு துறைகளில் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. இவ் வளர்ச்சிக்கேற்ப பாடசாலைகளையும் விரிவடையச் செய்வது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகும்.

**“அன்னசத்திரம் ஆயிரம் வைத்தல்
ஆலயம் பதினாயிரம் நாட்டல்
அன்னயாவிலும் புண்ணியம் கோடி
அங்கோர் ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல்”**

எனவே சின்னஞ்சிறார்களின் கல்விக் கண்களைத் திறந்தால் நமது நாடே சிறப்புற்றோங்கும். அவர்களின் வளர்ச்சிக்காக வசதி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது.

எமது சமூகத்திலே ஆலயங்களும், கல்விச்சாலைகளுமே எமது கலை கலாசார பண்பாட்டு விழுமியங்களை வளர்த்தெடுத்தன. வளர்த்துக் கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த வகையில் ஆலயங்களுக்கு திருவிழாக்களுக்கு உதவுவதற்கு பலர் முன்நிற்பர். ஆலயங்கள் வளர்ச்சியடைய வேண்டியது எமது ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு அவசியமானது. ஆலயங்களின் வளர்ச்சிக்கும், புனருத்தாரண வேலைக்கும் எனது பங்களிப்பைச் செய்து வருகின்றேன்.

எமது அழியாச் செல்வம் என்றும் நிலைத்திருப்பது கல்விச் செல்வமே. இச் செல்வத்தை வளர்த்தெடுப்பதற்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்ய வேண்டுமென்பது எனது நீண்ட நாள் கனவாகும். எனவே பிறந்த ஊரிலும் என்கை சிறப்புற வளர்த்த கொழும்பு மாநகரிலும் பல பாடசாலைகளுக்கு என்னாலான உதவிகளையும், கட்டிடங்களையும் கட்டிக் கொடுத்துள்ளேன்.

இந்த வகையில் 2010ம் ஆண்டு கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியின் நூற்றாண்டு பூர்த்தியை முன்னிட்டு இரண்டு மாடிக் கட்டிடமொன்றையும், எனது பவளவிழாவின் நினைவாக கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலைக்கு இரண்டு மாடிக் கட்டிடத்தையும் கட்டி மாணவர் செல்வங்களுக்கு அன்பளிப்பு செய்துள்ளேன். எனது ஆத்ம திருப்திக்காக நான் பிறந்த ஊருக்கு கல்வி கற்ற கல்லூரிக்கு உதவுவதில் மிகவும் பெருமையடைகின்றேன்.

“என் செயலாவது யாதொன்றுமில்லை

அவனருளாலே அவன் தான் வணங்கி” செய்யப்பட்டவையாகும். தொடர இருக்கும் என் பணிக்கு ஆண்டவன் அருளாசி கிடைக்க வேண்டுமென்ப பிரார்த்தித்து, கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலையையும் கொக்குவில் தந்த அன்னையாம் எமது கல்லூரியும் சிறப்புற்றோங்க வேண்டுமெனவும் வாழ்த்துகின்றேன்.

மேற்குறிப்பிட்டவை யாழ் கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலையினரால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட அமரரின் பவள விழா நிகழ்வில் வெளியிடப்பட்ட பவளவிழா மலரில் அன்னாரின் உள்ளத்திலிருந்து வெளியிடப்பட்ட செய்தியாகும்.

எனவே அன்னாரின் ஆற்றிய பாரிய சேவைகளுக்கு பின்புலமாகவும், லட்சுமிகடாச்சரமாகவும் இருந்து உதவிய மனைவி மாலதி அக்கா மற்றும் குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் தனிப்பட்ட ரீதியாகவும், குடும்பம் சார்பாகவும், கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி பழைய மாணவர் மசங்க நம்பிக்கை நிதியம் சார்பாகவும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை தெரிவித்து அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தியடை இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன். கல்விக்கு உயிர் கொடுத்தோர் என்றும் மரணிப்பதில்லை. இவ் பூவுலகம் இருக்கும் வரை இவர் புகழ் ஒங்கிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஐ. செல்வநாதன் (J.P.) (நகுலன்)

செயலாளர் ,பழைய மாணவர் சங்க நம்பிக்கை நிதியம்
யாழ்ப்பாணம்.

கொடையின் வழுவம்....

யாழ்ப்பாண மண் பல சேவையாளர்களைக் கண்டுள்ளது. குறிப்பாக மிகக் கடினமான காலங்களில் எல்லாம் மக்களுக்காக சேவை ஆற்றிவருவதற்கு எவரும் முன் வராத காலங்களில் எல்லாம் கல்விப்பணி, சமூகப்பணியாற்றி, சமயப்பணி நிற்பவர்களில் கொக்குவில்லில் சைவத்தின் விழுமியம் செறிந்து விளங்கும் தமிழர்ப் பண்பாட்டினையும், பாரம்பரியத்தினையும் தலையாகக் கொண்டு வாழ்ந்து காட்டிய திரு.திருமதி மாணிக்கம் பாக்கியம் தம்பதிகளுக்கு இரண்டாவது புதல்வனாக பிறந்து, தனது கல்வியை கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலும் கற்று வியாபாரத்தின் தொழில் மூலம் முன்னேறி கொக்குவில் மேற்கை சேர்ந்த மாலதியை திருமணம் செய்து பிள்ளைகளுக்கும், பேரப்பிள்ளைகளுக்கும் ஏனையவர்களுக்கும் ஓர் முன்மாதிரியான ஓர் வர்த்தகராக வழிகாட்டி வந்துள்ளீர்கள்.

தாங்கள் ஆற்றிய நற்பணிகளைக் கூறுவதென்றால் முன்பள்ளி மாணவர்களுக்காக உருவாக்கிய மாலதி முன்பள்ளி, ஆனைக்கோட்டை உயரப்புலம் குணபால வித்தியாலய மைதானக் கொள்வனவும் திறந்த வெளி அரங்கும், கொழும்பு பம்பலப்பிட்டி இந்துக்கல்லூரிக்கு முன்றாவது மாடிக்கட்டடம், கொழும்பு தமிழ்சங்க நான்காவது மாடிக்கட்டடம், கொக்குவில் மேற்கு ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு நிலையம், கொக்குவில் மஞ்சவனப்பதி முருகன் நுகைவாயில் வடிவம், கல்யாண மண்டபத்திற்கான காணி பங்களிப்பு, மண்டபம் அமைத்தமை, கொக்கவில் இந்துக் கல்லூரிக்கு மூன்று மாடிக்கட்டிடத்துடன் மாலதி திறந்த வெளி அரங்கு, கொக்குவில் இந்து ஆரம்ப பாடசாலைக்கான மாடிக்கட்டடம், கொழும்பு இராமநாதன் மகளிர் கல்லூரியின் மாடிக்கட்டடம் என பல கோடிக்கணக்கான பணத்தினை கல்விக்காக செலவு செய்துள்ளீர்கள். தாங்கள் ஆற்றிய பணிகளை கூறிமுடிக்க முடியாது. தங்களை பற்றி அதிகம் நான் அறிந்தவன், என்பதுடன் தங்களுடன் கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி பரிசளிப்பு விழாவில் கண்டு கதைத்த கதைகள் இன்னும் மறக்க முடியவில்லை. பல சமய, சமூக நிறுவனங்களில் உறுப்பினராக இருந்து சேவையாற்றியது வர்த்தக துறைக்கு பெருமையாக உள்ளது. தங்களைப் போல எமது நாட்டுக்கு சேவையாற்றுவதற்கு இனிவரும் காலங்களில் சேவையாற்ற எவருமே முன்வரமாட்டார்கள் என்பது எனது கருத்தாக கூறுகிறேன்.

“தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக அ.-திலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று”

என்னும் வள்ளுவர் வாய்மொழிக்கு அமைய புகழோடு வாழ்ந்து சிறந்த போற்றுதலுக்குரிய பெருந்தகையாக திகழ்ந்து பல சேவைகளை ஆற்றியதுடன், பல கௌரவங்களையும் பெற்று இவ்வுலகை விட்டு தாங்கள் சென்றிருப்பினும் தாங்கள் செய்த நற்பணிகள் இன்றும் மறக்க முடியாத சான்றுகளாக காணப்படுகிறது.

இவரது இழப்பு இவரது குடும்பத்தவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, எமது தமிழ் சமூகத்தவர்களுக்கும் ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும். அன்னாரது ஆத்மா சாந்தி பெற இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!சாந்தி!

லயன் E.S.P.நாகரத்தினம் PMJF

பொன்மனச் செம்மல், கல்விக் காருண்யன்,
மனித நேய ஈகையாளன், கொடைக்கோ, தேசபுத்திரன்

அர்த்தமுள்ள வாழ்வை வாழ்ந்த மணியண்ணன்

மணியண்ணனை பற்றி வரைதலின் முன்....

எங்கும் நிறைந்து எல்லாமாய் வியாபித்து அம்பலத்தே நின்றாடும் சிவனின் பாதாரவிந்தங்களை வணங்கி யான் வேண்டும் விண்ணப்பம்

“தான் ஈட்டிய செல்வத்தை கல்விக்கும், மருத்துவத்திற்கும் கைமாறு கருதாது கொடையளித்த மாணிக்கம் சப்பிரமணித்தை எடுத்துக் கொண்ட நீ அவரின் ஆத்மாவை உன் சேவடக்கீழ் இருத்தி இன்பம் கொடுத்திருவாயாக”.

அன்பும், பண்பும் நிறைந்ததாகவும் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் மனிதநேயம் மிகுந்திருந்ததே மணியண்ணனின் வாழ்க்கையாகும்.

இறப்பு என்பது நிர்சயிக்கப்பட்டது. என்றோ ஒருநாள் நாம் அதனைச் சந்திக்கத்தான் போகின்றோம். அச்சந்திப்பு வருமுன் வாழும்வாழ்வு அர்த்த புஷ்டியானதாக இருத்தல் வேண்டும். அர்த்தமுள்ள வாழ்வு என்பது என்ன?

இதற்கு பலரும் பல விடைகள் தரக்கூடும். நம் மணியண்ணன் தந்த விடை என்ன? மக்களின் அடிப்படத்தேவைகளில் கல்வியும் மருத்துவமும் முன்னிலையானவை. மக்களுக்குத் தொண்டு புரிதலே அர்த்தமுள்ள வாழ்வு. “மக்கள் சேகாவையே மகேசன் சேகவை”; “ஜீவசேகாவையே சிவசேகவை” இவற்றை தான் உள்வாங்கி மக்கள் தொண்டாற்றியவர் மணியண்ணன். மக்கள் தொண்டு செய்வோர் சாவதில்லை. ஆம் எங்கள் மணியண்ணனும் அர்த்தமுள்ள வாழ்வை வாழ்ந்ததோடு தன் இறப்பை ஒரு புன்னகையோடுதான் எதிர்கொண்டிருப்பார். அவர் வாழ்வே அவர் எமக்களித்த செய்தி.

மானுட விழுமியங்கள் அருகிவரும் கலிகாலம். “அடி தடி கொள்ளை கொலையழிவல்லால் அமைதியை உலகில் யாரும் காணமுடியாக் காலம்” இக்காலத்தில் மணியண்ணன் வள்ளுவன் கூறிய வழிநின்று சான்றாண்மை, பண்புடைமை என்பவற்றைக் கடைப்பிடித்து உறுதிபடவாழ்ந்து அமரரானார்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

Dr. ஏ. விக்கினராஜா

கொக்குவில்,
தம்பலகாமம்

எங்கள் அன்புப் பெரியப்பா

பாசம் மிகுந்த பெரியப்பா!
நீங்கள் இறைகழலடியாகி விட்ட செய்தியால்
நாங்கள் துன்பத் துயரில் துடிக்கின்றோம்
உங்கள் அன்புருவத்தை இனி
எப் பிறப்பில் காண்போம் பெரியப்பா
எண்ணிப் பார்க்கவே முடியவில்லையே!
உங்கள் இன்முகத்துடனான வார்த்தைகளை இனி
நாங்கள் யாரிடம் கேட்போம்?
பெரியப்பா உங்கள் திடீர் பிரிவை
எம்மால் தாங்க முடியாதுள்ளதே
இனி யாரை... நாங்கள் "பெரியப்பா" என்று அழைப்பது
உற்றவிடத்து உதவி எமையெல்லாம்
பெற்ற தந்தை போல பேணி வந்தீர்களே?
எம்மை அன்புடன் பார்த்தீர்களே!
இனி யார் எம்மை பார்த்திருப்பார்?
நூறாண்டு சென்றாலும் பெரியப்பா
உங்கள் பிரிவினை கூறாமல் இருக்க முடியாதே
ஊரெல்லாம் உங்கள் புகழ் பரப்பி
நீங்கள்! பரலோகம் சென்றது சரியா?
நோயுற்ற வேளைதனிலும் எம்முடன்
அன்பாகப் பேசினீர்களே பெரியப்பா
துன்பம் என்றொரு வார்த்தையே இல்லாமல்
இன்பமாக நீங்கள் சென்று விட்டீர்கள் பெரியப்பா
எம்மை எல்லாம் ஏன் நினைத்துப் பார்க்கவில்லை
பெரியப்பா எப்போ உங்கள் உருவிகைப்
பாரிலே காணப் போகின்றோம்?
உங்கள் பிரிவால் நாங்களும்

குடம் இல்லாக் கும்பங்களாய்;
 திரியில்லா விளக்குகளாய்;
 குலைந்த கோலங்களாய்;
 வாசலில் தவித்து நிற்கின்றோம் பெரியப்பா
 வாசலில் ஏறியவுடனே
 கதைகள் பல பேசுபவீர்களே பெரியப்பா
 எமக்கெல்லாம் ஆறுதல் கூறி ஆதரிக்க
 உடன் வர வேண்டும் பெரியப்பா
 நீங்கள் இனி வரமாட்டீர்கள் பெரியப்பா
 ஏனென்றால் மீண்டும் வராத பெரும் பேறு
 பெற்று விட்டீர்கள் பெரியப்பா
 பெரியப்பா பெரியப்பா என நாங்கள்
 அழுவது உங்கள் ஆத்மாவைத் தொட்டிருக்கும்
 உங்கள் ஆத்மா எல்லாம் வல்ல
 முதலி முருகன் காலடியில்
 நித்தியமாய் நிலைத்து நிற்கும்.

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
 தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

- பொய்யாமொழி

உங்கள் பிரிவால் துயரும்
 பெறாமக்கள்,
 ச. மதுராஷன், ச. துவாரகன், ச. கோபிகள்

பேரப்பிள்ளைகளின் பிரிவாற்றாமை

அன்புக்கு இலக்கணமாய்: பண்புக்கு சிகரமாய் அனைவரையும் தாங்குகின்ற அருமைமிகு அப்பப்பாவே நெஞ்சிலே எமைச் சமந்தீர் நினைதன்பில் திளைத்தோமே. நேற்றுவரை எம்முடன் நேசமாய் இருந்து விட்டு பஞ்சென்று காற்றிலே பறந்துமே போனீர்களோ பரிவோடு அழைக்கின்றோம். பார்த்திட வாருங்கள் அப்பப்பா. ஆசையாய் அம்றி என்ற அன்பான வார்த்தை இனி ஆரிடம் கேட்போம் அழுகின்றோம் அப்பப்பா என்று வைசு என்று என்னிடம் இன்முகம் காட்டுவீர்களே இனி யார் முகத்தைப் பார்த்து நாம் அப்பப்பா என்று அழைப்பதுவோ. கனடாவிலிருந்து அப்பப்பாவைப் பார்க்க ஓடி வந்தோமே.

ஹரிசா வந்திருக்கிறா என்றவுடனே உங்கள் முகம் மலர்ந்து உடன் கைகுலுக்க கை நீட்டினீர்களே அப்பப்பா. பாசம் வைத்த எமைவிட்டு பெருந்தூரம் சென்றீர்களோ? தன்னிகரற்ற பேரனாய் தரணியில் வாழ்ந்த நீங்கள் நொடிப் பொழுதில் எங்கு தான் சென்றீர்களோ? மறுபிறப்பு உண்மையெனில் மறுபடியும் பிறந்திருங்கோ. உங்கள் பேரன், பேத்திகளுக்காய்!

**அம்றுத்தா, வைஷித்தா (கொழும்பு)
ஹரி, ஹர்சா (கனடா)**

விரைந்தே நீ மீண்டெழுந்து வந்துவிடு!

மாந்தருள் மாணிக்க மெனினும் - நீ

'மாணிக்கம்' பெற்ற மாமனிதன்!

பெருந்தவப் பாக்கியத்தாய் பெற்ற பொன்னரும்

'மணி' விளக்கே ஏன் சென்றாய் எமை விட்டு

வைகாசி அபரபட்ச ஏகாதசித்திதி உனக்கு

வைகுண்டத் திருக்கதவைத் திறந்தே அழைத்ததுவோ!

விடிகாலைப் பொழுதெல்லாம் கண்விழித்துக் காத்திருப்போம்

விரைந்தே நீ மீண்டெழுந்து வந்துவிடு!

"ஒழுக்கமும் வாய்மையும் நாணும்இம் மூன்றும்

இழுக்காது" வாழ்ந்த மணியண்கை - நீ

உயிர்நீப்பதென ஏன் விரைந்தாய் - உன்

வரம்பறித்த கண்ணன்யார்? - காட்டிவிடு எமக்கு

அவன்கரம் தறித்தே நின்உயிர் மீட்கக் கொக்கூரிலு?

உயிர்பதறித் துடிக்கின்றோம் - பொழுதெல்லாம்

தவமிருந்து வேண்டுகின்றோம் சுப்ர மன்யா

விரைந்தே நீ மீண்டெழுந்து வந்துவிடு!

"ஓடையிலே உன்சாம்பல் கரைக்கும் போதும்"

மேடைகளில் நீசொன்ன தத்துவமே ஒலிக்குமய்யா

பாடையென்று உமக்கிப் பாரினிலே இல்லையைய்யா

நடைகட்ட நீர்துணிந்து சென்றதுமேன் - உம்

கொடையாண்மை தடைபட்டிடல் ஜெகத்தினில் துன்பமன்றோ!

மடைதிறந்த வெள்ளமென எம்கண்ணீர் பெருகுதய்யோ - ஆறு

படையெழுந்த வனப்பதியாம் மஞ்சத்தருகே நாமிருப்போம்

விரைந்தே நீ மீண்டெழுந்து வந்துவிடு!

“நெருநள் உளன் ஒருவன் இன்றில்லை” என்றே
 திருவுளம்சூற இன்றில்லை வள்ளுவன்
 ஏ. எம் (A.M) சுப்பிரமணியன் இன்றில்லை எனக்கூற முடியவில்லை
 வாய்மொளனித்தே விளக்கில் வீழ்ந்துவிட்டோம் - விட்டில்கள்நாம்
 ஆற்றுப் படுத்த யாருள்ளார் ஆறு முகத்தானே!
 தென்கைகலைவாசன் பெற்றொடுத்த மஞ்சவனப்பதியானே!
 கொக்கூரிலிருந்து கொழும்புநகர் வந்துநாம் கதறாநின்றால்
 விரைந்தே நீ மீண்டெழுந்து வருவாயோ!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!சாந்தி!
 ஆத்ம சாந்திக்குப் பிரார்த்திக்கும்

வைத்திய வேதநாயகம் விக்னராஜ்
 முன்னாள் செயலாளர்
 கொக்குவில் மேற்கு கி.மு.சங்கம்
 முன்னாள் உபதலைவர்
 கொக்குவில் மேற்கு ச.ச.நிலையம்

கண்ணீர் கண்ணீர்களைக்



கனகக்ஷலில் மேற்கூறிய நிறுவனத்திற்கும்

கனகக்ஷலில் மேற்கூறிய நிறுவனத்திற்கும் கனகக்ஷலில்

"சுழல்நீர்மேலும்" விநியோகத்திற்கான கீர்த்தி"

அமர்

மாணிக்கம் சுப்பிரமணியம்

(உரிமையாளர், Ragu International (Pvt) Ltd.)

தனது சொந்த நிதிமைய மெது கல்விச் செலவுகளின் பலனாக நான்
 வாரி வழங்கி அன்புடைய சேவை புரிந்த கனகக்ஷலில் மையத்தின்
 பிரிவாக நம்புகிறேன். நான் அளித்த உதவியை மையத்தின் மூலமாக
 உதவினார். நான் அளித்த உதவியை மையத்தின் மூலமாக

அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன்

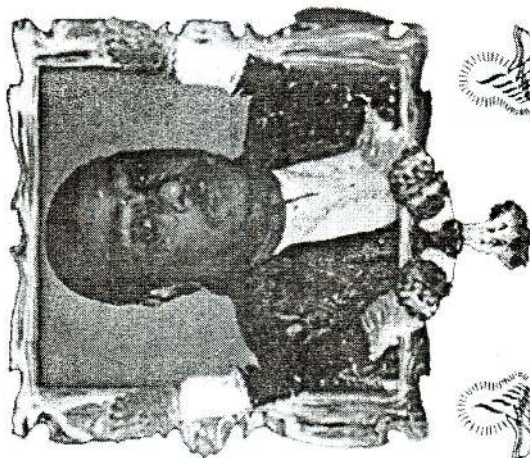
அக்ஷரின் ஆதிமேளத்தினை

இயற்றவைப்பிடுகின்றேன்.

இவ்வாறு பிறருக்கு உதவி

உதவி செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி!!!



மேற்கூறிய

28.01.1940

உதவி

02.06.2016



சாஸ்வதி முனையர்



சாஸ்வதி முனையர்



சாஸ்வதி முனையர்

சாஸ்வதி முனையர், கனகக்ஷலில், கனகக்ஷலில்

04.06.2016

மாணிக்கம் சாத்திரமலை இந்து ஆரம்ப அமைப்புகள்

கண்ணீர் அஞ்சல்



மலர் 23.01.1940

மலர் 02.01.2016

எமது பாடசாலைமீள் வளர்ச்சிக்கு ஆரம்பணியாற்றிய சமூகப்பூரண வித்தியாதானக் கீர்த்தி

மாணிக்கம் சப்பிரமணியம்

- இவற்றை மாணிக்கம் மனிதன் மாணிக்கம் - உம்
- பணியால் உயர்ந்தோர் மனங்களில் என்றும் நிகரற்றவரே
- கொடுமைகள் மனம் பெற்றொடுத்த கொடைவள்ளி
- மனவிகாசம் காத்திரமான சேவை நன்மைய சமைக்கரை விளக்க
- மனங்கள் மாற்றியுற ஆறப்பணிகளாற்றிய பெருமைவர்
- நன்றமயம் மனம் மாற்றியுற ஒளிபெற்றிய கடர்விலக்க
- திறமையினால் உங்களைப்போல் உதவுகின்றவர்கள் தீர்க்கையா
- பிறப்பால் பெருமைவாய்ந்த மனங்களை புகழ்பெற்ற மாண்பாளர்
- விளக்கிவந்த அந்தந்த நலியுடையதும் நன்மைகளை
- மனம் விளக்க மலரை திறந்து மனம் தெளிவிக்கின்றார்
- மனம் மாற்றியுற நிகரற்ற உள்ளம் உருமைவாய்
- உயர்ந்த உள்ளம் கொண்டு உத்தமரே மனமும் மாண்பும்
- என் ஆறாற்றியும் நீர் ஆண்டவரை ஆறாத நன்மைவாய்
- உடனில் ஆறா சாத்திரமலை சிறப்புகளைப் பிறப்பித்திருக்கின்றார்



மாணிக்கம் சாத்திரமலை இந்து ஆரம்ப அமைப்புகள்
05.06.2016

சாத்திரமலை இந்து ஆரம்ப அமைப்புகள்
சாத்திரமலை இந்து ஆரம்ப அமைப்புகள்
சாத்திரமலை இந்து ஆரம்ப அமைப்புகள்
சாத்திரமலை இந்து ஆரம்ப அமைப்புகள்

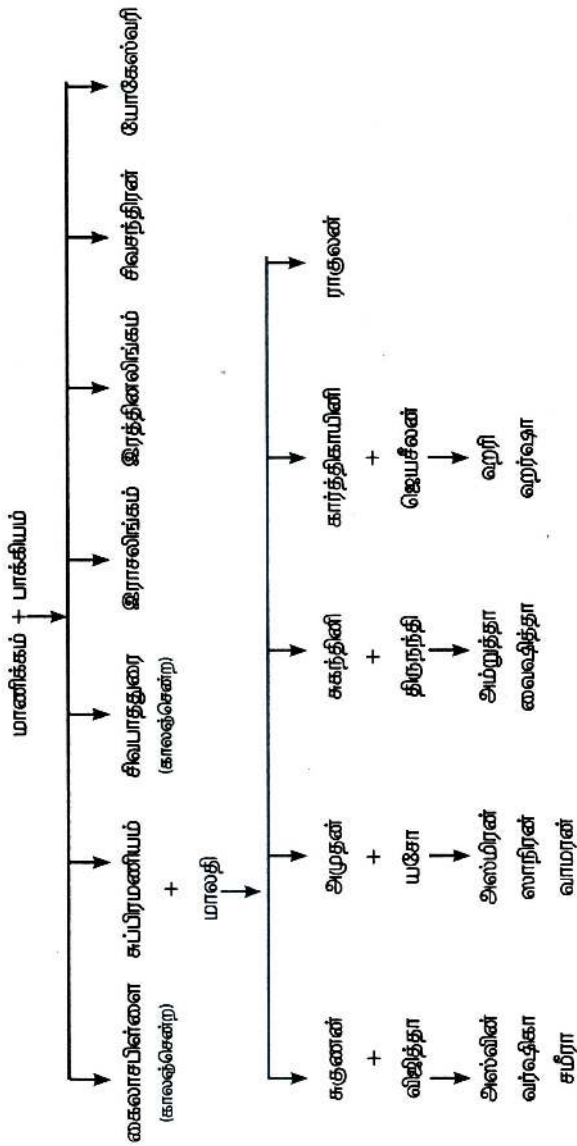
நன்றி நவிலல்

- எங்கள் குடும்பத் தலைவரின் இறுதிச் சடங்கில் கலந்து கொண்ட உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கு,
- இறுதிக் கிரியை சம்பந்தமான செயற்பாடுகளைச் சிந்தித்து அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியவாறு ஆனவற்றையும் ஒழுங்கு செய்தவர்களுக்கு,
- தொலைத் தொடர்புச் சாதனங்கள் மூலம், அஞ்சல் மூலம் நேரில் அனுதாபந் தெரிவித்து ஆறுதல் அளித்தவர்களுக்கு,
- மலர்வளையம், மலர்மாலை, மலர், கண்ணீர் அஞ்சலி என்பன அளித்தவர்களுக்கு,
- அந்தியேட்டிக்கு வேண்டிய பல்வேறு உதவிகளிலும் பங்குகொண்டு உதவிய அன்பர்களுக்கு,
- ஆத்மசாந்தி பிரார்த்தனைகளிலும் அதனைத் தொடர்ந்து நடைபெற்ற மதியபோசன விருந்திற் பங்குகொண்டு சிறப்பித்தவர்களுக்கு,
- அஞ்சலிச் செய்திகள் தந்தோருக்கும்,
- மற்றும் பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும்,

எங்கள் உளம் நிறைந்த நன்றிகள் உரியதாகுக!

குடும்பத்தவர்.

வம்ச வரலாறு



நீரிழிவு நோயாளர் பராமரிப்பு

கா. வைத்தீஸ்வரன்

சமூகநலப்பணிச்செம்மல் - சுகாதாரக்கல்வியாளர்

(குடும்பத்தினருக்கான ஆரோக்கிய வழிகாட்டி)

உள்ளடக்கம்:

1. அத்தியாயம் i.	நீரிழிவு வரமுன் காப்போம்	3-4
2. அத்தியாயம் ii.	சலரோகம் ஒரு கண்ணோட்டம்	5-6
3. அத்தியாயம் iii.	வரமுன் காப்போம் - ஆரோக்கிய விருத்தி	17-18
4. அத்தியாயம் iv.	நீரிழிவுடன் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்	19-21
5. அத்தியாயம் v.	நீரிழிவு நோயாளர் பராமரிப்பு	22-28
6. அத்தியாயம் vi.	நோயாளர் பராமரிப்பில் முக்கிய குறிப்புகள்	29-34
7. அத்தியாயம் vii.	நீரிழிவு சிக்கல்கள் தவிர்ப்போம்	35-38
8. அத்தியாயம் viii.	சருமம், பல், பாதம் பராமரிப்பு	39-40
9. அத்தியாயம் viii.i.	நீரிழிவு நோயாளருக்கான உணவுகள்	41-49
10. அத்தியாயம் viii.ii.	உணவு பழக்கவழக்கம்	50-52
11. அத்தியாயம் ix.	உணவு செய்முறை விளக்கம்	53-71
12. அத்தியாயம் x.	உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கை	71-75

நலப்பணியாளர்,
சமூக சேவையாளர், ஆசிரியர்,
நீரிழிவு நோய்க்கு இலக்காகியவர்,
அவர் குடும்பத்தினருக்கான
கையேடு

நீரிழிவு - வரமுள் காப்போம்

- 40 அங்குலத்திற்கு மேல் இருப்பளவுள்ளவர்களும் (BMI) உடற்திணிவு குறியீட்டு எண் 30 க்குமேல் உள்ளவர்களும், சாதாரணமானவர்களை விட எட்டுமடங்கு (8) நீரிழிவுக்கு உள்ளாவர்;
- இன்று நகர்ப்பகுதிகளில் வாழ்பவர்களில் எட்டுப்பேரில் ஒருவர் நீரிழிவுக்கு இலக்காகியுள்ளார். 2030 ஆண்டளவில் நால்வரில் ஒருவர் இந்நோய்க்கு இலக்காகும் அபாயம் இருக்கிறது. மிகவும் மனம் வருந்த வேண்டிய நிலையாதனில் இவர்களில் 50%ற்கு மேலானோர் தாம் பாதிப்படைந்திருக்கிறோம் என்பதை உணராதவர்களாக இருக்கிறார்கள்

எனவே - தயவான வேண்டுகோள்

1. உமது இருப்பளவு 40 அங்குலத்திற்கு மேலாகில் (பெண்கள் 35) உங்கள் இரத்தத்தை (Blood Sugar Test) க்காலதாமதமின்றி பரிசீலித்துப் பார்க்கவும்;

Diabetes

Doc! Where is the silent killer?

700% Risk Increase

- People with a waistline more than 40 inches or BMI higher than 30 are 8 times more prone to having the dreaded disease, diabetes.

2. நீரிழிவை ஆரம்பநிலையில் இனம் காணின் உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இந்நோயைக்கட்டுப்படுத்தலாம். அல்லாவிடின் இலகு சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.
3. ஆரம்ப நிலையில் இனம் காண்பதனுடாக இருதயம், சிறுநீரகம், கண்கள் பாதிப்படையாது எம்மைப் பாதுகாக்கலாம்.

ஆதாரம் : Slim and fit for life – Manmohan Sharma P.29

நீரிழிவு – PRIME MESSAGES

தீவிர குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தினால் வரும் நன்மைகள்

- குளுக்கோஸ் நிலையை இயல்பான அளவிற்கு நெருக்கமாக வைத்திருப்பதனால் கீழ்க்கண்ட அபாயங்களின் சாத்தியக்கூறுகளைக் கொண்டிருக்கும் அளவுக்குக் குறைகின்றன.
 1. கண் நோய்கள் – 76%
 2. நரம்பு நோய்கள் – 60%
 3. சிறுநீரக நோய்கள் – 50%
 4. இருதயத்தைச் சுற்றி இரத்தக் குழாய்கள் தொடர்பான நோய் – 35%
- சிக்கல்கள் வருமுன் கிடைக்கும் எச்சரிக்கை சமீக்கைகள்
 1. பார்வையில் மங்கல், புள்ளிகள் அல்லது திடீரென்று ஒளிக்கீற்றுக்கள் முதலியன தென்படல்
 2. விவரிக்க முடியாத உடல் முழுவதையும் ஆக்கிரமித்த களைப்பு, தஞ்சக் கேடு, சோர்வு.
 3. கைகளில் உணர்ச்சியற்ற நிலைமை, அல்லாவிடின் ஒரு உறுத்தல்
 4. நடக்கும் போது கால்களில் அசௌகரியம்.
 5. சற்றுக்கடுமையாக முயற்சிகளில் மாப்பில் வலி.
 6. காயங்கள், புண்கள் ஆறுவதற்கு நீண்ட நாட்கள்.
 7. எப்போதும் தலைவலி – அதிஇரத்த அழுக்க அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

குறிப்பு – சிலவேளைகளில், நீரிழிவு இருப்பதாக அறியும் போதே சிக்கல்கள் தோற்றியிருக்கலாம். உதாரணமாக : கண்பார்வை மங்குதல், நீண்ட காலமாக மாறாத புண் முதலியன.

சலரோகம் - ஒரு கண்ணோட்டம்

[கேள்வி - பதில்]

பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன்
ஸ்ரீ ஜயவாத்தனபுரப் பல்கலைக் கழகம்

தோற்றுவாய்

நம் மக்களைப் பாதிக்கும் நோய்களில் 'சலரோகம்' முன்னணி வகிக்கின்றது எனக்குறிப்பிடலாம். உடலின் ஆற்றலை வெகுவாகப் பாதிப்பதுமல்லாமல் பல விதநோய்களை உருவாக்கவும் ஏதுவாக அமையும். அத்துடன் பலவித பக்க விளைவுகள் கூட ஏற்படுத்தும். அதன் காரணமாக மரணமும் ஏற்படலாம். இந்நோய் தொடர்பாக நன்கு விளங்கித் தொடர்பராமரிப்பும் சிகிச்சையும் சரிவரப் பெறுவோமாகில் எம்மவர் இயல்பு வாழ்க்கையை நிறைவாக வாழமுடியும். எனவே இவை தொடர்பாகச் சமூகமட்டத்தில் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகக் கருதப்படுகிறது.

1). சலரோகம் என்றால் என்ன?

வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள சகையியில் (Pancreas) காணப்படும். "இலங்கக்கான்" (Langerhans cells) கலங்களில் இருந்து சுரக்கப்படும் 'இன்சலின்' செயற்பாடு பாதிப்படைவதனால் ஏற்படும் நோய் "சலரோகம்" எனப்படும். இந்நோயை நீரிழிவு எனவும் அழைப்பர்.

2). சலரோகம் உடம்பில் எப்படியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்?

உடலில் உள்ள கலங்கள் (Cells) யாவற்றுக்கும் அதன் இயக்கப்பாட்டுக்கு "குளுக்கோஸ்" இன்றியமையாததாகும். இரத்தத்தில் காணப்படும் குளுக்கோசைக் கலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுவது இன்சலினாகும். உடலில் இன்சலின் சரிவரச் செயற்படாவிடின் இரத்தத்தில் காணப்படும் குளுக்கோஸ் கலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட மாட்டாது. இரத்தத்தில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் குளுக்கோஸ் காணப்பட்டின் அவை சலத்துடன்

வெளியேற முடியும். அத்துடன் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் குளுக்கோஸ் இரத்தத்தில் காணப்படின் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படையும் தன்மை இயல்பாகவே அமையும். இரத்தோட்டம் சிறு நாடிகளுடாக (Capilleries) உடலில் உள்ள சகல பாகங்களுக்கும் மந்தகதியில் நடைபெறுவதனால் விரைவாக நோயாளிகள் நடக்கும் போது காலில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகின்றது.

நரம்புகளில் ஏற்படும் நேரடித்தாக்கத்தினால் கை, கால் விரல்கள் விறைப்பு அடையவும், உணர்ச்சி அற்றுப் போகவும் முடியும். தோற்பரப்பில் சிறுகாயங்கள் ஏற்பட்ட நிலையில் புண் மாறாது நீண்ட நாட்கள் செல்வதற்கு இரத்தோட்டம் சரிவர இல்லாக் காரணத்தினாலும் குறிப்பிட்ட பகுதிகள் நீல நிறமாக மாறமுடியும். இதன் காரணமாக நோயாளியைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு அவ்வங்கள் துண்டிக்கப்படும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

3) கீத்னோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் யாவை?

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்; இரவுபடுக்கைக்குப் போன பின்னரும் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுதல்.
- அளவுக்கு அதிகமான தாகம்.
- உடல் எடைகுறைதல் - போதியளவு அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக உண்டபின்னரும்.
- காரணம் கூறமுடியாததும் அதனை விவரிக்க முடியாத அளவிலான உடற்சோர்வு.
- பாதங்களில் சேறு பூசியது போன்ற உணர்ச்சியற்ற நிலைமை
- கைகால்களில் விறைப்புத்தன்மை, அத்தோடு சுள்ளிடக்குத்துதல்
- பின் கழுத்தில், உடலின் பிற்பகுதியில் பருக்கள், கட்டிகளின் தோற்றம்
- ஆண் உறுப்பிலும், பெண் உறுப்பிலும் பங்கஸ் (Fungus) காரணமாக சொறி கடியுடன் கூடிய அழற்சி.
- எளிதில் கோபமடைதல் முதலியன.

குறிப்பு :- இவற்றில் ஏதாவது அறிகுறிகளை நாம் ஆரம்பத்தில் காணின் இரத்தப்பரிசோதனை மூலம் இந்நோய் இருப்பதை அறியமுடியும். இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இந்நோயை நிச்சயப்படுத்தலாம்.

4) அளவுக்கு அதிகமாகத் தண்ணீர்த்தாகம் ஏற்படக் காரணி யாது?

குருதியில் வெல்லத்தன்மை 180 mg% வீதத்திற்கு மேல் செல்லும் போது சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் வெளியேறும் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. சிறுநீரில் வெல்லம் தோன்றியவுடன் சிறுநீரின் (அடர்த்தி) அதிகரிக்கின்றது. இவ்வதிகரிப்பினால், இவ்வடர்த்தியான சிறுநீர் மேலும் குருதியில் இருந்து நீரை உறிஞ்சுகின்றது. இதனாலேயே அடிக்கடி சலம் கழிக்க ஏதுவாகின்றது. எனவேதான் தண்ணீர்த்தாகம் கூடிக்கொண்டு போகின்றது.

5) சலரோகம் உள்ளவர் மாப்பொருள் இனிப்பு முதலியனவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளக்கூடாது எனக் கூறப்படும் காரணி யாது?

அதிகமாக மாப்பொருள் உண்பதனால் அவை சிறுகுடலில் குளுக்கோசாக மாறிக் குருதியில் அளவுக்கு அதிகமாகச் செறிவுறுகின்றது. எனவே இன்சலின் சுரப்பு குறைவாகவுள்ள நோயாளர் அதிகமாக மாப்பொருள், இனிப்புப்பண்டங்களை உட்கொள்ள வேண்டாம் என அறிவுறுத்தப் படுகின்றனர். சலரோக நோயாளருக்கு இன்சலின் சுரப்பது குறைவாகவே இருப்பதனால் அந்நோயாளியின் தேவைக்குரிய அளவில் மாப்பொருள் கொடுத்தாற் போது மானதாகும். (அந்நோயாளியின் செயற்பாட்டுக்குரிய சக்திப்பிரமாணம்) அதற்குமேல் உண்பவை சிறுநீரில் வெல்லமாக வெளியேறும்.

6) கீட்டுநோய் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் யாவை?

மிதமிஞ்சிய குளுக்கோஸ் கலங்களுக்குச் செல்லாது குருதிக் குழாய்களில் இருப்பதனால் இக்குழாய்களில் மேலதிக கொழுப்புப்படியும். அதன் காரணமாகக் குருதியோட்டம் குறைவதனால் மாரடைப்பு, அதி இரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம் முதலிய நோய்கள் இலகுவில் வரக்கூடிய நிலைமை உருவாகும்.

- நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதனால் கைகால் விறைப்பு உண்டாகலாம்.
- கண்பார்வை படிப்படியாகக் குறையலாம் (Retinopathy and Cataract).

- சலப்பை, பாலியல் உறுப்புக்கள், சருமம், கைகால்கள் முதலியனவற்றில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதனால் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சில சமயங்களில் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்குக் கைகால்கள் விரல்களைத் துண்டிக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம்.
- ஆண்மை குறைவடையும்.
- சிறுநீரகம் பாதிப்படைவதனால், புரதம் (Albumin) வெளியேறத் தொடங்கும். காலக்கிரமத்தில், சிறுநீரகம் அதன் தொழிற்பாட்டை இழக்க நேரிடும்.

7) **இந்நோயை எப்படித் கட்டுப்படுத்தலாம்?**

Healthy Life Style – ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இந்நோயை இலகுவில் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

- சீரான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல். தேவைக்குரிய அளவில் மாத்திரம் உண்ணுதல் : சமச்சீர் உணவு எடுத்தல். நார்ப்பொருள் கூடிய உணவை உண்ணுதல். பலவகை உணவுகளைச் சேர்த்து ஒருவேளை உணவைப் பிரித்துப் பலவேளைகளில் உண்ணுதல்.
- உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையைக் கடைப்பிடித்தல் (B.M.I – Normal Range 18 – 23)
- உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல் – சக்திக்குட்பட்டவரையில் விரைவு நடை.
- மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முற்றாகத் தவிர்த்தல்.
- உளச் சமச்சீர் பேணுதல் – இவ்வம்சங்களை ஆரம்பத்தடை எனக் குறிப்பிடலாம். (Primary Prevention)

8) **சலரோக நோயாளர் குடும்பத்திற்கு**

- ஒருவரின் தாய்தந்தையர் முக்கியமாக இருவரும் சலரோக நோயாளர்களாக இருந்திருப்பின் அக்குடும்பத்தினருக்கு இந்நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் கூடுதலாக இருக்கின்றன. எனவே இக்குடும்பத்தினர், சிறுவயதில் இருந்து ஆரம்ப பராமரிப்பை நடைமுறைப்படுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இதன் மூலம் இவர்களுக்கு 50 வயதில்

வரக்கூடிய நோய் நிலை பல வருடகாலம் தாழ்த்தி வரலாம். அல்லது முற்றாக வராதிருக்கவும் முடியும்.

- நாற்பது (40) வயதை அடைந்தவர்கள் வருடத்தில் ஒருமுறை தன்னும் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ஒருவர் சலரோக நோய்க்குச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருப்பின் பின்வரும் அம்சங்களைக் கடைப்பிடித்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.
- மாதம் Fasting Blood Sugar இரவு 10-12 மணித்தியாலங்கள் நீர் ஆகாரம் இன்றி இரத்தம் சோதிக்கப்படல் வேண்டும்.
- மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை Hb/Ac இரத்தப்பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் அவரின் இரத்தத்தில் எவ்வளவுதூரம் குளுக்கோஸ் செறிந்திருக்கிறது. எவ்வளவுகளை உட்கொள்வதன்மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும் என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவும்.
- தினமும் தேகப்பியாசம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.
- உடற்சுத்தம் மிக அவசியம். கால் விரல்கள் இரவில் தினமும் கழுவி நன்றாக உலர்த்தியபின் நித்திரைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

9) சலரோகம் உள்ளோர் சீக்கல்கள் ஏற்படா வண்ணம் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குரிய பொதுத்தகவல்கள் யாவை?

- ஆரம்ப நிலைமையாக இருப்பின், கண்டிப்பாக உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- ஆரம்பத்தில் இருந்து வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் கவனமாகத் தொடர் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்நோயாளர் வேறு நோய்களாற் பாதிப்பு அடையும் போதும் அந்நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறும் அதேவேளை, சலரோக நோய்க்குரிய சிகிச்சை (மருந்துகளை) நிறுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்து நீரிழிவுக்குரிய சிகிச்சையைப் பெறுதல் இன்றியமையாததாகும். கிருமிகள் காரணமாகத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும்போது நீரிழிவு அதிகரிக்க முடியும். அத்தருணத்தில் கூடியளவு

சலரோக மருந்துகளை உட்கொள்ளும்படி வைத்தியர் ஆலோசனை கூறுவார். அதாவது பாதிக்கப்பட்டவர் வாழ்க்கை பூராகவும் இந்நோயுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

10) **இந்நோயாளர் மயக்கம் அடைவதற்கான காரணம் யாது?**

- இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு குறையும் போதும் மயக்கமடைய முடியும். இந்நிலைமையைக் கைப்போகிளிசீமியா (Hypoglycemia) என அழைப்பர். இந்நோயாளர்களுக்கு ஏற்படும் அன்றாடப் பிரச்சினைகளில் இதுவும் ஒன்று. இந்நோய்க்குரிய சிகிச்சையும், உணவும், உடற்பயிற்சியும் சரியாக அமையும் போது, இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு மிகவும் குறையவும் கூடும். மயக்கமுறுதல் மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இவ்வேளைகளில் உடற்தள்ளாட்டம், எளிதில் கோபமடைதல், கரும்பசி, கூடியவியர்வை ஒரே மனக்குழப்பம், இதயத்துடிப்பு வேகமடைதல் இவற்றைத் தொடர்ந்து மயக்கம் ஏற்பட முடியும்.

எனவே ஆரம்ப அறிஞரிகள் தென்பட்ட உடனேயே சிறிது குளுக்கோஸ் அல்லது சீனி உட்கொண்டால் சிறிது நேரத்தில் தெளிவு ஏற்படும். 15 நிமிட நேரத்தில் தெளிவு ஏற்படாவிடின் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

- இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு கூடினாலும் மயக்கம் ஏற்பட முடியும். இந்நிலையைக் கைப்பர் கிளிசீமியா (Hyperglycemia) என அழைப்பர். மயக்கம், அதிகதூக்கம், கூடிய தண்ணீர்த்தாகம், சோர்வு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், வாந்தி போன்ற குணாதிசயங்களை இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவதானிக்கமுடியும். உடன் வைத்திய உதவி நாடவும்.

11) **பாதங்களில் ஏற்படும் புண்கள், இந்நோயாளர்களுக்கு கூடிய பாதப்பை ஏற்படுத்துவதாகக் கருதுகின்றீர்களா?**

- இரத்தோட்டம் குறைவதனால் விரல்கள் விறைப்படைய ஏதுவாகின்றது. இதன் காரணமாகக் கால்களில் காயங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். குறிப்பாக விறைப்பு நிலை ஏற்படாது இருக்கும் பொருட்டு அப்பியாசம் அவசியம். இந்நோயாளர் தினமும் பாதணிகள்

அணிந்து பாதங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும். கால்விரல் இருக்குகள் தினமும், இரவில் கழுவி ஈரலிப்பின்றி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

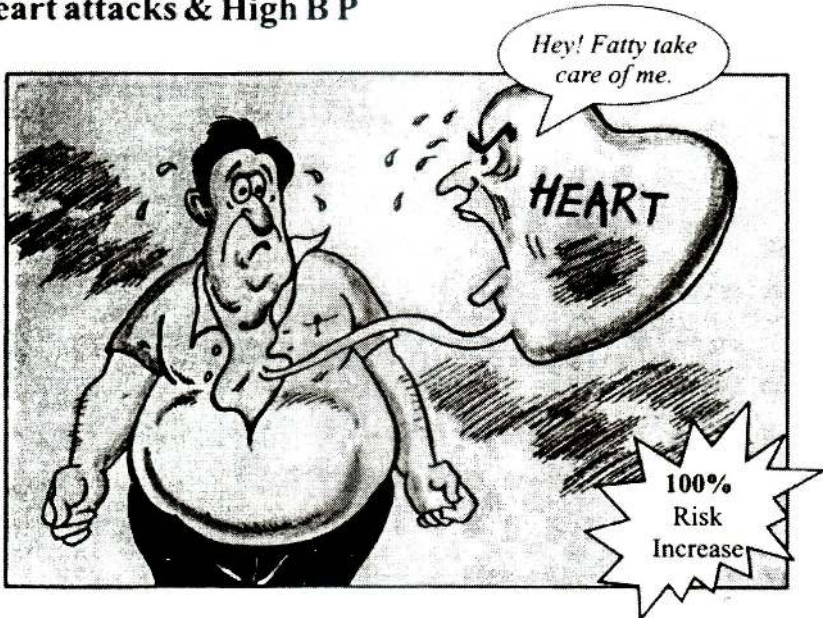
- நகங்கள் வெட்டும்போது காயங்கள் ஏற்படாமல் வெட்டுதல் வேண்டும்.
- 12) **சலரோக நோய்க்குச் சரிவர சிகிச்சை பெறத் தவறின், தொற்றாததன்மை நோய்கள், மற்றும் ஏனைய தொற்று நோய்கள் சம்பவீப்பதற்கான நிலை ஏற்படுமா?**

- உடல் நலிவுற்ற காரணத்தினால் இலகுவில் நோயாளராக முடியும்.
- சரிவர நோய்க்கான சிகிச்சை பெறாவிடின் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் செறிவு கூடுதலாக இருக்கும். இதனால் இரத்த நாடிகளில் கொழுப்புப் படியும். இதன் காரணமாக அதிகரித்த அழுத்தல், இருதய வியாதி, பாரிச வாதம் போன்ற நோய்கள் இலகுவில் சம்பவிக்கும்.
- இரத்தோட்டம் குறைவடைவதனால் கைகால் விறைப்பு அடையும். புண்கள் ஆறுவது தாமடையும்.
- சிறுநீரகம் தளது பூரண செயற்பாட்டை இழக்கும் நிலைமை ஏற்படும்.
- கண்பார்வை குறைவடைதல், கற்றறாக் நோய் வருவதும் சர்வ சாதாரண நிலைமையே ஆகும்.
- நரம்புத் தொகுதி பாதிப்படைவதனால், உடல் உளம் நலிவுறும் நிலைமை ஏற்படும்.
- உடல் நலிவுற்று இருக்கும் காரணத்தினால் சுவாசத் தொகுதி நோய், சருமநோய்கள், சலத்தில் எளிதில் தொற்று ஏற்படும் தன்மை முதலியன உருவாகும்.

- 13) **சலரோகம் உள்ள ஒருவர் கர்ப்பமாகில் ஏதாவது சிக்கல்கள் ஏற்பட முடியுமா?**

- சலரோகம் கட்டுப்பாடின்றி இருப்போர் கர்ப்பம் அடையும் சந்தர்ப்பங்களில் கருச்சிதைவு, சிசுமரணம், பருமனான குழந்தை பிறத்தல் முதலிய சிக்கல்கள் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். குழந்தையின் பிறப்பு நிறை 4..5 கிலோவுக்கு கூடுதலாக இருப்பின், தாய் சலரோகத்தினால் பிடிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டெனக் கொள்ளலாம்.

Heart attacks & High B P



14) சமூகத்தில் கூடுதலாக இந்நோய் வரக்கூடிய இலக்கினர் யார்?

- உடற்பருமன், உடல் உழைப்பின்றியிருப்போர், உளநெருக்கீட்டுக்கு ஆளானோர் முதலானோருக்கு இந்நோய் எளிதில் வரக்கூடிய நிலையை நாம் அவதானிக்கலாம்.

15) சலரோக நோயாளர் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய முக்கிய ஆலோசனைகள் யாவை?

- இந்நோயாளர் மத்தியில் பசிசூடுதலாகக் காணப்படும். அளவாக மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் பொருத்தமான உணவை உண்ணக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உடல் உழைப்பு மிகவும் அவசியம்.
- நடத்தல் சிறந்த தேகப்பியாசம் ஆகும். கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்க வழக்கம் இல்லாவிடின் மேலதிகமான வெல்லம் சலத்துடன் வெளியேற முடியும்.
- முட்டை, கொழுப்பான இறைச்சிவகை, பெரியமீன், ஜஸ்கிரீம், குளிர் பானங்கள், பட்டர், சீனி, இனிப்புவகை, எண்ணெயில் வேகவைத்த அனைத்து உணவுகள் யாவற்றையும் முடியுமானவரை விலக்கவும்.

- மதுபானம், புகையிலை முதலியன முழுமையாகத் தவிர்க்கவும்.
- தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய் பாவனை கூடுதலான அளவு குறைப்பது நல்லது.
- காய்கறி, இலைக்கீரை மூலம் பலவித ஊட்டச்சத்துக்கள் சேர்வது மல்லாமல், உணவு உண்டதையடுத்து வயிறுநிரம்புவதனால் பூரண உணவு எனும் மனத்திருப்தியும் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் ஏற்படமாட்டாது.
- பிரயாணம் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் கண்ணை மின்னுவதல் போன்ற நிலைமையை உணரின் குளுக்கோஸ் இரு தேக்கரண்டி அளவு முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்திருப்பதன் மூலம் ஆபத்தை உணரும் போது அக்குளுக்கோசை உட்கொள்ள முடியும். இதன்மூலம் மயக்கம் அடைவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- பிரயாணம் செய்யும் வேளையில் தாம் ஓர் சலரோக நோயாளி என்பதைத் தெரிவுபடுத்தும் நிலையில் ஓர் அறிமுக அட்டை (விலாசத்துடன்) வைத்திருத்தல் அவசியம். வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் தம்மை யார் என்பதை அறிமுகப் படுத்துவதற்கு (மயக்கமடைந்த நிலையிலும்) இலகுவாக அமையும்.

16) சலரோக நோயாளர் தொடர்ச்சிக் கை சீவர்பு பெறாவிடின் அதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை?

- படித்த கல்விமான்களாக இருந்த நிலைமைகளிலும் இந்நோய்பற்றி விபரமான விளக்கம் பெறாது இருப்பது கவலைக்குரிய விடையமாகும். கண்டிப்பாக உணவு அருந்த வேண்டும் எனக்குறிப்பிட்டு அளவாக உணவு வழங்கிய பொழுதிலும், அவர்தம் குடும்பத்தினருக்குத் தெரியாது, மனக்கட்டுப்பாடு அற்ற நிலையில் விசேட வைபவங்களில் உணவு அருந்துபவர்களை அவதானிக்க முடிகிறது.
- காய்கறி, இலைவகைசேர் உணவுகளைத் தயாரித்து வீட்டில் வைத்தாலும் அவற்றை உண்ணாது, நாவுக்கு ருசியான உணவைத்தேடி அலைபவர்களைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.
- வீட்டில் இருந்து வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் வேளையில், மனக்கட்டுப்பாடு அற்ற நிலையில் இனிப்புச் சேர் உணவுகள், தேநீர், குளிர் பானங்களைக் கூடுதலாக அருந்துபவர்களைக் காணுகின்றோம்.
- இந்நோய்க்கு மருந்தெடுப்பவர்கள், அவர்தம் வாழ்நாள் பூராகவும், இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்வதற்காகத் தொடர் சிகிச்சை பெறவேண்டும் என்பதை

அறியாது இருக்கிறார்கள். ஒருவேளை மருந்தை நாம் எடுக்கும் போது அவை ஒருசில மணித்தியாலங்களுக்குத்தான் அதன் தாக்கத்தை எம்மில் ஏற்படுத்தும். எனவே வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் சிபார்சு செய்த மருந்துகளைச் சரிவரக் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் எடுத்தல் வேண்டும். சரிவரக் கடைப்பிடிக்காவிடின் பலவித சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் நிலைமை ஏற்பட முடியும். தொடர்ச்சிச்சை சரிவரக் கடைப்பிடிப்பவர்கள் 50 வருடங்களுக்கு மேலாக இந்நோயுடன் இன்றும் வாழ்கிறார்கள். (இயல்பு வாழ்க்கை)

- தொடர் சிகிச்சை பெறுபவர் மத்தியில் “ஞாபகயீனம்” ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் நிறைய உண்டு. எனவே முடியுமானவரை இன்னொருவரின் (குடும்பத்தார்) மேற்பார்வையில் தினமும் இம் மருந்துப் பாவனை மேற்கொள்ளுதல் நலம் பெறுவதாக அமையும்.
- எளிதில் சினமடைதல், பதட்ட நிலைமை ஏற்படாது அமைதியாக வாழ்வதற்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்தல், மிகவும் இன்றியமையாததாகும். அத்துடன் ஆழச்சுவாசிப்பதற்கும் கற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இதன்மூலம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தல் கைகூடும் (அதனால்) உடற் கலங்களுக்குப்பிராண வாயு சென்றடைவதனால் அவைகள் நிறைவாக போசிக்கப்படுகின்றன. உடலின் சகலபாகங்களுக்கும் போசனைக்கூறுகள் போய்ச் சேருகின்றன. மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் இவை சிறந்த வழிமுறைகளாக அமைந்து விடுகின்றன. ஆழச்சுவாசிப்பதை சரிவரக்கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அதிகரித்த அழுக்கம், சலரோகம், இருதய வியாதி முதலானவைகளைச் சரியாகக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கத்துணை செய்யும்.

17) ஒருநோயாளர் தினம் எடுக்கவேண்டிய உணவுப்பெய்தலைத் தரமுடியுமா?

வைத்தியர்களுடன் இந்நோயைக்கட்டுப்படுத்துவதில் அக்கறையுள்ள பல நிறுவனங்களும், பல உணவு அட்டவணைகளை வெளியிடுகின்றன.

- பல மேற்கத்திய உணவு வகைகளையும், சில எமது உள்ளூர் உணவு வகைகளையும் அடக்கிய அட்டவணைகளாக வெளியிட்டுள்ளன.
- அட்டவணையில் உள்ள உணவைத்தினமும் (365 நாட்களும்) உண்டு அலுக்கவேண்டிய நிலைமை மேலெழுதல் சாத்தியம்.
- அளவுப்பிரச்சினை - அளவுப்பாத்திரம், பெரிது சிறிது எனக்குறிப்பிடுவர். அல்லாவிடின் உணவைக் கிராம் கணக்கில் குறிப்பிடலாம். நாம் குறிப்பிடும் பெரிய அளவு இன்னொருவர் சிறிதாக உணரலாம். மேலும்

சாப்பிடும் கோப்பைக்கு முன்னால், நிறுக்கும் கருவியை வைத்து எம்மால் உண்ண முடியாது.

- எனவே பொதுவாகச் சில ஆலோசனைகளாவன -
மூன்று வேளை அதிகளவு உண்ணாது அவ்வணவை ஐந்து வேளைக்குரியளவில் பிரித்து உண்பது நலமாக அமையும்.
- மேலும் கோதுமை மாவில் தயாரித்த எவ்வணவாக இருப்பினும் தவிர்க்கவும் - பாண், பணிஸ், கேக், பிட்டு முதலியன.
- தவிடு, நார்ப்பொருள் கூடுதலாகக் கொண்ட உணவுகளைப்பாவிக்கவும்.
- பப்பாசிப்பழம், கதலிவாகழப்பழம் (புளிப்பானவை) முதலியன சேர்க்கவும்.
- ஏனைய பழவகைகளை எப்போதாவது ஒருநாள் வாய்க்கு ருசியாக உண்ணவும்.
- காலை, இரவுணவாக குரக்கன் மா, ஆட்டாமா, சிவப்பரிசி தயாரிப்புகளை உணவாகக் கொள்ளவும்.
- மதிய உணவாகக் கைக்குத்தரிசி, சிவப்புப்பச்சை அரிசியில் தயாரித்த சோறு பாவிக்கவும்.
- இயலுமானவரை எண்ணெயில் தயாரித்த அணைத்து உணவையும் தவிர்க்கவும்.
- தேங்காயை அளவாக அரைத்து பாவிக்கவும் (பூவை வீசத்தேவையில்லை).
- இயலுமானால் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால்வகைகளை பாவித்து உணவைத்தயாரிக்கவும்.
- நொறுக்குத்தீனியாக பாசிப்பயறு - சோயா, கௌப்பி, கதலிவாகழப்பழம் போன்றவைகளைப் பிரயோசனப்படுத்தவும்.
- முடியுமானவரை மரக்கறிகள், பச்சிலைவகைகளைப் போதியளவு தினமும் பாவிக்கவும்.
- மீன் - குறிப்பாகச் சிறியமீன் போதுமான அளவு பாவிக்கவும்.
- இறைச்சியாகின் கிழமையில் ஒருதினம் கோழி இறைச்சி மட்டும் பாவிக்கவும். கோழிமுட்டை உண்ணவிரும்பின் கிழமையில் ஒரு முறைபாவிக்கவும்.

18) நோயாளர் விசேட கவனத்திற்கு

- மாதத்தில் ஒருமுறையாவது - F.B.S - இரவில் 10 - 12 மணித்தியாலங்கள் நீர், உணவு எதுவுமின்றிக் காலையில் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

- மூன்றுமாதத்திற்கு ஒருமுறை Hb + Ac இரத்தப்பரிசோதனை அவசியம்.
- ஆறுமாதத்திற்கொருமுறை சிறுநீரகப்பரிசோதனை (Micro albumin) மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- வருடம் ஒருமுறை - பூரண உடற் பரிசோதனை (கண்உட்பட) அவசியம்.

குறிப்பு :- சுகாதேகிகளின் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு 60 - 110 மி.கி % இடைப்பட்டிருக்கும்

19) உணவே மருந்து

“மருந்தென வேண்டா வாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உண்ணின்” - திருக்குறள்

கருத்துரை - முன்பு உண்ட உணவு செரித்ததை அறிந்து உண்பவர்க்கு மருந்து என வேறொரு பொருள் வேண்டியதேயில்லை.

Kidney முத்திரசயம்/குண்டிக்காய்/சிறுநீரகம்



வருமுன் காப்போம் - ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வோம்

தொற்றாத்தன்மை தொடர்பான நோய்த்தாக்கம், குறிப்பாக நீரிழிவு எம்மவர்களில் அதிகரித்து வருவதைப் புள்ளிவிவரங்கள் காட்டி நிற்கின்றன. தீயதும், கலாச்சார முரண்பாடான உணவுப்பழக்கவழக்கம், உடல் உழைப்பில்லாத வாழ்க்கைமுறை, அமைதியற்ற நிலைமையில் உளநெருக்கீட்டுக்கு ஆளாதல் முதலான காரணங்களாலும் நோய்ப்பரம்பல் மேலோங்கும் நிலைமை காணப்படுகின்றது.

பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கம்

இன்றைய நிலையில் வசதிசூடியவர்களில் இருந்து, வசதி குறைவானவர்கள் மத்தியிலும் பிழையான உணவுப்பழக்கவழக்கம் முதன்மையாக அமைவதினால் நீரிழிவு உயர்வடைவதை அவதானிக்கின்றோம். எவ்விதமாக நாம் நடந்து கொள்வதன் மூலம் இப்பேராபத்தில் இருந்து எம்மவர்களை மீட்கலாம்? தற்போது இந்நோய்க்கு இலக்காகி இருப்பின் வாழ்க்கை பூராகவும் இறுதி மூச்சுவரை நீரிழிவு நோயுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். இவை இலகுவழியல்ல என்பதைச் சிந்தித்தல் முதற்படியாக அமையவேண்டும்.

ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் நிலையை இனம் காணின், மிகக் குறுகிய காலத்திற்குள் அது இரத்த அழுக்கம் ஏற்படுவதையும் காண்கிறோம். நீரிழிவுச் சிகிச்சை பெறுபவர்களில் 90% ஆனவர்கள் அதிகரித்த அழுக்கத்திற்கான மருந்தையும் எடுக்கிறார்கள் என்பதை எம்மில் அனேகர் அறிவதில்லை. மேலும் கவலையீனர்களாக பராமரிப்பில் அதிகம் அக்கறை காண்பிக்கா நிலையில் பரிசீலனாதம், மாறடைப்புக்கு இலக்காவதையும் அவதானிக்கலாம். சரிவர நோய்ப்பராமரிப்பில் அக்கறையோடு இருப்பவர்கள், இந்நோயுடன் 50 வருடங்களுக்கு மேலாகவும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

• நாம் கையாளக் கூடிய எளியான வழிமுறைகளான

- அ) எளிமையான உணவு (Simple Diet) அத்தியாவசிய உணவுக் கூறுகள் அடங்கியதாக இருக்கவேண்டும் (சக்தி தரும் உணவு, புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள் கனியுப்புக்கள், நார்ப்பொருட்கள் முதலியவை. போதிய காய்கறி இலைவகை பழங்கள், முழுத்தானிய உணவுகள், சிறிய மீன்வகை முதலியன).

- ஆ) சுவைக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் நிலை மாறவேண்டும். எண்ணெயில் வேக வைத்த உணவுகளை முற்றாக விலக்க வேண்டும்.
- இ) இனிப்பு, கொழுப்பு, உறைப்பு, உப்பு முதலியன மிகத்தன்மைக்கமாக அமைதல் இன்றியமையாததாகும்.
- ஈ) வயதிற்கு ஏற்ப எடைபேணப்படவேண்டும். BMI (உடற்திணிவுச்சுட்டெண்) 18.5 – 23.0 க்கு இடைப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர், வளரிளம்பருவத்தினர் – தமது எடை, இடைச்சுற்றளவுதொடர்பாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மாதா மாதம் எமது எடையைப் பார்ப்பதனுடாக உடற்பருமனடையா நிலையை நிச்சயப்படுத்தியவர்களாவோம்.
- உ) உடற் பருமன் உடையவர்களுக்கு நீரிழிவு இலகுவில் சம்பவிக்கும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம். எனவே உடற்பருமனடையாது எம்மைப் பாதுகாப்போம்.
- ஊ) சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கையை அமைத்தல் – நிச்சயமாகத் திட்டமிட்ட தேகப்பியாசம் அவசியம். வயது கூடியவர்கள் தினம் 45 – 60 நிமிடங்கள் வரை நடத்தல் வேண்டும்.
- எ) மனஅமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை – ஆன்மிக நல மேம்பாடு, சமய அனுஷ்டானங்கள் (எம்மத்தவராக இருப்பினும்) கடைப்பிடித்தல், கூட்டுப் பிரார்த்தனை, ஜெபம், ஜந்து நேரத் தொழுகை, தியானம், நாம உச்சாடனம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், சேவை செய்தல் (வலுவிறந்தவர், இயலாதவர் முதலானோர்) முதலியன.
- ஏ) தாய் தந்தையருக்கு இந்நோயிருப்பின் பிள்ளைகளுக்கு இளம் பராயத்தில் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் மிக அதிகமாகும். ஆனால் கண்டிப்பாக எமது உணவுப்பழக்கத்தைச் சரிவரக் கையாளுதல், உடல் உழைப்புடன் வாழ்க்கையை அமைத்தல் மூலம் இத்தாக்கம் எம்மைப்பாதிக்காது காத்துக்கொள்ள முடியும்.

ஆதாரம்:- நீரிழிவு நோய்க் கையேடு - மருத்துவபீடம் கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம் - Dr. சாலினி சிறிரெங்கநாதன்.MD

குறிப்பறிதல்

“ஐயப் படாஅது அகத்து உணர்வானைத்

தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல்” - திருக்குறள் 702

கருத்துரை : ஒருவர் சொல்லாமலே அவர் மனத்தில் நிகனத்ததை அவரது கண்ணாலும், முகத்தாலும் அறிபவன் உலகத்துக்கு அணிகலனாவான். மனத்தில் உள்ளதை ஐயப்படாமல் உணர்ந்து ஒருமுடிப்புக்கு வருபவன் மனிதருள் தேவனாவான்.

- புலவர் நாராயணசாமி

நீரிழிவு நோயுடன் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம். எப்படி?

நீரிழிவு நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறும் பலரை எமது தினவாழ்க்கையில் காண்கிறோம். தாம் இயல்பாக வாழவேண்டும் எனும் விருப்பினால் பலவிதமான முயற்சிகளை மேற்கொள்வர். அப்படியிருந்தும் குடும்பத்தார் நண்பர்கள் அவரை ஒரு அலட்சியமாகவே கருதிக் கொள்வதுண்டு. இவ்விதமாகப் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் ஒருவரிடம் அமைதிபேணி அவர் உணர்வுகளுக்கு செவிமடுக்கக்கற்றுக் கொள்வோம். இவ்விதம் செவிமடுக்கும் போதுதான் நோயாளியின் உண்மைநிலையை புரிந்து கொள்ள முடியும். இது நாம் அவருக்குச் செய்யும் அரும் பணியாக அமையும்.

குளுக்கோஸ் நிலையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்

நீரிழிவு நோயின் குணாதிசயம் இரத்தத்தில் சராசரி இருக்க வேண்டிய அளவிலும் பார்க்க, குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிப்பதேயாகும். இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் நிலையின் விரும்பத்தக்க அளவுகளாவன.

சாதனை செய்யும் நேரம்	நீரிழிவு இல்லாதவர்களுக்கு	நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு
சாப்பாட்டுக்கு முன்	100mg/dl க்கும் குறைவு	80 – 120 mg/dl
படுக்கைக்குப்போகு முன்	120mg/dl க்கும் குறைவு	100 – 140 mg/dl

எவ்வகையான நோயாக இருந்தாலும் எமது இலக்குகள் ஒன்றே. எமக்கு ஏற்படக்கூடிய குளுக்கோஸ் நிலைகள், நோய் இல்லாதவர்களுக்கு என்ன நிலைகள் இருக்குமோ அவற்றிற்கு அண்மித்ததாக அமையவேண்டும். வைத்தியரின் ஆலோசனை வழிகாட்டலுடன் எமது இலக்கு எதுவாக அமைந்திருந்தல் வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கலாம். அவை எமது ஆரோக்கியம், தேவைகள், வாழ்வியல் முறையைப் பொறுத்ததாக அமையும். எமக்குப் பொருத்தமான கீழ் எல்லையாக வேண்டியது.

உதாரணமாக 70 லிருந்து 200 mg/dl வரையாகலாம். இதன் பொருள் யாதெனில் 70mg / dl க்குக் கீழே போனால் மிகக் குறைவு எனப்

பொருள்படும். 200mg / dl க்குமேல் சென்றால் அந்நிலை உயர்வாகக் கொள்ளப்படும். உணவு உண்பதற்குமுன் எமக்கு இருக்க வேண்டிய குறைந்த குளுக்கோஸ் அளவுக்கும் உண்ட ஒருமணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு பின் வரக்கூடிய அளவுகளும் இதில் அடங்கும்.

நோயாளியின் குளுக்கோஸ் நிலையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் இன்றியமையாததாகும். இந்நிலையில் இருந்து தவறுவோமாகில் வாழ்க்கை துன்பியலாகவும், விபரீதங்கள் ஏற்படுவதாகவும் அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இந்நிலையை எட்டவேண்டியது நோயினாற் பாதிக்கப்பட்டவரையே சாரும். இந்நிலையைக் குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒருவராலும் எடுக்க முடியாது.

எனவே இவை தொடர்பாக வைத்திய ஊழியர், சமூகநலப்பணியாளர் நீண்டகாலம் சிகிச்சைபெறும் நோயாளிகளுடன் கருத்துப்பரிமாறுவதன் மூலம் விபரங்களைப் பெறமுடியும். எமது உணவு முறைகளில் கவனம் கொள்ளுதல் முதற்படியாக அமையவேண்டும். அத்தோடு ஈடுபாடாக முயற்சிகளில் ஈடுபடல், அப்பியாசம், அமைதிபேணிய வாழ்க்கை முறைகள் இவற்றுள் அடங்கும்.

மன அழுத்தங்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் நிலையை கட்டுவதாகலாம்

மனப்பதட்டம், சினம் அடைதல், உடல் சோர்வு, அமைதியின்மை முதலான காரணங்களால் மனஅழுத்தம் உயர்வடையலாம். அழுத்தங்களே இருபக்கமும் கூரான ஆயுதமாக அமையும். நீரிழிவு மாத்திரமல்ல புற்றுநோய், இருதயவியாதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படின் மன அழுத்தங்களே நோயை மேலும் தீவிர நிலையை ஏற்படுத்துவதாக அமைவதுண்டு. இவ்அழுத்தங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமாக அமையும். எனவே எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைய அமைதிபேணக்கூடிய ஏனைய முயற்சிகளைக் கையாளவேண்டியவர்களாகின்றோம். அலைபாயும் மனதில் நிதானமாகச் சிந்திக்க முடியாத நிலைமை மேலெழுவதாகலாம்.

அ) எமது மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துள்ள துன்பியல் தொடர்பாக உற்ற நண்பர், ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கக்கூடியவர்களுடன் உரையாடுவதன் மூலம் மனப்பாரம் குறைவடையும்.

ஆ) நேரத்தை அவமே செலவிடலாகாது. நெடுநாட்களாக செயற்படுத்தப்படவேண்டிய விடயத்தைப் பிற்போட்டிருப்பின் அவற்றை உடன் நிறைவேற்ற வேண்டும்.

இ) திட்டமிட்ட முறையில் பொருத்தமான தேகப்பயிற்சியைத் தவறாது தினம் 40 - 45 நிமிடங்கள் நிறைவேற்றுவோம்.

ஈ) ஏனையவர்களுக்கு உதவிசெய்யும் ஒரு சமூக சேவையில் ஈடுபடலாம். எமக்குப் பரீட்சியமான முயற்சிகளில் ஏனையவர்க்கு உதவுதல்.

உ) எமது மனத்திற்குத் திருப்தி தரக்கூடிய வகுப்புகளில் இணைந்து கற்றல் - உதாரணமாக சமய சம்பந்தமான வகுப்புக்கள், சமூக நலப்பணி, இசை வகுப்புக்களில் ஈடுபாட்டுடன் கற்றல்.

ஊ) யோகாசனம், பிராணாயாமம், ஆழமான மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், ஜெபம் முதலானவைகளைக் கற்றல்.

எ) நீண்டநாட்களாக வாசிப்பதற்கு உத்தேசித்த ஒரு புத்தகத்தை வாசித்தல்.

ஏ சில நாட்கள் ஓய்வெடுத்து வெளியூர் போய்வரலாம்.

ஐ) நாம் செய்யும் கடமைகளில் இருந்து சிலவற்றை மாற்றலாம்; இன்னொரு வருக்குப் பகிர்ந்தளிக்கலாம். இவைகள் மூலம் நாம் அமைதிபெணி, வாழ்க்கையை அமைப்போம். இயல்பு வாழ்க்கை சாத்தியமே.

குறிப்பு

(1) நீரிழிவு நோய்க்கட்டுப்பாடு என்பது இடையறாத ஒரு செயற்றிட்டம். இதில் தீவிர கட்டாயம் கடைப்பிடிக்கப்படவேண்டும். முக்கியமாக உரிய வேளையில் அளவாக உணவெடுத்தல், பொருத்தமான அப்பியாசம், நடத்தல், உரியவேளை மருந்துகளை எடுத்தல், புகைத்தலை முற்றாக விலக்குதல் முதலியன.

(2) தனது சொந்த இடத்தில் இருந்து பிறிதோரிடத்திற்கு பிரயாணம் செய்தல் : வருடம் முழுவதும் பிறிதோரிடத்தில் வேலை - இந்நிலைகளில் தவறாது முற்குறிப்பிட்டவைகள் கடைப்பிடிக்கப்படவேண்டும். இவற்றைச் சரியாக நிறைவேற்றாக் காரணத்தினாலேதான் பல விதமான விபரீதங்கள் நடந்தேறுகின்றன, என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.

நீரிழிவு நோயாளர் பராமரிப்பு

எமது சமூக அமைப்பில் நீரிழிவு நோய் முதலாம் இடத்தைப் பெறுகின்றது எனக்குறிப்பிடல் சாலப்பொருந்தும். நீரிழிவில் வகை 1 (Type 1) வகை 2 (Type 2) என இரு வகை உண்டு. வகை 1 எனும் நீரிழிவானது குருதியில் உள்ள மேலதிகமான குளுக்கோசை சேமிப்பு வடிவமான கிளைக்கோஜனாக மாற்றும் இன்சலின் எனும் ஒமோன் பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகின்றது. வகை 2 எனும் நீரிழிவானது குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு சாதாரண அளவை விட அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்றது. கூடுதலாக வகை 2ஐ சீரார்ந்த நீரிழிவு நோய் வயதானவர் மத்தியில் காணப்படுகிறது. இந்நோய் தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வு மேம்படின் இந்நோயுடன் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம். இதற்குச் சாதகமான உணவுப்பழக்கவழக்கமும், உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கைமுறையும் சீராகக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயும் குடும்ப வாழ்க்கையும்

இந்நோய் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஏற்படின் குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் ஏனையவரையும் பாதிப்படையச் செய்யும். நாம் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர் தேவையை நன்குணர்ந்து மற்றவர்களையும் திருப்திப்படுத்துவது பெரிய காரியமாகும். பழகப் பழக குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் நெருங்கி ஒருவருக்கு ஒருவர் துணையாக இருந்து குடும்ப உறவைப் பேணுதல் அவசியம். நோயாளி வைத்திய ஆலோசனையைச் சரிவரக்கடைப்பிடிக்கின் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

மயூரன் - 34 வயது பொறியியலாளர், அண்மைய வைத்திய பரிசோதனையின் போது இந்நோயின் தோற்றப்பாட்டை இனம் கண்டு கொண்டார். அன்றிலிருந்து தன்னைத் தயார்படுத்தி கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்தார். உணவுத் தேவையைச் சரிவரக் கையாண்டார். தனது உணவில் மாப்பொருளின் அளவு அறிந்து நோய்க்கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தையும் அனுபவத்தையும் பெற்றுக்கொண்டார். தனது எடை கூடுதலாக இருப்பதை அறிந்து பத்துக் கிலோ வரையில் குறைக்க விரும்பினார். தான் அனேகமாக விரும்பியுண்ணும் கொழுப்புச்சத்து நிரம்பிய பொரித்த உணவுகள் தனக்குப்

பாதகமாக அமையும் என்பதையும் அறிந்திருந்தார். ஆனால் அவரால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. அவர் மனைவியே முக்கிய காரணமானார். மயூரனின் அயரா முயற்சியான வாழ்க்கை அவர் குடும்பத்தினருக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகவுள்ளது என்பதை அவர் மனைவியால் உணர முடியவில்லை. கணவனின் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு, சரியான உணவை எடுக்க வேண்டும் என்பதை மனைவி பொருட்படுத்தவில்லை.

தினம் நொறுக்குத்தீனி, குறிப்பாக எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகள், கூடிய இறைச்சி வகையில் நாட்டமுள்ளவரானார். காய்கறி, இலைவகை தின உணவில் இடம் பெறவேண்டிய நிலையில் அவர் பொருட்படுத்தவில்லை. இதனால் மயூரனின் எதிர்பார்ப்பு ஈடேறவில்லை. படிப்படியாக இரத்தத்தில் கொழுப்பு அடர்த்தி கூடும் நிலைமை ஏற்படலாயிற்று.

நோய்க்கட்டுப்பாடு

நோய்க்கட்டுப்பாடு குறிப்பாக நீரிழிவு நோயைப் பொறுத்த அளவில் இடையறாத ஒரு செயற்திட்டமாகும். அதில் முழுக்கவனம் செலுத்தின் நாம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம். எனவே குடும்ப அங்கத்தவரிடையே சில விட்டுக்கொடுப்புக்கள், மாற்றியமைத்தல், முதலியன அவசியமாகலாம். குடும்ப அங்கத்தவர் பங்களிப்பு இன்றியமையாததாகும். அவற்றில் சில

- நேரம் தவறாது உணவு எடுத்தல் - முடியுமாயின் மூன்றுவேளை உணவை ஐந்து வேளைகளில் பிரித்து உண்ணுதல்.
- திட்டமிட்ட முறையில் தினம் 40 - 50 நிமிடம் நடத்தல். யோகாசனம், மனவளக்கலைப்பயிற்சி, பிராணயாமம் - சரிவரக்கடைப்பிடித்தல்.
- நேரம் தவறாது சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்து எடுக்க வேண்டும். (குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் இதைச் செயற்படுத்த உதவ முடியும்).
- அமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை - ஆழச்சுவாசித்தல், ஐந்து நேரத்தொழுகை, அட்டாங்க நமஸ்காரம், பஞ்சாங்க நமஸ்காரம், ஜெபம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை - திட்டமிட்ட முறையில் நேரம் செலவிடல், இயலுமான உதவிகளை இயலாதோருக்கு அளித்தல் முதலியன.

குடும்ப உறவின் உன்னதம்

இவையாவும் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமைகளாகும். அன்றாடவாழ்க்கையுடன் இணைந்த செயற்பாடு ஆகின்றன.

வாழ்க்கையில் தினக்கடமைகளாக — அலுவலகம், தொழிற்சாலை, கமம், வியாபாரம் முதலியனவை இவற்றுள் அடங்கும். இப்பொறுப்புக்கள் யாவும் எமது கவனத்தையும் நேரத்தையும் எடுக்கவுள்ளன. உண்மை நிலையை நன்குணர்ந்து அமைதி பேணலுடன் எம்மால் முடியுமானதை மட்டும் செய்வோம். மிகுதியை மனைவி, பிள்ளைகளின் உதவியுடன் நிறைவேற்றுவோம்.

ஃலமாற்றங்கள் தேவை

நோயாளியின் உணவு வேளைக்கு ஏற்ப குடும்பத்தினர் தமது உணவு வேளைகளை மாற்ற வேண்டிய நிலைமை ஏற்படும். அன்னியோன்னியமாக உரையாடி மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவோம். குடும்பத்தினர் மனம் விட்டுச் சம்பாசித்தல் மிகவும் அவசியமாகும். மற்றவர் உணர்வுகளுக்கு உரிய மரியாதை அளிப்போம். இதன் மூலம் குடும்ப உறவு மேன்மையடையும். பிறர் எண்ணங்களுக்கு ஒத்துவருவதும் குடும்ப நாகரிகத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நல்லவை எனப்பரிந்துரைக்கப்படும் உணவுகள் ஏனையவர்களுக்கும் நல்லவைகளேயாகும். இவ்வினக்கம் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவருக்கும் அவசியம் தேவை.

தேகப்பயிற்சியின் அவசியம்

நோயாளர் பராமரிப்பில் உடல் உழைப்பு — தேகாப்பியாசம் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. சிகிச்சை பெறுபவர் – நடக்க முடியாதவர், படுக்கையில் இருப்பவர் யாவருக்கும் பொருத்தமான அப்பியாசத்தில் ஈடுபட ஊக்குவிப்போம்.

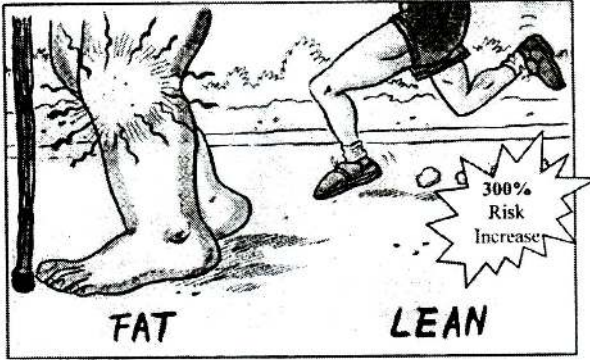
- சிறு தூரங்களை நடந்தே கடப்போம்.
- மாடிவீட்டில் இருப்போர் தினம் இருமாடிகளில் ஏறி இறங்கி கடப்போம். இது மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினம் நடப்பது காலக்கிரமத்தில் மிக உற்சாகமளிப்பதாக அமையும். இன்சலின் சுரத்தல் மேன்மையடையும். நல்ல கொலஸ்ரோல் கூடும்.
- முழுக்குடும்பமும் தேகப்பயிற்சியில் ஈடுபடல் பெரும் நன்மையளிக்கும்.

சமூகத்தில் கிளறைய யதார்த்தம்

கொழும்பு போன்ற நகரப்பகுதிகளில் கூடுதலானவர் உடல் உழைப்பின்றியே தமது வாழ்க்கையை அமைத்துள்ளனர். மாடிவீட்டில் இருப்பவர் ஒரு

மாடிகையத்தன்னும் ஏறி இறங்குவதற்கு மனமின்றி அவலப்படுகிறார்கள். காய்கறிவாங்குதல், பால், மீன், பத்திரிகை பெறுதல் முதலானவைகளையே கப்பியல் - கயிற்றால் மேலேற்றும் பரிதாபம். இதனால் தமது அன்றாட வாழ்க்கையைச் சோம்பலாக்கும் நிலைமை. இதன் பரிசாக 50% மேற்பட்ட வயதானவர் உடற்பருமனுக்கு இலக்காகிவிட்டனர்.

Arthritis



- People with a waistline in excess of 40 inches or BMI higher than 30, are 4 times more prone to having osteoarthritis.

இப்பின்னணியில் நீரிழிவு, அதிகரித்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், இருதய வியாதி, மூட்டு வாதத்திற்கு ஆளாவர் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம். இந்நிலைமையைப் படித்த சமூகத்தினர் அலட்சியம் செய்வது மனவருத்தப்பட வேண்டிய அம்சமாகும்.

6-வது கட்டங்களில் இருந்து பெறக்கூடிய உதவிகள்

சிலவேளைகளில் எமது குடும்பத்தில் இவ்வுதவிகள் கிடைக்காது போகலாம். உறவினர், அயலார், நண்பர், பொதுப்பணி மன்றங்கள், சமூக நலப்பணிச்சேவையாளர் மூலம் உதவிகள் பெறும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இந்நோயாளர் பராமரிப்பில் ஈடுபடும் ஒத்த கருத்துள்ளவர்களுடன் மனம் விட்டுப்பேசுவோம். இதன் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் உதவுபவர்களாவோம்.

கணவன் - மனைவி பரஸ்பர உறவை மறவாதீர்

கணவன் நோய்வாய்ப்பட்டின், மனைவி தமது நெருங்கிய உணர்வை பகிர்ந்து கொண்டால் சிலவேளைகளில் மனம் சோர்வடையலாம். அதேவேளை மனைவியைக் கஷ்டப்படுத்தக்கூடாது எனக் கணவன் கருதி விலக முற்படின் தன்னைவிலக்க முற்படுகிறார் என மனைவி சோகம் அடையலாம். அதேபோல் மனைவி நோய் வாய்ப்பட்டின், கணவனும் இந்நிலைக்கு ஆளாக முடியும். இவ்விடத்தில் நோயாளிக்குப் போதிய பராமரிப்பும், கவனிப்பும் (Caring and attending) அவசியம் தேவை என்பதைக் குடும்பத்தினர் கவனத்தில் எடுத்தல் அவசியம். சில மனைவியர் ஒருதாயாகவோ அல்லது தாதியாகவோ செயற்பட முன்வருவதில்லை அல்லது முடிவதில்லை எனக் குறிப்பிடலாம். கணவன் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் வேளையில், உரிய வேளையில் மருந்து எடுக்காவிடின் அல்லது குளுக்கோஸ் மட்டம் குறைந்தாலோ மனைவி கவலையடைவர். சிலவேளைகளில் இக்கவலை கணவனுக்கும் எரிச்சல் ஊட்டுவதாகலாம். நீங்கள் அவர்களை மதிக்கவில்லை எனும் நிலைமையைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

நீங்கள் யாரும் குற்றமற்றவர்கள் அல்லது பிழைவிடாதவர் அல்லர், என்பதை உணர வேண்டும். மனவாழ்க்கையில் கணவன் மனைவிக்கிடையில் எதிர் மறையான உணர்வுகள் சம்பவிப்பதாகலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம். உங்கள் மேல் உள்ள அன்பு, பாசம், உங்களைப்பற்றிய கவலை, நோய் தொடர்பான பயம், அழுத்தங்கள் முதலியன காரணமாகலாம் என்பதை நாம் உணரவேண்டும். மற்றவர் கருத்துக்களை உணர்வுபூர்வமாக விளங்கிக் கொள்வோம். (Empathetic Understanding) இதன் முதற் படியாக அமையவேண்டியது மற்றவர் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தலாகும்.

ஒருசிலர் இந்நோயுடன் நீண்டகாலம் வாழும் நிலை உருவாகலாம். இவர்களை நிச்சயமாக நாம் அனைவரும் உற்சாகமுட்டவேண்டும். அவர் தேவைகளை உடனுக்குடன் நிறைவேற்ற வேண்டும். தேவையேற்படின் ஆற்றுப்படுத்தல் / வழிகாட்டல் சேவைகளைப் பெற முடியும். அமைதியான சூழலில் கணவன் மனைவியாகிய இருவரும் மனம் விட்டு உரையாடிக் குடும்ப உறவைப் பேணுதல் அவசியமாகும்.

பிறருடன் கருத்துப் பரிமாறுவதன் அவசியம்

கருத்துப்பரிமாறுவதன்மூலம் எமது ஆழ்மனப் பதிவுகளை நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவரிடம் பகிர்ந்து கொள்வோம். மனப்பாரம், கலக்கம்

எம்மையறியாது குறைவடைவதை உணரலாம். இதை ஒருபலமான அம்சமாக நாம் ஒப்புக் கொள்வோம். ஒருபோதும் இதை நலிவாகக் கருதமுடியாது.

“யாவர்க்குமாம் இறைவற் கொரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசவுக் கொரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கொரு கைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே” — திருமந்திரம்

குடும்பத்தினருக்கான சில ஆலோசனைகள்

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இந்நோயிருப்பின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இயல்பான சவால்களுடன், மேலும் சோதனைமிக்க வாழ்க்கையாக அவர்தம் வாழ்க்கை அமையலாம்.

ஈடுகொடுக்கச் சில ஆலோசனைகள்

- அ) நீரிழிவு நோய் தொடர்பான ஆழமான அறிவு நோயாளிக்கு மாத்திரமல்ல குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் அனைவருக்கும் தேவையாகும்.
- ஆ) உதாரணமாக — பாதிக்கப்பட்டவர் சிகிச்சை முறைகளை மீறாதிருக்க வேண்டும். ஆனால் பலர் அதன்படி நடப்பதில்லை. உரிய மருந்துகளை உரியவேளை எடுக்கவேண்டும் - ஆனால் பலர் அதன்படி நடப்பதில்லை, தாம் விரும்பிய உணவை உண்டபின் மேலதிகமான மருந்துகளை மனம் போன போக்கில் எடுப்பதுண்டு, இதனாலேயே பலர் சிக்கல்களுக்கு ஆளாகின்றனர். (Complications)
- இ) பல நோயாளர் தனிமையில் சிக்குண்டு தவிப்பதைக் காண்கிறோம். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் இருந்தாலும், அவர்கள் அண்டையில் செல்வதில்லை. நண்பர்கள் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் இவ்விதமானவர்களை அணுக வேண்டும். இயன்ற உதவி, தொண்டு செய்தல் அனைவருக்கும் அமைதி தருவதாக அமையும்.
- ஈ) முக்கிய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சற்று வளைந்து கொடுத்து இதமாக நடந்து கொள்வோம். புதிய உணவுகள் தயாரிக்கும் வேளையில் அவர்களுக்குப்

பகிர்ந்து அளிக்கும் போது நாமும் இணைந்து உண்போம். உதாரணமாக நோயாளியின் எடை குறைப்பதற்கு நீராவியில் வேகவைத்த காய்கறி முதலானவைகளை நோயாளி மிகவும் குறைந்த அளவு அல்லது உப்பிடாது உண்ணும் நிலைமேற்கொள்ளலாம். இவ்வணுவைக்குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் உண்பதன் மூலம் அனைவரது எடையும் உடற்பருமனடையாது சீராக அமையும் நிலை உருவாகும்.

உ) அதேபோன்று குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் இணைந்து நடத்தல்; இந்நிலை நோயாளிக்கு மாத்திரமல்ல குடும்ப அங்கத்தவர் யாவருக்கும் மன நிறைவைக் கொடுக்கும்.

ஊ) எமது இல்லத்தில் குடும்பத்தார் அனைவரும் இணைந்து பிரார்த்தித்தல், கூட்டுப்பஜனை எல்லோருக்கும் புத்தூக்கம் அளிப்பதாக அமையும்.

முக்கிய செய்திகள் - PRIME MESSAGES

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றது என்றால் வாழ்க்கையில் சாதாரணமாக எதிர்பார்க்கும் சவால்களுடன் சேர்த்து இந்நோயும் சில சோதனை மிக்க சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

- நீரிழிவு உள்ளவர்களைக் கவனிப்பதற்கு போதியளவு அறிவையும் பயிற்சியையும் பெறுவோம்.
- அவர்களுக்கு வேண்டியது ஒத்துழைப்பு; நோயாளி தனது சுகத்திற்கு தானே பொறுப்பு என உணரவேண்டும்.
- மருத்துவ ஆலோசனைகளை மீறாது இருக்க உதவுவோம். மீறின் அன்புடன் அணுகுவோம்.
- அவர்கள் கூறும் வார்த்தைகளை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுப்போம்.
- அவர்கள் உணர்வுகளுக்குச் சற்றே வளைந்து கொடுத்து நெளிவு சுழிவுடன் நடந்து கொள்வோம். சில மணி நேரங்கள் அவர்களுடன் சேர்ந்திருந்து சம்பாசிப்போம். அவர்கள் உணர்ச்சிகளை ஈடுபாட்டுடன் புரிந்து ஆன உதவிகளைச் செய்வோம்.
- எதிர்பாராத நிலையில் மயக்கம் அடைதல் போன்ற நிலை ஏற்படின் அவற்றைக் கையாளக்கூடிய முயற்சிகளைக் காலம் தாழ்த்தாது செய்வோம்.

ஆதாரம் : அமெரிக்க நீரிழிவு நோய்க்கழக வெளியீட்டில் இருந்து

நோயாளர் பராமரிப்பில் முக்கிய சில குறிப்புகள்

1. கால்கள் பராமரிப்பு - கால் விரல்களில் தழும்புகள், நிறமாற்றங்கள் இருக்கின்றனவா, எனத் தினம் அவதானிக்கவேண்டும். அசாதாரண நிலை காணின் வைத்திய ஆலோசனை தேவையாகும்.
2. தினம் இருமுறையாவது கால்களை மென்மையான சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுதல் வேண்டும். அடுத்து மென்மையான துணியினால் துடைக்கவும். விரல் இடுக்குகளில் அழுக்கு ஈரலிப்பின்றி பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்
3. காலணிகள் குறிப்பிட்ட பகுதியில் தேய்ந்திருப்பின், அவை நடக்கும் நிலைமையைப் பாதிக்கும். அழுத்தம் ஏற்படின் வழக்கத்திற்கு மாறான இடத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
4. நாம் பாவிக்கும் பாதணிகளைத் தினம் பரிசோதிக்கவும். ஆணி, கூர்மையான பொருள், தையல்கள் பாதிப்பதாகில் அவை அகற்றப்படல் வேண்டும்.
5. கால்களில் உணர்ச்சி குறைவடையலாம். விறைப்புகள் ஏற்படலாம். எனவே பாதணிகள் இன்றி நடமாடுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்
6. சிறிய கூரிய கந்துண்டுகள், குசினியில் கூர்மையாக இருக்கும் சில பொருட்கள், குண்டுகள், ஆணி, ஆணிப்பலகை முதலானவை பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் மீன்முள், சோடா மூடி, நைலோன்நூல் காலில் சிக்குண்டு விரல்களில் புண் ஏற்படலாம்.
7. ஈரலிப்பான நைலோன் சொக்கள், சிலவேளைகளில் காயத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
8. காலணி இன்றி நடக்கவே கூடாது. பாதங்கள் உணர்ச்சி குறைவடைந்து இருப்பின் எளிதில் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையலாம். தொற்றுக்கள் ஏற்படின் புரையோடிய புண்ணாக மாறமுடியும். இதன் காரணமாக விரல்கள் துண்டிக்கப்படும் நிலைமே மேலெழுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

(Case Study)—உணர்ச்சிப்பவம் (பெயர் அற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது)

மங்கையர்க்கரசி நீரிழிவுக்கு கடந்த நான்கு ஆண்டுகள் சிகிச்சை பெற்றுவருகிறார். பாதங்கள் விறைப்பதாகவும், சில வேளைகளில் பாதணி கழுவ்வதே தெரிவதில்லை எனக்குறிப்பிடுவார். தலைநகரில் இருந்து

நயினாதீவு நாகபூசனி அம்மாள் தேர்த்திருவிழாவுக்குக் குடும்பத்தாருடன் சென்றிருந்தார். வீதி சுற்றிவந்து தனது பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றினார். பாதணிகள் இன்றி மணலில் நடந்தமையினால், அவரின் இருபாதங்களிலும் கொப்புளம் கட்டும் நிலைமையை உணரலானார். சில தினங்களில் வீடு திரும்பினார். தனியார் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைக்கு உள்ளானார். இரத்தப் பரிசோதனையின் போது அவரின் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அடர்த்தி மிகவும் உயர்வாக காணப்பட்டது. அதனால் இருவேளைகள் ஊசிமூலம் இன்சலின் பாய்ச்சிச் சிகிச்சையை மேற்கொண்டனர். இருந்த போதிலும் மங்கையாக்கரசியின் பெருவிரலை அகற்றவேண்டிய நிலைமையாகி விட்டது. தற்போது இயல்பு நிலைமையில் அவர் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார்.

முக்கிய குறிப்பு

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அடர்த்தி உயர்வடையாத நிலை பேணப்படல் வேண்டும். கட்டுப்பாடான உணவும், தேகாப்பியாசமும் இதற்கு அடிப்படைத் தேவையாகும்.

9. கால் வீக்கம் அல்லது வலிகாணின் சூநீர் ஒத்தடம், பச்சிலை கொண்டு உரசுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இதனால் கொப்புளம் கொள்வதோடல்லாமல் இரத்தோட்டமும் தடைப்படலாம்.
10. இருப்பை இறுக்கும் இலாஸ்ரிக்கிலான உடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். நெடுநேரம் ஓர் இடத்தில் இருக்கும் வேளையில் கால்மேல் கால்போடுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் இரத்தோட்டம் தடைப்பட முடியும்.
11. தைலோன் காலுறைகள், இறுக்கமான காலுறைகள் பாவிப்பது முற்றாகத்தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

குறிப்பு :

தினம் நடைப்பயிற்சி அவசியம். காலுக்கான சிறப்பு அப்பியாசங்கள் செய்யத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் இரத்தக்குழாய்கள் பாதிப்படைதலைத் தவிர்க்கலாம்

12. மூத்தோர் தமது கால், கை விரல் நகங்களை வெட்டுதல் பிறிதொருவர் உதவியுடன் மேற்கொள்ளுதல் நன்மை பயப்பதாக அமையும். நகம் கட்டையாக வெட்டுதலைத் தவிர்க்கவும். கத்தி, பிளேட்டினால் வெட்டுதல் ஆபத்தாக அமையும். எனவே நகம் வெட்டி பாவிப்பது நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

13. வைத்திய ஆலோசனையும் நொடர்ச்சீச்சையும்

- சிகிச்சை நிலையத்திற்கு மாதாமாதம் செல்லுதல் முக்கியமாகும். ஒருவரின் குளுக்கோஸ் நிலைமைக்கு ஏற்ப வைத்தியர் மருந்துகள் சிபார்சு அடங்கும்.
 - மருந்தின் அளவினைக் கூட்டிக் குறைத்து எடுத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். சிலவேளைகளில் விசேட வைபவங்களில் எமக்கு விரும்பியவாறு உண்பதும், மேலதிகமாக வில்லைகள் எடுப்பதும் ஆபத்தாகவே அமையும். இவ்விதமான எமது செயற்பாட்டினாலேதான் பலவித சிக்கல்களுக்கு (Complications) ஆளாகின்றோம். என்பதை எமது மனத்தில் பதித்துக் கொள்வோம். நாவடக்கமாக இருப்போமாகில் எத்தீங்கும் ஏற்படமாட்டாது
14. ஒருசிலர் பலமாதங்களுக்கு முன் சிபார்சு செய்த மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுப்பதுண்டு. இந்நிலை ஆபத்தானதாகும். எமது மனநிலை அதிர்வு, கோபாவேசம், நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மை, தினம் நாம் கையாளும் உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கை முறை முதலியன, எமது உடலில் குளுக்கோசின் நிலையை உயர்த்தலாம். அல்லாவிடின் குறைக்கலாம். எனவே கிரமமான வைத்திய ஆலோசனையுடனான சிகிச்சை அவசியம்
15. எம்மில் பலர் ஓரளவு உடல்நலம் திருப்தியாக இருக்கும் நிலையில் சில தினங்கள், வாரங்கள் வரையில் மாத்திரைகள் எடுப்பதைத் தவிர்ப்பதுண்டு. பிரயாணம் செய்யும் வேளைகளில் சரிவர சிபார்சு செய்த மருந்துகள் எடுப்பதில்லை. இந்நிலைமை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
16. விரதமிருத்தல் முடியுமான வரை (இந்நோயாளர்) தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். உரிய வேளை சிபார்சு செய்த மருந்துகள் எடுப்பதாகில் குறிப்பிட்ட வேளை உணவை உண்ணவேண்டும். தவறுவோமாகில் மயக்கமடைதல் (குளுக்கோஸ் தாழ்நிலை) சம்பவிக்க நேரும்.
17. கட்டுப்பாடான உணவு, அப்பியாசம் சரிவரக்கிடைக்குமாகில் போதியளவு இன்சலின் சுரத்தல் சாத்தியமாகும். காலக்கிரமத்தில் வைத்திய ஆலோசனையுடன் மருந்து எடுத்து வருவதன் மூலம் சிகிச்சையை முற்றாகத் தவிர்த்தல் கைகூடும்.
18. நீரிழிவு நோயாளர் சீரான பராமரிப்பு இன்மை காரணமாக நீரிழிவுக்கான சிகிச்சையுடன் அதி இரத்த அழுக்கத்திற்கான சிகிச்சையும் பெறுகிறார்கள். படிப்படியாக நோய் நிலை கூடி இருதய வியாதிக்கு உள்ளாவதையும்

காண்கின்றோம். இந்நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். எனவே சிபார்சு செய்த மருந்தை உரிய முறைப்படி எடுத்தல், தன்னடக்கமான உணவுப்பாவனை, உடல் உழைப்புடனான அப்பியாசம், அமைதிபேணிய வாழ்க்கை முறை முதலானவைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

'Exercise is good for your heart'

Exercises reduces LDL cholesterol (the type that clots your arteries) increases HDL (the good cholesterol) and reduces blood pressure, so it lowers the risk of developing coronary heart disease.

- Stop thinking of your age. If you have a strong will power, you can do it at any age.
- Mr. Fuja Singh participated in his 8th full marothan (42km) at an age of 93. He intends continue running till the age of 99 years.
- His bone density of that of a man of 50 years. Let us make him our role model



நோயாளர் அடையாள அட்டை

மருந்து எடுப்பவர் பெயர்:

விலாசம்:-

வயது :

நோய் நிலை:

பாவிக்கும் மருந்துகளின் பெயர் / அளவுகள்:

தொலை பேசி இல:

ஆபத்தான வேளைகளில் இவ்வடையாள அட்டையை நோயாளி வைத்திருப்பாராகில் எதுவித சிரமமின்றி வைத்திய உதவி நாடுதல் சாத்தியமாகும்.

குறிப்பு :

வேறு நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பெறும் வேளைகளில் நிச்சயமாக இவ்வட்டையை வைத்திருக்கும் காண்பிக்கவும். வேறுநோய்க்குச் சிகிச்சை பெறும் வேளைகளில் நீரிழிவுக்கான சிகிச்சையும் இணைந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

19. நோயாளி எடுக்கும் மருந்து தொடர்பான விளக்கத்தைக் குடும்ப அங்கத்தவர்களும் நிச்சயமாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். நீண்டகாலம் (பலவருடங்களாக) இம்மருந்தெடுக்கும் நோயாளர்கள் இலகுவில் மறதிக்குள்ளாவர். எனவே குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் அம்மருந்தை உரிய வேளையில் எடுத்துக் கொடுப்பது ஒரு அக்கறையுடன் கூடிய பரோபகார முயற்சியாக அமையும். முக்கியமாக வயது கூடிய மூத்தோருக்கு இவ்விதம் பராமரித்தல் மன நிறைவைக் கொடுப்பதாக அமையும்.
20. மூத்தோர் மத்தியில் முதுகு கீழ்ப்பகுதி உழைவதாகலாம். குறிப்பாகப் பிரயாணத்தின் போது நீண்ட நேரம் (பஸ் முதலியவற்றில்) நின்றல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். சுவர், தூண், ஆசனம் முதலியனவற்றில் முதுகெலும்பு பொருந்தக்கூடியதாக இருத்தல், நின்றல் ஆறுதல் கொடுப்பதாக அமைய முடியும். முதுகெலும்பு பொருந்துமிடம் ஆதரவளிக்கும் நிலையில் கதிரையில் இருத்தல் ஆறுதலை கொடுக்கும்.
21. ஆண்மை குறைவடைதல் - நீண்ட காலச் சிகிச்சையில் இந்நிலைமை சம்பவிப்பதாகலாம். சிகிச்சை நிலையத்தில் வைத்தியருடன் இந்நிலைமை

தொடர்பாக குறிப்பிடவும். சில மருந்துகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் இந்நிலைமையைச் சீர்செய்ய முடியும். போலியான மருந்துப்பாவனை எமக்கு ஆபத்தாகலாம். நிச்சயம் அவதானமாக இப்பிரச்சினையை அணுகுதல் வேண்டும்.

22. கண் பாதுகாப்பு — மண், தூசி முதலான பிறபொருள், கண்களில் படாது பாது காத்தல் அவசியம். கிருமி நாசினி, சலவைத்தூள், கோலோன், குளோரின் திரவம், கார்ப்பிக், சுண்ணாம்பு, சீயாக்காய்த்தூள் முதலியன கண்ணில் படின் ஆபத்தாகலாம். இவைகள் கண்ணிற் படின் கசக்காது நன்கு கழுவுதல் வேண்டும்.

- பூப்பிருங்கும் வேளைகளில் அவற்றில் உள்ள பால்படின் ஆபத்தானதாகலாம். வைத்திய உதவி நாடல் வேண்டும். மேற்படி திரவங்கள் பாவிக்க நேரிடின் நன்றாக கைகள் கழுவியபின்பே நாம் முகம் கழுவுதல் வேண்டும்.

- மாலைவேளையில் துவிச்சக்கரவண்டி, மோட்டார் சைக்கிள் முதலியவைகளில் பிரயாணம் செய்யும் போது, எரிவண்டு கண்ணில்படல், சாத்தியமாகும்; இவை கண்ணை விராண்ட முடியும். இவை தொடர்பான அவதானம் தேவை

23. கருவுறுதல் — நீரிழிவுடன் ஒருவர் கருவுற நேரிடின், கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். எனவே மகப்பேற்று வைத்தியரின் வழிகாட்டல் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்து தேவையாகும்.

24. காது பாதுகாப்பு — நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டவர் காது குடையும் கரண்டி, பஞ்சு முனைப்புத்தடி முதலானவைகளின் பாவனையை விலக்க வேண்டும். கூரான சீப்பின் பாவனையும் தவிர்க்கவும்.

25. பால் உறுப்புச் சுகாதாரம் — ஆண் பெண் இருசாராரும் ஜனன உறுப்புச் சூழ உள்ள பகுதியில் உள்ள ரோமம் சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும். தவறின் இந் ரோமத்தின் ஊடாக யோனியில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். தனிநபர் சுகாதாரம் உயர்நிலையில் பேணப்படவேண்டும்.

சூழவுள்ள பகுதியில் பங்கஸ் காரணமாகக் கடி, நமச்சல் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். சிறுநீரில் சீனித் தன்மை கட்டுப்பாட்டில் அமையும் வகையில் பராமரிப்பு (உணவு, அப்பியாசம்) இடம் பெறவேண்டும்.

நீரிழிவு சிக்கல்களைத் தவிர்ப்போம் (Complications)

நீரிழிவு சிக்கல்கள் வராமல் நடந்து கொள்வோமாகில் இயல்பாக நீண்டகாலம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம். இந்நோயுடன் இயல்பாக 50 வருடங்களுக்கு மேலாக வாழ்ந்த பலர் இருக்கிறார்கள். இச்சிக்கல்கள் ஏற்படாது முதலாம் நிலையில் அமைவது குளுக்கோஸ் நிலையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பதேயாகும்.

சிக்கல்களுக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாவன.

- விபரிக்க முடியாத, உடல் முழுவதையும் ஆக்கிரமித்துள்ள களைப்பு
- நடக்கும் போது கால்களில் அசௌகரியம்
- பார்வை மங்குதல் : புள்ளிகள் அல்லது திடீரென ஒளிக்கீற்றுக்கள் தென்படல்
- கைகள். பாதங்கள் உணர்ச்சி குறைவடைதல் : துணியில் மிதித்தல் - சேறு ஒட்டுதல் போன்ற உணர்வு , சுள்ளிடக் குற்றுதல்
- கடுமையாக முயற்சித்தால் - மார்பில் வலி
- புண்கள், காயங்கள் ஆறுவதற்கு நாட்கள் கூடுதல்
- சதா தலைவலி - இரத்த அழுக்க அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்

நோயைக் கட்டுப்படுத்தல் கீழய பார்வை, தூரப்பார்வை

1. கிட்டிய பார்வை - உணவு முறைகளைக் கட்டுப்பாடாகக் கைக்கொள்ளல், கவனமாக பருகும் பானங்களை எடுத்தல், நேரம் தவறாமை, அளவுடன் உண்ணல், சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளல், நோயில்லாத ஒருவருக்கு குளுக்கோஸ் நிலைக்கு ஒப்ப எமது குளுக்கோஸ் நிலை இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டும்.

நீண்ட பார்வை - இந்நிலையைக்கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்கில் வாழ்க்கை மனநிறைவைக் கொடுப்பதாக அமையும்

குறிப்பு

தூரதிஷ்டவசமாக ஒருசிலருக்கு நோயை இனங்கானும் போதே சிக்கல்களுக்கு ஆளாகியிருப்பதை அவதானிக்கலாம் - உதாரணமாக கண்பார்வை மங்குதல், காலில் ஏற்படும் புண் நீண்ட நாட்களாக மாறாது

இருத்தல், நெஞ்சில் ஏற்படும் நோ முதலியன. (கட்டுப்பாடான உணவு, உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கை, மருந்தை உரிய முறைப்படி எடுக்கின் சுகநேகிகள் போல எமது குளுக்கோஸ் மட்டத்தைப் பேணலாம்.)

2. **மேலும் புகைத்தலை நிறுத்துவோம்** - நீரிழிவு நோயாளர் புகைத்தலை நிறுத்தாவிடின் இருதயம் பாதிப்படைய நேரிடலாம். இரத்தக்குழாய்கள் சுருக்கமடையும், இரத்தத்தில் கலங்களுக்கு செல்லவேண்டிய இரத்தம் சென்று அடையாவிடின் அவைகள் அழிவுறும், ஆண்மை குறைவடையலாம். கை கால்கள் உணர்ச்சியற்றுப் போகலாம்.

நிறை உணவு உட்கொள்வோம் - முழுத்தானிய உணவு சிறப்பானவை, கொழுப்பு மிகக்குறைவான உணவுகள், காய்கறி - இலைக்கீரை, பழவகைகள் உகந்தவைகளே

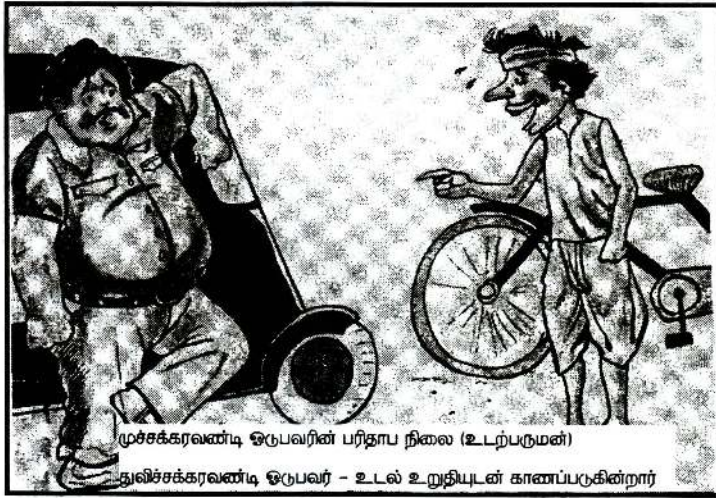
3. **உயர் குருதி அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவோம்** - அதி இரத்த அழுத்தம் இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிக்கும். இதனால் இருதயம் மேலும் தீவிரமாகச் செயற்படும் நிலை, இரத்த அழுத்தம் இரத்தத்தை இருதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களைப் பாதிப்பதாக அமையும். சிகிச்சை சரிவர எடுக்காவிடின் / காலம் தாழ்த்தின் ஒரு கொழுப்புச் சத்துடன் கூடிய Artheroma எனும் மெல்லியதசை உருவாகிறது. இதன் காரணமாக பாதிப்புக்குள்ளாவது சிறு இரத்தக்குழாய்களும் மிக மிகச்சிறு இரத்தக்குழாய்களுமாகும். (Capillary Tubes) எனவே அதி இரத்த அழுக்கத்தைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

தேகப்பயிற்சியால் ஏற்படும் நன்மைகள்

தேகப்பயிற்சி எமது உடலுக்குப் பலவழிகளில் உதவுகிறது. இருதயத்தைச் சுற்றி இருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படைவதில்லை. அல்லது பாதிப்படைதல் தள்ளிப்போடுதலாகவும் அமைய முடியும். இரத்தத்தில் இருக்கும் குளுக்கோசை அகற்றி அதைச் செல்களுக்குக் கொடுக்கிறது. இதனால் உடலுக்குக் கிடைக்கும் சக்தி மேலும் அதிகமாகிறது. இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மட்டம் குறைவடைகின்றது. இன்சலின் தேவையும் இதன்மூலம் குறைவடையும். இக்காரணத்தினால் மன எழுச்சி உயர்வடைவதாக அமையமுடியும். உடல் எடை கூடியவர்கள், உடற் பருமானவர்களுக்கு தேகப்பயிற்சி மிகவும் நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

இருதயமும் இரத்தக்குழாய்களும் பாதிப்படாதல்

- நீரிழிவு நோயாளர், இதய நோயினால் மிகவும் இலகுவாகப் பாதிப்படைகிறார்கள். சாதாரண நிலையில் இருப்பவர்களைவிட இரண்டில் இருந்து நான்கு மடங்குகள் வரை இப்பாதிப்பு இடம் பெறுகிறது.



- இந்நோய் இருப்பவர்களின் மூளை பாதிக்கப்படல் (Stroke) ஐந்து மடங்கு, சாதாரணமானவர்களைவிடக் கூடுதலாக அமைகின்றது. பாரிசுவாதம் காரணமாக இயல்பு வாழ்க்கை பாதிப்படையலாம்.
- இந்நோயாளர்களில் 50% மேற்பட்டோர் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்புக் காரணமாக மரணிப்பதாகப் புள்ளிவிபரங்கள் காட்டுகின்றன. இருதயம் சரியாக இரத்தத்தைச் செலுத்த முடியாமையினாலும் இரத்தோட்டம் சீராக இல்லாக்காரணத்தினாலும் உடல் உறுப்புக்கள் பாதிப்பு அடைவதைத் தவிர்க்கமுடியாது. உடலில் உள்ள கலங்களுக்கு (cell) ஒக்சிசன், குளுக்கோஸ், ஊட்டச்சத்துக்கள் முதலானவற்றை இரத்தம் எடுத்துச் செல்கிறது. இவை உரியவேளை, கிடைக்காவிடின் கலங்கள் அவயங்கள் பழுதாகின்றன. இரத்தோட்டம் ஆங்காங்கே தடைப்படுவதனால் அல்லது மெதுவாகப் போவதனால் அவயங்கள் தமது செயல் திறனை இழக்கின்றன. இரத்தத்தில் உள்ள இரசாயன அமைப்பை மாற்றக்கூடிய அபாயம் நீரிழிவுநோயில் காணப்படுகிறது. இதன் காரணமாக இரத்தக்குழாய்களின் அளவு சுருக்கமடையலாம். அல்லாவிடின் முழுமையாக அடைபடலாம். இந்நிலைமையை arteriosclerosis என அழைப்பர். சிலவேளைகளில் அவை நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் தன்மையை இழக்கலாம். கொலஸ்டிரோலும் Triglyceride (றிக்கிலிசரைட்) எனும் கொழுப்புச்சத்தும் இரத்தக் குழாய்களின் சுவரில் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. இதனால் சிலபுரதச் சத்துக்களின் எண்ணிக்கையையும் இரசாயன அமைப்பையும் இந்நோய் மாற்றிவிடுகின்றது. இப்புரதம், கலங்களுக்கு (Cell, lipid (லிப்பிட்) எனும் பொருளைக் கொடுக்கிறது. எமக்கு இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸ் மீது ஒரு

கட்டுப்பாடு இருந்துவிட்டால் (Lipid) லிப்பிட் புரதச்சத்துக்கள் சாதாரண நிலையை அடைந்து தமது கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய முடியும். இவ் லிப்பிட்ஸ் எனும் பொருட்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாகும் வாய்ப்பை, எமது உணவில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்கின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அதிகமானால், இவ்லிப்பிட்ஸ் இன் ஒட்டிக்கொள்ளும் நிலை (Sticky) உயர்வடைகிறது.

இரத்தக் குழாய்கள் அடைபடுதல்

லிப்பிட்ஸ் இரத்தத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதனால், இரத்தக்குழாய்களில் ஓடும் வழிகள் மேலும் சுருங்குகின்றன. இதனாலேயே கொழுப்பு அடர்த்தி குறைவான காய்கறி, இலைவகை, பழவகைகள் எடுத்தல் அவசியமாகின்றது. எனவே குளுக்கோஸ் நிலை மிகத்தன்னைக்கமாக அமைதல் வேண்டும். அத்துடன் கொழுப்புச்சத்தும் அளவாக அமைதல் அவசியம். இதன் மூலம் இரத்தோட்டம் அடைபடுதல் அல்லது குறைவடைதல் சம்பவிக்கமாட்டாது.

நீரிழிவு நோய் எமது இரத்தத்தில் உள்ள Platelets எனும் பொருட்களைத்தாக்குகின்றது. இப்பொருட்களே எமது இரத்தத்தை உறையவைக்க உதவுகின்றன. இக்கட்டிபடும் அம்சம் ஆபத்துச் சமயங்களில் மிக அவசியமாகும். ஆனால் நீரிழிவு நோயானது. இப்பொருட்களை மேலும் சில பொருட்களை உண்டாக்குகின்றன. இதனால் இரத்தம் ஓடும் பாதையிலேயே உறையும் நிலைமே மேலெழுகிறது. இதன் காரணமாகக் குழாய்கள் அடைபட முடியும்.

இரத்தக் குழாய்கள் அடைபடுவதனால் இருதயம், மூளை, ஏனைய அவையவங்கள் தசைகள் முதலானவற்றிகாய இரத்தம் சென்றடைதல் குறைவடைகின்றது. இதனால் angina, Stroke. கால்களில் இரத்தக் குழாய்கள் அடைபடல் காரணமாகக் கால்வலி முதலானவைகள் சம்பவிக்க வாய்ப்பாகலாம்.

ஆரோக்கிய உணவு வகைகள்

நாம் உண்ணும் உணவுக்கும் குளுக்கோஸ் அளவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. எமது உணவில் அடங்கிய கலோரிகள். மாச்சத்துக்கள் புரதம் கொழுப்பு முதலானவைகளைப்பற்றி நன்கு அறிந்திருத்தல் அவசியம். இதன் மூலம் குளுக்கோஸ் அளவைக்கட்டுப்படுத்தலாக அமையும்.

நிறையுணவாக எமது ஆகாரத்தை அமைப்பது எமக்கு நாமே அளிக்கும் பரிசாகும். இவ்வம்சம் எம்மை நீரிழிவு நோயில் இருந்து ஒரு கட்டுப்பாட்டுடன் ஆரோக்கிய நிலையில் வாழ்வதற்குத்துணை கொள்வதாக அமையும்.

நீரிழிவு நோய் - சருமம், பற்கள், பாதங்கள் யாவற்றையும் பாதுகாப்போம்

நோயாளர் பராமரிப்பில் கட்டுப்பாடான உணவு, உடல் உழைப்பு, அப்பியாசம் உரிய மருந்துப்பாவனை, அமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை முதலியன முக்கிய அம்சங்களாகும். மேலும் நாம் கவனங்கொள்ளவேண்டிய அம்சங்களாவன எமது பாதங்கள், சருமம், பற்கள் முதலியனவாகும்.

1. சருமப் பராமரிப்பு

- எமது சரீரத்தை சுத்தமாகப் பேணுவோம். சருமம் உலர்வாக இருப்பின் காரம் குறைவான சவர்க்காரம் பாவிப்போம்.
- குளித்தபின் எமது உடலை நன்கு துவட்டிக்கொள்வோம். தோலில் மடிப்புக்கள் உள்ள இடங்களில் ஈரம் இன்றித் துடைப்போம்; குறிப்பாக இருப்பு, கால்விரல்களுக்கு இடைப்பட்ட பகுதி, கால் இருக்குகள் முதலானவற்றில் கிருமிகள் அதிகம் வளரும் சாத்தியம் உண்டு. (தவறின் கடி ஏற்படுவதோடல்லாமல் புண்ணாக முடியும்) இவ்விதமான இடங்களில் பவுடர் இட்டு உலர்த்திக் கொள்வோம்.
- சருமத்தில் எங்காவது உணர்ச்சி குறைவாக இருப்பின் அதிகம் சூடான நீரில் குளித்தலையும், கழுவுதலையும் தவிர்ப்போம். முற்படின் எம்மையறியாது காயப்படுத்திக் கொள்வோம்.
- தோலில் வெடிப்பு ஏற்படாது பாதுகாக்கும் வகையில் குறிப்பாகக் குளிர்காலங்களில், களிம்பு பூசி ஈரலிப்பாக வைத்திருப்போம்.
- காற்றோட்டம் ஏற்படும் வகையில் பருத்தி உடை அணிவோம்.
- காலையில் தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்ப்போம். 650ml நீர் பருகுவோம். தேவையேற்படின் மெல்லிய வெண்கூட்டுடன் பருகுவோம். தினம் மூன்று லீற்றர்வரை நீர் அருந்துவோம்.
- சிறியகாயம் ஏற்படிலும் கண்டிப்பான பராமரிப்புத் தேவை. Iodine, Alcohol அல்லது Mercuriochrome முதலானவைகள் பாவிப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
- தோலில் வீக்கம், கண்டல் அல்லது வலி ஏற்படின் உடன் வைத்திய ஆலோசனை அவசியம்
- மேலும் விரல்களுக்கிடையில் ஏற்படும் புண், பெண்குறியைச்சுற்றி ஏற்படும் கடி, நமைச்சல், சொறி ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை தேவை

- இன்சலின் போடும் இடம், அதைச் சுற்றிய நமைச்சல், கடி, புண் ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை வேண்டும்.

- கை, கால் ஏனைய அவையங்களில் வெந்நீர் கொட்டும் நிலைமை, அல்லது காயம் ஏற்படின் வைத்திய உதவி உடன்தேவை

2. பாதம் பராமர்ப்பு

- எமது முகத்தை எவ்வளவு கரிசனையோடு பேணுகின்றோமோ அதேகரிசனையை எமது பாதங்களுக்கும் அளிக்கவேண்டும். பாதங்களைச் சுத்தமாகவும், உலர்த்தியும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். பாதங்களைத் துப்பரவாக கழுவியபின், பாதங்களில் உள்ள நீரைக் கவனமாக ஒற்றிக் கொள்ளவும். கட்டைவிரலுக்கும், அடுத்த விரல்களுக்குமிடையில் மிகவும் கவனமாக துடைத்துக் கொள்வோம்.
- விரல்களுக்கிடையில் ஏதாவது பகுதி வீக்கம் அல்லது இரத்தம் இருக்கிறதா என்பதை தினம் அவதானிப்போம்.
- பாதங்கள் உணர்ச்சி குறைவாக இருப்பின் பாதணியின்றி நடமாடாதீர்.
- பாதங்களில் ஆணி, உண்ணி இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை தேவை
- கட்டைவிரல் சிவந்து மிருதுவாதல், உள்ளோக்கி நகம் வளர்த்திருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும். மேலும் முள், கல், ஆணி முதலியன குற்றி இருப்பின் காலம் தாழ்த்தாது வைத்திய உதவியை நாடவும்.

3. பற்சுகாதாரம்

- நீரிழிவு நோயைக்கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பதில், பற்சுகாதாரம் பேணுதல் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. காலை, இரவு நித்திரைக்கு முன் பல் தீட்டல் அவசியம். அசாதாரண நிலை காணின் அவதானிக்கவும்.
- பல் ஈறுகள் சிவத்தல், வீக்கம், மிருதுவாதல்.
- முரசுகளில் இருந்து இரத்தம் சீழ் வெளியேறுதல்.
- பல் கூசுதல், நோதல், குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம்.
- பற்கள் உடைதல், கூராதல், துர்நாற்றம்.
- உண்ணும் போது ருசியை உணரமுடியாது இருத்தல்.
- வாய் உட்புறத்தில் வெண்படலம்.
- கட்டிய பற்கள் அண்டுதல் - இதனால் கூச்சம் அல்லது நோ. இவ்விதமான சந்தர்ப்பம் எனின் பல் வைத்திய ஆலோசனைக்கு காலம் தாழ்த்தாது நாடவும். எமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல், எம் ஒவ்வொருவரினதும் தலையாய கடமையாகும்.

ஆதாரம் : அமெரிக்க நீரிழிவுச் சங்க வெளியீடு

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவுகள்

நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழவே விருப்பமுடையோம். சுகமாக இருப்பதும் பெரிய சொத்தாகும். ஆனால் நாவுக்கடியாகிய தோடல்லாமல் உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கைக்கும் எம்மில் பலர் இலக்காகிய காரணத்தினால் நடுத்தரவயதை அடைய முன்பே உடற்பருமனடைவதோடல்லாமல், நீரிழிவு போன்ற தொற்றாத்தன்மை நோய்க்கும் ஆளாகிவிட்டோம்.

“இழிவுநிற்து உண்பான்கண் இன்பம் போல நிற்கும்
கழியே ரிரையான் கண் நோய்”

- திருக்குறள் - 946

சுருதுரை :- குறைந்த அளவு உண்பவரிடத்தில் இன்பம் நிற்பது போல, அளவுக்கு அதிகமாக உண்பவரிடத்தில் நோய் நிற்கும் - தமிழ்ப்பிரியன் M.A. நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகில் வாழ்நாள் முழுக்க இந்நோயுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்நோயைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பதில் எமது உணவுப்பழக்கம் சாதகமாக அமைதல் முதற்பணியாக அமைதல் வேண்டும்.

நோய்ப்பரம்பல்

நீரிழிவு நோயாளிகளின் சதை, இன்சலின் சுரப்பதை முற்றாக நிறுத்தி விடுகிறது. சில வேளைகளில் சுரக்கப்பட்ட இன்சலின் சரியாகத் தொழிற்படாவிடின் நீரிழிவு ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். இவர்களின் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மேலதிகமாகவே காணப்படும். அதுவும் உணவு அருந்திய பின்னர் குளுக்கோசின் அளவு அபரிமிதமாகக் காணப்படும்.

1) நோயாளர் வகையினர்

அ) வகை-1 :- சிறுவர் முதல் 35 வயது வரை நோய் சம்பவிப்பதாகும். இவர்களின் சதைபி இன்சலின் சுரப்பதில்லை. (உடலில் இன்சலின் தயாரிப்பு அறவேயில்லை. தினம் இன்சலின் பாய்ச்சுதல் அத்தியாவசியமாகின்றது. மேலும் இவர்களின் உணவு கட்டுப்பாடாக அமைய வேண்டும்.

ஆ) வகை-2 :-இந்நோயாளர்களின் (வயது கூடியவர்) சதைபி ஓரளவு இன்சலினைச்சுரக்கிறது. இன்சலின் சுரப்பதை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும். அல்லது இன்சலின் தொழிற்பாட்டை ஊக்குவிக்கச் செய்ய

வேண்டும். அதற்குரியதான மாத்திரை பெறுதல் அவசியம். சிலவேளைகளில் உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இவ்விலக்கை அடைதல் சாத்தியமாகும். எமது சமூக அமைப்பில் கூடுதலானோர் இவ்விலக்கினரேயாவர்.

இ) வகை-3 :- பிரசவ காலத்தில் சிலருக்கு இந்நிலை சம்பவிக்கலாம். குழந்தை பிறந்த சிலகால இடைவெளியில் சிலருக்கு இந்நிலை ஏற்படுவதுண்டு. குழந்தை பிறந்த குறிப்பிட்ட கால எல்லையில் இயல்பு நிலையை எட்டுவதாகலாம். எனவே பாதிப்புக்கு இலக்கானவர் கட்டுப்பாடான உணவுப்பழக்கவழக்கத்தை மேற்கொள்ளல் இன்றியமையாததாகும்.

1 (2) நீரிழிவு நொடர்பாக கவனங்கொள்ளவேண்டிய இலக்கினர் (நோய் ஏற்படுதல் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளவர்).

அ) உடற் பருமனாகியவர்

ஆ) Sedentary life style – சறுசறுப்பற்ற வாழ்க்கை வாழ்பவர். உடற்பயிற்சியற்ற அனைவரும் அடங்குவர். (இலகு தொழில் புரிபவர், உடல் உழைப்பற்று வீட்டோடு இருப்போர் முதலானோர்)

இ) மன அழுத்தம் உளநெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகியவர் – கூடுதலாக உண்பதில் திருப்தியடைபவர்.

ஈ) நீரிழிவு நோய் உள்ள குடும்பத்தார் (தாய், தந்தை, சகோதரர்களுக்கு நேரிடுபவர் முதலானோர்)

Case study 1 :-

சிவசேகரம் 74 வயது, வங்கிச் சேவையில் இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். தற்போது சமூகசேவையில் ஈடுபாட்டுடன் செயற்படுகிறார். தற்போது தானும், மனைவியும், 69 வயது (நோய் பிணியின்றி) இயல்பாகச் சீவிப்பதாகக் குறிப்பிடலானார். அதேவேளை அவர்களுக்கு இரு மக்கள் தற்போது குடும்பத்தினருடன் U.K யில் சீவிக்கிறார்கள். முறையே 49 வயது, 46 வயது துரதிஷ்டவசமாக மக்கள் இருவரும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சையைக் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக மேற்கொண்டு வருவதாக அவர்களின் தந்தை மனக்குறையுடன் குறிப்பிடலானார். மக்கள் கல்வியில் மேலோங்கிய நிலையில் தமது ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை கொள்ளா நிலைமையே அவர்களை இந்நிலைக்கு ஆளாக்கிற்று என அவர்களின் தாயார் திருமதி சிவகாமி சிவசேகரம் குறிப்பிடலானார். “ஆரோக்கியா பரமாலாபா”. ஆரோக்கியமாக இருப்பது பெரும் பேறாகும். இதன் மூலம் மன நிறைவாக வாழலாம்.

Case study 2 :-

வைத்திய கலாநிதி சிவசூபன் - ஓய்வு பெற்று 14 ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இன்னும் சுறுசுறுப்புடன் பலசமூகப்பணிகளில் ஈடுபடுகிறார். “தனக்கு இப்போ 74 வயது ஆகிறதாகவும் தனது காலம் சென்ற தாய், தந்தையருக்கு சலரோகம் இருந்ததாகவும், 85 வயதிற்குமேல் அவர்கள் இருந்து சிவப்பேறு எய்தியதாகவும் எதுவித பக்க பாதிப்பும் இன்றி இறுதி மூச்சை விட்டதாகவும் பெருமையுடன் குறிப்பிடலானார். இதே வேளை தான் ஒரு மூத்த பிரஜையாகிவிட்டதாகவும் தனது வாழ்வியல் முறை, எதுவித நோய் பிணியின்றி தான் ஒரு 47 வயது இளைஞன் போன்ற உணர்வை கொடுப்பதாகவும் குறிப்பிடத்தவறவில்லை. இதில் இருந்து நாம் அவதானம் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்களாவன.

1. மரபுவழியில் பெற்றோருக்கு இந்நோய் இருக்கலாம் - ஆனால் உயர் நிலையில் எமது வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வோமாகில் இந்நோய் ஏற்பட மாட்டாது. ஏற்படினும் நன்கு வயதான பின்பேயாகலாம்.
2. ஆனால் பெற்றோருக்கு இந்நோய் இல்லாவிடினும் தமது ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை அளிக்காவிடின் அவர்களினால் இயல்பாகத் தமது வாழ்க்கையை அமைக்கமுடியாது. நவீன வாழ்வியல் முறை, நாகரிகம், உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறைக்கான பரிசாக “இந்நோய் நிலை” சம்பவிக்க முடியும் என்பதை மறக்காது இருப்போம்.
3. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கிய அம்சமாக அமைபவை.
 - எளிமையான வாழ்வியல் முறை - முழுத்தானிய உணவு, காய்கறி இலைக்கீரை, பழங்களின் கூடியபாவனை, கொழுப்பு உப்பு, இனிப்பு உறைப்பு மிகவும் தன்னடக்கமாக்கல்.
 - நேரமுகாமைத்துவத்துடனான சுறுசுறுப்பான வாழ்வியல் முறை,- உடல் உழைப்பும், ஈடுபாட்டுடனான அப்பியாசம்.
 - மனநிறைவான குடும்ப வாழ்க்கை :- இணைந்த பிரார்த்தனை, இணைந்து சகல முயற்சிகளிலும் ஈடுபாடு, விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை. யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை - திருமந்திரம்.
 - சமூகம் அயலாருடன் இணைந்து வாழும் பக்குவம் / பண்பாடு “எமது சுகத்தை நாமே சம்பாதிக்க வேண்டும்”.

1(3) :- பிறந்த குழந்தைகளில் கவனம் தேவை

குழந்தை பிறந்த அரை மணித்தியால இடைவெளியில் தாய் அக்குழந்தைக்குப்பால் ஊட்ட வேண்டும். குழந்தையின் 4 - 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் தவிர வேறு எவ்விதமான நீராகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது. கொடுக்கத்தொடங்கியதும், பால் சுரத்தல் படிப்படியாகக்கூடும். இப்பாலூட்டும் குழந்தையின் இரண்டு வயது வரை அடங்கும். தூரதிஷ்டவசமாக தற்போது முதல் 3 மாதம் வரை பால் ஊட்டுவதே குறைவடைவதைக் காண்கிறோம். ஆனால் சிறுபராயத்தில் இருந்து குழந்தைக்குப் பசுப்பால் கொடுக்க முற்படின் நீரிழிவு வகை 1 (type 1) வரக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் இருப்பதாக ஆய்வறிக்கைகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

1(4) நீரிழிவு நோயாளர் கவனத்திற்கு

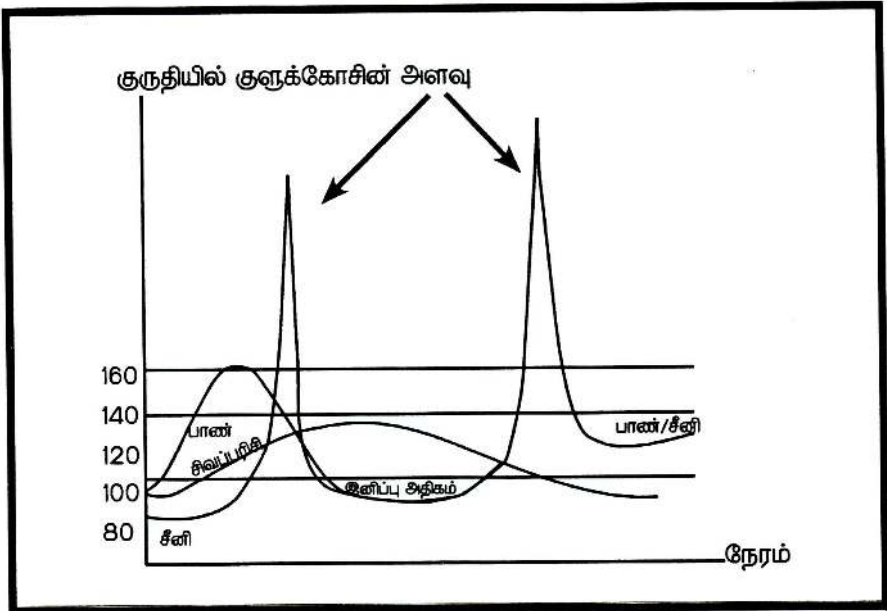
அ) சீனியும், சீனி கலந்த பண்டங்கள் பாவனையும் : சாதாரணமாக ஒருவரின் இல்லத்தில் காலை உணவுக்குமுன் குளுக்கோசின் அளவு 70 - 100 mg / dl (3.8 - 5m Mol /Lit ஆக அமையும்.) ஆனால் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் கேக், பாண், எள்ளுருண்டை, மோதகம், கொழுக்கட்டை, தேநீர் முதலானவைகள் உட்கொள்ள நேரிடின் குளுக்கோசின் அளவு திடீரென உயர்வடையும்.

ஆ) இவ்வயர்வு தற்காலிகமாக இருப்பினும் மீண்டும் அந்நிலை சாதாரண மட்டத்திற்குக் குறைந்தாலும் அதன் தாக்கம் உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களைப் பாதிப்பதாகவே அமைந்துவிடும். கண்கள், இருதயம், சிறுநீரகம், நரம்புகள், பாதங்கள் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம். உதாரணத்திற்குப் பாதங்களில் படிப்படியாக உணர்ச்சி அற்றுப்போதல், பாதங்களில் எரிவு, சுள்ளிடக்குத்துதல், பாதணி கழருவது தெரியாது, ஆறாத புண், பாதம் - விரல்களை இழத்தல் முதலானவைகள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்.

இ) குருதியில் காணப்படும் உயர் குளுக்கோஸ் நிலை - ஒரு நச்சு பதார்த்தமாக அமைந்து விடுகிறது. இப்பாதிப்புத் தொடர்ந்து அமைதியாகவே நடந்து கொண்டிருப்பதை எம்மில் பலர் (படித்தவர்களாக இருப்பினும்) அறியாத வர்களாகிறோம். பல ஆண்டுகள் சென்றபின்பே நோயை உணரமுடிகிறது.

ஆதாரம் :- நீரிழிவு நோய்க் கையேடு - P.5 + P.12 Dr. சாலினி ஸீரெங்கநாதன் -
M.D.M.RCP

உண்டபின்பு குளுக்கோஸின் (குருதியில் உள்ள) அளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - சில உணவுகள்.



ஆதாரம்: நீரிழிவு நோய்க் கையேட்டில் இருந்து P.15 - 2007 (கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் - மருத்துவப்பீடம்)

நாவுக்கடிமையாகிய காரணத்தினால் "நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகிவிட்டோம். வீட்டில் கட்டுப்பாடாகத் தயாரித்த உணவைத் தன்னடக்கமாக உண்கிறோம். ஆனால் வீட்டுக்கு வெளியில் நடைபெறும் விசேட வைபவங்களில் இவற்றை மீறி மனம் போன போக்கில் உண்டு களிக்கிறோம். பாயாசம், ஐஸ்கிரீம், பொரித்த உணவுகள், கப்பல் வாழைப்பழம், பழவகை, லட்டு, சேகரி முதலானவைகளை அதன் பின் விளைவுகளைச் சிந்திக்காது சிறுபிள்ளைத்தனமாக உண்டு மகிழ்கிறோம். இதன் பின்விளைவுகளை நன்கு விளங்கிக்கொண்டால் எக்கட்டத்திலும், மிகையுண்ண விரும்பமாட்டோம். எமது உடலில் சகலபாகங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் யாவற்றிற்கும் கூடிய குளுக்கோஸ் மட்டம் குருதியில் உயர்வடைவதே காரணமாகின்றது.

அதிகளவு வெள்ளைச் சீனி சேர்ந்த உணவுகள், பானங்கள், சுவையூட்டிய பால், தேன் சேர் பொங்கல், மென்பானங்கள் முதலானவைகளை பின்முன் யோசனைகள் எதுவுமின்றி உண்டபின், நீரிழிவு நோய்க்கான வில்லைகளை (மெட்போமின் முதலியன) எடுத்துச் சீர் செய்வதாகச் சிந்திக்கின்றோம். வைத்திய ஆலோசனைகள் இன்றி எவ்விதமான மருந்துகளைக்கூட்டியோ, குறைத்தோ எடுப்பதனால் பலவிதமான பக்கவிளைவுகளுக்கு ஆளாகின்றோம். ஒருசிலர் வாரம், மாதக்கணக்காக மருந்துப்பாவனையின்றி இருப்பதையும் தினவாழ்க்கையில் காண்கின்றோம்.

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மட்டம் கூடக்கூட கொழுப்பு மட்டமும் உயர்வடையும். எனவே எமது உடலில் உள்ள சகல பாகங்களும் அதன் தாக்கத்திற்கு இலக்காகும் என்பதை மறவாது இருப்போம்.

1(5) நோயாளர் பராமரிப்பு (உணவு மருந்து உள்கொள்ளல்)

- அ) சிபார்சு செய்யப்பட்ட ஊசியில் மருந்தேற்றல், மாத்திரைகள் தவறாது உரிய வேளையில் எடுக்க வேண்டும். அதேபோலக் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் உணவை உட்கொள்வதும் அவசியம்.
- அ) உரிய வேளையில் உணவு எடுக்காது களைப்புடன் வேலை செய்தல், அல்லது அப்பியாசம் செய்ய நேரிடின் மயக்கமடைதல் சம்பவிக்கும். எனவே காலம் தாழ்த்தாது உரிய உணவுகளை எடுத்தல் வேண்டும்.
- அ) ஒருவேளை மருந்து எடுக்கத்தவறின் அடுத்தவேளை மருந்துடன் சேர்த்து எடுத்தல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

சிகிச்சை செய்பவர் மனங்களில் “நான் நீரிழிவுக்கு ஆளானவன். இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மட்டம் சாதாரணமாக ஏனையவர்களுக்கு இருக்கும் நிலைபோல் எப்போதும் இருக்க வேண்டும். யான் எப்போதும் எடுக்கும் உணவில் கவனமாக இருக்கிறேன்” என்பதாகும்.

1(6) உடற் பருமன் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்

எமது மனம் போன போக்கில் உண்ணுதல், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை, உடற்பருமனைடைவதற்கு துணையாக அமைந்துவிடுகிறது. உடற்

பருமனானவர்கள் எளிதில் நீரிழிவுக்கு இலக்காகின்றனர். குளுக்கோஸ் மட்டத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதன் மூலம் நாம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்தல் சாத்தியமாகும். உடற் பருமனானவர் இருதயநோய், பாரிசுவாதத்திற்கும் முகம் கொடுக்கும் நிலமை சம்பவிக்கலாம். எமக்கான எடை என்ன என்பதை பின்வரும் சமன் பாட்டின் மூலம் கணிக்கலாம்.

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{Weight (நிறை kg இல்)}}{\text{Height x Height (Mஇல்)} \quad \text{உயரம் x உயரம் (M)2}$$

BMI ஆசிய மக்களுக்கான (W.H.O) உலகச்சுகாதாரஸ்தாபன கணக்கீடு

- 18.5 – 23 (சாதாரண நிலை)
- 18.5 ற்கு குறைவு (எடைகுறைந்தவர்)
- 23.0 – 25 எடை அதிகம்
- 25.0 க்குமேல் – உடற்பருமன்

இடுப்பின் அளவு

- ஆண் 94 cm க்குக்குறைவாதல் – நலம்
- 102 cm க்குக்கூடின் பாதிப்பு
- பெண் 80 cm க்குக்குறைதல் – நலம்
- 88 cm க்குக்கூடின் பாதிப்பு

1(7) தீரீழீவு நோயாளர்க்குச்சீபாரசு ஁சய்யப்பட்ட உணவுகள்

- தாவர உணவுகள் எதுவிதக்கட்டுப்பாடின்றி உண்ணலாம்.
- சில ஆகாரங்கள் நிச்சயமாக அளவாக உண்ணவேண்டும்
- சில உணவுகள் முற்றாக விலக்க வேண்டும்

கட்டுப்பாடு இன்றி உண்ணக் கூடியவைகளாவன

போஞ்சி	பாகற்காய்	நீற்றுப்பூசணி
கரட்	கொகிலகிழங்கு	முள்ளங்கி
வெண்டி	கெக்கரிக்காய்	பலாக்காய்
பூசணி	பீர்க்கு	நோக்கோல்
புடோல்	சுரைக்காய்	கத்தரி

சிறகவரை
முருங்கக்காய்

தக்காளிப்பழம்
கீரைவகைகள்

லீக்ஸ்
வாழைப்பு, முதலியன

1(8) அளவாக உண்ணக்கூடியவைகள் (நூர்த்தன்மை அடங்கியவை)

- சிவப்பரிசி சோறு – மதிய உணவாக 1-3 தேநீர்க் கோப்பை அளவு, காலையில் – இதிலும் குறைவாக, இரவில் மேலும் குறைவாக, வளரும் வயதினர் சற்று அதிகம் உண்ணலாம்
- அரிசிமா, குரக்கன்மா, சோயா மாவினால் தயாரித்த உணவுகள், கோதுமை அல்லது ஆட்டாமாவினால் தயாரித்த உணவுகளைவிட உகந்தவைகளே
- சமைத்த பருப்பு, கடலை, பயறு முதலியவற்றில் $\frac{1}{2}$ - 1 தேநீர்க்கோப்பை அளவு
- உருளைக்கிழங்கு பீற்றுாட், வாழைக்காய் - 1-2 மேசைக்கரண்டி
- அரிசி உணவிற்குப் பதிலாக ஈரப்பலா, மரவள்ளி, வற்றாளைக் கிழங்கு முதலானவைகளை அளவாக உண்ணலாம்.

அளவாக எடுக்கக்கூடிய பழங்கள்

வாழைப்பழம்

ஒரு ஆப்பிள்

ஒரு துண்டு அன்னாசி

ஒரு மாம்பழம்

ஒரு துண்டு பப்பாப்பழம்

ஒரு தோடம்பழம்

சிறிதளவு முந்திரிகைப்பழம்

சீனிகலக்கா $\frac{3}{4}$ கோப்பை பழச்சாறு

பழச்சாற்றினை விட பழமாக உண்ணவும்

கொலஸ்ரோல் கூடுதலாக இருப்பின், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால்வகை. பாவிக்க விரும்பின் வாரத்தில் 1-2 தடவைகள் இளநீர்.

விலக்க வேண்டியவை

- பட்டர், மாஜரின், சொசேஜஸ்
- உப்புக்கூடிய உணவுகள் - கருவாடு, மார்க்மெற், உப்புபிஸ்கட், உப்புச்சேர் கடலை, பருப்புக்கள், கஜு வகைகள் முதலியன தவிர்க்கவும்.
- பொரித்த மீன், இறைச்சி முதலியன. பொரித்த காய்கறி, கிழங்குவகைகள் அனைத்தும்.
- ஆடு, மாடு, பன்றி இறைச்சி.

முக்கிய குறிப்பு

- நீரிழிவு நோயாளர் சிறிய மீன் உண்பது நல்லது.
- கோழி இறைச்சி விரும்பின் அதன் தோலை நீக்கிச் சமைக்கவும்.

- முட்டை மஞ்சட்கருவில் அதிகளவு கொலஸ்ரோல் இருப்பதனால் அவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

1(9) நீரிழிவு உடையோர், முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

சீனி, பனங்கட்டி, சர்க்கரை, பாணி, ரின்பால், ஐஸ் கிரீம், தேன், ஜாம், ஜெலி, புடிங், கேக், இனிப்பு வகை, பிஸ்கட் சொக்கலேட், ரொபி, பேரீச்சம்பழம், தகரத்தில் அடைத்த பழங்கள், போத்தலில் அடைத்த குளிர்பானம், இனிப்பு பலகாரம் முதலியன.

1(10) விசேட குறிப்புகள்

1. மரக்கறி உணவு கூடுதலாக உண்பவர்களின் சிறுநீரகம் பாதிப்படைதல் தடைப்படுவதாக விஞ்ஞான ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. எனவே கூடியளவு மரக்கறி, இலைக்கீரைவகைகளை உண்பதை ஊக்குவிப்போம்.
2. எண்ணெயில் தயாரித்த எவ்வுணவுகளை உண்டாலும், உடல் எடை அதிகரிக்க வாய்ப்பாகலாம்
3. நீரிழிவிற்கான விசேட உணவுகள் - நீரிழிவு ஜாம், நீரிழிவுச் சொக்கலேற் முதலியன உடல் எடையைக் கூட்டவல்லன. இந்நிலை நீரிழிவுக்கட்டுப்பாட்டை பாதிப்பதாக அமையும். எனவே இவை உகந்தவையல்ல. இவற்றில் உள்ள சோர்பிரோல், சுத்தமாக்கியசீனி முதலியன கூடியளவு கலோரி கொண்டவைகளாகும்.
4. நார்த்தன்மை அதிகமாக உள்ள உணவை ஊக்குவிப்போம். சமிபாட்டையும் அகத்துறிஞ்சலையும் தாமதமாக்குவதால், குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு திடீரென அதிகரிப்பதைத் தடைசெய்வதாக அமைகின்றது. இதனால் குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவையும் குறைக்கும் வல்லமை கொண்டதாக நார் அமைகிறது.
5. கொலஸ்ரோல் மட்டம் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும் போது குருதிக்குழாய்களுள் கொழுப்புப்படிமங்களாக அமைந்துவிடுகின்றன. இதனால் குருதிக் குழாய்கள் சுருக்கம் அடைகின்றன. மேலும் இருதயம், மூளை, சிறுநீரகங்கள், பாதம் முதலானவைகளுக்கான குருதிச் சுற்றோட்டம் குறைவடையும். எனவே தின உணவில் மரக்கறி வகை சேர்க்க வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.

6. கோப்பி, தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்ப்போம். போதியளவு நீர் பருகுவோம்

ஆதாரம் :- நீரிழிவு நோய்களுக்கான கையேடு - Dr.சானிசி சிறீரெங்கநாதன் M.D.MRCP

உணவுப்பழக்கவழக்கம் - முக்கிய குறிப்புகள்

பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும், வாழ்வியல் முறைகளும் (Life styles) எம்மவர்களில் நீரிழிவு மற்றும் தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் ஏற்படக்காரணிகளாக அமைகின்றன. எனவே எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் சாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள வேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம். அவற்றுள் நார்ப்பொருட்கள், மற்றும் ஒட்சிசன் எதிரி (Anti oxidant) புரோபயோட்டிக் முதலானவைகள் கூடுதலாக எடுக்கவேண்டும். அதேவேளை கொழுப்பு மற்றும் கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் (Glycemic Index - GI Factor) முதலானவைகள் குறைவாகவும் சேர்த்தல் அவசியமாகும்.

நார்ப்பொருள்

இவை எமது உணவில் அடங்கும் முக்கிய கார்போவைதரேற் ஆகும். மற்றயசத்துக்கள் போலல்லாது நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் அடங்கும் நார்ச்சத்து சமிபாடு அடைய மாட்டாது. அத்தோடு அகத் துறிஞ்சப்படவும் மாட்டாது. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமற் தடுக்கிறது. மலத்தின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. அத்தோடு மலத்தை மென்மை ஆக்குகிறது. இதனால் மலம் இலகுவாக வெளியேறுகிறது.

மேலும் மலச்சிக்கலுடன் தொடர்பான மலத்துடன் குருதி வெளியேறல், மலவாசலில் முளைகள் ஏற்படல், மூலநோய் முதலானவைகள் ஏற்படாமற் தடுக்கிறது. குடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலை உறிஞ்சி வெளியேற்றுகிறது. மேலும் உடலில் குளுக்கோஸ் அகத்துறிஞ்சதலைக் குறைக்கின்றது.

ஒட்சிசன் எதிர்

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு ஒட்சிசன் வாயு அவசியமாகும். உடலில் மேற்கொள்ளப்படும் பல செயற்பாடுகளின் விளைவாக சுயாதீன ஒட்சிசன் மூலக்கூறுகள் வெளிப்படுகின்றன. இவை உடற் கலங்களைப் பாதிப்பதுடன் கலமென் சவ்வுகளையும் பாதிக்கின்றன. ஒட்சிசன் எதிரி எனும் பதார்த்தம் இச்சுயாதீன மூலக்கூறுகளை நடுநிலையாக்கி உடலுக்கு நன்மையளிக்கின்றன. விற்றமின் A, C மற்றும் E, B கரோட்டின் எனும் நிறப்பொருள், செலேனியம் எனும் மூலகம் ஆகியவை உணவில் உள்ள சில ஒட்சிசன் எதிரிகளாகும். மேலும் காய்கறிகள், பழங்கள், வாசனைத்திரவியங்கள், தேயிலை, ஒலிவ் ஓயில் மற்றும் கசப்புச் சுவையுள்ள சொக்லேற் முதலானவற்றில் இவை காணப்படுகின்றன.

அதேபோல் நாம் உண்ணும் உணவில் குறைந்தளவு கொழுப்பைச் சேர்ப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகும். எள்ளெண்ணெய், ஒலிவ் ஒயில், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோளம், சோயா , கஜு, மீன் போன்றவை நல்ல கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன. மீனில் காணப்படும் ஓமேகா – 3 கொழுப்பமிலம், உடலுக்கு நன்மை பயப்பதாகும்.

விலங்குக் கொழுப்பு, தேங்காய் எண்ணெய், வெண்ணெய், மாட்டிகறைச்சி, பன்றியிறைச்சி போன்றவை தீய கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன.

புரோபயோட்டிக் என்பது மனித உணவுக்கால்வாயைச் சீராக தொழிற்பட வைக்கும் பக்ரீறியாவாகும். இப்பக்ரீறியாக்கள் தயிர், மோர், யோக்கட், மற்றும் புளிக்கவைத்துத் தயாரிக்கப்படும், தோசை, இட்லி, அப்பம், ஊத்தப்பம் முதலானவைகளில் போதியளவு காணப்படுகின்றன.

கிளைசீமிக்ஸ் இன்டெக்ஸ் குறைந்த உணவுகள்

கிளைசீமிக்ஸ் இன்டெக்ஸ் (GI) என்பது ஒரு அளவிடையாகும். நீரிழைவக் கட்டுப்படுத்துவதில் G.I குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாகும். இவை, ஒரு உணவு மனிதனின் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அளவாகும். இது 10 தொடக்கம் 100 வரையான அளவிடையில் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. உடலில் கார்போவைதரேற் உணவுகள் எவ்வாறு அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன என்பதை இவ்வளவிடை குறிக்கின்றது. G.I. குறைந்த உணவுகள் தாமதமாகக் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை குறைக்கச் செய்கின்றன. G.I. கூடிய உணவுகள் விரைவாகக் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. வற்றாளை, சோளம், பார்லி, லெமன் யூஸ், பருப்பு, (Lentils) கொழுப்பு நீக்கிய பால், யோக்கற், அப்பிள், தக்காளி, பீன்ஸ் / (Beans) பட்டாணி. கரட், கத்தரி, முட்டைக் கோவா, அனேகமான பழங்கள், உழுந்து முதலானவை G.I. குறைவான (55 அல்லது அதற்குக் குறைவான) உணவுகளாகும். அரிசி (Brown rice), கறுப்புத்திராட்சை, பீற்றுற், பாண், அன்னாசி முதலானவை G.I. மத்திய அளவுள்ள (56 தொடக்கம் 75 வரையுள்ள) உணவுகளாகும். கோண் பிளேக்ஸ் (Corn flakes) மக்குரோனி, பொப்கோண், உருளைக்கழங்கு, பூசணிக்காய், மரவள்ளிக்கிழங்கு, பேரிச்சம்பழம் முதலானவை G.I. மிகக்கூடிய உணவுகளாகும். (76 அல்லது அதற்குக்கூடியவை)

நாம் உண்ணும் உணவானது உடலுக்குத் தேவையான போசனைப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டிருப்பதுடன் நார்ச்சத்து, புரோபயோட்டிக், ஒட்சிசன் எதிரி போன்றவை கூடியளவு கொண்டிருக்க வேண்டும். முடியுமானவரை

நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் G.I குறைவானதும், கொழுப்புக் குறைவானதுமான உணவுகளைத் தின வாழ்க்கையில் கையாள்வதன் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருத்தல் சாத்தியமாகும்.

மேலும் பாரம்பரிய முறையில் உணவு தயாரித்து உண்ணுதல் (உதாரணமாகத் தேங்காய்த்துருவலை அரைத்துப் பிரயோசனப்படுத்தல், இலைக்கீரைவகை, காய்கறிவகைகளைக் குருனலாக்கி பிட்டு, றொட்டி, கூட்டுக்கலவைப் பொங்கல் தயாரித்தல் முதலின) நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

CARBOHYDRATES - THE MODERN CONCEPT

The G.I. Factor

Ranking of foods is based on their over all effects on blood sugar levels - Glucose has a G.I rating of 100

Brisk walking



It is the "Queen" of exercises. You can't go wrong with it. It is an easy, inexpensive and enjoyable way to reduce fat.

EXERCISE WITH AIR – (AEROBIC)

When we walk fast, we start taking breath at a faster pace. Basically, we are taking more oxygen inside, to burn the fuel and to take care extra energy demand on the body.

ஆதாரம்: நூல் 'Slim and fit for life - Manmohan Sharma

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான சில உணவுகள் - செயன்முறை விளக்கம்

செயன்முறை விளக்கம் - 1

தினைக்கஞ்சி

தேவையானவை

தினை அரிசி	-	1/2 சுண்டு
தேங்காய்த்துருவல்	-	1/4 சுண்டு
பாசிப்பயறு	-	50கிராம் (வறுப்பதில்லை), தோல் நீக்குவதில்லை
உப்பு	-	அளவாக
பச்சை மிளகாய்	-	இரண்டு
வெங்காயம்	-	சிறிய மூன்று

செய்முறை

1. தினை அரிசி (உமி சரிவர நீக்கிக்கொள்ளவும்).
2. பாசிப்பயறைக் கழுவி, எடுத்த பாத்திரத்தில் இடுக.
3. முருங்கைக்கீரையைத் துப்புரவாக்கி நறுக்கிக் கொள்க.
4. பாசிப்பயறு இட்ட பாத்திரத்தில், தினை அரிசி துப்புரவாக்கி நீட்டாக வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், முதலானவைகளுடன் அளவாக நீர் சேர்த்து வேகவிடவும். அளவாக வெந்ததும் முருங்கையிலை, அரைத்த தேங்காய்த்துருவல், அளவாக உப்பு முதலானவைகளையும் சேர்க்கவும். வெந்ததும் இறக்கிப்பரிமாறவும்.

குறிப்பு

1. மிக உயர்வான நிறை உணவாகும். தினை அரிசி (பாசிப்பயறு) முருங்கையிலை, தேங்காய்த்துருவல் முதலான அனைத்தும் இவ்வுணவில்

அடங்குவதால் இவை நிறை உணவாகின்றன. தேங்காய் துருவல் சேர்க்காதும் இவ்வுணவு தயாரித்துப் பருகலாம்.

- குத்தரிசி, வரகரிசி, பாவித்தும் இவை போன்று கஞ்சி தயாரித்துப்பருகலாம். ஒட்ஸ் கஞ்சியிலும் பார்க்க நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இவை சிறப்பான உணவாக அமையும்.

செய்முறை விளக்கம் - 2

கொள்ளு றொட்டி

தேவையானவை

கொள்ளு	-	1/3 சுண்டு
வெள்ளை மா	-	1/4 சுண்டு
கரட் (துருவல்)	-	100கிராம்
போஞ்சி (சீவவும்)	-	நான்கு
பச்சை மிளகாய்	-	மூன்று
வெங்காயம்	-	நான்கு
கீரைவகை (எதுவாகிலும்)	-	ஒருபிடி
தேங்காய்த்துருவல்	-	1/4 சுண்டு
உப்பு	-	அளவாக
தேங்காய் எண்ணெய்	-	ஒரு மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

- கொள்ளை நன்கு கழுவி 8-10 மணித்தியாலம் ஊறவிடுவோம். பின் நன்கு அரைத்துக் கொள்வோம். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த கொள்ளுடன் சீவிய போஞ்சி, கரட் துருவல், பச்சைமிளகாய், வெங்காயக்குருனல், வெட்டிய இலைக்கீரை, தேங்காய்த்துருவல், வெள்ளைமா, அளவான உப்புநீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்வோம்.
- தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்குவோம். தேங்காய் எண்ணெய் பூசிச் சூடு ஏறியதும் சிறு உருண்டைகளாக்கிய கொள்ளுக்கலவையை இலையில் வைத்துத் தட்டி இத்தோசை கல்லில் இட்டு வேக விடுவோம். தட்டகப்பையால் புரட்டி வேகவிடுவோம்.

3. அதன் ஓரம் நன்கு வெந்ததும் எடுத்துப்பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு

கொள்ளில் கூடியளவு தவிடுண்டு; இலைவகை காய்கறி, தேங்காய்த் துருவல் முதலானவையும் சேர்வதனால் உயிர்ச்சத்துக்கள், கனி உப்புக்கள், போதியளவு நார்ப்பொருட்கள் சேர்வதனால் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்குச் சிறந்த காலை, மாலை உணவாக கொள்ளத்தக்கது.

மேலும் இவ்வகை உணவுப்பாவனை நோயாளியின் குளுக்கோஸ் மட்டத்தை தன்னடக்கமாகக் கைக்கத்துணைபோவதாக அமையும்.

செய்முறை விளக்கம் - 3

முள்முருங்கையிலை ஹொட்டி

தேவையானவை

புழுங்கல் அரிசி	-	200கிராம்
முள்முருங்கையிலை	-	ஒரு சுண்டு
மிளகு	-	ஒரு தேக்கரண்டி
நற்சீரகம்	-	ஒரு தேக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவாக
எண்ணெய் (தேங்காய்)	-	ஒரு மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

1. அரிசி கழுவி ஊறவிடுவோம்.
2. முள்முருங்கையிலை - கழுவியபின் தூளாக நறுக்கிக் கொள்வோம்.
3. ஊறிய அரிசியுடன், முள்முருக்கம் இலையையும் சேர்த்து அரைத் தெடுப்போம்.
4. மிளகு, சீரகம் முதலானவைகளையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்தெடுப்போம்.
5. தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி எண்ணெய் பூசிக் கொள்வோம். அடைபோல், அகப்பயால் மாவை எடுத்து கல்லின் மேல் ஊற்றி வட்டமாகத்துலாவி விடுவோம். இருபுறமும் வேகவிட்டு பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு

தூதுவளை, வல்லாரை, முசுட்டை, சண்டியிலை முதலானவைகளையும் அளவாகச் சேர்த்து றொட்டி தயாரிக்கமுடியும்.

சாத்வீக உணவை உண்பது பெரும் பாக்கியமாகும். எமது உடல் மட்டுமல்ல, மனம்கூட நாம் உண்ணும் உணவிலேயே தங்கியிருக்கிறது.

பேராசிரியர் சி.சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி)

செய்முறை விளக்கம் - 4

பாசன் (புறூட்) இலைத்துவையல்

தேவையானவை

பாசன் (புறூட்) இலை	-	15
செத்தல் மிளகாய்	-	04
தேங்காய் துருவல்	-	1/4 சண்டு
உப்பு, புளி	-	அளவாக
சின்ன வெங்காயம்	-	05
கடுகு	-	ஒரு தேக்கரண்டி
உழுத்தம் பருப்பு	-	ஒரு மேசைக்கரண்டி
எண்ணெய்	-	ஒரு தேக்கரண்டி

செய்முறை

1. பாசன் (புறூட்) இலை, சின்ன வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய் - துப்பரவாக்கி கழுவி எடுப்போம். குறுனலாக்குவோம்.
2. தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உழுத்தம்பருப்பை வறுத்து எடுப்போம்.
3. மிளகாய், உப்பு, புளி, வெங்காயம் முதலானவற்றை அரைப்போம். அத்துடன் பாசன் புறூட் இலை, தேங்காய்த்துருவல், துவையல், தாளிதம் செய்த கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு முதலானவைச் சேர்த்து துவைத்து எடுத்துப் பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு

1. கரட் இலை, பீற்றுட் இலை, பூசனிக்குடுத்து முதலானவைகளையும் பாவித்து துவையல் செய்து பரிமாறுவோம்.

2. எமது தினஉணவில் ஏதாவது ஓர் இலை கறியாகவோ அல்லது சுண்டல் துவையலாகவோ கட்டாயமாக இருக்கவேண்டும்.
3. குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளர் அவர்களின் குளுக்கோஸ் மட்டத்தைக் குறைப்பதற்குப் பேருதவியாக அமையும். மேலும் எமது பெருங்குடலில் சேரும் கொழுப்பை உறிஞ்சி வெறியேற்றத்துணைபோக முடியும்.
4. மலச்சிக்கல் ஏற்பட எவ்விதமான வாய்ப்பும் இல்லை.
5. இலை வகையில் கலோரிப் பிரமாணம் குறைவு, மேலும் மாப்பொருள், புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், கொழுப்பு, நார்ப்பொருள் முதலான அனைத்துக்கூறுகளும் உண்டு. எனவே இவ்விலை வகையைச் சற்றுச்சுவையூட்டி ஆக்கிக்கொள்வோம்.
6. முக்கிய குறிப்பு - இவ்விலைகள் தயாரிக்கும் முன்னதாக நன்கு கழுவி எடுக்கவும்

செய்முறை விளக்கம் - 5

பயறு முளைகட்டிய சுண்டல்

தேவையானவை

பாசிப்பயறு (வறுப்பதில்லை)	-	ஒரு சுண்டு
உழுத்தம்பருப்பு	-	ஒரு தேக்கரண்டி
கடுகு	-	1/2 தேக்கரண்டி
பெருஞ்சீரகம்	-	1/2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	-	ஒரு நெட்டு
உப்பு	-	அளவாக
தேங்காய் எண்ணெய்	-	ஒரு தேக்கரண்டி

செய்முறை விளக்கம்

1. பயறைத்துப்புரவாக்கி கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் நீர்சேர்த்து மூன்று மணித்தியாலங்கள் ஊறவிடுவோம். வறுப்பதில்லை.
2. அருத்து நீரை வடித்து பயறை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி விடுவோம். ஏறத்தாழ 28 - 30 மணித்தியாலங்கள் கடந்தும் அவைகள் நன்கு முளை கட்டியதாக இருப்பதை அறியக்கூலாம்.

3. கடுகு, பெருசீரகம், கறிவேப்பிலை, உழுத்தம்பருப்பு, யாவற்றையும் துப்புரவாக்குவோம்.
4. தாளிதம் செய்தல் - தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கியதும் கடுகைப்போட்டு வெடிக்க விடுவோம். அடுத்து உழுத்தம் பருப்பு, பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்துத்தாளிதம் - வெந்ததும் முளைகட்டிய பயறைப் போட்டுச் சிலநிமிட நேரம் அவிய விடுவோம். இவ்வேளை சிறிதளவு உப்புக்கரைசலையும் சேர்த்துக் கொள்வோம். ஓரளவு வெந்ததும் எடுத்துப்பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு:

1. முளைகட்டிய பயறில் அதன் ஊட்டச்சத்து மேலும் உயர்வு பெறுவதாக அமையும். இரவு ஆகாரமாகத்தயாரித்து உண்ணலாம். இதில் சகல ஊட்டங்களும் அடங்கி இருப்பினும் மாப்பொருள் மிகக்குறைவாகும். எனவே குளுக்கோசை கட்டுப்படுத்தும் வகையில் நீரிழிவு நோயாளர் உடற்பருமனைக்குறைக்க விரும்புவோர், இயல்பு நிலையில் எடைபேனை விரும்புபவர்களுக்கு அதிசிறந்த ஆகாரமாகும்.
2. இரவு உணவாகத்தயாரிக்க விரும்பிக் காலை 6.00 மணிக்கு ஊறவிடவும். முற்பகல் 9.00 மணிக்கு (3 மணி கடந்து) ஒரு கோப்பையில், நீரை வடித்த பின் கொட்டி மூடிவிடவும். அடுத்தநாள் காலை 6.00 மணிக்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.
3. நீராவியில் வேகவைத்தும் உண்ணலாம் - மிளகு, நற்சீரகத்துகளைச் சேர்த்து உண்ணலாம். உப்புச்சேர்க்காது உண்ணுவதன் மூலம் குறிப்பிட்ட நான்கு வாரகாலத்தில் 3-4 kg வரை குறைதல் சாத்தியம்.

செய்முறை விளக்கம் - 6

பாசிப்பயறு, இலை சேர்வொங்கல்

தேவையானவை	அளவு	ரூபா
சிவப்பு ரகப் பச்சை அரிசி	இரு சுண்டு	45.00
பாசிப்பயறு (வறுப்பதில்லை)	ஒரு சுண்டு	75.00
தேங்காய் தூருவல்	1/2 அரைமூடி	20.00

உப்பு

அளவாக

முருங்கைக் கீரை

½ பிடி

10.00

மொத்தம்

150.00

செய்முறை

1. பச்சை அரிசி, பயறைத்துப்புரவாக்குவோம்.
2. பாசிப்பயறை 4 மணித்தியாலம் ஊறவிடுவோம்.
3. அரிசி, பயறை ஒருபாத்திரத்தில் இட்டு நீரை சேர்த்து வேகவிடுவோம்.
4. வெந்ததும் அரைத்த தேங்காய் துருவலில், துப்புரவாக்கிக் கழுவி நறுக்கிய முருங்கைகீரை, அளவாக உப்புச் சேர்த்துச் சிலநிமிடம் வேகவிட்டு இறக்குவோம். மிகவும் சிறந்த நிறை உணவாக காலை அல்லது மதியம் உண்போம். சகல ஊட்டங்களும் அடங்கியவை. போதிய நார்ப்பொருள் உண்டு. நீரிழிவு நோயாளர், அதி ஊட்டம் உள்ளவர். இயல்பாக எடைபேண விரும்புவர். யாவருக்கும் மலிவான நிறை உணவாகும்.
5. சராசரி 5-6 பேர் நிறையுணவாக உண்ணலாம், சராசரி 30/= போதும்
6. எமது விருப்பத்திற்கு ஏற்பத் தளிகைகள் ஆக்கலாம். அல்லாவிடின் 3" அகல மொத்தமான நீள்சதுரம் கொண்ட கட்டிகளாகவும் வெட்டிப்பரிமாறலாம்.

ஆதாரம் : கா.கவையின் குறைந்த செலவில் நிறை உணவு P.47

செய்முறை விளக்கம் - 7

சோளம் உழுந்து சேர் தோசை

தேவையானவை

உளுத்தம் பருப்பு	-	ஒரு பேணி
புழுங்கல் அரிசி	-	இரண்டு பேணி
வெள்ளைச் சோளம்	-	ஒரு பேணி
வெந்தயம்	-	இரண்டு தேக்கரண்டி
நல்லெண்ணெய்	-	இரு மேகைக் கரண்டி
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை விளக்கம்

1. உளுந்து, புழுங்கலரிசி, சோளம், வெந்தயம் முதலானவைகளைத் துப்புரவாக்கி ஊறவிடுவோம்.
2. ஒரு மணித்தியாலயத்தின் பின் இவை யாவற்றுடன் அளவாக உப்புச் சேர்த்து அரைத்தெடுப்போம்.
3. நான்கு மணித்தியாலங்கள் வரை புளிக்கவிடுவோம்.
4. தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்குவோம். எண்ணெய் பூசியச் சூடான தோசைக்கல்லில் மெல்லியதாகத் தோசையை வார்த்து வேகவிடுவோம்.
5. வெந்தயம் எடுத்துப் பரிமாறுவோம்.
6. எண்ணெய் சேர்க்காத சட்னியுடன் சாப்பிடுவோம்.

செய்முறை விளக்கம் - 8

அரிசிமா அடை

தேவையானவை

பச்சை அரிசி	-	1/2 பேணி
பாசிப்பயறு (வறுப்பதில்லை)	-	1/2 பேணி
உளுத்தம்பருப்பு	-	இரண்டு மேசைக் கரண்டி

வெந்தயம்	-	இரண்டு தேக்கரண்டி
பச்சைமிளகாய்	-	2 (குறுனால்)
இஞ்சிக் கிழங்கு	-	1/2 தேக்கரண்டி (குறுனால்)
வல்லாரை அல்லது பசளிக் கீரை	-	சிறிதளவு (குறுனால்)
நல்லெண்ணெய்	-	ஒரு மேசைக்கரண்டி
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை விளக்கம்

1. அரிசி, பருப்புவகை, வெந்தயம் முதலானவைகளை நன்கு கழுவித் தனித்தனியாக ஊறவிடுவோம்.

2. இரு மணித்தியாலயத்தின் பின், நீரை வெளியேற்றி விடுவோம்.
3. பின் அளவாக நீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்தெடுப்போம்.
4. அரைத்த மாவுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, இலை வகைகள் முதலான குறுனால் அளவாக உப்புநீர் சேர்த்து பிசைந்தெடுக்கவும்.
5. தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி எண்ணெய் பூசியபின் இருமேசைக் கரண்டி மாவை எடுத்து அடையாக ஊற்றவும்.
6. பொன்னிறமாக இருபக்கமும் வேகும்வரை விடவும். பின் விரும்பியவாறு நாம் அவற்றை பகிர்ந்து உண்ணலாம்.

குறிப்பு:

அரிசியுடன் கூடியளவு பருப்புவகை, இலைசேர்ப்பதினால் மிகவும் உயர்வான ஆகாரமாக நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உரிய உணவாக அகமைய முடியும்.

செய்முறை விளக்கம் - 9

குரக்கன் - காய்கறி சேர் அடை

தேவையானவை

குரக்கன் மா	-	ஒரு பேணி
கீரை சிறிய பிடி	-	1/4 பேணி (குறுனால்)
பச்சை மிளகாய்	-	1 (குறுனால்)
கரட்	-	1 (குறுனால்)
வெங்காயம்	-	1 (குறுனால்)
எண்ணெய்	-	1 மேசைக் கரண்டி
உப்பு	-	அளவாக
கறிவேப்பிலை	-	சிறிது

செய்முறை விளக்கம்

1. நறுக்கிய கீரை, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கரட், கறிவேப்பிலை முதலானவைகள், தாச்சியில் சிறிதளவு எண்ணெய்விட்டு வதக்குவோம்.
2. குரக்கன் மாவுடன், வதக்கிய காய்கறியுடன், அளவாக உப்பு, நீர் சேர்த்துப் பிசைந்தெடுப்போம். மாவில் சிறிதளவு எடுத்துத் தட்டையாக்குவோம்.

3. தோசைக்கல்லைச் சூடாக்கிச் சிறிதளவு எண்ணெய் பூசித் தட்டிய அடையை அதன்மேல் வைத்து இருபக்கமும் வேகவிடுவோம்.
4. காய்கறி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்துத் தயாரித்தபடியால், இதனுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட எதுவும் தேவையில்லை. மிகவும் சுவையாக அமையும். நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான உணவாகும்.

செய்முறை விளக்கம் - 10

அவல் சேர் உப்புமா

தேவையானவை

கைக்குத்தல் அவல்	-	ஒரு பேணி
பச்சைமிளகாய்	-	2 (குருனால்)
கடுகு	-	1/2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை, வல்லாரை	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி
பொட்டுக்கடலை	-	1/2 பேணி
எலுமிச்சைச்சாறு	-	ஒரு பழத்தின் முழுச்சாறு
உழுத்தம் பருப்பு	-	ஒரு தேக்கரண்டி
மஞ்சள்தூள்	-	1/4 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை விளக்கம்

1. அவலை நன்கு கழுவிக்கொள்வோம்.
2. உப்புக்கரைசல் சேர்த்து ஒருமணி நேரம் ஊறவிடுவோம்.
3. பொட்டுக்கடலையைப் பொடியாக்கி அவலுடன் ஊறவிடுவோம்.
4. தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு வெடித்ததும் உளுத்தம் பருப்பு, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கிக் கொள்வோம்.
5. இவைகளை அவலுடன் சேர்த்தெடுப்போம். அத்துடன் தேசிப்புளியையும் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
6. அவலுடன் பொட்டுக்கடலையும் சேர்வதனால் உயர்வான ஆகாரமாக அமையமுடியும்.

செய்முறை விளக்கம் - 11

கொள்ளுச் சுண்டல்

தேவையானவை

முளைவிட்ட கொள்ளு	-	1 பேணி
எண்ணெய்	-	1 தேக்கரண்டி
வெந்தயம்	-	1 தேக்கரண்டி
புளிக்கரைசல்	-	2 தேக்கரண்டி
செத்தல் மிளகாய்	-	2
பச்சைமிளகாய்	-	1 (குருனல்) ஒன்று
கடுகு	-	1/4 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	அளவாக
வெங்காயம்	-	4

செய்முறை விளக்கம்

1. கொள்ளை 24 மணிநேரம் ஊறவிடவும்.
2. அடுத்தநாள் நீரை வடித்து விடவும். கொள்ளை ஒரு துணியில் பொட்டலமாக்கி இருநாள் முளை அரும்பவிடவும். (இடையிடையே நீர் தெளிக்கவும்)
3. அடுத்து முளைகட்டிய கொள்ளை நன்கு வேகவைக்கவும்.
4. தாச்சியில் எண்ணெய்விட்டுச் கூடு ஏறியதும் கடுகைப் போட்டு வெடிக்கவிடவும். மேலும் பொடியாக்கிய செத்தல் மிளகாய், நறுக்கிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை முதலானவைகளை நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும்.
5. வதக்கியவற்றுடன் வேகவைத்த கொள்ளையும் சேர்க்கவும். மேலும் புளிநீர், உப்புக்கரைசல் முதலானவைகளையும் நன்கு சேர்த்துக் கிளறிக்கொள்ளவும். நீர்வற்றியதும் இறக்கிப் பரிமாற முடியும்.

செய்முறை விளக்கம் - 12

கொண்டக்கடலை சேர் கீரை மசாலை

தேவையானவை

கொண்டைக் கடலை	-	ஒரு பேணி
கீரை தண்டுடன்	-	ஒரு பிடி (நறுக்கியது)
புளிக்கரைசல்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	அளவாக
எண்ணெய்	-	1 தேக்கரண்டி
வெந்தயம்	-	5 தேக்கரண்டி
சீரகம்	-	1 தேக்கரண்டி

செய்முறை விளக்கம்

1. முதல்நாள் இரவு கடலையோடு வெந்தயத்தையும் நன்கு கழுவியபின் ஊறவைக்கவும்.
2. அதே நீருடன் நெருப்பூட்டி வேகவைக்கவும்.
3. (ஓரளவு வெந்தநிலையில்) கீரை தண்டுடன் சீரகம் முதலானவைகளை அரைத்தெடுத்து - வேகும் கடலையோடு சேர்த்து மேலும் வேகவிடவும்.
4. தாச்சியில் எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, சீரகத்தைத் தாளித்து வெந்த கடலையுடன் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

செய்முறை விளக்கம் - 13

முளைகட்டிய குரக்கன் தோசை

தேவையானவை

குரக்கன்	-	ஒரு பேணி
பச்சை அரிசி	-	ஒரு பேணி
சீரகம்	-	1 தேக்கரண்டி
இஞ்சி	-	1 மேசைக்கரண்டி (நறுக்கியது)
உளுத்தம் பருப்பு	-	100 கிராம்

வெந்தயம்	-	10 கிராம்
மிளகு	-	1 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவாக

செய்முறை விளக்கம்

1. குரக்கனை 3 மணித்தியாலம் ஊறவிடுவோம். பின் நீரை வடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் மூடிவிடுவோம்.
2. அடுத்த நாள் பச்சை அரிசி, வெந்தயம், மிளகு, சீரகம் முதலானவைகளை ஊறவிடுவோம். அடுத்து இவற்றுடன் முளைகட்டிய குரக்கன், இஞ்சி முதலானவைகளையும் சேர்த்து அரைத்தெடுத்துப் புளிக்க வைப்போம்.
3. அடுத்த தினம் புளிக்க வைத்த மாவுடன் வெங்காயக் குருனல், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை முதலானவைகளையும் சேர்த்து, தோசைகளை சுட்டு எடுப்போம்.
4. குரக்கனில் கூடியளவு சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்து முதலியன உள்ளன. நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உகந்த ஆகாரமாக அமையும்.

செய்முறை விளக்கம் - 14

கோதுமை ரவைக் கஞ்சி

தேவையானவை

கோதுமை ரவை	-	1/2 பேணி
தண்ணீர்	-	1/2 பேணி
போஞ்சி, கரட்	-	சிறிதளவு (குருனல்)
ஆய்ந்த பசளி அல்லது வெந்தயக் கீரை	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	அளவாக

செய்முறை விளக்கம்

1. பாத்திரத்தில் நீர் கொதிக்க வைப்போம்.
2. அத்துடன் துப்புரவாக்கிய ரவை, காய்கறி, பசளிக் குருனல் முதலானவைகளையும் சேர்த்து வேகவிடுவோம்.

3. அளவாக உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்வோம். நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு மிகச் சிறந்த காலை ஆகாரமாகும்.
4. ஏனையவர்கள் இக்கஞ்சியுடன் 1/2 பேணி பால் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். மிக உயர்வான நிறை உணவாக அமையும்.

செய்முறை விளக்கம் - 15

குரக்கன் புரட்டல்

தேவையானவை

குரக்கன்	-	ஒரு பேணி
பெரிய வெங்காயம்	-	1
கறிவேப்பிலை	-	சிறிது
லீக்ஸ்	-	சிறிது
உளுத்தம் பருப்பு	-	ஒரு தேக்கரண்டி
கடுகு	-	1/2 தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவாக
பச்சமிளகாய்	-	2(குறுனால்)

செய்முறை விளக்கம்

1. குரக்கனைத் துப்புரவாக்கி ஒரு மணிநேரம் நீரில் ஊறவிடுக.
2. அடுத்து நீரை வடித்தபின் ஒரு துணியில் கட்டி முளைக்க விடுக.
3. இரு நாட்களின் பின் முளைகட்டிய குரக்கனை காய விடவும். காய்ந்ததும் மெசினில் அரைத்து மாவாக்கவும்.
4. அரைத்த மாவுடன் உப்புக் கலந்த வெந்நீர் சேர்த்து பிசைந்து எடுத்துக் குறுனலாக்கவும்.
5. நீத்துப் பெட்டியில் இக்கலவையை எடுத்து நீராவிச் சட்டியில் வேகவைத்து இறக்கவும்.
6. தாச்சியில் எண்ணெய் கூடேறியதும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சமிளகாய், கறிவேப்பிலை, லீக்ஸ் முதலானவைகளை நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும்.
7. வதக்கியவற்றுடன் வேகவைத்த குரக்கன் பிட்டையும் சேர்த்து புரட்டி எடுக்கவும். எலுமிச்சம் புளிசேர்த்துப் பரிமாறவும்.

செய்முறை விளக்கம் - 16

காய்கறி சேர் இட்லி

தேவையானவை

புழங்கல் அரிசி	-	ஒரு பேணி
உளுத்தம் பருப்பு	-	ஒரு பேணி
வெந்தயம்	-	ஒரு தேக்கரண்டி
காய்கறிவகைகள் (போஞ்சி, கரட், லீக்ஸ்)	-	ஒரு பேணி (குருனல்)
பச்சை மிளகாய்	-	2 குருனல்
இஞ்சி	-	1 துண்டு
எண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி
உளுத்தம் பருப்பு	-	1 தேக்கரண்டி (தாளிக்க)
கடுகு	-	1/2 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவாக

செய்முறை விளக்கம்

1. அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம் முதலானவைகளைக் கழுவி ஒருமணிநேரம் ஊறவிடுவோம்.
2. அடுத்து இவை மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்தெடுப்போம்.
3. அரைத்த மாவைப் புளிக்க வைப்போம்.
4. நான்கு மணித்தியாலங்களின் பின் அம்மாவுடன் பொடியாக்கிய இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், காய்கறிக் குறுனல் முதலானவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
5. தாச்சியில் எண்ணெய் சூடாக்கியதும், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை முதலானவைகளைத் தாளித்து, புளித்தமாவுடன் சேர்ப்போம்.
6. இட்லிச் சட்டியில் ஊற்றிப் பின் வேகவிடுவோம். யாவும் கூட்டுக் கலவையாக அமைவதனால் மிகவும் உயர்வான உணவாக அமையும் என்பது உண்மையே.

செய்முறை விளக்கம் - 17

கோதுமை ரவைப் பொங்கல்

தேவையானவை

கோதுமை ரவை	-	1/2 கிலோ
பெரிய வெங்காயம்	-	1
பச்சை மிளகாய்	-	4
எண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
பால்	-	ஒரு பேணி
கருகு	-	ஒரு தேக்கரண்டி
உப்பு	-	அளவாக

செய்முறை விளக்கம்

1. தாச்சியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கோதுமை ரவையை வறுத்தெடுப்போம்.
2. அடுத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு கருகைப் போட்டு வெடிக்கவிடுவோம். மேலும் பச்சைமிளகாய், வெங்காயக் குருனலை சேர்த்து வதக்கிக் கொள்வோம்.
3. பாலுடன் உப்பையும் சேர்த்து கொதிக்க விடுவோம்.
4. கொதிக்கும் நிலையில் கோதுமை ரவையைச் சேர்த்து கரண்டியின் பிடியினால் நன்கு கிளறி வேகவிடுவோம்.
5. வெந்ததும் இறக்கி பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு:

இது மிகவும் உயர்வான ஆகாரமாக நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு மாத்திரமல்ல யாவருக்கும் உதவ முடியும்.

செய்முறை விளக்கம் - 18

கீரைப் பொங்கல்

தேவையானவை

பச்சை அரிசி	-	ஒரு பேணி
பாசிப் பருப்பு (வறுப்பதில்லை)	-	1/2 பேணி

ஏதாவது கீரை (பசளி, முருங்கை) -	ஒரு பிடி
பெரிய வெங்காயம் -	ஒன்று
பச்சைமிளகாய் -	இரண்டு
பூண்டு -	5 பல்
சீரகம் -	1/4 தேக்கரண்டி
மிளகு -	1/4 தேக்கரண்டி
பால் -	1/2 பேணி
உப்பு -	அளவாக

செய்முறை விளக்கம்

1. அரிசி, பயறு ஆகியவற்றை நன்கு கழுவிக்கொள்வோம்.
2. கீரையையும் நன்கு கழுவிப் பொடியாக்குவோம்.
3. வெங்காயத்தைக் குறுனல் ஆக்குவோம்.
4. பூண்டு, பச்சைமிளகாய் கீறிக் கொள்வோம்.
5. அளவாகப் பானையில் நீர் எடுத்துக் கொதிக்க வைப்போம். அடுத்து அரிசி, பருப்பைச் சேர்த்து வேகவைப்போம்.
6. ஓரளவு வெந்த நிலையில் பூண்டு, வெங்காயம், கீரைக் குறுனல், கீரிய பச்சை மிளகாய், அளவாக உப்புச் சேர்த்து வேகவிடுவோம்.
7. ஓரளவு வெந்த நிலையில் பாலையும் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
8. சிறிதளவு எண்ணெயில் மிளகு, சீரகத்தை வறுத்துச் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
9. வெந்த பொங்கலுடன் தாளித்ததைச் சேர்த்தெடுப்போம்.
10. மிகவும் உயர்வான நிறை உணவாக நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு மாத்திரமல்ல வயது மூத்தோர்க்கும் உதவமுடியும்.

செய்முறை விளக்கம் - 19

பசளிக்கீரைச் சூப்

தேவையானவை

பசளிக்கீரை -	ஒரு பிடி
சின்ன வெங்காயம் -	06

பூண்டு	-	2 பல்
பயத்தம் பருப்பு	-	1 மேசைக்கரண்டி
மிளகுத் தூள்	-	தேவையான அளவு
சீரகத்தூள்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	அளவாக

செய்முறை விளக்கம்

1. பசளிக்கீரையை சுத்தம் செய்வோம். குறுனலாக்குவோம்.
2. பருப்பைக் கழுவி அளவாக நீர் சேர்த்து வேகவிடுவோம்.
3. வேகவைத்த பருப்புடன் கீரை, வெங்காயம், பூண்டு, அளவாக உப்பும் சேர்த்து வேகவிடுவோம். அத்துடன் பொடிசெய்த மிளகு, சீரகத்தையும் சேர்த்து ஓரளவு அவிந்ததும் பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு:

பசளிக்கீரை போலவே முருங்கைக் கீரையையும் சேர்த்துச் சூப் செய்து பரிமாறலாம்.

செய்முறை விளக்கம் - 20

கொள்ளு மசாலா

தேவையானவை

கொள்ளு	-	1/2 பேணி
சின்னவெங்காயம்	-	05
பூண்டு	-	05 பல்
தக்காளி	-	01
பச்சைமிளகாய்	-	01
புளி	-	அளவாக
உப்பு	-	அளவாக
மிளகாய்த்தூள்	-	1/2 தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி
கடுகு	-	1/2 தேக்கரண்டி
சீரகம்	-	1/2 தேக்கரண்டி

செய்முறை விளக்கம்

1. கொள்ளை முதல்நாளே ஊறவைக்கவும்.
2. மறுநாள் அளவாக நீர்சேர்த்து வேகவைக்கவும்.
3. வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் இரண்டையும் சிறு துண்டுகளாக்கவும்.
4. தக்காளியையும் சிறுதுண்டுகளாக்கவும்.
5. தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், சேர்த்துத் தாளிதம் செய்க. அத்துடன் தக்காளி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் முதலானவைகளையும் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்க. அளவாக உப்பு மிளகாய்த் தூளையும் சேர்த்து கொள்ளு மசாலாவுடன் தாளித்ததையும் சேர்க்கவும். மிக உயர்வான நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான உணவாக அமையும்.

முக்கிய குறிப்பு:

நீரிழிவு நோயாளர் குறிப்பாக வெள்ளை மாவில் தயாரித்த பாண் முதலான உணவுகள், வெள்ளை அரிசி, வெள்ளைச் சீனித் தயாரிப்புக்கள், பேரீச்சம்பழம், பீற்றுட் கிழங்கு, மற்றும் ஏனைய கிழங்கு வகைகள், எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகளை முடியுமானவரை தவிர்ப்பதன் மூலம் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் மட்டம் உயர்வடைதலைத் தவிர்க்கலாம்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க. அ.-துடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்குமாறு - திருக்குறள் - 943

கருத்துரை :

முன் உண்ட உணவு செரித்த பின், உண்பதனையும் அளவாக உண்ணவேண்டும். அதுவே பெறுவதற்கு அரிதான இம்மாதிரியாக்கையை நெடுங்காலத்திற்குக்காக்கும் வழியாகும். - புலியூர்க்கேசிகன்

குறிப்பு :

நீரிழிவு நோயாளர், அதி உடற்பருமன் உடையோர் வயது கூடியவர் இவ்வுணவை அரை வயிறு உண்டாலே போதும். மேலும் பசித்தாலன்றி எவ்வுணவையும் உண்ணாது இருப்போம்.

உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கை

நல்ல உடலில் தான் நல்ல உள்ளம் என்பர். எனவே எமது உடம்பை நாம் ஒவ்வொருவரும் பேணிப்பாதுகாக்கக் கடமைப்பட்டவர் ஆவோம். எமது உடல்நலம் சிகைவடையுமாகில் நிச்சயமாக எமது மனம் நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. அதேபோல் எமது உள்ளம் நிலைகுலையுமாகில் நித்திரை சீரின்மை, தலையிடி, கோபம், வெறுப்பு, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, தற்கொலைச் சிந்தனை மேலோங்கும். இந்நிலைமையில் எமது உடலாரோக்கியம் நலிவடையும். உடலாரோக்கியமும் உளஆரோக்கியமும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்தவைகளேயாகும்.

உடலாரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு

உணவு அடிப்படைத்தேவை. ஆனால் அவை கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய்தரவல்லது. எனவே அளவாக உண்ணத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். உடலில் வளர்ச்சி, உளவிருத்தி உடலைப்பாதுகாத்தல், சக்தி பெறுதல், கழிவுகற்றல் முதலான அம்சங்கள் யாவும் உண்பதன் மூலம் நிகறவேறுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு சக்தியாக்கப்பட்டு அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது. இச்சக்தியே உடலில் அகத்தொழிற்பாட்டுக்கும், புறத்தொழிற்பாட்டுக்கும் காரணமாகின்றன. மேலதிகமான உணவு எமது உடலில் கொழுப்பாக மாற்றம் பெற்று இரத்தக்குழாய்களிலும் கலங்களிலும் தேக்கம் பெறுகின்றது. ஈற்றில் உடற்பருமனாவதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

உடல் உழைப்பின் அவசியம்

எமது அன்றாட வாழ்க்கையை உடல் உழைப்புடன் கூடியதாக வடிவமைத்தல் அவசியமாகும். வாழ்க்கை சுறுசுறுப்பாக அமையும் போது உடற்பருமனின்றி இயல்புவாழ்க்கை வாழலாம். உடற்பருமனாகில் நீரிழிவு நோய் மாத்திரமல்ல

தொற்றாத தன்மை நோய்களாகிய அதி இரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், மூட்டுகளைவு, இருதயவியாதி முதலானவைகளுக்கு நாம் இலக்காக நேரிடும்.. நாம் உடல் உழைப்புடன் சுறுசுறுப்பாக எமது வாழ்க்கையை கட்டமைப்போமாகில் எமக்கு நீரிழிவே வரமாட்டாது. உடற்பருமனோடு, உடல் உழைப்பு இல்லா வாழ்க்கை முறையே எம்மவர் நடுத்தரவயதடைய முன்பே நீரிழிவு நோய்க்கு இலக்காகியுள்ளனர் என்பதை மறவாது இருப்போம். எனவே நீரிழிவு நோயாளர் மாத்திரமல்ல, குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர் வரை சகல இலக்கினருக்கும் உடல் உழைப்பும் தேகாப்பியாசமும் அவசியம் என்பதைக் கருத்தில் வைத்திருக்க கடமைப்பட்டவர்கள் ஆகிறோம். எனவே நீரிழிவு நோயினாற் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாவருக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடல் உழைப்பு அப்பியாசம் முதலியனவும் அடிப்படைத் தேவைகளாகும். அப்பியாசத்திற் கவனம் கொள்ளாது இருப்பதனாலேயே இந்நோயாளருக்குப் பலவித பக்கபாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டு அவயங்கள் துண்டிக்கப்படும் நிலைமை மேலெழுவதைக் காண்கிறோம்.

சராசரி உணவுத் தேவை

- ஒரு ஆணுக்கு தினம் 2500kcal தேவையாகும். அதேவேளை ஒரு பெண்ணுக்கு 2000kcal போதுமானதாகும். மேலும் கூடுதலான உடல் உழைப்புக் கூடியவர்களுக்கு இத்தேவை மேலும் அதிகரிக்கலாம்.
- உடல் உழைப்புக் குறைவாகச் செயற்படும் அலுவலக ஊழியர் நிர்வாகிகளுக்கு (31 – 50 வயதினர்) 2000 – 2200 kcal போதுமானதாகும். பெண்களில் 1800 kcal போதும்.
- 60 – 80 வயதினரான மூத்தோருக்கு 1500 kcal வரையில் போதுமாகும்.

மோட்டார் வாகனம் பாவிப்போர் (Motor car, motor cycle முச்சக்கரவண்டி முதலியன) வர்த்தகநிறுவனங்களில் கடமை செய்பவர்களில் அனேகமானவர் உடற்பருமனாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். இந்நிலையில் உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை எம்மவர்களில் நோய்நிலைமையை எளிதில் தோற்றுவிக்கும் என்பது நிதர்சனமாகும்.

அப்பியாச மேம்பாட்டின் அவசியம்

உடம்பும், இரும்பும் இருக்கக்கூடும் - முதுமொழி

நாம் உடல் உழைப்பு, அப்பியாசத்துடன் கூடியதாக எமது அன்றாட வாழ்க்கையை அமைத்தல் வேண்டும். இதன்மூலம் உணர்வுபூர்வமான மேம்பாடான மனநிலை மேலெழுவதாக அமையும்.

1. அப்பியாசம் செய்வதனால் உடல்பூராவும், சக்தி மட்டம் உயர்வடையும். நன்றி எமது சுவாசத்தினூடாக உடலின் சகலபாகங்களுக்கும் பிராணவாயுவும் பிராண சக்தியும் சென்றடையும்.
2. தசைநார்களின் பலம் உயர்வடையும் - தசைநார்கள், மூட்டுகள், இணைப்பு, இழையங்கள் யாவும் பலம் அடையும். இவையாவும் இசைவுபட அமையுமாகில் இயல்பாக வாழ்க்கை சாத்தியமாகும். விழுந்து விடுவோம்

Exercises with air (Aerobic)



- Fast steps to fitness. All experts agree that aerobic exercises are the number one strategy for a quick stripping of fat.
- Aerobics simply mean taking in more oxygen.

எனும் பயமின்றி இயல்பாக நடமாடுதல் வரப்பிரசாதமாகும். இழையங்கள் பலமாக அமைவதனால் கீழ்முதுகுளைவு சம்பவிக்கமாட்டாது. இதனால் சமநிலைபேணிய நடமாட்டம் சாத்தியமாகும்.

3. அப்பியாசம் கிரமமாகச் செய்வதனால் உடல் பருமனடைய மாட்டாது. எமது எடைபேணுதல் இலகுவாக்கப்படுகின்றது. அத்தீத எடையினால் மூட்டுகளைவு மேலோங்குவதாக அமையும். இந்நிலைமை கைக்கூடின் நடமாட்டம் படிப்படியாகக் குறைவடையும்

தினம் கிரமமாக அப்பியாசம் செய்வதனுடாக மேலதிகமான கலோரிகள் எரிக்கப்படுகின்றன. இதன்மூலம் உறுதியான உடலைப்பேணுதல் சாத்தியமாகும்.

4. மூளையின் செயற்பாடு மேன்மையடையும்.

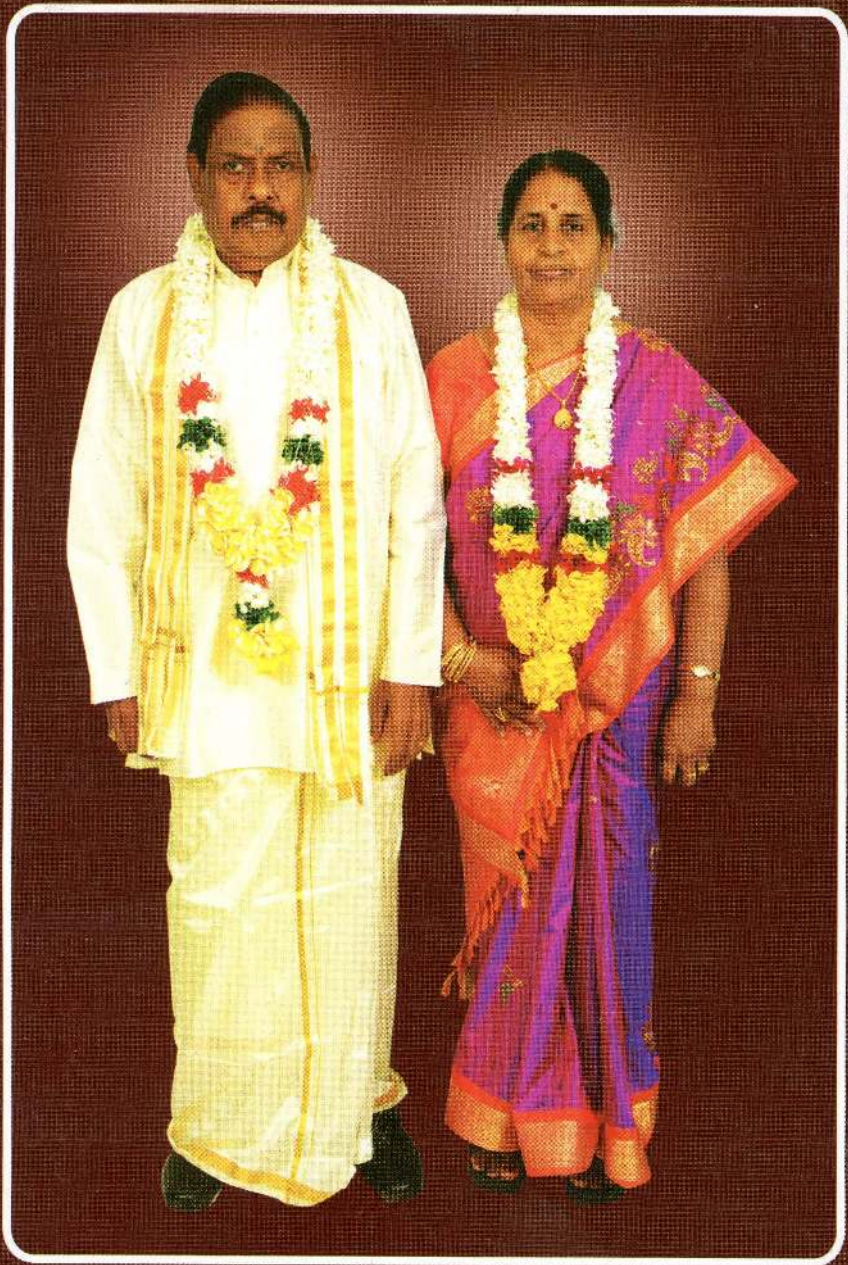
போதியளவு இரத்தம் மூளைக்குச் சென்றடைவதனால் கூடியளவு பிராணவாயு கிட்டும். இதன்மூலம் புலனை ஒன்று குவித்தல். கற்றல் முதலானவை மேம்படும். இதனால் நரம்புத்தளர்ச்சியோ, அவை தொடர்பான நோய்ளோ ஏற்படமாட்டாது.

குறிப்பு

- முடியமானவரை எமது தினவேலைகளை நாமே நிறைவேற்றுவோம். மாடிவீட்டில் இருப்போர் தினம் இருமாடிகளையாவது ஏறி இறங்கிக்கடப்போம். கிட்டிய தூரங்களை வாகனம் பாவிக்காது நடந்து கடப்போம். வாகனம் பாவிப்போர் வாகனத்தை தூரநிறுத்தி இடைத்தூரத்தை நடந்து கடப்போம்.
- உடல்சறுசறுப்பாக அமைப்போமாகில் இருதயவியாதி, பாரிசவாதம் பற்றிய கவலையின்றி வாழ்தல் மனநிறைவு தரும். இருதயவியாதிக்குப்பலலட்சம் செலவு செய்வதை பாதிப்படைந்த நலிவுற்ற சமூகத்திற்கு பகிர்ந்துண்டு வாழலாம். மேலும் மூட்டுகளைவு, புற்றுநோய் (சிலவகை), மனஅழுத்தம், விழுதல் முதலானவைகளில் இருந்து பாதுகாக்கப்படுவோம். நீரிழிவுக்குச் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் இதன் பக்கவிளைவுகளான கைகால், விறைப்பு, அவயங்களை இழக்கும் நிலைமை முதலானவை எழுவாய்ப்பேயில்லை.

- அப்பியாசம் செய்வதனால் உடல் சுறுசுறுப்பாக நடமாடல் சாத்தியம். மேலும் குழப்பமின்றி நாம் இயல்பாக நித்திரை செய்தல் கைகூடும். எனவே தினம் 50 – 60 நிமிடம் வரை கிழமையில் 5 தினங்களாவது நடக்க உற்சாகப்படுவோம். உடல் உறுதியாக நடமாடுவதனுடாக குடும்பவாழ்க்கை – தாம்பத்திய உறவு மேன்மையடையும். இனபந்துகள் சுற்றத்தாருடன் அந்நியோன்யமாக உறவாட ஊக்குவிப்பதாகலாம்.
- நீரிழிவு நோயிருப்பினும் முதுமைக்கு முகம் கொடுக்கும் உள உறுதியை அப்பியாசம் மூலம் சாத்தியமாகும்.

வாழ்க வளமுடன்



சுப்பிரமணியம் மாலதி தம்பதியரின்

பாராட்டு விழா - 2015

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