



யாழ்ப்பாணம் - தென்மராட்சி
வாணி இயற்றாலையை பிறப்பிடமாகவும்
வதிவிடமாகவும் கொண்ட
அமரர்

கோவிந்தி சின்னத்தங்கம்

அவர்களின்
மானிட வாழ்வின் மகத்துவம் தாங்கிய
நிஜங்களின் நினைவுச் சாரம்

நினைவு மலர்
01.11.2022

சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம் - தென்மராட்சி வரணி ஓயற்றாலையை
பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

கோவிந்தி சின்னத்தங்கம்

அவர்களின்

மாணிட வாழ்வின் மகத்துவம் தூங்கிய நினைவுகளின்

நினைவுச்சாரம்

01.11.2022

சமர்ப்பணம்.....



எம் இனிய தெய்வத்திற்கு கண்ணீர்
நிறைந்த காணிக்கை
வையத்துள் வாழ்வாங்கு
வாழ்ந்திடவே வந்துதித்து ஒளி
விளக்காய் திகழ்ந்து எம்மை பாசத்துடன்
அரவணைத்து வளர்த்து தன்னையே
உருக்கி எம் குடும்பத்திற்கு ஒளியேற்றி
நல்வாழ்வு அமைத்து 02.10.2022
அன்று சிவபதமடைந்த எமது அன்புத் தாயார்
அமரர் :- கோவிந்தி சின்னத்தங்கம்
அவர்களின் நினைவுகளை நெஞ்சில்
தாங்கி இவ் நினைவு மலரை அவரின்
பாதக் கமலத்திற்கு சமர்ப்பிக்கின்றோம்

குடும்பத்தினர்.

தற்காத்து தற்கொண்டான் பேணி தகை சான்ற
சொற்காத்து சோர்விலாள் வயன்



மலர்வு
1950-01-27

உதிர்வு
2022-10-02

அமரர்

கோவிந்தி சின்னத்தங்கம்

தி.தி. நிர்ணயம்

ஆண்டு சுபகிருது வருஷம் ஆனதோர் புரட்டாதி
புண்டுவரும் வளர்பிறை அட்டமி திதிவேண்டி
மாண்டசீர் மாட்சியுடை சின்னத்தங்கம்தானும்
மீண்டுவராய் பேறடைந்து அரனடியில் சேர்ந்தாரே



உ

சிவமயம்

தோத்திரப் பாக்கள்



விநாயகர் துதி
திருச்சிற்றம்பலம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தி விளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன் தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேன்

தேவாரம்

அப்பன் நீ அம்மை நீ ஐயனும் நீ
அன்புடை மாமனும் மாமியும் நீ
ஒப்புடைய மாதரும் ஒண் பொருளும் நீ
ஒரு குலமும் சுற்றமும் ஒருரும் நீ
துய்ப்பனவும் உய்ப்பனவும் தோற்றுவாய் நீ
துணையாயென நெஞ்சத் துறப்பிப்பாய் நீ
இப்பொன் நீ இம்மணி நீ இம் முத்தும் நீ
இறைவன் நீ ஏறுர்ந்த செல்வன் நீ

தீருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கி பொழுதினை சுருக்கும்
புழுத்தலை புழையனேன் தனக்குச்
செம்மையேயாய் சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே யுன்னைச் சிக்கென பிடித்தேன்
எங்களுந்தருளுவதினியே

தீருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக்குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடராங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்து கந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே

தீருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிட்ப்
பாற்கடல் ஈந்தபிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன்
மன்னியதில்லைதன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற தில்லை
சிற்றம் பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல் லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

ஆதியாய் நடுவும் ஆகி அளவிலா அளவும் ஆகிச்
சோதியாய் உணர்வும் ஆகித் தோன்றிய பொளும் ஆகி
பேதியாய் ஏகம் ஆகிப் பொண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியாய் நிற்கும் தில்லை பொதுநடம் போற்றி போற்றி

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனே சற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதுபெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறையரசு செய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக வுலகமெல்லாம்.



அமரத்துவமடைந்த அன்னை கோவிந்தி சின்னத்தங்கம்
அவர்களுக்கு நற்கதி அருளுமாறு வேண்டுகல்



தீம்புருவில் பிள்ளையார்

கஜமுகனே கணபதியே கந்தனுக்கு மூத்தவனே துணையென்று
கருவுற்ற காலமுதல் நலமருளு மொங்கள் குலத் தெய்வமே
பெருகுற்ற கண்ணீர் வார அருகுற்று அரும்பணி புரி அம்மாவை
மருவுற்ற உயிர் பிரிய வேளையிது காத்திடுவாய் விநாயகனே



ஞானியாவளவு கந்தசாரி

ஞானப் பழமான ஞான பண்டிதனே
பிதாவுக்கே குருவாகி பிரணவப் பொருளுரைத்தாய்
அந்தி பகலாய் தொழும் அடியவராம் தங்கம்
வந்துன் பதமடைந்தாள் வரமளித்துக் காத்திடையா



வீரபத்திரர் துதி

தந்தையின் கோபத்தில் தக்கனை அழித்திட
தோன்றிய அன்று தொண்டினைச் செய்தாய்
அற்றைநாட் தொட்டு அடியவர் குறைதீர்த்தாய்
அடியவர் சின்னத்தங்கம் அருகிருந்து காத்திடுவாய்



சிட்டிவேரம் கண்ணகை அம்மன் துதி

சித்தி செய் சிட்டிவேரம் புதியுறைந்து சீரடியார்
பக்தியுடன் தொழுதிடவே வரமருளும் கண்ணகியே
சித்திரமண்டபத்தே வீற்றிருக்கும் கோலமதை
நித்தமும் கண்ணுற்றேன் நிமலனடி தஞ்சமென்றே

அமரர் கோவிந்தி சின்னத்தங்கம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

தேர்ந்ம்

1950

-

01

-

27



ம வ

2022

-

10

-

02

வங்கக் கடலலைகள் வந்து தாலாட்டும் இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தெனும் ஈழத் திருநாட்டின் வடக்கே தமிழ் மன்னர்கள் செங்கோல் செலுத்தி ஆட்சி செய்த சைவநெறியும், தமிழ்ப் பாரம்பரியங்களும் மிளிர்கின்ற கலாச்சார விழுமியங்களின் உரைக்கல்லாக விளங்குகின்ற யாழ்ப்பாணப் பட்டினத்திலேயே செந்நெல் விளையும் செழிப்புறு வயலும் பொன் செய் களிப்புறு கழனியும் பனையொடு தென்னை பயன்தரு மரங்களும் இயற்கை எழில் கொஞ்சம் தென்மராட்சி பிரிவிலே ஆங்காங்கே தாமரை தடாகங்களும் கல்லூரிகளும் திருவருள் நல்கும் தெய்வீக தலங்களும் கலைநிறை கலாச்சார மன்றங்களும் சிறப்பும் ஏற்றமும் எழிலும் கொண்டு விளங்கும் வரணி இயற்றாலை என்னும் சிற்றூர் அமைந்துள்ளது.

வரணி இயற்றாலையில் வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வந்த சிதம்பரி கண்ணகை தம்பதியினர் சிவனடி போற்றியும் அறம் பல செய்தும் அவனியில் வாழ்ந்த பேற்றினாலே சின்னப்பிள்ளை, கணபதிப்பிள்ளை, வள்ளிப்பிள்ளை,

சின்னத்துரை சின்னத்தங்கம், கந்தசாமி, மற்றும் தேவி ஆகிய தவப் புதல்வர்களை அகமகிழ்ந்து பெற்றனர்.

சிதம்பரி கண்ணகை தம்பதியினருக்கு எம் பெருமான் திருவருளினால் 1950ம் ஆண்டு தை மாதம் 27ம் நாள்லே இசைவுடைய நற்புத்திரி சின்னத்தங்கம் இப் பூமியிலே சுபஜெனனம் ஆனார். தந்தை தாயின் அன்பு குறையாத எழில் செல்வமாய் இளம்பிறைச் சந்திரன் வளர்வதைப் போல உடல் நலவறுப்புக்கள் நலம் பெற நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து சிறு நடை பயின்று மழலை பேசி பிள்ளைப் பருவம் தாண்டி எண்ணும் எழுத்தும் கண்ணெனப் போற்றி பெற்றோர் பாடசாலையில் சேர்த்தனர்.

இன்னார் 'அ' கரம் முதலாம் அட்சரம் பயின்று கல்வியுடன் ஒழுக்கமும் கைவரப் பெற்றார். அன்னார் கடவுள் பக்தியும் குரு பக்தியும் உடையவராய் விளங்கினார். குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாக பள்ளிக்கல்வியுடன் தந்தை தாயாருக்கு விவசாயம் செய்கைக்கு கை கொடுத்து வந்தார். பெண்களுக்கான அச்சம், மடம், நாணம், பயப்பு, என்னும் குணங்களை தன்னக்கத்தே கொண்டு விளங்கினார். செய்யும் கருமங்களின் கண்ணியம் உடையவராகவும் திகழ்ந்தார்.

சமூக நன்மதிப்பை பெற்ற இவர் திருமண வயதினை நெருங்கவே அதே இடத்தைச் சேர்ந்த சுப்பன் வள்ளிப்பிள்ளை தம்பதியினரின் அருந்தவப்புதல்வனான கோவிந்தியை 1968 இல் தனது துணையாக ஏற்று இல்லறம் நடத்தினார். இல்லறத்தின் இன்பங்களையும் பற்பல இனிமைகளையும் தித்திக்கும் நினைப்புக்களுடன் வாழ்க்கையின் பல வகை ரகங்களையும் இன்புற அனுபவித்து வரும் வேளையில் கணவனும் மனைவியும் இனிமை உற்றகாலத்தில் அன்பின் அடையாளங்களாக சிவராசா, தவராசா, இந்திரமூலா, சிவானந்தராசா, ஜெயராசா, இந்திரவனீதா, இந்திரலேகா, இந்திரலதா, என்னும் ஒன்பது புதல்வர்களை பெற்றனர்.

தன் குழந்தைகளையும் கணவனின் கடமைகளையும் கருத்துக் குன்றாமல் நற்குண செய்கையோடு நல்லறமாக ஓம்பிய தங்கம்மா வாழ்க்கையின் நெழிவு சுழிவுகளையும் அறிந்து ஓம்பி வரும் காலத்தில் பிள்ளைகளின் வித்தியாரம்பம் முதல் ஆரம்ப இடைநிலைக் கல்வியினை அன்புடன் செய்தனர்.

அன்னாரின் வாழ்க்கை நந்தவனம் போல பூத்துக் குலுங்கியது பிள்ளைகளும் வளர்ந்து திருமண வயதினை எய்தியதும் அவர்களையும் இல்லறத்தில் இணைத்து வைத்தார் அந்த வகையில் மூத்த மகன் சிவராசா கவிதாம்பிகை அவர்களை திருமணம் செய்து கஜானா, சான்கா ஆகியோருடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர். தவராசா ஜெயந்தி அவர்களை மனைவியாக ஏற்று பிரவின், தனேஸ், சகேனா ஆகியோருடன் லண்டனில் இன்புற்று வாழ்ந்து வருகின்றனர். மகள் இந்திரமாலா பரம்சோதி அவர்களை திருமணம் செய்து கௌசிகா, உஷாளினி, வாக்கீசன், நிந்தாயினி, வேதுஜன் ஆகியோருடன் நிறைவாக வாழ்கின்றனர். திரைகடல் ஓடி திரவியம் தேட சிவானந்தராசா லண்டனில் தர்சினி அவர்களை திருமணம் செய்து பவிஸ்னா, பவிஸ்ரன், ஆகிய அருந்தவப் புதல்வர்களுடன் லண்டனில் வாழ்கின்றனர். இந்திரவனிதா கதிர்காமநாதனை மணம் முடித்து ரினோஜன், டதூஸ், திசிக்கா ஆகியோருடன் மனநிறைவுடன் லண்டனில் வசித்து வருகின்றனர். இந்திரலேகா பாஸ்கரன் அவர்களை மணம்முடித்து திசாந், அபிசேக், டர்மித் ஆகியோருடன் நிறைவாக வாழ்கின்றார் இந்திரரஞ்சினி ராஜேந்திரனை துணையாக ஏற்று லண்டனில் அஸ்னிகா என்ற அருந்தவப் புதல்வியுடன் மனமகிழ்வுடன் வாழ்கின்றார்கள். இந்திரலதா செந்தில்குமார் அவர்களை திருமணம் செய்து சர்ஜின், சஜனியா, சாருஜா, ஆகிய பிள்ளைகளுடன் பிரான்சில் சுகம் பெற்று வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இவ்வாறு குடும்ப விருட்சமாக விளங்கி நிழல் கொடுத்து மனநிறைவுடனும், செல்வ செழிப்புடனும், சீரோடும் சிறப்போடும் பிள்ளைகள், பேர்பிள்ளைகளை நல்வழிப்படுத்தி, நயவுரை

பகிர்ந்து ஆலோசனை பல கூறி உருக்கமிகு ஆர்வமிகு பேரப்பிள்ளைகளாக உருவாக்கி அரும்பாகி திருத்தாத மொழிபேசும் பூட்டப்பிள்ளை சஞ்ஜீத் உடனும் முட்ட வரும் நோய்க்கெல்லாம் முடிவு கண்டு பூரிப்புடன் வாழ்ந்து வந்தார்.

வாட்டமுறு நிலையில் தான் இருந்த போதும் நோயென்னை உறுத்து தென்று சொல்லவில்லை பாட்டினிலே கிடந்ததும் இல்லை ஆனால் தான் வகுத்த வழியென்று போதுமென்று “உள்ளத்தார் பொய்யாது ஒழுக்கின் உலகத்தார் உள்ளத்துள் எல்லாம் உள்ளன்” என்ற வள்ளுவனின் குறட்பாவிருகு அமைய இருந்து பற்றுக்கள் துறந்து பழவினை மாழ்வித்து சுபகிருது வருஷம் புரட்டாதி மாதம் 15ம் நாள் ஞாயிறுறுக் கிழமை (02.10.2022) பூதவுடல் நீந்து புகமுடம்பு எய்தி இறைவனின் பாதக் கமலங்களைச் சரணடைந்தார்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

மலர் ஆக்கம்
பா. கௌசிகா [பேரப்பிள்ளை]
வரணி ஓயற்றாலை,
வரணி.

நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்கள் இலக்கை நோக்கி வெற்றிகரமாகப் பயணித்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் இறைவன் உங்கள் பக்கத்தில் துணையாக இருப்பதாகவும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்

-சுவாமி விவேகானந்தர் -

இதயக் குமுறல்கள்

கணவன் புலம்பல்

நெஞ்சமதில் குடிக்கொண்ட தெய்வமன்றோ அம்மி தித்து அருந்ததி பார்த்துந்தன் கைத்தலம் பற்றிய காலம் முதல் இல்லற வாழ்வில் இன்புற்று வாழ்ந்து இனிதான பிள்ளைகளைப் பெற்று துன்பங்கள் ஏதுமின்றி சுகமாக வாழ்ந்தோம் இளமை துறந்து முதுமை மெலிந்து தளர்வுற என்னருகில் நீயிருந்து உதவினாய் நோயுற்ற காலமுதல் கண்ணியமாய் காத்தாய் இறுதிவரை நீ துணை இருப்பாய் என நான் எண்ணியிருந்தேன். வைத்தியம் முதல் மருந்துவரை நீ காட்டிய பாதையிலே பயணித்தேன். “ஓடு மீன் ஓட உறு மீன் வரும் வரை காத்திருக்குமாம் கொக்கு” என்பதைப் போல சென்ற பாதை பார்த்து காத்திருந்து உன் கையால் பசி தீர்ப்பேன் செம்மனத்தோய் உந்தனுடன் சேர்ந்து விண்ணுலக இன்பமுடன் வையத்துள் வாழவைத்தாய் வஞ்சனை அறியாத உந்தனுக்கு வந்த பழி ஏது சொல்லும் மீளாத்துயர் தந்து மீண்டு வராப் பேறடைந்தீர்.

மகன் (சீவராசா)

அம்மா என்றழைக்க அரும்பாவம் செய்தனையோ தினமும் உன் முற்றம் தழுவாது நானில்லை. மூத்த பிள்ளை என்றே அளவற்ற அன்பு வைத்தீர் மரபு சால் தொழிலான விவசாயத்தை நான் தொடர முதுமை உமை தழுவினாலும் எனக்கு கை கொடுத்தீர். என் குடும்பத்தின் முது கெலும்பாக விளங்கினீர் ஆறுதற்கு நிழல் மரம்போல இருந்தாயம்மா இனி வேறொருவர் உன் தன்மை தரவல்லவரோ. நீ காட்டிய வழியினிலே நாம் பயணித்தோம் என் பிள்ளைகள் உன் முகம்

பாராத நாளில்லை மனதினிலே கற்பகமாய் இருந்தீர்களே அம்மா. கடைசி வரை எமக்கு வழி காட்டுவீர் என நாம் எண்ணியிருக்க பாதியிலே பரிதவிக்க விட்டுச் சென்றீரோ.

கவராசா (லண்டன்)

ஆண்டு ஏழு உன் அன்பு முகம் கண்டதில்லை கொடிய யுத்தம் அரங்கேற நாம் உயிர் பிழைக்க கடல்தாண்டி செல்ல வழியமைத்தீரே தத்துவங்கள் பல சொல்வாயே உங்களை பார்க்க நாம் வந்தால் எமை அழைக்க வந்து காத்திருப்பீர். உங்கள் தியாகத்திற்கு ஈடு இணை ஏதுமில்லையே அறநெறி தழுவி நின்று எம்மை வழிப்படுத்தினீரோ. இளமையில் வறுமை நிலை நாம் அறியவிட்டதில்லையே உன்னை பார்க்க ஓடி வருவதற்கு வழிவகுத்துக் கொண்டு இருக்கையில் வந்ததம்மா நீண்ட துயில் கொண்ட செய்தி உன் செய்தி அலமளந்து போனதம்மா பூண்டிருந்த என் உடலும் பொலிவிழந்து போனதம்மா நடராசா திருவடியில் பேரமைதி பெற்றீடுவாய்.

மகர் தீநீரமாலா

தத்துவங்கள் பல சொல்வாய் தவமுதலே எங்களம்மா பற்றிய நோய்களை வெளியே காட்டாது பிள்ளைகளே மருந்தென இருந்தாயம்மா இறுதி வரை உனக்கான வழியை நீயே வகுத்தாயம்மா. மனக்கசப்பு வந்தாலும் உன் முகம் பார்த்தவுடன் எல்லாம் மறைந்திடுமே இறுதி நாள் வரை உன்னருகில் இருந்தேன் அம்மா இறுதி நொடியில் விட்டுச் சென்றேனம்மா. குடும்பமதன் விருட்சத்தை தாங்கி நின்றீரே தெய்வ வழிபாடே ஒரு பகுதி தொழில் என இருந்தீரே! எல்லா பிள்ளைகளையும் வஞ்சகம் இன்றி பார்த்தீரே. ஈரிரவு தொடர்ந்து இருந்தமையால்

ஒரு இரவு ஓய்வெடுத்து வர வீடு செல்கையில் என்னை பின் தொடர்ந்து வந்த செய்தியினை எம்மால் ஏற்கவே முடியவில்லை கலங்குகின்றோம்.

சீவாஜந்குராஜா புலம்பல்

தண்ணளிசேர் முகத்தினிலே அருள் விளங்கும் கண்ணிரண்டில் கருணையொளி வீசும்மா உன் முகத்தில். உனைக்காண ஒடோடி நான் வந்திறங்கையில் வழி மறித்து வந்த செய்தி தனை ஜீரணிக்க முடியவில்லை. அதிகாலையில் உன் முகம் பார்க்க வருவதற்காக உன் முற்றத்தில் காத்திருந்தேன் எனை பார்ப்பதற்கு உன்னால் ஒரு நாள் கூட காத்திருக்க முடியாமல் போனதேனோ? எத்தனை தடவைகள் தண்டித்தாலும் உங்கள் குரல் கேளாத நாளில்லை.. எனக்கொன்றும் இல்லை யாரும் வரவேணாம் என்று கூறியும் நான் பார்த்தது உங்கள் பூதவுடலை தானே கடவுள் இவ்வாறு ஒரு தண்டனையை வகுத்தானோ? தஞ்ச்சென்னை எங்களுக்கு தரணியிலே யார் எமக்கு வீசும் புகழ் ஈசனடி சேர்ந்திடவே.

மகன் டெயராசா (லண்டன்)

கடல் தாண்டி சென்றாலும் உமை பார்ப்பதற்கு இடை இடை வந்தாலும் இறுதியில் நான் இல்லையே? இளைய மகன் என்பதனாலே அன்புதனை கொண்டாயே பற்றுள் எம் கொண்டென்னைப் பரிவுடனே நோய் நொடிகள் எதுவுமின்றி காத்தாய். எட்டி அடி வைத்த காலம் தொட்டு நீ கை காட்டிய திசையில் தானே சென்றேன். என் வாழ்க்கையை நான் விரும்பி தெரிவு செய்ய நீ வழிகாட்டினாய் அம்மா. தினமும் என் அழைப்புக்காக காத்திருப்பாயே! கள்ளமில்லா மனத்தோடு

பூத்தமலர் போல விளங்கும் உன் சோதி முகத்தை எப்போது காண்பேனோ? வற்றாத துயரம் தந்தே வானுலகம் செல்ல எண்ணினீரோ. உனை நேரில் பார்ப்பதற்கு ஓடோடி வருவதற்கான மணிகளை எண்ணி காத்திருக்கையில் வந்ததம்மா பெரும் செய்தி எண்ணி பார்க்கவே முடியவில்லை.

மகர் கீர்க்ரஹ்நா (லண்டன்)

தேசத்தின் ஒளிவிளக்காய் பாசத்தின் உரைக்கல்லாய் பார்மிசையில் வாழ்ந்த எங்கள் பொக்கிசமே அம்மா. நித்தமும் இங்கே நலமாய் நடமாடினாயே. எங்கள் பண்புக்கோர் இலக்கணமாய் இருந்தாயே அம்மா. அம்மம்மா என்று உன் பேரப்பிள்ளைகள் அழைக்க யாரை இனி காண்பிப்பேன் ஆசையாக வழியனுப்பி வைத்தீரே எமை எல்லாம் விட்டு நெடுந்தாரம் செல்வதற்கோ? உங்கள் சோகங்களை மறைத்து எங்கள் பிள்ளைகளின் சந்தோசத்திற்கு இடமளித்தீர்களே அம்மா. ஊற்றுக்கின்ற கண்ணீர் கலந்த உணவு உண்ண விதியாச்சோ! காற்றோடு காற்றாக வந்தது நீ பிரிந்த செய்தி உன்பிரிவு கேட்டதுமே நெஞ்சம் துடித்து துவண்டோமே.

மகர் கீர்க்ரஹ்நா

அம்மா! நேசக்கரம் நீட்டும் நேரிய நல் நெறியுடன் தக்க கருமங்கள் செய்திடுவீர். நீ என்னில் வைத்த பாசத்தை காட்டிலும் என் பிள்ளைகளில் வைத்த அன்பே ஆழ் கடலானது பிஞ்சு மனம் நோகாமல் பிள்ளை மொழி பகிர்ந்து பிள்ளைகள் மீது பாசத்தை வைத்தீரே ஆறவில்லையம்மா உம் துயரம் நான் எங்கு சென்றாலும் என் பிள்ளைகள் உன் அரவணைப்பில் இருப்பார்கள் என்று நம்பி சென்றுவருவேன். அம்மா உங்கள்

இடத்தை யாராலும் ஈடுசெய்யவே முடியாது. இளைப்பாறு நிழல் மரம்போல எம் பசி தீர்த்து, தாகம் போக்கும் இடம் உம் வாசல் தானம்மா இனி எங்கு செல்வோம். அம்மா உம் அரவணைப்புக்கும் ஆறுதலுக்கும் பாவம் அறியாத உங்களை வழிமறித்தானோ. காலன் நெஞ்சம் நிறைந்த துயர் வாட்டி வதைக்கிறதே.

மகன் இந்நீரருஞ்சன் (லண்டன்)

ஊரறிந்த உத்தமியே அம்மா கைவினையால் எல்லாம் கச்சிதமாய் செய்வாயே. நீ சொல்லிய தத்துவங்களையே நனவாக்கி செயற்படுத்தினோம். அம்மா வறுமை நீங்கி செழிப்புற நீ வாழ வேண்டும் என்று வேண்டினோம். முதிர்வடைந்த காலத்தில் உமை அலங்கரித்து நாம் அழகு பார்க்க எண்ணினோம் ஆனால் நீங்களோ பேரப்பிள்ளைகளை அலங்கரித்து அழகு பார்த்தாயம்மா நீண்ட தூரம் பயணம் செல்ல முன் நின்று அனுப்பி வைப்பாயே இறுதி தடவை மட்டும் நீ பின் நின்றாயே உள்ளுக்குள் கொடிய நோய் உமை வாட்ட நீ வெளிக்காட்டாது எமை கரைசேர்க்க வேண்டும் என்று இருந்தாயோ? குறி வைத்து காலன் கவர்ந்தானோ. வாடாத வதனமலர் சருகாகிப் போனதம்மா ஆறாத துயர் தந்து பேழையில் நீ உறங்குகிறாயே.

மகன் இந்நீரலகா (பிரான்ஸ்)

பெற்றவளே பெருமையுடன் வாழ வைத்தாயே கொள்கை நெறி கற்றுத் தந்தாயே அம்மா. கடைசி பிள்ளை என்பதனால் நீங்கள் என் மேல் கொண்ட அன்பு வற்றாத கடலானது. நான் நினைக்கும் செயல்களை உன்னிடம் கூறுவதற்கு முன்னர் முடித்து விடுவாயே வேற்று நாடு தனில் நான் தனியே இருப்பதால் என்னில் அதிகம் இரக்கம் காட்டுவாயே அம்மா.

காலனவன் செயலோ எம்மை வழி அனுப்பி விட்டு வந்து நோய்க்கு மருந்தளிக்க இருக்கையில் என்னை உங்களை விட்டு பிரிய விடாது மீண்டும் உங்களிடம் கொண்டு வந்து விட்டானோ! எப்போதும் எங்களை வழியனுப்பி வைக்க வருவாயே மீண்டு வந்து எங்களை அனுப்ப வருவாய் என காத்திருந்தோமே. என் பிள்ளைகள் உன் வரவுக்காக காத்திருக்கின்றனர். நீ நோயின்றி நீண்ட காலம் அப்பாவுடன் வாழவேண்டும் என்ற எண்ணத்திலையே உங்களை அனுப்பி வைத்தோம். நீங்கள் இவ்வாறு நெடுந்தாரம் செல்வீர்கள் என்று எண்ணவில்லை. இறுதி வரை நாங்கள் உங்களுடன் இருந்தோமே ஒரு வார்த்தை கூட எங்களுக்கு சொல்லவில்லையே போதனைகள் சொல்லிய நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கையும் வேதனையாய் மாறியதே பொய்மை உலகென்ற பொன்னுலகு சென்றீரோ?

மருமக்கள் புலம்பல்

நெஞ்சமதில் தெய்வபக்தி நேரான நெறி தழுவி வஞ்சமில்லாத எங்கள் மாமியே மண்ணுலக வாழ்க்கை போதுமென்று எண்ணியதேனோ! தயவான குணமுடைய தாராள மனமுடைய மக்களை எமக்களித்து மாட்சி பெற வைத்தீரோ! மங்கலமாய் நாமிருக்க வரன் தந்தீர்களோ. பெற்ற பிள்ளை போல எம்மில் பேரன்பு மிகக் கொண்டு உற்ற நேரம் வந்து உதவி பல செய்து பாசமுடன் பழகி வந்த மாமியே. மாசற்ற மனத்துடையாய் மனங்கோணாமப் பேச்சுரைத்து தீது பழி வராமல் திருந்திட வழி சொல்வாயே! கூறு மொழி மந்திரமாய்க் கண்டோமன்று பேசரிய புண்ணியங்கள் செய்த பேறு போதரவாய் விண்ணுலகு ஏகினீரோ வீசு புகழ் விமலனடி சேரவென்று இரங்குகின்றோமே.

மூத்த மருமகன் கவிதா

தாலாட்டி அல்லும் பகலும் எம் பிள்ளைகளை அருகிலிருந்து வளர்த்தீரே மாமி. பெருகிடும் வாழ்வு பெருமை பெற வித்திட்டவரே சிறந்ததொரு மாமியாய் வாழ்ந்தீரே. இணை உங்கள் பிள்ளை போல் பார்த்தீரே மாமி. சளித்தொல்லை சாட்டாக உமை வாட்ட வைத்தியம் புரிய நாடினாயே. வைத்தியசாலை நோக்கி ஓடோடி வருவேனே. உம் பக்கத்திலிருந்து பணிவிடைகள் செய்ய உம்மை நினைக்கும் போதெல்லாம் எனக்கு ஆறுதல் சொல்ல வருவது கண்ணீர் மட்டும் தான். உம் பாசத்தை மிஞ்சிட யாருமில்லை. எங்களுக்கு இறுதி நொடி வரை உங்கள் அருகிலிருந்து பணிவிடை செய்ய காத்திருந்தேன். பாதியிலே காலன் உமை பிரிக்க எண்ணியதேனோ? கண் இமைக்கும் நொடியிலே பேச்சற்று மூச்சடங்கி போனதேனோ? உமது முகம் காணாமல் எமது கண்கள் உறங்கவே மறுக்கின்றது. இவையெல்லாம் எம் இதயமதில் தோன்றி இன்னல் தந்து இடர் கொள்ள வைக்கிறதே. மீண்டும் எம்முன் வருவீர் ஆறா நினைவுகளாய்.

சகோதரர், சகோதரி புலம்பல்

ஆதரவுக்கிருந்த எங்கள் அருந்துணையே சகோதரியே அருகிருந்தது போதுமென்று எண்ணியதேனோ எப்பிறப்பில் உன்னை இனிக் காண்போமோ? குற்றமிலாக் குலமரபில் குணநிதியாய் அவதரித்து பற்றுடன் இருந்தோம். உடன் பிறந்த உறவதனால் தாராள மனமுடனே தந்துதவி பல செய்தீர் தூய நெறி தழுவி நின்று வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தவளே நித்தியமாய் நிமலனடி சேர்ந்திருந்து ஆனந்தப் பேறடைவாய்.

சைக்துளர் புலம்பல்

சீரான வாழ்வு கண்டு சிரஞ்சீவி என்றிருந்து பேரான புகழ் பெற்று பெருமையுடன் மண்ணுலகில் நேரான நேர்த்தியுடன் மைத்துனியே நீயிருந்தாய். ஊரார் கறை தீர்த்து உறவுகளை பார்த்தாய் விதி வந்து அழைத்ததுவோ! விம்மியமுகின்றோம் வரம் வேண்டி போனீரோ மாதர் குலத்திலகமே வானுலக தெய்வந்தனை தொழுவோம் தெய்வீகப் பேறடைவாய்.

பெராபக்கர் புலம்பல்

பால் சொரியும் தேனிலவாய் தேசமெலாம் சுடர் விட்டாய் கால் வலிக்க ஓடியோடி கடமை செய்தாய் கவனமுடனே வேல் விழியாள் நிந்துணையும் மழலைகளும் தேம்பி அழ நீல கண்டன் சரண் அடைந்தாய் நினைவிழந்து தவிக்கின்றோம்.

பேர்ப்பீரகர் புலம்பல்

சிறு வயதிலிருந்தே எங்களை கவனித்து பாசத்தையும் கரிசனையையும் காட்டி கடைத்தீன்கள் வாங்கி தந்து எங்களுடன் நீர் உறவாடிய நினைவுகள் நீங்காத நினைவுகளாய் நிலைத்திருக்கும். நெஞ்சமதில் குடிகொண்ட தெய்வமன்றோ அம்மம்மா பாசமாய் எமை அரவணைத்து பணிவிடைகள் செய்தீர்களே அப்பம்மா பெரு விருட்சமாக நின்று பேறு பல தந்தீர்கள் தான் கொண்ட சேமிப்பால் பேரப் பிள்ளைகளை உயரவைத்தாயே வான்கொண்ட பொருள் பெறினும் பொய் கூறாயே குற்றமது புரிந்தாலும் மனங் கோணாது புத்திமதி கூறிடுவாய் காத்தில் கேட்ட செய்தி எங்களை கதிகலங்க வைத்ததே எண்ணாத எண்ணமெல்லாம் எண்ணி மனம் புண்ணாக எமை மறந்து மாண்டு விட்டாய் பாட்டி படுத்துயரம் ஆறுவதற்கு வழியேதம்மா.

பூட்டப் பீர்துருகர்து புலப்பல் (சுருசீர்து)

ஆசை மொழி பேசி அன்புடனே அரவணைத்து நேசக்கரத்தாலே பாசமுடன் மெய்தழுவி மாசில்லாக் கழை சொல்வாயே வண்ணமடி மீதிருத்தி வாயினிக்க கைப் பீர்தில் தின்னு சவைப் பண்டங்கள் ஊட்டுவீர். கன்னமதில் முத்தம் சொரிவீர்கள் பூட்டம்மா சென்றதெங்கே? மீண்டும் வருவீர் எம் முன்.

உற்றார் உறவிருகர்து புலப்பல்

மேன்மைக் குணங்களும் குற்றமில்லா நெஞ்சமுடையாய் உற்ற நல்லலுதவிகள் உவந்து செய்திடும் உத்தமியே இல்லறத்தில் இறங்கிநின்று மாட்சியோடு பேறுபல பெற்று நல்வாழ்வு கண்டாய் கைதொழுது நேர்த்தியுடன் கடன்கள் செய்தாய் உன் உண்மையெல்லாம் மின்னலாய் மறைந்தன்றோ கழிவிரக்கம் கொள்வதை அறிவாயோ நீ.

கேற்றம்

மன்னுயிர் கோடி மாந்தர் மறைநெறி தழுவும் பார்ப்பார் மன்னவர் மாட்சி மிக்க சான்றோர் புலவரென்றும் இன்னருள் வேண்டி நின்ற இருந்தவத்தோர்களெல்லாம் மின்னலாய் போனதெங்கே? தன்வினைப் பயன்கள் துயக்க செல்வமும் இளமை யாக்கை நிலை பெறவில்லைக் கண்டீர் வல்லவர் பதவி பட்டம் பணமெலாம் தேய்வதுன்மை கல்வியின் வழியில் நின்று மனமொடு மெய்யினாலே நல்லன செய்வதாலே வானவர் பதவி சோர்வர்.

நீரிழிவு நோய் (சலரோகம்)

சதையினால் சுரக்கப்படும் இன்சலின் ஓமோனின் அருகில் அல்லது தொழிற்பாட்டில் ஏற்படும் குறைபாடு காரணமாக குருதியில் குழுக்கோசினளவு சாதாரண அளவை விடக் கூடுகின்ற ஒரு நோய் குருதியில் குளுக்கோசு குறித்த அளவிற்கு மேல் கூடும் போது. அது சிறுநீரிலும் வெளிப்படுகின்றது.

குருதியில் நீண்ட காலக் குளுக்கோசு அதிகரிப்பானது எமது உடல் உறுப்புக்களைப் பாதிக்கும். குறிப்பாக இதயம், சிறுநீரகங்கள், மூளை, கண்கள், குருதிக்குழாய், நரம்புகள் போன்றன பாதிக்கப்படுகின்றன. கோமா இருதயநோய், சிறுநீரக செயலிழப்பு, பாரிசுவாதம், பார்வை இழப்பு போன்ற மிகவும் பாரதூரமான பாதிப்புகளை 30-40% நோயாளிகளிற்கு ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்நோய் ஏற்படும் வழிகள்

- ◆ பரம்பரை
- ◆ வாழ்க்கைச் சூழலில் பாதிப்பு

இந் நோயில் காணும் முக்கிய அறிகுறிகள்

- ◆ களைப்பு
- ◆ உடல்சோர்வு
- ◆ சிறுநீர் அதிகளவிலும் அடிக்கடியும் கழிதல்.
- ◆ எவ்வாறு தண்ணீர் பருகினாலும் தாகம் தீராமை.
- ◆ அதிகரித்த பசி.
- ◆ உடல் எடை படிப்படியாகக் குறைதல்.
- ◆ வாய், தொண்டை வரளல்
- ◆ சலவாசல் மலவாசல்களைச் சுற்றி தீவிர அரிப்பு (சொறிவு)

சில சந்தர்ப்பங்களில்

- ◆ கை,கால் விரைப்பு.
- ◆ பார்வைக் குறைபாடு.

- ◆ நீண்ட நாட்களாக மாறாத புண்கள்.
போன்ற பிந்திய அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

சிலருக்கு எவ்வித குறிகுணங்களும் காணப்படாமல் வைத்திய பரிசோதனை செய்யும் போதும் தற்செயலாகக் கண்டுபிடிக்கப்படலாம்.

வகை 1 - இன்சலினால் மாத்திரம் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது.

வகை 2 - பிரதானமாக மாத்திரைகளாலும் தேவை ஏற்படும் போது இன்சலினாலும் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது.

கட்டாயமாக சலரோகப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியவர்கள்

- ◆ தாய், தந்தை, சகோதரர் சலரோகம் உடையவர்கள்
- ◆ உயர்குருதி அழுக்கம் உடையவர்கள்.
- ◆ தொடர்ச்சியான கருச்சிதைவு உடையவர்கள்.
- ◆ நிறை கூடிய குழந்தையைப் பெற்ற தாய்மார்கள்.
- ◆ பருத்த நிறையுடையோர்.

குருதியுள்ள குளுக்கோசினளவைக் கண்டுபிடித்தல்.

A) எழுந்தமான குருதிப் பரிசோதனை. (RANDOM BLOOD SUGAR - RBS) இதன் போது சலரோகம் இல்லாதவர்களுக்கு 150mg க்கு கீழே காணப்படும். சலரோக நோயாளிகளில் 250mg அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும்.

B) இரவுணவை 14 மணித்தியாலத்திற்கு மேல் உட்கொண்டு காலையில் குருதியைப் பரிசோதித்தல். (fasting blood sugar - fbs) சாதாரண குருதிக் குளுக்கோசின் எல்லை 80- 120mg/dl 120mg அளவை விட அதிகமாகக் காணப்படல் சலரோகம் எனச் சந்தேகிக்கலாம்.

C) உணவு உட்கொண்டு இருமணித்தியாலத்தின் பின் குருதியை பரிசோதித்தல் (PPBS) சுகதேகியில் 140mg காணப்படல் சலரோக நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என ஓரளவு உணரலாம். ஆனால் இது சிறுநீரக தாங்குதிறன் மாற்றமடைந்தால் (Renal threshold) மாறுபாடு அடையலாம்.

D) Glucose tolerance test (GTT)

நோயாளி சாதாரணமாக உணவுக்கட்டுப்பாடின்றி உணவு எடுத்துக் கெண்டு இரவு பூராக உணவு எடுக்காமல் காலையில் 250 அல்லது 300ml நீருக்குள் 75g குளுக்கோசைக் கரைத்து உட்கொண்டு அரைமணித்தியாலத்தில் பின் குருதியையும், சிறுநீரையும் பரிசோதிக்க வேண்டும். சுகதேகியின் குருதியில் 160-170mg வரை குளுக்கோசு ஏறி இருக்கும் சலரோக நோயாளியில் குருதியில் 200mg இற்கு மேல் ஏறும். சுகதேகியில் ஏறிய அளவு அடுத்த அரைமணித்தியாலத்தில் திடீரெனக் குறைந்து 120mg இற்குக் குறையும். அடுத்த அரைமணித்தியாலத்தில் மேலும் குறைந்து பின் அரைமணித்தியாலத்தில் சாதாரண நிலைக்கு வரும். சலரோக நோயாளியில் இத்தகையதன்மை காணப்படாமல் சாதாரண நிலைக்கு வராமல் குறைந்து காணப்படும். மேற்கூறப்பட்ட விபரங்களைப் பட வரைபைப் பார்ப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

குருதியில் குளுக்கோசு குறிக்க அளவிற்கு மேல்கூடும் போது அது சிறுநீரில் வெளியேறும் எனவே GTT மூலமே சலரோகத் திடமாக நிச்சயிக்கலாம்.

பாரதாரமான பாதிப்பிற்கு குருதிக்குழாய்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளே காரணம்.

குருதிக்குழாய் தடிப்பது.

மனித உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களுக்கு குருதிக்குழாய்கள் குருதியை எடுத்துச் செல்கின்றன. இவ்வாறான பெருங்குருதிக்குழாய்களின் உட்கவரில் கொழுப்புப் படிவு நிகழ்கின்றது. இக் கொழுப்புப் படிவானது மேலும் மேலும் வளர்ந்து செல்வதால் குருதி செல்லும் பாதையானது குறுகி வளர்கிறது. அத்துடன் குருதிக்குழாய்களும் பழுதடைகின்றது. குருதி உறைந்து கட்டியாகி குருதிபோகும் பாதையை முற்றாகத் தடை செய்கிறது. இதனால் குருதி விநியோகம் தடைப்பட்டு

உறுப்புக்கள் இறப்படைகின்றன. இப்பாதிப்புக்களுக்கான காரணம் குருதியில் குளுக்கோசினளவு அதிகரித்தல். இதனை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

- ◆ உயர்குருதியழுக்கம்
- ◆ கொழுப்பு குருதியில் அதிகரித்தல் கெட்ட கொழுப்பு (LDL)அதிகரித்தல்.
- ◆ புகைப்பிடித்தல்.

இருதயத்திற்குக் குருதி வழங்கும் குருதிக்குழாய் பாதிப்படைவதால் மாரடைப்பு ஏற்படலாம். மாரடைப்பின் அறிகுறிகளாக நெஞ்சுவலி ஏற்படும். இவ்வலியானது நெஞ்சை இறுக்குவது போலவும் அல்லது பெரும் பாரத்தால் அழுத்துவது போலவும் இருக்கும். அத்துடன் இடது தாடை, இடது கழுத்து, இடது தோள், இடது கை போன்ற பகுதிகளுக்கும் பரவக் கூடும். மேலும் மூச்சுவிடுவதில் கடினம், அதிக வியர்வை போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். உடனடியாக அஸ்பிரின் மாத்திரையைக் குடித்துவிட்டு வைத்தியரை நாடவேண்டும். வாந்தி பொதுவாக இருக்கும். குருதியழுக்கமானது குறைந்து கானும் நாடித்துடிப்பில் மாற்றம் இருக்கும் மயக்கம் (Shock) ஏற்படலாம் இருதய செயலிழப்பும் (Congestive cardiac failure) ஏற்படும்.

முளைக்குரிய குருதி விநியோகம் தடைப்படுவதால் பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம். இதன் அறிகுறிகளாவன.

கை, கால்கள் அசைப்பதில் சிரமம்.

நடப்பதில் சிரமம்.

கதைப்பதில் சிரமம்.

வாய் ஒருபக்கம் இழுத்தல்

தடுமாற்றம்.

தலைச்சுற்று.

இவர்கள் உடனடியாக ஒரு அஸ்பிரின் மாத்திரையை விழுங்கிவிட்டு வைத்தியரை நாடவேண்டும். விழுங்கக் கஷ்டப்படுவோர். அஸ்பிரின் குளுசையை நாக்கின் கீழ் வைத்து உமிழ வேண்டும். சாப்பிடவோ, குடிக்கவோ கொடுக்க வேண்டாம். ஏனெனில் உணவு சுவாசப் பாதையை அடைத்து உயிராபத்தை விளைவிக்கலாம்.

தூண்டும் காரணிகள்.

புகைத்தல்.

பருமனான உடலமைப்பு.

மது பாவனை

சில மருந்து வகைகள் (கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள்)

கால்கள்,கால் நரம்பு மண்டலத்தையும் தாக்குகின்றது. இதனால் கால்களில் ஏற்படும் நோவு, அசைவின் தன்மை, வெப்பம், குளிர், எரிவு போன்ற உணர்வுகளை உணர்வதில் பாதிப்பு உண்டாக்கின்றது. இதனால் கால்களில் ஏற்படும் சிறுசிறு காயங்கள் உணரப்படாது மேலும் மேலும் பெரிதாகிவிடுமித் தொற்றலுக்கு உள்ளாகி பெரிய புண்களாகி இப் புண்களும் படிப்படியாகப் பெரிதாகி இறுதியில் கால் விரல்களோ, கால்களின் பகுதிகளோ வெட்டி நீக்கப்படலாம்.

இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகளாவன

- ◆ நடக்கும் போது கால் தசைகள் நோ
- ◆ கால்களில் விறைப்பு
- ◆ பாதணிகள் உங்களை அறியாதவண்ணம் கழன்று விடும்
- ◆ கால்களைத் தொடும் போது குளிர்ச்சியாக இருத்தல்
- ◆ கால்த் தோலில் நிறமாற்றம்.
- ◆ கால் உரோமங்கள் குளிர்வடைதல் என்பனவாகும்.

எனவே நீங்கள் உங்கள் கால்களை கவனமாக அவதானியுங்கள். கண்ணாடியைப் பாவிப்பதன் மூலம் கால்களின் அடிப்பாகத்தையும் பார்வையிடலாம்.

பார்வை இழப்பு.

பார்வை இழப்பிற்கு அதிகளவில் பங்கெடுக்கும் காரணியாக சலரோகம் காணப்படுவதோடு இதுவே அதிகளவில் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய காரணியாக உள்ளது.

- ◆ கண்வில்லையில் ஏற்படும் மாற்றம்.
- ◆ விழித்திரையில் ஏற்படும் மாற்றம்.

கட்ராக் (catarrach) எனப்படும் பூவிழுதலானது

சிறிய பார்வை மங்கல் முதலாக முற்றாகப் பார்வையிழப்பு வரை ஏற்படும். கண்ணை உற்று நோக்குகையில் கருவிழியைச் சுற்றி வெண்சாம்பல் நிறப்படிவுகாணப்படும் குருதிக் குளுக்கோசைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம். இம் மாற்றங்களைத் தவிர்க்கலாம். இது பொதுவாக வய முதிர்ந்தவர்களிலும் சலரோக நோயாளிகளில் ஏற்படும் வீதம் அதிகமாகும். ஒப்பீட்டளவில் வயதாதலின் முன்னரே உபாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. சத்திர சிகிச்சையினால் வில்லை மாற்றம் செய்வதன் மூலமே இதனைச் சீர செய்யலாம்.

விழித்திரையில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு (Retinopathy) கலங்கள் இறப்பதால் ஏற்படுகின்றது. நன்கு பரவிய பின்னரே அதன் அறிகுறிகளைக் காட்டும். அதன் முன்னைய நிலையில் பார்வையில் எந்தவித மாற்றத்தையும் வெளிப்படுத்தாது.

விழித்திரையில் வீக்கம் உருவாதல் (Oedema) அதனைத் தொடர்ந்து புது இரத்தக் குழாய்கள் உருவாகின்றன. இவ் இரத்தக் குழாய்கள் இலகுவில் உடையக் கூடியவை. ஆதலால் கண்ணினுள் இரத்தக்கசிவு திடீரென ஏற்படுகின்றது.

ஆரம்பத்தில் கண்பார்வையில் பெரியளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாவிடினும் இறுதி நிலைகள் மிகவும் ஆபத்தானவை ஏனெனில் கண்பார்வை இழப்பானது ஏற்படுகின்றது. எனவே இறுதிநிலை வரைக்கும் தாமதிக்காது வைத்தியரை நாடுங்கள் விழித்திரை மாற்றங்கள் லேசர் சிகிச்சை மூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

சிறுநீரக பாதுகாப்பு.

சிறுநீரகங்கள் படிப்படியாக செயலிழக்கின்றன. இதில் ஆபத்தான விடயம் என்னவென்றால் சிறுநீரக பாதிப்பு இறுதிக் கட்டத்தை அடையும் வரை எதுவித அறிகுறிகளும் காட்டப்படாமலேயே மெல்ல சிறுநீரகங்கள் சிதைக்கப்படும். எனவே ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய சிறுநீர் சோதனைகள், மைக்குரோ அல்மினூரியா சோதனை வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது செய்ய வேண்டும்.

சிறுநீரக கிருமித்தொற்று

சலரோக நோயாளிகளில் நோயை எதிர்க்கும் ஆற்றல் மிகவும் குறைந்து காணப்படும். இதனால் இவர்களின் சலத்தில் கிருமி பொதுவாக காணப்படும். இக் கிருமித் தொற்று இலகுவாகப் பரவி அவர்களின் சிறுநீரகத்தைத் தாக்கிப் பாதிப்படைபுச் செய்கின்றது. எனவே சிறுநீர் கழிக்கத் தேவையற்ற தாமதத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் போதியளவு நீர் அருந்தல் வேண்டும்.

சிறுநீரக பாதிப்பைக் கண்டறிவதில் தாமதம் ஏற்பட்டால் அது முற்றான சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கு கூட வழிவகுக்கலாம் இதற்கு சிறுநீரகம் ஒன்றை வழங்க அவரது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரால் முன்வரல் வேண்டும். இதற்கு ஆரம்பச் செலவாக 15 இலட்சம் வரை தேவைப்படும் தொடர்ந்து மாதாந்தமும் செலவழிக்க வேண்டும். சிறுநீரகத்தை மாற்றா விட்டால் தொடர்ந்து Dialysis- குருதிச் சுத்திகரிப்பு சிகிச்சைக்கு உட்பட வேண்டும். இதுவும் செலவு கூடிய சிகிச்சைமுறை அது மாத்திரமல்லாமல் நோயாளியைச் சிரமத்திற்குள்ளாக்குவதுடன் அவரது வாழ்க்கை முறையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

சில தோல் வியாதிகளும் பொதுவாக ஏற்படுகின்றது. candida எனப்படும் பங்கசு தொற்று பொதுவாக தோல் விரல் நகங்கள், ஆண் பெண் இலிங்க உறுப்புக்களில் ஏற்படுகின்றது. இதே போன்று டேமற்றோபைற் எனப்படும் பங்கசுத் தொற்றும் விரல் நகங்கள் தோல்களில் ஏற்படுகின்றது. இதைவிடவும் நீள் வட்டவடிவ சிவப்பு நிறப் பொக்களங்களும் சிறுபொக்களங்களும் கை கால்களில் காணப்படலாம்.

சலரோக நோயாளிகளை உயிராபத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு தீவிர நிலை குருதிக் குளுக்கோசினளவு அதிகரித்தலாகும். குருதிக் குளுக்கோசின் கட்டுப்பாடற்ற நிலைக்கு இந்நிலை அறிகுறியாகும்.

இதற்கான காரணங்களாவன.

- ◆ இன்சலினை ஏற்றத் தவறுதல் அல்லது தேவையான அளவிற்கு குறைவாக இன்சலினை ஏற்றுதல்.

- ◆ பிழையான முறைகளில் இன்சலினை ஏற்றுதல்.
- ◆ போதியளவு உடற்பயிற்சியின்மை.
- ◆ அதிகளவு மனக்கவலைகளுக்கு உள்ளாதல்
- ◆ நோய்க்கிருமிகளின் தொற்று ஏற்படுதல்.

இந்நிலையானது தகுந்த முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் கோமா எனப்படும் மயக்கநிலை இறப்பு என்பதற்கு இட்டுச் செல்லும்.

இதனைத் தவிர்க்கும் முறைகள்.

- ◆ ஒழுங்காக இரத்தப் பரிசோதனை செய்தல்.
- ◆ தகுந்தளவு இன்சலினை வைத்திய ஆலோசனைப்படி ஏற்றுதல் அல்லது மருந்துகளை எடுக்கலாம்.

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு மிகக் குறைவாகக் காணப்படும் நிலையானது சலரோக நோயாளிகளை அவசர நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் - Hypoglycaemia எனப்படும். இதன் போது குளுக்கோசினளவு 55mg இற்கு குறைவாக அல்லது லீட்டரிற்கு 3மில்லிமூலை (<3mmol/l) விடக் குறையும் போது இதற்கான அறிகுறிகள் தென்படத் தொடங்குகின்றன.

- ◆ அதிகளவு வியர்த்தல்
- ◆ நடுக்கம் ஏற்படல்
- ◆ பார்வை மங்குதல்
- ◆ இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல்.
- ◆ மாறாட்டம் மயக்கநிலை.

போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். 2 தேக்கரண்டி சீனியை அல்லது குளுக்கோசை உட்கொள்வதன் மூலம் இதனால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதற்கான காரணங்கள்.

- ◆ உரிய நேரத்தில் உணவை உண்ணத் தவறல்.
- ◆ தாமதித்து உணவை உண்ணல்
- ◆ குறித்த அளவுகளில் மாத்திரை களைப் பாவிக்காமல் விடுதல்.
- ◆ மதுபானம் அருந்துதல்.

போன்றவை ஆகும்.

தவிர்க்கும் வழிகள்.

- ◆ உணவுகளை சரியான அளவில் சரியான நேரத்தில் உண்ணல்
- ◆ ஏதாவது இனிப்பு வகைகளை உங்களுடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ இரத்தத்தை அடிக்கடி சோதிப்பதன் மூலம் குறைவு ஏற்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ◆ இயலாதவர்கள் மருத்துவ அலோசனையைப் பெறுங்கள்
- ◆ மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்க்கக் கொள்ளுங்கள்.

பயன் தரும் சில வழிமுறைகள்

1. உணவை அளவோடு உண்ண வேண்டும்.
குறைந்தளவான உணவும் சத்துள்ள ஆகாரமாக உண்ணப் பழக வேண்டும்.
2. கீழங்குவகைகள், மாப்பொருள் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - ◆ ஆடு, மாடு, இறைச்சிகளை அதாவது கொழுப்பு அதிகம் உள்ள இறைச்சிகளை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும். Butter, சீஸ், முட்டை மஞ்சட்கரு ஆகியவற்றையும் முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.
3. கீரைவகைகள் -முருங்கை இலை, தவசி முருங்கை, குறிஞ்சா, கங்கூன் தானியவகைகள், காய்கறி வகைகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
 - ◆ சிறு மீன்களை உணவில் தாராளமாகச் சேர்க்கலாம்.
 - ◆ கோழி இறைச்சியையும் தாராளமாக உண்ணலாம்.
 - ◆ வேகவைக்காத காய்கள், வெள்ளரிக்காய், புதினா, கொத்தமல்லிக் கீரை, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் போன்றவற்றைப் பச்சையாகவே பயன்படுத்த வேண்டும்.
 - ◆ தக்காளி, கோவை, சிறுகீரை, வாழைப்பூ, பாகல், புடோல், போஞ்சி, கத்தரி, வெண்டிக்காய், சிறுகுறிஞ்சா ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
 - ◆ கௌப்பி, பயறு, சோயா, கொண்டைக் கடலை, முட்டை வெண்கரு, கோழி இறைச்சி, சிறுமீன்கள் ஆகியவற்றை உண்ணலாம்.

- ◆ எலுமிச்சஞ்சாற்றை சீனி சேர்க்காமல் அருந்தலாம்.
 - ◆ பழவகைகளை நன்கு பழுக்காத அரைப்பழங்கள், வாழைப்பழம்(கதலி), பப்பாப்பழம், புளித்தேடை, கொய்யா, நெல்லி, விளாம்பழம், பச்சை அப்பிள் உண்ணலாம்.
4. வரகு அரிசி, அரிசிமா, குரக்கன் மா, அரிசிமா உணவுகளை உண்ணலாம். தீட்டாத அரிசியில் செய்த இடியப்பம் பிட்டு போன்றவற்றை அளவாகவும் குரக்கன் மா, தோசை, இட்லி போன்றவற்றையும் சாப்பிடலாம்.
 5. பீற்றுாட், கரட், என்பவற்றை அளவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
 6. அதிக காரம், புளி போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 7. புகை, புகையிலை சவைத்தல், மூக்குப் பொடிபோடுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 8. மதுபானம் அருந்துதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 9. காலை 8 மணிக்கும் மாலை 4-6 மணிக்குள்ளும் இளம் வெயில் உடலில் படும்படியாக நடக்க வேண்டும்.
 10. கற்கண்டு, சீனி, குளுக்கோசு, சர்க்கரை, ஐஸ்கிரீம் பனிக்கட்டி, இனிப்பூட்டிய பானங்கள், கேக் என்பவற்றை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 11. கொழுப்பு நீக்கிய பாலை அருந்தலாம்.
 12. யோகாசனம், மூச்சுப்பயிற்சி போன்றன முறையாகவும் நெறியாகவும் செய்யப்பட வேண்டும்.
 - ◆ பத்மாசனம்
 - ◆ வஸ்சிராசனம்.
 - ◆ தனுராசனம்
 - ◆ ஸலாசனம்.
 - ◆ சாந்தி ஆசனம்.
 - ◆ பிரணாயாமம்.

மாறடைப்பு பற்றிய ஒரு கண்ணோட்டம்

கடுமையான இதயத்தசை இறப்பின் போதுள்ள இரத்த சோதனை அளவுகள் இதயத்தின் பகுதிகளுக்குக் குருதியோட்டம் தடைப்படும்போது இதயத்திசு இறப்பு அல்லது இதயத்தசை இறப்பு (Myocardial infarction) ஏற்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் முடிபுருத் தமனியில் தடையோ குறுக்கமோ ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது. இத் தமனிகளின் சுவர்களில் கொலஸ்டிரால் போன்ற கொழுப்புப் பொருட்களும் வெள்ளைக் குருதி அணுக்களும் சேர்ந்து உட்புறத்தில் வீக்கத்தழும்பு உருவாகுவதால் தமனி குறுகிவிடுகின்றது. தமனியில் உள்ள இத் தகைய நிலை தமனிக் கூழ்மைத் தடிப்பு என அழைக்கப்படுகின்றது. இதனால் இதயத் தசைகளுக்குக் குறைந்த அளவு குருதியே செல்வதால் உயிர்வளிப் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இந்நிலை கொண்டுள்ளவர் கடினமாய் உழைக்கும் வேளையில் அவர்களுக்கு நெஞ்சுவலி ஏற்படும். ஓய்வு எடுக்கும் போதும் நைட்ரேட்டு மாத்திரைகள் சாப்பிடும் போதும் இதய குருதியோட்டம் சீரடைந்து இந்த வலி குறையும். இதை மார்பு நெரிப்பு என்கிறோம். இந்த நிலைக்கான மருத்துவ உதவியை உரிய காலத்தில் தராவிட்டால் வீக்கத்தழும்பு வெடித்து குருதிக்குழாய்களுள் குருதி உறைந்து குழலியக்குருதியுறைமை ஏற்பட்டு நிரந்தரமான அடைப்பு உருவாகும். இந்நிலையில் குறிப்பிட்ட இதயத்தசைப் பகுதி குருதி பெறுவதை முற்றிலும் இழக்கின்றது. இதனால் இதயத் தசைகள் இறந்து விடுகின்றன. இந்த நேரத்தில் ஓய்வு எடுத்தாலும் வலி குறையாது. இத்தகைய சூழலே இதயத்தசை இறப்பு ஆகும்.

இதயத்தசை இறப்பை இதயக் கோளாறு, மாறடைப்பு போன்ற பொதுவான பெயர்களால் குறிப்பிட்டாலும் மாறடைப்பு எனப்படுவது மார்பு நெரிப்பு, இதயத்தசை இறப்பு ஆகிய இரு சூழல்களையும் பொதுவாகக் குறிப்பிடுவது வழக்கில் இருந்து வருகின்றது. இதயத்தசை ஒருவகை இழையம் (திசு) என்பதால் இதயத்திசு இறப்பு என்றும் அழைக்கிறோம். திடீர் இதய இறப்பு மற்றும் இதய நிறுத்தம் என்பன இதயத்தசை இறப்புக் காரணமாகவும் வரலாம் இதயத்தடுப்பு, குறுநடுக்கம் போன்ற

வேறு காரணங்களாலும் வரலாம். கடுமையான மாரடைப்பிற்கான மரபார்ந்த அறிகுறிகள்: திடீர் நெஞ்சு வலி (வழக்கமாக நெஞ்சிலிருந்து இடது கை அல்லது கழுத்தின் இடப்பாகத்திற்கும் பரவும்), மூச்சு திணறுதல், குமட்டுதல், வாந்தி, வியர்த்தல், மனக்கலக்கம் ஆகியவையாகும்[1]. பெண்கள் ஆண்களை, காட்டிலும் குறைவான குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறிகளை (மேதுவாக மூச்சு திணறுதல், தளர்ச்சி, செரிமானமற்ற (அஜீரண) உணர்வு, உடல் சோர்வு) ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள். ஏற்க்குறைய கால் பங்கு மாரடைப்பு நிகழ்வுகள் நெஞ்சு வலி அல்லது மற்ற அறிகுறிகளில்லாமல் அமைதியாவே நடக்கின்றன.

இதயதசை பாதிப்பை கண்டறியும் சோதனைத் தேர்வுகள்: மின் இதயத்துடிப்பு வரைவு (ECG), மின் ஒலி இதய வரைவு, இதய காந்த ஒத்ததிர்வு வரைவு (MRI) மற்றும் பல்வேறு இரத்த சோதனைகள். பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்தும் இரத்த குறியீடுகள்: கிரியாட்டின் கைனேசு நொதியின் செயல்திறன், டிரோபோனின் அளவுகள். சந்தேகத்திற்குரிய மாரடைப்புகளில் உடனடி சிகிச்சையாக உயிர்வளி (ஆக்சிசன்) கொடுத்தல், அடிநாக்கின் கீழே நைட்ரோகிளிசரின் மாத்திரைகள் வைத்தல், ஆஸ்பிரின் ஆகியவை உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

உலகளாவியரீதியில் மாந்தர்களில் அதிக இறப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களுள் இதயத்தசை இறப்பும் முதன்மை வரிசையில் உள்ளது. மாரடைப்பிற்கு முக்கியமான இடர் காரணிகளாகக் கருதப்படுபவை: ஏற்கனவே ஏற்பட்ட இதயகுழலிய நோய், முதுமை, புகைப்பிடித்தல், இரத்தத்தில் சில கொழுமியங்கள் (டிரைகிளிசரைடுகள், குறையடர்த்தி கொழுமியப் புரதங்கள்) அதிகரித்தல் மற்றும் குறைந்த அளவு உயரடர்த்தி கொழுமியப் புரதங்கள் இருப்பது, நீரிழிவு, உயர் இரத்தக் கொதிப்பு, உடல் பருமன், நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய், இதயச்செயலிழப்பு, அதிக அளவு மது அருந்துதல், போதைப் பொருள்களை (கொகைன், மெதாம்பிடமின்) பயன்படுத்துதல், நாள்பட்ட உயர்மன இறுக்கங்கள், உளைச்சல்கள், பொருள்களை (கொகைன், மெதாம்பிடமின்) பயன்படுத்துதல்,

இதயத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்பு, இடது இதயக்கீழறை செயல்பாட்டைத் தடுப்பதால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு, இடது இதயக்கீழறை செயலிழக்கிறது. இதன் விளைவாக நுரையீரலில் நீர் கோர்த்தல் ஏற்படுகின்றது. அதிக அளவு வியர்த்தலதளர்ச்சி, தலை சுற்றல், மூச்சு திணறுதல், குமட்டுதல், வாந்தி, படபடப்பு போன்றவை ஏனைய அறிகுறிகளாகும். இத்தகு அறிகுறிகள் இதய செயல் பிறழ்ச்சியின் விளைவாக நிகழும் இரத்த ஓட்ட பிறழ்வுகள் மற்றும் வலியின் விளைவாக ஏற்படும் பரிவு நரம்பு மண்டலத்திலிருந்து வரும் கேட்டக்கோல் அமைன்கள் பெருமளவு அதிகரிப்பதால் தூண்டப்படுபவையாகும்[8]. மாறடைப்பின் போது நினைவிழப்பு, திடீர் மரணம் போன்றவை நிகழும். இதயத்தசை இறப்பு ஏற்படும் பகுதிகளைப் பொறுத்து பின்வருமாறு வகுக்கப்படுகின்றது. இவ்வகைப்பாடு தற்பொழுது பயன்பாட்டில் குறைவாகவே உள்ளது.

- சுவர்த்தடிப்பு (Transmural): பிரதான முடியுருத்தமனியில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் உண்டாகின்றது. இந்நிலையின் போது ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதிக்குரிய குருதி விநியோகம் முற்றிலுமே தடைப்படுவதால் பெரும்பாலும் அப்பகுதிக்குரிய இதயத்தசையின் முழுத்தடிப்பிலும் இறப்பு ஏற்படுகின்றது[9]. இது முன்புற, பிற்புற, பக்கவாட்டு, பிரிசுவர் என அமைவிடத்தைக் கொண்டு மேலும் பிரிக்கப்படுகின்றது. அகவிதயவடி (Subendocardial): இதயத்தின் அகப்பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய இழைய இறப்பு. இது பகுதியான அடைப்பால் ஏற்படுகின்றது எனக் கருதப்படுகின்றது.

இன்றைய மருத்துவத்தில் இதய மின்வரைபை வைத்து இருவகைகளாக இதயத்தசை இறப்பு வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

- ST உயர்வு இதயத்தசை இறப்பு (ST elevation MI (STEMI))

- ST உயர்விலா இதயத்தசை இறப்பு (non-ST elevation MI (non-STEMI)) அறிகுறிகள் இதயத்திசு இறப்பு நிகழும்போது, வலியுள்ள பகுதிகளின் (சுமாரான) வரைபடம் கருஞ்சிவப்பு: பெரும்பாலான குறிப்பிடத்தக்கப்

பகுதிகள், வெளிர்சிவப்பு: பிற சாத்தியமானப் பகுதிகள் நெஞ்சின் முன்தோற்றம், பின்தோற்றம்

இதயம் தசைகளால் ஆனது. தசைகளின் இயக்கத்தின் மூலமே இதயத்தால் இரத்தத்தை உடலின் எல்லா பாகங்களுக்குச் செலுத்த முடியும். அந்த தசைகளின் இயக்கத்துக்கு இரத்த ஊட்டம் தேவை. அதைத் தருவது முடியுமா இரத்தக் குழாய்கள். இந்த குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பால் இரத்த ஊட்டம் தடைப்பட்டு மாரடைப்பு வருகின்றது. நெஞ்சுவலி இதயத்தசை இறப்பின் முக்கிய உணர்குறியாகும், இது நெஞ்சை அழுத்துவது, இறுக்குவது போன்று உணரப்படும். வாந்தி, வியர்வை, மூச்சுவிடுவது கடினமாக இருத்தல் போன்றவை ஏனைய அறிகுறிகள் ஆகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அறிகுறிகள் ஏதும் இன்றியும் இதயத்திசு இறப்பு நிகழக்கூடும். அமைதியான இதயத்தசை இறப்பு என இது அழைக்கப்படுகின்றது[3]. மார்பு நெருக்கில் ஏற்படும் நெஞ்சுவலியைவிடத் தீவிரம் கூடியதாகவும் நீண்ட நேரம் நீடிப்பதாகவும் வலி இருக்கின்றது. சிலருக்கு மூச்சுவிடுவது கடினமாக இருத்தல் மட்டுமே உணர்குறியாக இருத்தலும் உண்டு[10]. மேலும், மாரடைப்பின் தொடக்க நிலை அறிகுறிகள் சாதாரணமாக திடீரென நிகழாமல் சில நிமிடங்களுக்குள் படிப்படியாக நிகழும்[11].

நெஞ்சு வலி ஏற்படுவது (நெஞ்சு இறுக்கம், அழுத்தம், பிசைவது ஆகியன) கடுமையான மாரடைப்பிற்கு பொதுவான அறிகுறியாகும். குருதியோட்டக் குறையினால் (இரத்த குறைபாட்டினால் விளையும் உயிர்வளி குறைபாடு) நிகழும் நெஞ்சு வலியினை மார்பு நெரிப்பு (angina pectoris) என்று அழைப்பார்கள். வலியானது பெரும்பாலான நேரங்களில் நெஞ்சிலிருந்து இடது கைக்கு பரவுகின்றது. ஆனால், கீழ்தாடை, கழுத்து, வலது கை, முதுகு, மேல்வயிறு ஆகியவற்றிற்கும் (நெஞ்செரிவு போல) பரவக்கூடும். நோயாளி நெஞ்சு வலியினை, மார்பெலும்பு பகுதியை கை முட்டியால் அழுத்தி, ஓரிடப்படுத்த முயற்சிக்கும் லெவின் அறிகுறியினை இதய நெஞ்சு வலிக்கான ஊகக்குறியீடாகக் கருதப்பட்டது. ஆனால், ஒரு தொலைநோக்கு கண்காணிப்பு ஆய்வுமுறை

முடிவுகள் லெவின் அறிகுறியினை ஐயமில்லாத முன்கணிப்பு மதிப்பாகக் கொள்வதைக் கேள்விகுறியாக்கி உள்ளது.

ஆண்களையும் இளையவர்களையும் காட்டிலும் பெண்கள் மற்றும் முதிய நோயாளிகள் அடிக்கடி இயல்பற்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்[13]. பெண்கள் ஆண்களைக் காட்டிலும் அதிகமான அறிகுறிகளைக் கூறுகிறார்கள் (சராசரியாக பெண்களின் அறிகுறிகள் 2.6, ஆண்களின் அறிகுறிகள் 1.8)[13]. பெண்களில் மாரடைப்பிற்கான பொதுவான அறிகுறிகளாக மூச்சு திணறுதல், தளர்ச்சி, உடல் அசதி ஆகியவற்றைக் கூறலாம். உயிர்வளிக் குறைபாடு நிகழ்வு நடப்பதற்கு ஒரு மாத காலத்திற்கு முன்பே உடல் சோர்வு, தூக்கமின்மை, மூச்சு திணறுதல் ஆகியன அடிக்கடி நிகழும் அறிகுறிகளாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. முடியுருத் தமனிக் குருதியோட்டக் குறையை நெஞ்சுவலி அறிகுறியை வைத்து மதிப்பிட்டு முன்கணிப்பது ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கு குறைவாக உள்ளது. தோராயமாக கால் பங்கு மாரடைப்பு நிகழ்வுகள் நெஞ்சு வலி அல்லது மற்ற அறிகுறிகளில்லாமல் அமைதியாவே நடக்கின்றன.

முந்தைய குறையீடு வரலாறுகளில்லாத மாரடைப்பு நேர்வுகளை பின்னர் மின் இதயத்துடிப்பு வரைவுகள், இரத்த நொதிச் சோதனைகளைக் கொண்டோ அல்லது பிரேத பரிசோதனையின் போதோ கண்டு பிடிக்க முடியும். பொதுவாக, அமைதியான மாரடைப்பு நேர்வுகள் முதியவர்களிலும், சர்க்கரை நோயாளிகளிலும் நிகழ்கிறது[15]. தானம் செய்யப்பட்ட இதயம், பெறுநரின் நரம்புத் தொகுதியால் நரம்புட்டம் முழுமையாக்கப்படாத காரணத்தால் ஒருவேளை மாற்று இதயம் பொருத்தப்பட்ட நோயாளிகளிலும் இது போன்ற அமைதியான மாரடைப்பு நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம்[16]. வலியினை உணரும் குறைந்தபட்ச வரம்பு வித்தியாசம், தன்னிச்சை நரம்புக் கோளாறு, உளவியல் காரணிகள் ஆகியவற்றின் காரணமாக சர்க்கரை நோயாளிகளில் மாரடைப்பிற்கான அறிகுறிகள் தெரிவதில்லை என்பதை நிகழக்கூடிய சாத்தியங்களாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள். இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை தடுக்கும் எந்தவொரு அறிகுறித் தொகுதிகளையும் திமர் இரத்தக்குழாய்க் கூட்டறிகுறி

அல்லது கடிய முடியுருத்தமனிக் கூட்டறிகுறி என்கிறோம் (acute coronary syndrome).

நெஞ்சு வலி வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தோன்றலாம், எனவே நெஞ்சு வலியினை உருவாக்கும் பிற பெருங்கேடுகளை பிரித்திருதியீடுகளாகக் (differential diagnosis) கருதப்படுகின்றன: உதாரணமாக வளிமாற்பக இறுக்கம் (tension pneumothorax), உணவுக்குழாய் வெடிப்பு (esophageal rupture) > சுவாசப்பைப் பிற்பொருள்தடுக்கை (pulmonary embolism) > பெருந்தமனிக் கூறிடல் (aortic dissection) > இதய உறை நீரேற்றத்தால் (pericardial effusion) உண்டாகும் இதய நெரிப்பு (cardiac tamponade) ஆகியவற்றைக் கூறலாம். இரையக உண்குழலியப் பின்னோட்ட நோய், தியேட்சின் கூட்டறிகுறி (Tietze's syndrome) முதலிய பெருங்கேடு விளைவிக்காதவற்றை பிற பிரித்திருதியீடுகளாகக் கூறலாம். மாறடைப்பும் இதயத்திசு இறப்பும்[தொகு] மாறடைப்பு (மார்பு நெரிப்பு) இதயத்திசு இறப்புதற்காலிக இதய இரத்த ஓட்டத் தடை நிரந்தரத் தடை உடல் உழைப்பின் போது பொதுவாக வலி ஏற்படும் ஓய்வின் போதும் வலி ஏற்படும்

பொதுவாக நெஞ்சு வலி அரை மணி நேரத்திற்கு மிகாது. அரை மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாகவே இருக்கும் இளைப்பாறுதல், நைட்ரேட்டு மாத்திரைகள் சாப்பிடுதல் போன்றவற்றால் வலி குறைய வாய்ப்புண்டு இவற்றால் வலி குறையாது.

டிரோப்போனின்-டி போன்ற வேதிப்பொருட்களின் அளவு குருதியில் கூடாது. இதயத்தசை இறப்பைக் காட்டும் டிரோப்போனின்-டி போன்ற வேதிப்பொருட்களின் அளவு குருதியில் கூடும். காரணிகள்

தமனிக்கூழ்மைத் தடிப்பினால் குருதி ஊட்டக்குறை இதய நோய் எவ்வாறு உருவாகின்றது, குருதி ஊட்டக்குறை இதய நோயின் வகைகள் அவற்றின் மின்னிய வரைவு போன்றவற்றிற்கான தொடர்புகளைக் காட்டும் விளக்கப்படம்.

1) இயல்பு நிலையில் உள்ள தமனி 2) நிலையான மார்பு

நெரிப்பு 3) கடிய முடியுருத்தமணிக் கூட்டறிகுறி 4) நிலையற்ற மார்பு நெரிப்பு / ST உயர்விலா இதயத்தசை இறப்பு 5) ST உயர்வு இதயத்தசை இறப்பு

மாரடைப்பு நிகழும் வீதங்கள் சாதாரணமாக ஒருவரால் செய்யக்கூடிய/ தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய உடல் தொடர்பான அல்லது உளம் தொடர்பான வேலையின் அளவைக் காட்டிலும் கடுமையானதாக இருக்கும் போது உயர்வடைகிறது, அதாவது மாரடைப்பு நிகழும் வீதங்கள் உடல் உளைச்சல் அல்லது மன இறுக்கங்களுடன் அதிக தொடர்புடையதாக உள்ளது.. பொருத்தமான உடல் நலமிக்கவர்கள் கடுமையான உடற்பயிற்சி நேரத்திற்கு பின் ஓய்வின் மூலம் சாதாரண நிலைக்கு வருதல், அவர்களின் பிற இறுக்கம் தளர்ந்த காலங்களுடன் ஒப்பீடு செய்யும் போது, ஆறு மடங்கு அதிக மாரடைப்பு வீதத்துடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது[19]. அதே நேரத்தில், உடல் நலமில்லாதவர்களுக்கு இவ்விகித மாற்றம் முப்பத்தியைந்து மடங்கு அதிகமாக உள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மாற்ற இயலாத காரணிகள்.

- வயது (நாற்பது வயதிற்கு மேல் பொதுவாக மாரடைப்புத் தாக்குதல் அதிகரிக்கும்) - ஆண்கள் நாற்பத்தியைந்து வயதிலும், பெண்கள் ஐம்பத்தியைந்து வயதிலும் மாரடைப்பு வருவதற்கான சார்பற்ற இடர் காரணத்தைப் பெறுகிறார்கள் முதல்-நிலை ஆண் உறவினர் (அப்பா, சகோதரர்கள்) ஐம்பத்தியைந்து வயதிலோ அல்லது அதற்கு முன்போ முடியுருத் தமனி நோய்க்கு உட்பட்டிருந்தால், இன்னொரு சார்பற்ற இடர் காரணத்தைப் பெறுகிறார்கள் அதேபோல, முதல்-நிலை பெண் உறவினர் (அம்மா, சகோதரிகள்) அறுபத்தியைந்து வயதிலோ அல்லது அதற்கு முன்போ முடியுருத் தமனி நோய்க்கு உட்பட்டிருந்தால், இன்னொரு சார்பற்ற இடர் காரணத்தைப் பெறுகிறார்கள் பாலினம் (பெண் களைக் காட்டிலும் ஆண்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள்[19]. ஆனால், 45 - 50 வயதுக்குமேல் ஆண்களும் பெண்களும் சமமான அளவில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்) பரம்பரையாக வரும் வாய்ப்புகள்: குருதி ஊட்டக்குறை இதய நோய் உள்ள குடும்பப் பின்னணி மாற்ற

இயலுமான காரணிகள் : நீரிழிவு (இன்சலின் எதிர்ப்புத்தன்மையுடனோ அல்லது இல்லாமலோ) உயர் இரத்த அழுத்தம் அதீத எடை (உடல் நிறைச் சுட்டெண் , 30 mmHg/K^2 அல்லது இடைச்சுற்றளவு அல்லது மூலைக்கை (இடை) - இடுப்பு வீதம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு கணக்கிடப்படுகிறது) இரத்தத்தில் அதிக அளவு கொலஸ்டிரால் (இரத்தத்தில் அசாதாரணமான கொழுமியப்பரத அளவுகள் குறிப்பாக அதிக அளவு குறையடர்த்தி கொழுமியப்பரதமும், டிரைகிளிசரைடுகளும் இருப்பது உயரடர்த்தி கொழுமியப்பரதம் அதிக அளவு இல்லாததும் காரணிகளாகும். புகைப்பிடித்தல் (பிறர் புகைப்பிடிக்கும்போது அடுத்தவர் ஈடுபாடிவில்லாமல் புகையை சுவாசிப்பதையும் சேர்த்து) மாசுள்ள காற்று அதிகமாக மது அருந்துதல் (பலகாலம் அதிக அளவு மது அருந்துதல் மாரடைப்பிற்கான இடரினை அதிகப்படுத்துகிறது) உடல் உழைப்பு / உடல் பயிற்சியின்மை மன அழுத்தம் (அதிக மன அழுத்த சுட்டெண் கொண்ட வேலைகளைச் செய்பவர்கள் மாரடைப்பிற்கு உட்படுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது)

• வாழும் இடம் இடது கீழ் இதயவறையின் முன்பக்கத்தில் ஏற்பட்ட இதயத்தசை இறப்பைக் காட்டும் படம் மாற்ற முடியுமான இடர்க் காரணிகளை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மாற்றியமைத்து பல மாரடைப்பு நிகழ்வுகளைத் தடுக்க முடியும். உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி செய்வது குறைவான மாரடைப்பு இடர் அமைப்புடன் தொடர்புள்ளது. மாற்ற இயலாத இடர் காரணிகளாக வயது, பாலினம், முன்பேயுள்ள மரபு சார்ந்த முன்னிணக்கம் கொண்ட (அறுபது வயதிற்கு முன்னால் ஏற்படும்) குடும்ப மாரடைப்பு வரலாறு ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.

சமூகப்பொருளாதார காரணிகளான குறைந்த படிப்பறிவு, குறிப்பாக பெண்களின் தாழ்ந்த வருமானம், திருமணம் செய்யாமல் சேர்ந்து வாழும் வாழ்க்கை ஆகியவையும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான பெரும் இடருடன் ஒட்டுறவு உள்ளதாக அறியப்பட்டுள்ளது. மாரடைப்புடன் தொடர்புள்ள பல காரணிகளும், முக்கியமாக பிற காரணிகள் மூலமாக இடரினைத் தூண்டுகின்றன என்று அறிந்து கொள்ளுவது நோய்தோன்றுவழி

ஆய்வு முடிவுகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். உதாரணமாக படிப்பறிவின் தாக்கம், பகுதியாக வருமானம், திருமண நிலையைப் பொறுத்தது அமைகின்றது எனலாம் வாய்வழி கூட்டு கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் பெண்கள் பிற காரணிகள் இருக்கும்போது (உதாரணமாக புகைப்பிடித்தல்) மாரடைப்பிற்கு மிதமான உயர் இடரினை எதிர் கொள்கிறார்கள்

தமனி வீக்கத் தழும்புகள் உருவாகும் முறைமையில் அழற்சி ஒரு முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. அழற்சி உடலில் உள்ளதா என்பதைக் கணிப்பதற்கு சி-வினைபுரிப்புரத (CRP சி.ஆர்.பி) அளவுகள் உணர்திறன் மிக்க ஆனால் திட்டவாட்டமில்லாத உயிரிக் குறியீடாகும். குறிப்பாக, அதிக உணர்திறன் மிக்க சோதனைகள் மூலம் கணிக்கப்பட்ட இரத்த சி.ஆர்.பி உயரளவுகள், மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சர்க்கரைநோய் ஆகியவற்றிற்கான இடர் ஊகத்தினைச் சிறப்பாகக் கூற முடியும் மேலும், சில மருந்துகள் சி.ஆர்.பி அளவுகளைக் குறைக்கும் தன்மைக் கொண்டதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் அதிக உணர்திறன் மிக்க சி.ஆர்.பி சோதனைகளைக் கொண்டு பொது மக்களை மாரடைப்பு நோய்க்காக சோதனைச் செய்வது பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படவில்லை. ஆனால், மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மாரடைப்பிற்கான பிற காரணிகள் உள்ள அல்லது ஏற்கனவே இதய குழலிய நோயுள்ள நோயாளிகளில் விருப்பத்தேர்வாக உபயோகப்படுத்தலாம்[32]. என்றாலும், தமனித் தடிப்பில் சி-வினைபுரிப்புரதம் நேரடியாக பங்கேற்கிறது, இல்லையா என்பதை இன்னமும் அறுதியிட்டுக் கூற முடியவில்லை.

மிகச் சாதாரணமாகக் காணப்படும் பல்புறத்திசு அழற்சி (periodontitis) மாரடைப்புடன் தொடர்புபடுத்தப்படுவதால், பொதுச் சுகாதாரத்திற்கு இதனால் மிகப்பெரும் விளைவுகள் ஏற்படும்[33]. பல்புறத்திசு அழற்சியினை உருவாக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு எதிரான எதிர்ப்பிகளின் அளவுகள் மாரடைப்பு நோயாளிகளில் அதிகமாக உள்ளதாக ஊனீர் ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது[34]. பல்புறத்திசு அழற்சி இரத்தத்தில் சி.ஆர்.பி, நாரீனி (இரத்த உறைவி), உயிரணு தொடர்பி/செயலூக்கிகள் (சைடோகைன்கள்) அளவுகளை

அதிகரிக்கிறது.[35] இங்ஙனம், பல்புறத்திசு அழற்சியானது பிற காரணிகள் மூலம் மாரடைப்பின் மீதான அதன் விளைவுகளை தூண்டலாம். பல்புறத்திசு பாக்டீரியாக்கள் இரத்தவட்டுகள் திரள்வதையும், நுரை செல்கள் உருவாவதையும் ஊக்குவிப்பதாக விலங்குகளைப் பயன்படுத்தி செய்யப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகள் அறிவுறுத்துகின்றன[37][38]. குறிப்பிட்ட பல்புறத்திசு பாக்டீரியாவின் பங்கு அறிவுறுத்தப்பட்டாலும், இது என்னும் உறுதியாக நிரூபிக்கப்பட வேண்டும் /GS காய்ச்சல் (இன்/GSவென்சா) கடுமையான மாரடைப்பைத் தூண்டலாம் என்பதற்கான சில ஆதாரங்கள் உள்ளன.

வழுக்கைத்தலை, தலைமுடி நரைத்தல் (இளநரை), நேரெதிரான காது மடல் மடிப்பு (/பிரான்க் குறியீடு)[41]) மற்றும் பிற சாத்தியமான தோல் சிறப்பியல்புகள் மாரடைப்பிற்கு சார்பற்ற இடர் காரணிகளாகக் கூறப்படுகிறது[42]. என்றாலும், இவற்றின் பங்கு வாதத்திற்குரியதே இந்த அறிகுறிகளின் பொதுவான அடித்தளம் மற்றும் மாரடைப்பிற்கான இடர் ஆகியன மரபியல் சார்ந்தவையாகும். தமனித் தடிப்பு முளைகள் உருவாகும் முறைமையில் இன்னொரு பங்கு கால்சியப் பதிவுகளுக்கு உரியதாகும். உள்ளூறுப்பு வெட்டுமுக கதிர்ப்படப்பதிவுகளின் (CT scan) மூலம் முடியுருவான தமனிகளில் உள்ள கால்சியப் பதிவுகளைக் கண்டுபிடிக்கலாம். மரபார்ந்த இடர் காரணிகளுக்கும் மேலான முன்கணிப்பு மதிப்புகளை முடியுருவான தமனி கால்சிய அளவுகள் கொடுக்க முடியும் என்பதைப் பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஐரோப்பிய இதயவியல் குழுமமும், ஐரோப்பிய இதயக் குழுவிய நோய் தடுப்பு மற்றும் புனர்வாழ்வு மையமும் இணைந்து ஐரோப்பாவில் மாரடைப்பிற்கும் பக்கவாதத்திற்கும் காரணமான இடர் காரணிகளை முன்கணிப்பு மற்றும் மேலாண்மை செய்ய இதய மதிப்பீடு (Heart Score) என்னும் ஊடாடும் நிரலை (கருவியினை) உருவாக்கி உள்ளார்கள். இந்த இதய மதிப்பீடு நிரல் மருத்துவர்கள் தனிநபர் அளவில் (தனிப்பட்ட முறையில்) இதயக் குழுவிய நோய் வருவதற்கான இடரினைக் குறைப்பதைத் தன்னிலைப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. பன்னிரண்டு மொழிகளில் இதய மதிப்பீடு நிரல் இணையத்திலும், சாளர (பி.சி) பதிப்பிலும் உள்ளது நோயியல்.

கடிய முடியுருத்தமனிக் கூட்டறிகுறியின் கீழ் கடிய இதயத்தசை இறப்பு இரண்டுவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது: ST உயர்வு இதயத்தசை இறப்பு, ST உயர்விலா இதயத்தசை இறப்பு. முடியுருத்தமனியில் ஏற்படும் தமனிக்கூழ்மைத் தடிப்பு வெடித்து குருதிக் குழாய்களுள் குருதி உறைந்து குழலியக்குருதியுறைமை ஏற்பட்டு நிரந்தரமான அடைப்பு ஏற்படும் பட்சத்தில் இதயத்தசை இறப்பு ஏற்படுகின்றது. தமனிக்கூழ்மைத் தடிப்பு பெரிதாக உருவாக எடுக்கும் கால அளவு பல வருடக்கணக்கில் அடங்குகின்றது, கொலஸ்ட்ரால் போன்றவை தமனியின் உட்புறத்தில் படிவது படிப்படியாக நிகழும் ஒரு செயன்முறை ஆகும். கடிய இதயத்தசை இறப்பு எனப்படும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட இதயத்தசைப்பகுதி இறப்பதை உணர்த்துகின்றது. முடியுருத்தமனியின் அடைப்பால் அது குருதியை வழங்கும் குறிப்பிட்ட பகுதி குருதியைப் பெறுவதை இழக்கின்றது. முடியுருத்தமனியின் முதன்மைக் கிளையில் அடைப்பு ஏற்படும்போது பெரும்பாலான இதயத் தசைப் பகுதி இறக்கின்றது. மாரடைப்பின் பின்னர் இறந்த தசைப்பகுதி மீண்டும் உயிர்ப்படையமுடியாது. எனவே அப்பகுதி மின் கணத்தாக்கத்தைக் கடத்துவது குறைகின்றது தனது தொழிற்பாட்டை இழக்கின்றது. இதனால் இதயம் துடிப்பதில் (சுருங்கி விரிவதில்) பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது இதய இலயமின்மை உருவாகுகின்றது, இதனால் ஏற்படும் ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு புதிய சிக்கலை உருவாக்குகின்றது.

திடீர் இரத்தக்குழாய்க் கூட்டறிகுறி[தொF] திடீர் இரத்தக்குழாய்க் கூட்டறிகுறி அல்லது கடிய முடியுருத்தமனிக் கூட்டறிகுறி என்பது நிலையற்ற மார்பு நெரிப்பு (unstable angina), ST உயர்வு இதயத்தசை இறப்பு, ST உயர்விலா இதயத்தசை இறப்பு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இதயத்திசு இறப்பு என்றாலே பெரும்பாலான வேளைகளில் இதய மின்துடிப்புப் பதிவியில் ST உயர்ந்து இருக்கும். ஆனால் நிலையற்ற மார்பு நெறிப்பில் ST உயர்வு காணப்படாது. இரண்டு வகை இதயத்திசு இறப்பிலும் நெஞ்சு வலி காணப்பட்டாலும் இரண்டையும் வேறுபடுத்தி அறிய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் இவ்விரண்டு நிலைகளும் ஒன்றுக்கொன்று முற்றிலும் வேறுபட்ட

வகையில் மருத்துவமளிக்கப்பட வேண்டியவை. நிலையற்ற மார்கு நெறிப்பு (UA - unstable angina) / ST உயர்விலா இதயத் திசு இறப்பு (NSTEMI - Non ST Elevation MI) ST உயர்வு இதயத் திசு இறப்பு (STEMI - ST Elevation MI) குழலியக்குருதியுறைமையால் முழுமையாகக் குருதிக்குழாய் அடைக்கப்படாது.

குருதிக்குழாய் முற்றிலும் அடைக்கப்பட்டுவிடும். ஓய்வில் ஏற்படும் வலி அல்லது உடலுழைப்பில் உண்டாகும் மாரடைப்பு மோசமாதல் அல்லது சாதாரண உடலுழைப்பின் போது கூட ஏற்படும் மிக மோசமான வலி ஓய்வில் ஏற்படும் நெஞ்சு வலியும் அதைத் தொடர்ந்த இதயத் தசை இறப்பும் ST உயர்வு காணப்படாது, டிரோப்போனின் உயர்வு நிலையற்ற மார்கு நெறிப்பில் காணப்படாது. ST உயர்விலா இதயத் திசு இறப்பில் காணப்படும். ST உயர்வு, டிரோப்போனின் உயர்வு காணப்படும். குருதி நார்க்கரைப்பான்கள் (fibrinolytics) வகை சேர்ந்த இரத்தக்கட்டி கரைப்பான்கள் தரப்படக்கூடாது. குருதி நார்க்கரைப்பான்கள் தரப்பட வேண்டும்.

அறுதியிடல் நோயாளியின் முறைப்பாடுகள், நிலையை வைத்து முதன் முதலில் கணிக்கலாம். மின்னியை வரைவு, இதய வேதிச்சுட்டிகள் (cardiac markers) > முடியுருத்தமணிக் குழல் வரைபடம் என்பன அறுதியிடலை உறுதிப்படுத்துகின்றன. தவிர்க்கும் வழிகள் மாரடைப்பு வராமல் தவிர்ப்பதற்கு அல்லது ஏற்கனவே வந்தோரில் மீண்டும் வராமல் தவிர்ப்பதற்கு பல உடல்நல நடைமுறைகளைப் பேணுதல் அவசியமாகின்றது. வாழ் முறைகளை மாற்றி அமைத்தல் மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும். புகைப்பிடிப்போர் அவற்றை அறவே நிறுத்துதல், ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்தல், உணவுவகைகளை மாற்றி அமைத்தல், மிதமிஞ்சிய மதுபானம் அருந்துதல் தவிர்த்தல் என்பன கடைப்பிடிக்கவேண்டியனவாகும் நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பது சரியான சர்க்கரையின் அளவு: சாப்பிடுவதற்கு முன்பு: 70 லிருந்து 110 மி.கி/ டெ. லி வசைப்பிட்ட இரண்டு மணிகளுக்குப்பிறகு: 100 லிருந்து 140 மி.கி/ டெ. லி வரை

- இரத்த கொதிப்பு உள்ளவர்கள் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பது. சரியான இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு: 120/ 80 மிமி/ பாதரசம் அதிக எடை உள்ளவராயின் உடல் எடையை குறைப்பு.

ஏறக்குறைய சரியான எடை = உயரம் (செண்டி மீட்டரில்) - 100 கொழுப்பு சத்தின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். மொத்த கொழுப்பின் அளவு 200 ம் குறைவாக இருப்பது நல்லது கெட்டகொழுப்பின் (குறையடர்த்தி கொழுமியப்புரதம் LDL) அளவு 130 ம் குறைவாக இருப்பது நல்லது நல்ல கொழுப்பின் (உயரடர்த்தி கொழுமியப்புரதம் HDL) அளவு 35 க்கு மேல் இருப்பது நல்லது புகைப்பிடித்தலை அறவே நிறுத்தி விட வேண்டும். புகைப்பதை விடுவதுடன் மற்றவர் விடும் புகையை சுவாசிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்

- மன அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். மன அழுத்தத்தை முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் இவைகளில் சிலவற்றை பயில வேண்டும் - யோகா, தியானம், இசை, சிரிப்பு பயிற்சி மற்றும் நண்பர்கள்தினமும் உடற்பயிற்சி மற்றும் நடை பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது உடற்பயிற்சிகள் தொடங்கும் வயது: 2. இன்றைய குழந்தைகள் கணினி, தொலைக்காட்சி பெட்டி முன் அமரும் நேரத்தை விட விளையாடும் நேரம் மிக மிகக்குறைவு. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை விளையாட செய்யவேண்டும். சிறார்கள் கொழு கொழு என்று இருப்பது நல்லதல்ல. தினமும் குறைந்தது அரை மணி முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை உடல் பயிற்சி மற்றும் வேகமான நடை பயிற்சிகளை (அல்லது மெதுவாக ஓடுதல் / நீந்துதல்/ மிதி வண்டிப்பயிற்சி) மேற்கொள்ளவேண்டும்.

- சமச்சீரான / நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகள் உணவை மருந்தை போல் சாப்பிட்டால் பின்னாளில் மருந்தை உணவாக சாப்பிடவேண்டியது இல்லை. கொழுப்பு குறைந்த, உப்பு குறைந்த, எண்ணெய் குறைந்த, பழங்கள் நிறைந்த, பச்சை காய்கறிகள் நிறைந்த உணவே ஆரோக்கியமானது. மஞ்சள் கரு இல்லாத முட்டை,[சான்று தேவை] வேகவைத்த மீன், தோல் உரித்த கோழி அவ்வப்போது சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

மேலும் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. ஒருதடவை மாரடைப்பு வந்தோர் மீண்டும் மாரடைப்போ அல்லது அவற்றுடன் தொடர்புடையதாக இதயத் தேக்கச் செயலிழப்போ வராதிருக்க மருந்து, மாத்திரைகள் போன்றவற்றை நீண்டகாலத்துக்குப் பயன்படுத்தத் தொடங்குவது உண்டு. இம்மருந்துகளுக்கு ஒவ்வா விளைவுகள் பக்க விளைவுகள் குறிப்பிட்ட நபருக்கு இல்லாதவிடத்து, அவற்றைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். குருதிச்சிறுதட்டெதிர் மாத்திரை: அசுப்பிரின் அல்லது/மற்றும் குளோபிடோக்ரெல் (clopidogrel) போன்றவை தமனி விக்கத்தழும்பு உடைந்து குருதி வெளியேறி பின்னர் அவை உறைவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன. குளோபிடோக்ரெலை விட அசுப்பிரின் மலிவானதாக உள்ளது. பொதுவாக அசுப்பிரினை பயன்படுத்தப்படுவதுண்டு, ஆனால் அசுப்பிரினுக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால் குளோபிடோக்ரெல் பயன்படுத்தலாம், எனினும் இவை இரண்டுமே சேர்த்துப் பயன்படுத்துவது மிகவும் சிறந்த குருதி உறைதலுக்கு எதிரான விளைவைத் தரும், ஆனால் இவற்றால் குருதிப்போக்கு ஏற்படக்கூடிய தீவிளைவு உண்டு என்பதும் கவனிக்கவேண்டியது.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

மேலவர்களின் விருந்தினர்

நாள்

பெண்

87

03

*

*

91

10

*

*

1989

2022



மேலவர்களின் விருந்தினர் விருந்தினர் விருந்தினர் விருந்தினர்

(மேலவர்கள்)

மேலவர்களின் விருந்தினர்

கற்பு மறு கற்பு மறு கற்பு மறு கற்பு

புது புது புது புது புது புது புது

மேலவர்களின்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்

விருந்தினர்



மேலவர்களின் விருந்தினர் விருந்தினர் விருந்தினர் விருந்தினர்

மேலவர்களின் விருந்தினர் விருந்தினர் விருந்தினர் விருந்தினர்

விருந்தினர்

விழநர் அஞ்சல்

மணம்மகிழ

27

-

01

-

1950

கணர்நெகி

02

-

10

-

2022



அமரர்

கேரவிநீதி - சின்னசுவலகர்

அன்பிலே மலர்ந்த மூகம்
அடிதறல் சிரித்த தீழ்க்கள்
கருணை நிறைந்த உள்ளம்
எல்லாவற்றையும் தாங்கும்
தீயம் நிரம்பியவரை
தீர்த்து ஒன்பத்திலும் வேதனைபிலும்
கணனிர் வடிக்கிலேறும்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அன்னாரின் பிள்ளை துயரறும்
உறவுகம் குடும்பத்தினர்.

தமிழகம் பதிப்பகம், சென்னை.

கண்ணீர்க் காணிக்கை

மலர்வு
27.01.1950

உதிர்வு
02.10.2022



கோவிந்தி சின்னத்தாங்கம்

உமது பர்வாலே துயருற்று விந்நீர்
காய்ந்து மீண்டும் வருவீரோ...எனும்
ஏக்கத்தில் காத்திருக்கின்றோம்
என்றும் நீங்காநிலைவுகளுடன்

கொடுத்தவர்

துயர் பகிர்ச்சி நோய்

எமது நண்பன் வேதுசன் அவர்களின் அன்பு கண்மந்தர்

அமரர். கோவிந்தி சின்னத்தாங்கம்

மலர்வு
2020.01.27

உதிர்வு
2022.10.02

அன்னாரின் ஆகிய சாந்திக்காக
கிராமத்தைப் பிடிபடுத்திக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி

கோவிந்தி சின்னத்தாங்கம்
துயர், 2022 A. 10.02.2022

நன்றி நவில்கின்றோம்.

எமது குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய் இருந்து எமையெல்லாம் வாழவைத்த அன்புத் தெய்வம் கோவிந்தி சின்னத்தங்கம் இறைபதமெய்திய செய்தி அறிந்து உடன் வருகை தந்து எமக்கு ஆறுதல் கூறி வேண்டிய உதவிகள், ஒத்தாசைகள் நல்கிய அனைத்து அன்புள்ளங்கள், எமது துயரில் பங்கு கொண்டோர், இறுதி கிரியை நிகழ்வில் பங்கு கொண்டவர்கள், தொலைபேசி மூலமாகவும் கண்ணீர் அஞ்சலிகள் மூலமாகவும் குறுஞ்செய்தி மூலமாகவும் எம்முடன் பிரிவுத் துயரில் பங்கு கொண்டவர்களுக்கு மற்றும் சகல வழிகளிலும் உதவி புரிந்த உற்றார், உறவினர், அயலவர் நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள் மேலும் அந்தியேட்டிக் கிரியைகளைச் செய்த அந்தணக் குருமார்களுக்கும் இம்மலரினை அழகுற அச்சிட்டு தந்த ஸ்ரீராம் கிற்பிக் அன் பிறிண்டேர்ஸ் பதிப்பினருக்கும் மற்றும் நன்றி கூற தவறிய அனைத்து நல் உள்ளங்களிற்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வரணி இயற்றாலை,
வரணி.



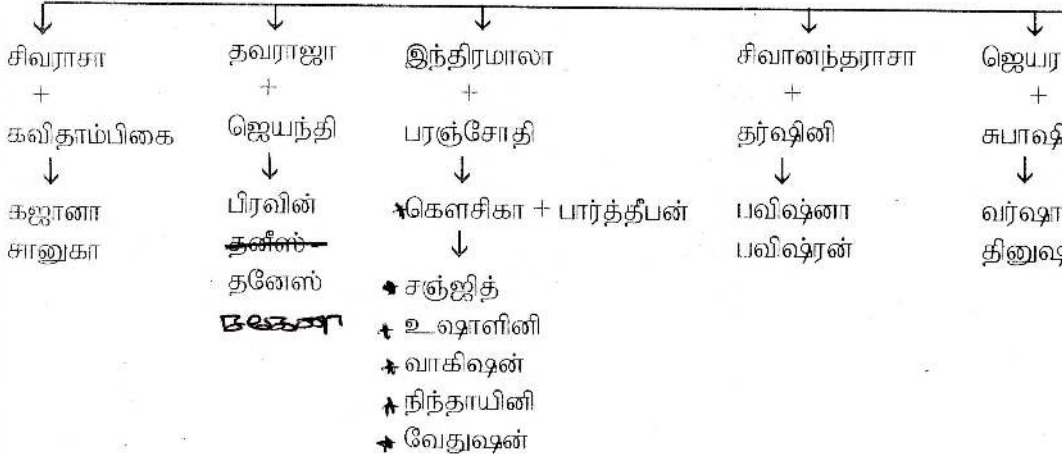
குடும்பத்தினர்.



சிதம்பரி + கண்ணகை



- * சின்னப்பிள்ளை
- * கணபதிப்பிள்ளை
- வள்ளிப்பிள்ளை
- சின்னத்துரை
- சின்னத்தங்கம்
- கந்தசாமி
- தேவி

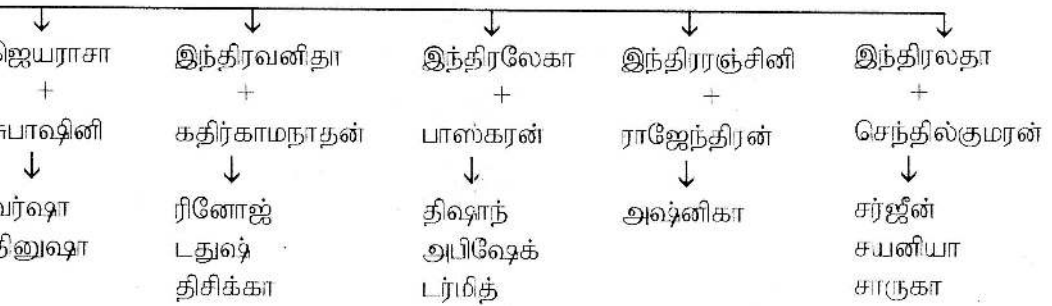


சாவழி



சுப்பன் + வள்ளிப்பிள்ளை

சின்னாச்சி
சடையர்
கோவிந்தி
சின்னப்பிள்ளை
சின்னப்பு



வாழ்க்கை நிலையாமைத் தத்துவம்

உறங்குவது போலும் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு - திருவள்ளவர்

முடிசாரிந்த மன்னரும் மற்றுமுள்ளோரும் முடிவில் ஒரு
பிழ சாம்பராய் வெந்து மண்ணாவதுங் கண்டு பின்னும் இந்தப்
படிசாரிந்த வாழ்வை நினைப்பதக்கால் பொன்னின் அம்பலவர்
அடிசாரிந்து நாம் உமியவேண்டும் என்றே அறிவாரிக்கையே.

- பட்டினத்தார்

ஆடிய ஆட்டமென்ன பேசிய வார்த்தை என்ன
தேடிய செல்வமென்ன திரண்டதோர் சுற்றமென்ன
கூடுவிட்டு ஆவிபோனால் கூடவே வருவதென்ன
வீடுவரை உறவு வீதி வரை மனைவி
காடு வரை பிள்ளை கடைசி வரை யாரோ
ஆடும் வரை ஆட்டம் ஆயிரத்தில் நாட்டம்
கூடிவரும் கூட்டம் கொள்ளிவரை வருமா.....

- கவியரசு கண்ணதாசன்

ஆடி அடங்கும் வாழ்க்கையடா
ஆறடி நிலமே சொந்தமடா
முதலில் நமக்கெக்காம் தொட்டிடடா - கண்
முடினால் காலில்லா கட்டிடடா
பிறந்தோம் என்பதே முகவுரையாம்
பேசினோம் என்பதே தாய்மொழியாம்
மறந்தோம் என்பதே நித்திரையாம்
மரணம் என்பதே முடிவுரையாம்

- கவிஞர் சுரதா