

சிவமயம்



நிவேல், சிறுப்பிட்டி வடக்கைச் சேர்ந்த  
அமரர்  
தருமத் கிராஜேஸ்வர் பத்மநாதன்  
அவர்களின்  
நினைவு மலர்

06-12-2004

## சமர்ப்பணம்



குடும்பத்தின் குல விளக்காய்  
வழிகாட்டும் வல்லவராய்  
பாசத்தின் திருவுருவாய்  
பண்பின் பீடப்பீடமாய்  
மேகமையின் தங்கும்டமாய்  
பொருமையின் இலக்கணமாய்த்  
தெய்வ பக்தியின் உதவிடமாய்  
அன்புடனும், கண்டிப்புடனும்  
எம்மை நெடுப்படுத்திச் சூழுகத்தக்காய்,  
எம் வாழ்வுக்காய் நிறைவாக  
உழைத்தவரின் இனிய நிகைவுகளைச்  
சுமந்த வண்கணம் எங்கள் குடும்பத்  
தலைவியின் பொற்பாதுத்தில் இம்மலரினைச்  
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்

குடும்பத்தினர்.

2  
சீவமயம்



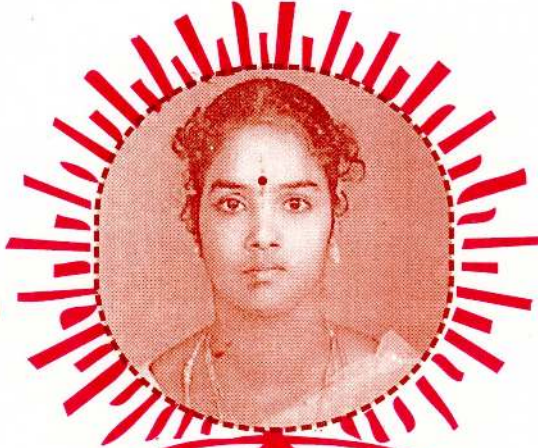
நீர்வேலி, சிறுப்பிட்டி வடக்கைச் சேர்ந்த  
அமர் தருமத் திராஜேஸ்வரி பத்மநாதன்  
அவர்களின்  
நிகைவு மலர்

06-12-2004



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

உ  
சிவமயம்



மலர்வு

26

★

04

★

1941

உதீர்வு

06

★

11

★

2004



அமரர்

திருமதி கிராஜேஸ்வரி பத்மநாதன்

தீத் வெண்பா

தாரண ஆண்டு ஐப்பசித் தேய்பிறை நவமியிலே  
சீருயர்ந்த கிராஜேஸ்வரி நங்கை - பேரருளான்  
அண்ணல் அடிக்கமலம் சேர்ந்தாள் தன் சுற்றமெல்லாம்  
கண்ணீர் சொரிந்த லறவே.



உ

சீவமயம்



**பஞ்சபுராணம்**

**தேவாரம்**

திருச்சிற்றம்பலம்

மண்ணினல் லண்ணம் வாழலாம் வைகலும்  
எண்ணிநல்ல சுதிக்கு யாதமோர் குறைவில்லைக்  
கண்ணினல் லஃதறுங் கழுமல வளநகர்ப்  
பெண்ணினல் லாளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே.

**திருவாசகம்**

அன்பினா லடியேன் ஆவியோ டாக்கை  
ஆனந்த மாய்க்குகிந்துருக  
என்பர மல்லா இன்னொள் தந்தாய்  
யானிதற் கிலனொர் கைம்மாறு  
முன்புமாய்ப் பின்பு முழுதமாய்ப் பரந்த  
முத்தனே முடிவிலா முதலே  
தென்பெருந்துறையாய் சிவபெருமானே  
சீருடைச் சிவபுரத் தரசே.

## திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்  
 கரையிலாக் கருணைமாகடலை  
 மற்றவரறியா மாணிக்கமலையை  
 மதிப்பவர்மன மணி விளக்கைச்  
 செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சீவனைத்  
 திருவீழ்மீழலை வீற்றிருந்த  
 கொற்றவன் றன்னைக் கண்டுகண்டு ள்ளங்  
 குளிரவென் கண் குளிர்ந்தனவே.

## திருப்பல்லாண்டு

சீருந்திருவும் பொலியச்  
 சீவலோக நாயகன் சேவடிக்கீழ்  
 ஆரும்பெறாத வறிவுபெற்றேன்  
 பெற்றதார் பெறுவாருலகில்  
 ஊரு முலகுங் கழற  
 உழறியுமை மணவாளணுக் காட்  
 பாரும் விசம்பு மறியும்  
 பரிசுநாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

## திருப்புராணம்

கற்பனை கடந்த சோதி கருணையே உருவமாகி  
 அற்புதக் கோலநீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாம்  
 சிற்பர வியோம மாகும் திருச்சிற்றம் பலத்து நின்ற  
 பொற்புடன் நடம்செய் கின்ற புகழல் போற்றி போற்றி.



## திருப்புகழ்

வாதினை யடர்ந்த வேல்வீழியர் தங்கள் மாயம தொழிந்து	தெளியேனே
மாமலர்கள் கொண்டு மாலைகள் புனைந்து மாபத மணிந்து	பணியேனே
ஆதியொடு மந்த மாகிய நலங்கள் ஆறுமுக மென்ற	தொரியேனே
ஆனதனி மந்தர ரூபநிலை கொண்ட தாடுமயி லென்ப	தறியேனே
நாதமொடு விந்து வானவுடல் கொண்டு நாளில மலைந்து	திரிவேனே
நாகமணி கின்ற நாதநிலை கண்டு நாடியதில் நின்ற	தொழுகேனே
சோதியுணர் கின்ற வாழ்வுசிவ மென்ற சோகமது தந்து	எணையாள்வாய்
சூரர்குலம் வென்று வாகையொடு சென்று சோலைமலை நின்ற	பெருமாளே.

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னை  
கோன்முறை யரசசெய்க குறைவிலா துயிரிகள் வாழ்க  
நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவம் வேள்விமல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக வுலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.



தேவராய சுவாமிகள் இயற்றிய

## கந்தர் சஷ்டி கவசம்

காப்பு

நேரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம்போம் நெஞ்சிற்  
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்  
நிஷ்டையும் கைகூடும் நிமலன்அருள் கந்தர்  
சஷ்டி கவசந் தனை.

குறள் வெண்பா

அமரர் இடர்தீர அமரம் புரிந்த

குமரன் அடிநெஞ்சே குறி.

நூல்: நிலைமண்டல ஆசிரியப்பா

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்  
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்  
பாத மிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை  
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட  
மையல் நடஞ்செயும் மயில்வா கணனார்  
கையில் வேலாலெனைக் காக்கவென் றுவந்து  
வரவர வேலா யுதனார் வருக  
வருக வருக மயிலோன் வருக

இந்திரன் முதலா வெண்டிசை போற்ற  
 மந்திர வடிவேல் வருக வருக  
 வாசவன் மருகா வருக வருக  
 நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக  
 ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக  
 நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக  
 சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக  
 சரஹண பவனார் சடுதியில் வருக  
 ரஹண பவச ரரர ரர  
 ரிஹண பவச ரிரிரி ரிரி  
 விண்பவ சரஹண வீரா! நமோ நம  
 நிபவ சரஹண நிறநிற நிறென  
 வசர ஹணப வருக வருக  
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக  
 என்னை யாளு மிளையோன் கையில்  
 பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்  
 பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டிலங்க  
 விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக  
 ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் செளவும்  
 உய்யொளி செளவும் உயிரையுங் கிலியும்  
 கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளி யையும்  
 நிலைபெற் றென்முன் நித்தமு மொளிரும்  
 சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்  
 குண்டலி யாஞ்சிவ குகன்றினம் வருக  
 ஆறுமுகமும் அணிமுடி யாறும்  
 நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்  
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்  
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்  
 ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்  
 ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்

பல்பூஷணமும் பதக்கமுந் தரித்து  
 நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்  
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மாட்பும்  
 செம்பழ குடைய திருவயி றுந்தியும்  
 துவண்ட மருங்கில் கடரொளிப் பட்டும்  
 நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்  
 இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்  
 திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க  
 செககண செககண செககண செககண  
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென  
 நகநக நகநக நகநக நகென  
 டிகுகுண டிகுகுண டிகுகுண டிகுகுண  
 ரரர ரரர ரரர ரர  
 ரிரிரி ரிரிரி ரிரிரி ரிரி  
 ௫௫௫௫ ௫௫௫௫ ௫௫௫௫ ௫௫௫  
 டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்கு  
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து  
 முந்து முந்து முருகவேள் முந்து  
 என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ!  
 மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்  
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்  
 லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று  
 உன்திரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்  
 எந்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க  
 என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க  
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க  
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க  
 பொடிபனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க  
 கதிர்வே விரண்டும் கண்ணினைக் காக்க  
 விழிசெவி யிரண்டும் வேலவர் காக்க

நாசிக ளிரண்டும் நல்வேல் காக்க  
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க  
 முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க  
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க  
 கன்ன மிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க  
 என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க  
 மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க  
 சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க  
 வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க  
 பிடரி க ளிரண்டும் பெருவேல் காக்க  
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க  
 பழுபதி னாறும் பருவேல் காக்க  
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க  
 சிற்றிடை யழகுறச் செவ்வேல் காக்க  
 நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க  
 ஆண்குறி இரண்டும் அயில்வேல் காக்க  
 பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க  
 வட்டக் குதத்தை வடிவேல் காக்க  
 பணைத்தொடை யிரண்டும் பருவேல் காக்க  
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க  
 ஐவிர லடியிணை அருள்வேல் காக்க  
 கைக ளிரண்டும் கருணைவேல் காக்க  
 முன்கை யிரண்டும் முரண்வேல் காக்க  
 பின்கை யிரண்டும் பின்னவ ளிருக்க  
 நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக  
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க  
 முப்பா னடியை முனைவேல் காக்க  
 எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க  
 அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்  
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க

வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க  
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க  
 ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க  
 தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க  
 காக்க காக்க கனகவேல் காக்க  
 நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க  
 தாக்க தாக்க தடையறத் தாக்க  
 பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட  
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை யகல  
 வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்  
 அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்  
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்  
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்  
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட் சதரும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட  
 இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்  
 எல்லிலு மிருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்  
 கனபூசை கொள்ளும் காளியோ டனைவரும்  
 விட்டாங் காரரு மிகுபல பேய்களும்  
 தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்  
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட  
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்  
 பூனை மயிரும் பிள்ளைக ளென்பும்  
 நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்  
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்  
 மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்  
 ஒட்டியச் செருக்கும் ஒட்டியப் பாவையும்  
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்  
 ஒதுமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட

மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட  
 காலதூதாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட  
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட  
 வாய்விட் டலறி மதிசெட் டோட  
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்  
 கட்டுட னங்கம் கதறிடக் கட்டு  
 கட்டி யுருட்டு கால்கை முறியக்  
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு  
 முட்டு முட்டு முழிகள் பிதுங்க  
 செக்கு செக்கு செதில்செதி லாக  
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு  
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்  
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி  
 தணலெரி தணலெரி தணலது வாக  
 விடுவிடு வேலை வெருண்டது வோட  
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்  
 எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்  
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்  
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்  
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க  
 ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்  
 வாதஞ் சமித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்  
 சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு  
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி  
 பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை  
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி  
 பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்  
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்  
 நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்  
 ஈரே மூலகமும் எனக் குறவாக

ஆணும் பெண்ணும் அனைவரு மெனக்கா  
 மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்  
 உன்னைத் துதிக்க உன்றிரு நாமம்  
 சரவண பவனே சைலொளி பவனே  
 திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே  
 பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே  
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்  
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்  
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே  
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை  
 இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா  
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா  
 கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா  
 பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா  
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா  
 செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா  
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே  
 காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்  
 என்னா விருக்க யானுனைப் பாட  
 எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்  
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக  
 ஆடினேன் னாடினேன் ஆவினன் பூதியை  
 நேசமுடன் யான் நெற்றியில் அணியப்  
 பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி  
 உன்பதம் பெறவே உன்னருள் ஆக  
 அன்புடன் இரட்சி அன்னமும் சொன்னமும்  
 மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்  
 சித்திபெற்று அடியென் சிறப்புடன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க



வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க  
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்  
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்  
 வாழ்க வாழ்கவென் வறுமைகள் நீங்க  
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்  
 எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்  
 பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்  
 பெற்றவன் குறமகள் பெற்ற வளாமே  
 பிள்ளையென்று அன்பாய்ப் பிரியம் அளித்து  
 மைந்தன்என் மீதுன் மனமகிழ்ந்து அருளித்  
 தஞ்சமென்று அடியார் தழைத்திட அருள்செய்  
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய  
 பாலன் தேவராயன் பகர்ந்ததைக்  
 காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்  
 ஆசாரத்துடன் அங்கம் துலக்கி  
 நேச முடன்ஒரு நினைவது ஆகிக்  
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் இதனைச்  
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்  
 ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு  
 ஓதியே செபித்து உகந்து நீறுஅணிய  
 அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்  
 திசைமன்னர் எண்மர் செயலது அருளுவர்  
 மாற்றலர் எல்லாம் வந்து வணங்குவர்  
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்  
 நவமதன் எனவும் நல்எழில் பெறுவர்  
 எந்த நாளும் ஈரெட்டாய் வாழ்வார்  
 கந்தர்கை வேலாம் கவசத்து அடியை  
 வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்  
 விழியாய்க் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்  
 பொல்லா தவரைப் பொடிபொடி யாக்கும்  
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்  
 சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி  
 அறிந்துஎனது உள்ளம் அஷ்ட லட்சுமிகளில்  
 வீரலட் சுமிக்கு விருந்துஉணை வாகச்  
 சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்

இருபத் தேழ்வர்க்கு உவந்துஅழுது அளித்த  
 குருபரன் பழநிக் குன்றினில் இருக்கும்  
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி  
 எனைத்தடுத்து ஆட்கொள்ள எந்தனது உள்ளம்  
 மேவிய வடிவுறும் வேலவ போற்றி  
 தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி  
 குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி  
 திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி  
 இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி  
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி  
 வெட்சி புணையும் வேளே போற்றி  
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் அரசே  
 மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்  
 சரணம் சரணம் சரவண பவஓம்  
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.  
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

முற்றிற்று.

ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிழுக்கா கில்வாழ்க்கை  
 நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து

தந்தை மகற்குஆற்றும் நன்றி அவையத்து  
 முந்தி யிருப்பச் செயல்

தற்காத்துத் தற்கொண்டாற் பேணித் தகைசான்ற  
 சொற்காத்துச் சோர்வீலாள் பெண்.

- குறள்

ஓம் சாயிராம்.



## சாயி பஜனை

- கணபதி :** ஜய் ஜய் ஜய் ஜய் கணபதி தேவா (2)  
மாதா பார்வதி பிதாமகாதேவா (2) (ஜய்)  
கஜானனா கஜனனா  
கஜானனாவே கணபதி தேவா
- குரு :** குருதேவா சரணம் தேவா  
பாஹி ப்ரபோ சரணம் தேவா (குரு)  
சந்திர ரூபா ஸ்ரீ ஸாயிதேவா  
சரணம் சரணம் ஸத்குருதேவா
- சிவன் :** சிவ மகேஸ்வரா சிவ மகேஸ்வரா சிவ மகேஸ்வரா ஸாயிராம் (2)  
சிவ மகேஸ்வரா சிவசங்கரா சிவ மகாதேவா ஸாயிராம்  
கைலாச வாசா மகாதேவா  
ஜகதீஸ்வர ஹர மகாதேவா  
த்ரி புவன பால பாபா ஸாயி தேவா
- சக்தி :** காளி மகேஸ்வரி பார்வதி சங்கரி  
சரணம் சரணம் சரணம் அம்மா  
தூக்கதி நாசினி தூக்கா ஜெய் ஜெய்  
கால விநாசினி காளி ஜெய் ஜெய்  
உமாரமா பிரம்மாணி ஜெய் ஜெய்  
ராதா சீதா ருக்மணி ஜெய் ஜெய்

**முருகன் :** சுப்ரமணியம் சுப்ரமணியம் சண்முகநாதா சுப்ரமணியம் (2)  
 சிவ சிவ சிவ சுப்ரமணியம் ஹர ஹர ஹர ஹர சுப்ரமணியம்  
 சிவ சிவ ஹர ஹர சுப்ரமணியம் ஹர ஹர சிவ சிவ சுப்ரமணியம்  
 குரு சரவணபவ சுப்ரமணியம் சிவசரவண பவ சுப்ரமணியம்  
 சிவ சிவ ஹர ஹர சுப்ரமணியம் ஹர ஹர சிவ சிவ சுப்ரமணியம்.

**கிராமர் :** பிரேம முதித மனஸே கஹோ ராம ராமராம்  
 ஸ்ரீராம ராம ராம் ஸ்ரீராம ராம ராம் ஸ்ரீராம ராம ராம்  
 பாப கடே துக்கமிடே லேகே ராம ராம்  
 பவ சமுத்ர ஸூகத நாவ ஏக ராம நாம் ( ஸ்ரீராம்)  
 பரம சாந்தி ஸூகத நிதான திவ்ய ராம நாம்)  
 நிராதார கோ ஆதார ஏக ராம நாம் ( ஸ்ரீராம்)  
 யாதவ பிதா பந்து ஸகா ஸபஹி ராம நாம்  
 பக்த ஜனர ஜீவன தன ஏக ராம நாம் ( ஸ்ரீராம்)

**கிருஷ்ணர் :** கோவிந்த ராமா ஜய் ஜய் கோபால ராமா  
 யாதவ ராமா ஜய் ஜய் கேசவ ராமா ( கோவிந்த)  
 தூர்லப ராமா ஜய் ஜய் ஸூலப ராமா  
 ஏகது ராமா ஜய் ஜய் அநேக தூராமா.

**சாயி :** சாயி உந்தன் தரிசணம் பெற அருள் புரிவாய் பாபா (2)  
 புட்டபர்த்தியில் வீற்றிருக்கும் கிரிதர நாதா - சத்ய ( சாயி)  
 கோடி கோடி மக்களுக்கு அபய மளிக்கும் சற்குருவே  
 என்றென்றும் எம்வாழ்வில் உன் நாமம் ஒலித்திடவே ( சாயி)  
 கண்கண்ட தெய்வமும் நீ கலியுக வரதனும் நீ  
 ஜோதிஸ்வரூபனும் நீ ப்ரமேஸ்வரூபனும் நீ  
 அண்ட சராசரங்கள் அனைத்தையும் காப்பவன் நீ  
 சத்யம் தர்மம் எங்கும் ஒங்கச் சாந்தி பிரேமை எங்கும் நிலவ ( சாயிஉன்)

**ஸ்ரீவமதம் :** அல்லா யேசு நீ அன்றோ  
 அனைத்துமே ஸாயி உன் உருவமன்றோ  
 மக்கா மதீனா வாழ் தெய்வமன்றோ  
 நபிகள் நாயகம் நீ அல்லவோ  
 புத்த மகாவீர ஜோராஷ்ட்ரனுமாய்  
 யேசுவாய் அவதாரம் செய்தவனே  
 எல்லையில்லாக் கருணைக் கடலல்லவோ  
 நம்பினார்க்கு அருள்பவன் நீ அல்லவோ

**சிவபதமடைந்த  
திருமதி இராஜேஸ்வரி பத்மநாதன்  
அவர்களின்  
வாழ்க்கைக் குறிப்புகள்**

- பிறப்பு** : 26.04.1941
- பெற்றோர்** : திரு. வல்லிபுரம் மாணிக்கம் (ஆசிரிய-அதிபர்)  
திருமதி குலமணி மாணிக்கம் (அமெரிக்கா)
- கணவர்** : சதாசிவம் பத்மநாதன்  
(ஓய்வுபெற்ற கணக்காய்வுப் பரீட்சகர்)
- படித்த பாடசாலைகள்** : சிறுப்பிட்டி இந்து தமிழ் கலவன்  
பாடசாலை  
புத்தூர் ஸ்ரீ சோமாஸ்கந்த கல்லூரி.
- சகோதரர்கள்** : Dr. கணேசராசா ( அமெரிக்கா)  
திருமதி இரத்தினேஸ்வரி குமாரசாமி  
கனடா)  
திருமதி மங்களேஸ்வரி பஞ்சலிங்கம்  
(அமெரிக்கா)  
திருமதி கமலாதேவி கணபதிப்பிள்ளை  
திருமதி பத்மாதேவி செல்வராசா  
திரு. மா. சீவானந்தராசா ( அமெரிக்கா)
- பெறாமக்கள்** : திரு. குமாரசாமி நந்தகுமார்  
திருமதி நளினி ஜெயராஜ்  
செல்வன் கோகுலன் பஞ்சலிங்கம்  
செல்வி நிவேதினி பஞ்சலிங்கம்.

செல்வன் குமாரசாமி இரத்தினகுமார்  
 செல்வீ நிதர்சினி குமாரசாமி  
 செல்வீ நிலானி கணபதிப்பிள்ளை  
 செல்வன்பிரேமராகவன் கணபதிப்பிள்ளை  
 செல்வீ கோபிகா செல்வராசா  
 செல்வீ கௌசீகா செல்வராசா

மருமக்கள் : செல்வன் ராஜீ கணேசராசா  
 செல்வன் வீவேக் கணேசராசா  
 செல்வீ ஷீலா கணேசராசா

வீவாகம் : 12 - 09 - 1965

வசித்தகிடங்கள் : சிறுப்பிட்டி, கொழும்பு, உணுப்பிட்டி

மறைவு : 06 - 11 - 2004

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்  
 தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

புக்கில் அமைந்தன்று கொல்லோ உடம்பினுள்  
 துச்சில் இருந்த உயிர்க்கு.

- குறள்

## இழப்பினைத் தாங்குதற் கில்லை

முப்பத்து ஒன்பது ஆண்டுகள் எனது  
 மூச்சென உயிரென இருந்தீர்  
 இப்படித்தான் நல்வாழ்க்கை இருக்கும்  
 என்பதை வீளக்கீ நீர் வாழ்ந்தீர்  
 ஒப்பரும் குணத்து இராஜேஸ், இடையிலே  
 என்னையோர் அநாதையாய் வீட்டு  
 எப்படிப் பிரிய ஒப்பினீர் இந்த  
 இழப்பினைத் தாங்குதற்கில்லை

பிறப்புகள் பலதில் நான் செய்த புண்ணிய  
 பலத்தினால் துணைவியாய் வந்தீர்,  
 திறம்பீடா மனமும் தரும் சிந்தனையும்  
 சேர்ந்த நல்வாழ்வினைத் தந்தீர்,  
 மறப்பேனோ என்னை மனிதனாய் வாழ *கவதித்*  
 உம் பெருமையை அம்மா,  
 இறப்பெனை அணைக்கும் வரையுமை நினைத்தே  
 எண்ணுவேன் நாட்களை என்றும்

என்றும் நாம் ஒன்றாய் மகிழ்வுடன் வாழ  
 எண்ணினோம் வீதிவீடவில்லை  
 கொன்றிடும் நோயால் குலைந்துநீர் போன  
 கொடுமையை எப்படி மறப்பேன்  
 என்றோ நாம் மீண்டும் சந்திப்போம் இந்தச்  
 சாவெமைப் பிரித்திட வலிதோ?  
 சென்றுவா அம்மா, சாயியின் தாளில்  
 சேர்ந்து நற் சாந்திப்பேறடைக.

— கனவர்

## பெற்றவளின் உள்ளத்திலிருந்து

பெற்றவள் நான் உயிரோடிருக்க  
 சொர்க்கலோகம் நாடிச் சென்றதேனோ?  
 “பெரிய பிள்ளை” என்று நான்  
 பெருமையுடன் உனை அழைக்கச்  
 சின்னக் குழந்தையில் நீ கன்னச்  
 சிமிழ் சிவக்க ஓடோடி வந்து  
 பாசமுடன் அணைப்பாயே ! இன்று  
 பேச்சு மூச்சினின்று என்னை விட்டுப் பிரிந்ததேனோ?  
 பத்துமாதம் உனைச் சுமந்து பெற்ற  
 என்னை இங்கே பரிதவிக்கவிட்டு ஏன் சென்றாய்? - என்  
 கருவறை கதறும் சத்தம் உன்  
 காதில் கேட்கவில்லையா? - இராஜேஷ்  
 விரலிழந்து, காலிழந்து நீ இருந்த  
 செய்திகேட்டு துடிதுடித்தப் போனேனம்மா?  
 பெற்ற தாய் நானிருக்க  
 உற்ற மகள் நீ எனை விட்டுப்  
 பிரிவாயென நான் கனவிலும் நினைக்கவில்லை.  
 தொலை தூரத்தில் நான் இங்கிருந்து  
 உந்தன் முகம் கூடக் காணாது  
 தவிக்கின்றேனம்மா .... உந்தன்  
 பொக்கை வாய்ச் சிரிப்பைக் கண்டு  
 தளர்நடை நடக்கக் கண்டு,  
 ஓடியாடி, விளையாடக் கண்டு,  
 தம்பி, தங்கைகளை அரவணைக்கக் கண்டு.  
 குமர்யாகப் பூரிக்கக் கண்டு,  
 இல்வாழ்வில் இணையக் கண்டு.  
 மனநிறைவுடன் வாழக் கண்டு  
 மகிழ்வற்றிருந்தேனே !  
 என் செல்வமே .....  
 என்னை நடுவழியில் தவிக்கவிட்டுச்  
 சென்று விட்டாய் !  
 உன் ஆத்மா சாந்தியடையப்  
 பிரார்த்திக்கின்றேன்.

எவ்வு அம்மா (அமெரிக்கா)



## பாசமிகு பெரியக்கா

எங்கள் குடும்பத்தின் மல்லிகையே  
எங்கள் அனைவரிலும் மூத்தவரே  
எங்களில் வைத்த பாசத்தை எழுதவா? - இல்லை  
எங்களை இணைத்திருக்கும் சோகத்தை எழுதவா?  
சப்த ரிஷிகளாய் நாம் சேர்ந்திருந்த  
வாழ்க்கையெல்லாம் இனி எங்கே?  
சொந்தங்கள் நாங்களிங்கே  
சேர்ந்து இவ்வுலகில் நிற்கையிலே  
பந்த பாசங்கள் துறந்து  
பற்றற்றுப் பரமனுடன் சென்றதேனோ?  
மனைவியே தெய்வமெனவும் அவளே  
உலகமெனவும் இருந்த உங்கள்  
உத்தமரைத் தனியே விட்டுச் சென்றதேனோ?  
பெரியக்கா என்றழைக்க.  
எமக்கு இனி இங்கு யாருள்ளார்?  
நோயுற்ற வேளை உங்கள்  
அருகிருந்து பார்த்திருந்தோம்  
நோய் விலகி மீண்டும்.  
வீடு வருவாய் என நாம்  
எண்ணியிருந்த வேளை  
எம்மையெல்லாம் தவிக்க விட்டு  
எவ்வுலகம் சென்றீரோ?  
கண்ணீருக்கு நடுவே பெரியக்கா  
கரம் கூப்பி வணங்குகின்றோம்  
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடையட்டும்.

சகோதரிகள்

## உங்கள் நினைவுகளோடு நாங்களிங்கே ....

நாங்கள் நால்வரிங்கே  
 நாவரண்டு கதறுகின்றோம்....  
 எங்கள் குரல் கேட்கிறதா ....?  
 எங்கள் பாசமிகு பெரியக்கா ! ...  
 இவ்வுலகில் தேடுகின்றோம் உங்கள்  
 இன்பத் திருமுகத்தை ....  
 பக்கத்திலிருந்தே பார்த்தவராகவும்  
 பாதியில் வந்து பார்த்தவராகவும்  
 பார்த்து விடத் தவிப்பவராகவும்  
 பாசத்துடன் நாங்கள் இங்கே .....  
 நீண்ட தூரத்தில் நாயிங்கே  
 நீண்ட துயிலில் ஆழ்ந்ததேனோ ?  
 வெளி நாடு செல்லும் போது  
 வழியனுப்பி வைத்த திருமுகம்  
 இனி எங்கே காண்போம் ?  
 உங்கள் கடைக்குட்டித் தம்பி நான்  
 ஒடோடி வந்து உங்கள்  
 அன்பு மழையில் நனைந்ததும்  
 அரவணைப்பில் உள்ளம் குளிர்ந்ததும்  
 உங்களை விட்டுப் பிரிவதற்கா ?  
 அணையும் முன்பு கூட ரொளி பிரகாசிப்பது  
 போல் அணைந்து விட்டீர்களே ?  
 உங்கள் நினைவுகளை என்றும் எம்  
 உள்ளங்களில் சுமந்தவாறு உங்கள்  
 ஆன்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

கடைபா, சிவமரிக்கா வாழ்  
 சகோதரர்கள்

## பெரியன்ரியின் நினைவுகளோடு

அன்பு கொண்டு எம்மை  
 அரவணைத்து வளர்த்த எம்  
 பெரியன்ரி ! உங்களை இப்  
 பேருலகில் நாம் இனிக் காண முடியுமா ?  
 மீண்டும் நாம் உம்மைக் காணாமல்  
 மீளாத் துயில் கொண்ட தேனோ ?  
 பகவானும், சமித்தியுமாய்  
 "பஜனை" பாடித்திரிந்த வாழ்க்கை  
 நீர்க்குமிழி ஆகுமென்று  
 சிறிதேனும் எண்ணவில்லை  
 பெரியன்ரி ! நீங்கள் பாசத்தில் நிகர்  
 பெற்றெடுத்த தாயே தான்  
 சொந்தப் பிள்ளைகளாய் எம்மையும்  
 சொல்லிய முகமெங்கே ? உள்ளமெங்கே ?  
 பெற்றெடுத்த பிள்ளைகள் போல் - எம்மில்  
 பெரும் பற்று வைத்தீர்.  
 மருத்துவம் விரட்டாத அந்த  
 மனமற்ற நோய் பற்றி  
 விண்ணுலகம் சென்றீர்களே - இங்கு  
 விம்மி அழுகின்றோம்.  
 உங்கள் நினைவுகளுடன்  
 உங்கள் அன்பு மறவாத குழந்தைகள் நாம்...

வெறாமக்கள், மருமக்கள்

## சலரோகம் (நீரிழிவு) நோயாளர்களுக்கான அறிவுரைகள் (Diabetes)

நோய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பொதுமக்களின் சுகாதார அறிவு ஓரளவிற்கு அத்தியாவசியமானது. நோய்கள் எவ்வகையில் ஏற்படுகின்றன, அவை எந்த விதத்தில் மனித உடம்பைப் பாதிக்கின்றன, இந்நோய்களை எவ்வாறு கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்க முடியும் என்பவற்றை நோயாளர் மட்டுமன்றி அனைவரும் அறிந்திருத்தல் விரும்பத்தக்கது.

இந்த வகையில் இன்று எம்முடன் ஒரு சவாலாக எழுந்து நிற்கும் சலரோகம் எனும் வியாதி பற்றி சில அடிப்படை உண்மைகளையும் சில நடைமுறை விடயங்கள் பற்றியும் நாம் ஓர் அடிப்படையான தெளிந்த அறிவைப் பெறுவது அத்தியாவசியமாகிறது.

சலரோகத்தினை முற்றுமுழுதாக ஒழித்து விடமுடியாது. ஆனால் வைத்தியரின் ஆலோசனை மூலமும் மேலாக நோயாளியின் ஒத்துழைப்பின் வாயிலாகவும் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இந்நோயினால் ஏற்படும் தொடர் விளைவுகளைக் குறைக்கவோ அல்லது தடுக்கவோ அல்லது பிற்போடவோ முடியும். இவற்றின் மூலம் இந்நோய்க்குட்பட்டவரின் தேக ஆரோக்கியம் பேணப்படுவதுடன் வாழ்நாளையும் நீடிக்கச் செய்யலாம்.

### நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம், அசாதாரண பசி, குறைந்து கொண்டுவரும் நிறை, எளிதில் கோபம் கொள்ளும் தன்மை, தளர்ச்சி ஆகியன.

சிலரில் நிறை கூடுதல், மயக்கக்குணம், மங்கலான பார்வை, கால்களிலும் கைகளிலும் விறைப்புத் தன்மை, தேகத்தில் பருக்களும் கட்டுகளும் தோன்றுதல், நாட்பட்டு மாறும் புண்கள் ஆகியன அவதானிக்கப்படும்.

## பொது அறிவுரைகள்

நீரிழிவு நோயானது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய அளவிலும் கூடுவதால் உண்டாகிறது.

சில நோயாளிகளுக்கு இந்நோயை உணவுக்கட்டுப்பாடுகளின் மூலம் மட்டும், சிலருக்கு உணவுக்கட்டுப்பாடுகளுடன் குளிசைகள் உட்கொள்வதன் மூலமும், மேலும் சிலருக்கு உணவுக்கட்டுப்பாடுகளுடன் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுதல் மூலமும் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்கலாம்.

இந்நோயானது காலப்போக்கில் உடலில் பல்வேறு தொகுதி களைத் தாக்குகின்றது. பிரதானமாக கண்கள், இருதயம், சிறுநீரகம், குருதிக்கலன்கள், என்புகள் போன்ற அங்கங்களில் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் உடலில் நிகழ்கின்ற பல அநுசேபத் தாக்கங்களில் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

நீங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி உணவுக்கட்டுப்பாட்டை இறுக்கமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மருந்து எடுத்து அல்லது ஊசி ஏற்றி அரை மணி நேரத்துள் (30 நிமிடம்) உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். சில நேரங்களில் உணவு உட்கொள்ளுதலறினால் அல்லது மேலதிகமாக மருந்தை உட்கொண்டாலோ களைப்பு, பசி, மயக்கம், மாறாட்டம், தலைச் சுற்று, அதிகளவு வியர்த்தல், நெஞ்சு படபடப்பு, கண்பார்வை மங்கல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இப்படியான நேரங்களில் குளுக்கோசு அல்லது வேறு இனிப்பு வகைகளை உடனடியாக உட்கொள்ளல் அவசியம்.

சிறிதளவு இனிப்பு வகைகளோ அல்லது குளுக்கோசையோ எந்த நேரமும் உங்களுடன் வைத்திருப்பது விரும்பத்தக்கது. அத்தோடு நீங்கள் ஒரு நீரிழிவு நோயாளர் எனத் தெரிவிக்கும் விபரம் அடங்கிய குறிப்பொன்றை உங்களுடன் எவ்வேளையிலும் எடுத்துச் செல்வது சாலச் சிறந்தது.

நீங்கள் அதிக அளவில் வேலைகளில் ஈடுபட நேரிடினோ, அல்லது விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ள நேரிடினோ எடுக்கும் மருந்தின் அளவைக் குறைத்தோ அல்லது உணவின் அளவை அதிகரித்தோ எடுத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் உணவுக்கட்டுப்பாடின்றி உண்பதன் மூலமோ, அல்லது மருந்துகளை ஒழுங்கீனமாகப் பாவிப்பதன் மூலமோ உங்கள் குருதியில் சீனிச்சத்தின் அளவு அதிகமாகி அதன் பொருட்டு வயிற்றுப் புரட்டல், நாவரட்சி, சத்தி, மயக்கம் போன்றன ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

## சலரோகத்தின் தீய விளைவுகள்

நீரிழிவு நோயானது ஒருவரின் தேகநிலையினைச் சிதைத்து விட வல்லது. நீரிழிவு நோயானது கட்டுப்படுத்தப்படாது நீடித்த காலத்திற்கு விடப்படின் உடலில் பல்வேறு தொகுதிகளில் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்பட்டுவிடும் அபாயம் உண்டு.

- \* சிறுநீரகம் இயங்க மறுக்கலாம் அல்லது சிறுநீரகச்சிக்கல் தோன்றலாம்.
- \* நரம்புத் தொகுதி பாதிப்படைந்து அதன் மூலம் உடலின் புலனுணர்விறையில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். மேலும் உடலின் அக உறுப்புக்களின் (சிறுநீர்ப்பை, இரைப்பை, குடல்) இயக்கம் பாதிப்புறலாம்.

- \* குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு அவற்றின் பலனாக இருதய நோய்கள், நெஞ்சடைப்பு ஏற்படலாம்.
- \* எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. குருட்டுத் தன்மையானது விழித்திரையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினாலும், கண்வில்லையில் ஏற்படும் கட்காசத்தினாலும் ஏற்படுகின்றது

### சலரோக நோயாளியின் உணவு

01. முற்று முழுதாக தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்
  1. சீனி, குளுக்கோசு, ஜாம் (Jam), பழரசம், தேன், தகரத்தில் அடைத்த பழவகைகள், இனிப்பு வகைகள், இனிப்பூட்டிய பானங்கள், சர்க்கரை, பனங்கட்டி, பனம்பாணி.
  2. கேக் வகைகள் ( Cakes), இனிப்பு விசக்கோத்து, புடிங் (Puddings).
  3. குடிபான வகைகள்.
02. அளவு குறைத்து சாப்பிட வேண்டிய உணவு வகைகள்
  1. பாண், இடியப்பம், பிட்டு, சோறு, அப்பம், தோசை
  2. விசக்கோத்து வகைகள்
  3. உருளைக்கிழங்கு, போஞ்சி, வாழைக்காய்.
  4. தானிய வகைகள்
  5. எல்லாப் பழவகைகள், முட்டைக்கோசு
  6. வடித்த சூப்பு
  7. பால்
03. விரும்பிய அளவில் சாப்பிடக்கூடிய (வேறு நோய்கள் இல்லாவிடின்) உணவு வகைகள்
  1. இறைச்சி வகை, மீன், பருப்பு
  2. தெளித்த சூப்பு, தக்காளி, எலுமிச்சை சாறு

3. கோவா, கரட், கீரை வகைகள், வெண்காயம் முள்ளங்கி, கெக்கரிக்காய்
4. உவர்ப்பு, உறைப்பு, மிளகு, கடுகு
5. தேநீர், கோப்பி, (சீனி சேர்க்காத)
6. சக்கரின் (Saccharine) சேர்த்த உணவு நிறை கூடிய நோயாளிகள் பட்டர், மாஜரின், கொழுப்பு உணவுவகைகளைக் குறைக்க வேண்டும்.

### நீரிழிவு வியாதியைக் கண்டு பிடிக்கச் சோதனைகள்

இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்க சிறுநீரிலும் குருதியிலும் பல சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இவற்றில் சிலவற்றை நோயாளியே தனது வீட்டில் எளிமையான முறையில் மேற்கொள்ள முடியும்.

### சலரோக நோயாளிக்கான உணவு அட்டவணை

- காலை உணவு : பாண் 2 துண்டு ( $\frac{1}{2}$  அங்குலம் தடிப்பில்) அல்லது இடியப்பம்- 3 அல்லது சிறிய தோசை - 3 இவற்றுள் ஒன்றுடன் சம்பல் சேர்க்கவும்.
- காலை 10 மணிக்கு: பால் 1 கோப்பை ( சீனிபோடாமல்) அல்லது மார்மைட் அல்லது தேசிக்காய்த் தண்ணீர் (சீனிக்குப் பதிலாக உப்புடன்)
- மதிய உணவு : சோறு 1 அகப்பை மரக்கறி கூடுதலாகச் சேர்க்கவும் (கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்) கீரை, முருங்கையிலை போன்றவற்றில் ஒன்று.



மாலை 4 மணிக்கு : கிறீம் கிறக்கர் பிஸ்கட் -2, மார்மைட் 1 கோப்பை அல்லது தேநீர் பாலுடன் ( சீனி தவிர்க்கவும்)

கிரவு உணவு : பாண் 3 துண்டு (0.5 அங்குலம் தடிப்பில்) அல்லது இடியப்பம் - 3 அல்லது பிட்டு- 3 அல்லது சிறிய தோகைச - 3 இவற்றில் ஒன்றுடன் இலைக்கறி அல்லது சம்பல் சேர்க்கவும். இனிப்பு பண்டங்களைத் தவிர்க்கவும்.

## இன்சலின் வைத்திய முறை

நீரிழிவு நோய் உள்ள இன்சலின் மருந்து பாவிக்கும் நோயாளருக்கான ஆலோசனைகள்

- 1) ஒவ்வொரு நாளும் தவறாது இந்த ஊசியைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- 2) இன்சலின் மருந்து ஏற்றிய பின் கட்டாயம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். ஒருவேளை உணவு தவறவிடப்படும் சூழ்நிலைகள் ஏற்படின் (விரதம்) / நேரம் பிந்தும் சூழ்நிலைகள் ஏற்படின் அதற்கேற்றவாறு இன்சலின் மருந்து ஏற்றப்படுதலும் தகுந்த முறையில் மாற்றி அமைக்கப்படல் வேண்டும்.
- 3) நீங்கள் வேறு நோய்காரணமாக வைத்தியரிடம் செல்லும்போது நீங்கள் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவது பற்றி சொல்ல வேண்டும்.
- 4) வேறு நோய்கள் ஏற்படும் சந்தர்பங்களில் இவ்வூசி மருந்து ஏற்றுவதினை நிறுத்தாது தொடர்ந்து ஏற்ற வேண்டும்.
- 5) உங்களுக்கு வாந்தி காரணமாகவோ அன்றி சமிபாடின்மை காரணமாகவோ உணவு உட்கொள்ள இயலாது இருப்பின் உடன் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.
- 6) இவ்வூசி மருந்தினை குளிர்சாதனப் பெட்டியின் (கீழ்ப்பகுதியில்) சேமித்து வைக்க வேண்டும் (4 பாகை செல்சியஸ்)

## உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension) -

நோய் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கேள்விக்குறியாக்கி விட்டதா?

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்திற்குமிடையில் எந்தவொரு இயற்கையான பிரிக்கும் கோடும் இல்லை. மருத்துவ ரீதியில், உலக சுகாதார திணைக்களத்தின் (WHO) வரையறையின்படி சிஸ்டலிக் அழுத்தம் (Systolic Pressure) 160 mm Hg அல்லது அதற்கு மேற்பட்டும், டயஸ்டலிக் அழுத்தம் (Diastolic Pressure) 95 mm Hg அல்லது அதற்கு மேற்பட்டும் இருப்பின் அது உயர் இரத்த அழுத்தத்தினை குறிப்பதாகும்.

நம்மில் பலர் இரத்தக்கொதிப்பு இருப்பது தெரியாமலே இருக்கின்றனர். வைத்தியர்களிடம் செல்வதற்கோ அல்லது உண்மையை அறிந்து கொள்வதற்கோ பயப்படுவதனால் தான் பெரும்பாலானவர்கள் தமக்கு தேவையான சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்வது இல்லை. இரத்தக்கொதிப்பு நோயின் தாக்கங்களை குறைப்பதற்கு, அல்லது தடுப்பதற்கு அந்நோய் எம்மில் இருப்பதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்தக் காரணத்திற்காகவே, இளவயதிலிருந்தே ஒவ்வொருவரும் தமது இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்காக அளந்து தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனக் கூறப்படுகிறது.

### உயர்குருதி அழுத்தத்தில் செல்வாக்குச்

#### செலுத்தும் காரணிகள்

1. அதிகரித்த உடல் நிறை (Obesity)
2. புகை பிடிக்கும் பழக்கம் (Smoking)
3. உணவில் அதிகளவு உப்புச் சேர்த்தல் (Dietary Salt intake)
4. வேறு குடும்ப அங்கத்தவர்களும் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல் (Familial Predisposition)
5. நீடித்த மனநெருக்கடியும் மன உளைச்சலும் (Prolonged stress)
6. நீரிழிவு
7. சிறுநீரகத்தில் கோளாறு

## உயர் குருதி அழுத்தத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

1. இதயம் : நெஞ்சுநோ (Angina) மாரடைப்பு (Myocardial Infarction), இருதய நோய்கள் (Left ventricular failure), இருதயச் சுவர் தடிப்படைதல் (Left Ventricular hypertrophy)
2. சிறுநீரகம் : சிறுநீரக செயலிழப்பு (Renal Failure)
3. முளை : குருதியடைப்பு (Thrombosis), குருதிப்பெருக்கு (Haemorrhage), பாரிசுவாதம் (Stroke)
4. சுற்றயல்நாடிகள்: நடக்கும்போது வலி (Intermittent Claudication)
5. கண் : உயர் அழுக்க விழித்திரை நோய் (Hypertensive Retinopathy)

## உயர் குருதி அழுத்தத்தை தவிர்ப்பது எப்படி?

1. உடல் நிறையைக் குறைத்தல்
2. உணவில் உப்புச் சேர்வதைக் குறைத்தல்
3. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்.
4. உளநெருக்கீடுகளைத் தவிர்த்தல்.
5. உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றி அமைத்தல் கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்தல், (முட்டை, மாமிசம், கொழுப்புப்பண்டம்)

6. நீரிழிவு நோயை ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடித்தல்
7. வயது வந்தவர்கள் கிரமமாக தங்கள் குருதி அழுத்தத்தை அளத்தல்.
8. 35 வயதிற்கு மேல் கருத்தடை மாத்திரைகளின் பாவனையைத் தவிர்த்தல்
9. வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைத்தல், பதட்டத்தை தவிர்த்தல், யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபடல், தேக அப்பியாசம் செய்தல்.

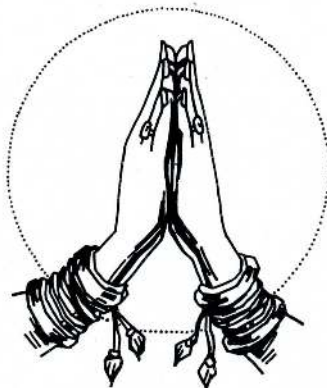
### இருதய நோயாளிக்கான உணவு (உட்கொள்ளக்கூடியவை)

- \* அளவான சோறு, பாண், தோசை, போன்றன.
- \* சிறியமீன், கருவாடு (உப்பு குறைவாக).
- \* பருப்பு வகை. \* கொழுப்பற்ற கோழி இறைச்சி.
- \* முட்டை வெண்கரு. \* மரக்கறி வகை.
- \* ஆடைநீக்கிய பால்மா, மோர். \* பழவகைகள்
- \* சூரியகாந்தி எண்ணெய்.

### தவிர்க்கவேண்டிய உணவுவகை

- \* தேங்காயெண்ணை, தேங்காய்ப்பால்
- \* கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சிவகை
- \* பொரியல் வகை உணவு
- \* பால்பொருட்களான சீஸ், பட்டர்.
- \* முட்டை மஞ்சட் கரு
- \* சொக்லட் வகை
- \* அதிகளவு பால்
- \* இறால், நண்டு, கணவாய், போன்றன உள்ள கடலுணவு

# நவீந் நவீஸல்



எங்கள் குடும்பத்தலைவீ அமரர்  
தருமதி கிராஜேஸ்வரி பத்மநாதன்  
அவர்களின் பிரீவினால் நீங்காத சோகத்தில்  
மூழ்கி இருக்கும் எங்கள் குடும்பத்திற்கு  
ஆறுதல் கூறியும் அனுதாபந் தெரிவித்தும்  
சோகத்தில் பங்கு கொண்ட உற்றார்,  
உறவினர் நண்பர்கள் மற்றும் பல  
வழிகளிலும் உதவி புரிந்தவர்கள்  
அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த  
நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

'சிவபதி'  
சிறப்பிட்டு வடக்க,  
நீர்வேலி.

2004 - 12 - 06



கிங்நளம்  
குடும்பத்தினர்.



# கீதாசாரம்

- ❖ எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.
- ❖ எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
- ❖ எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
- ❖ உன்னுடையது எதை இழந்தாய் எதற்காக நீ அழுகிராய்?
- ❖ எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு.
- ❖ எதை நீ படைத்திருக்கிராய், அது வீணாகுவதற்கு.
- ❖ எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ, அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
- ❖ எதை கொடுத்தாயோ, அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
- ❖ எது இன்று உன்னுடையதோ, அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
- ❖ மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
- ❖ இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

SIVARANJANAM