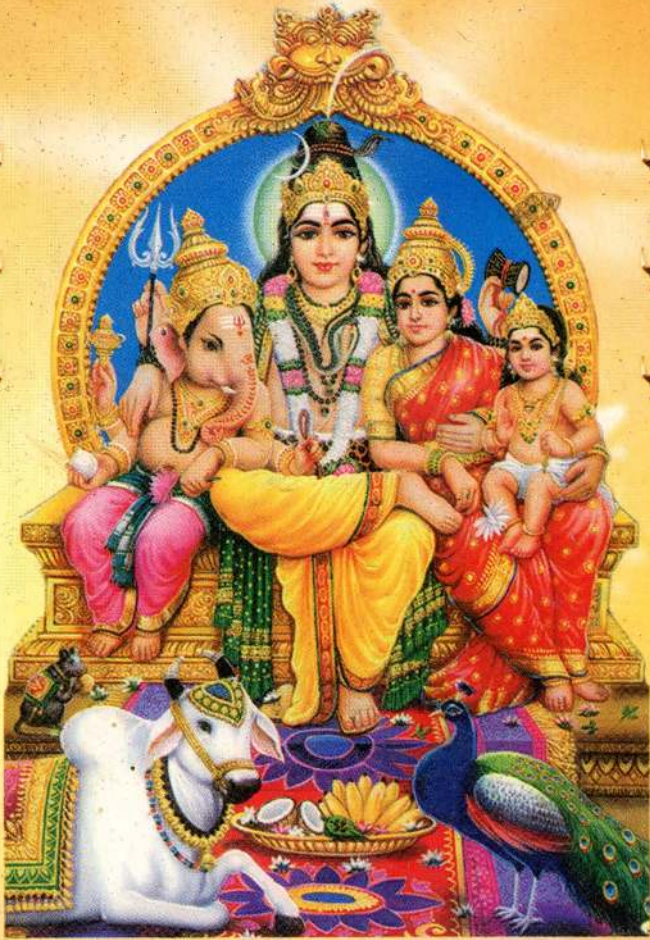


உ.  
சிவமயம்



யாழ். வடமராட்சி புலோலி

சாரையழையைப் பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

**அமரர்.கந்தசாய் கமலாதேவீ**

அவர்கள் சிவபதப்பேறு பெற்றமை குறித்த

**“ கமல மலர் ”**

**29.11.2011**



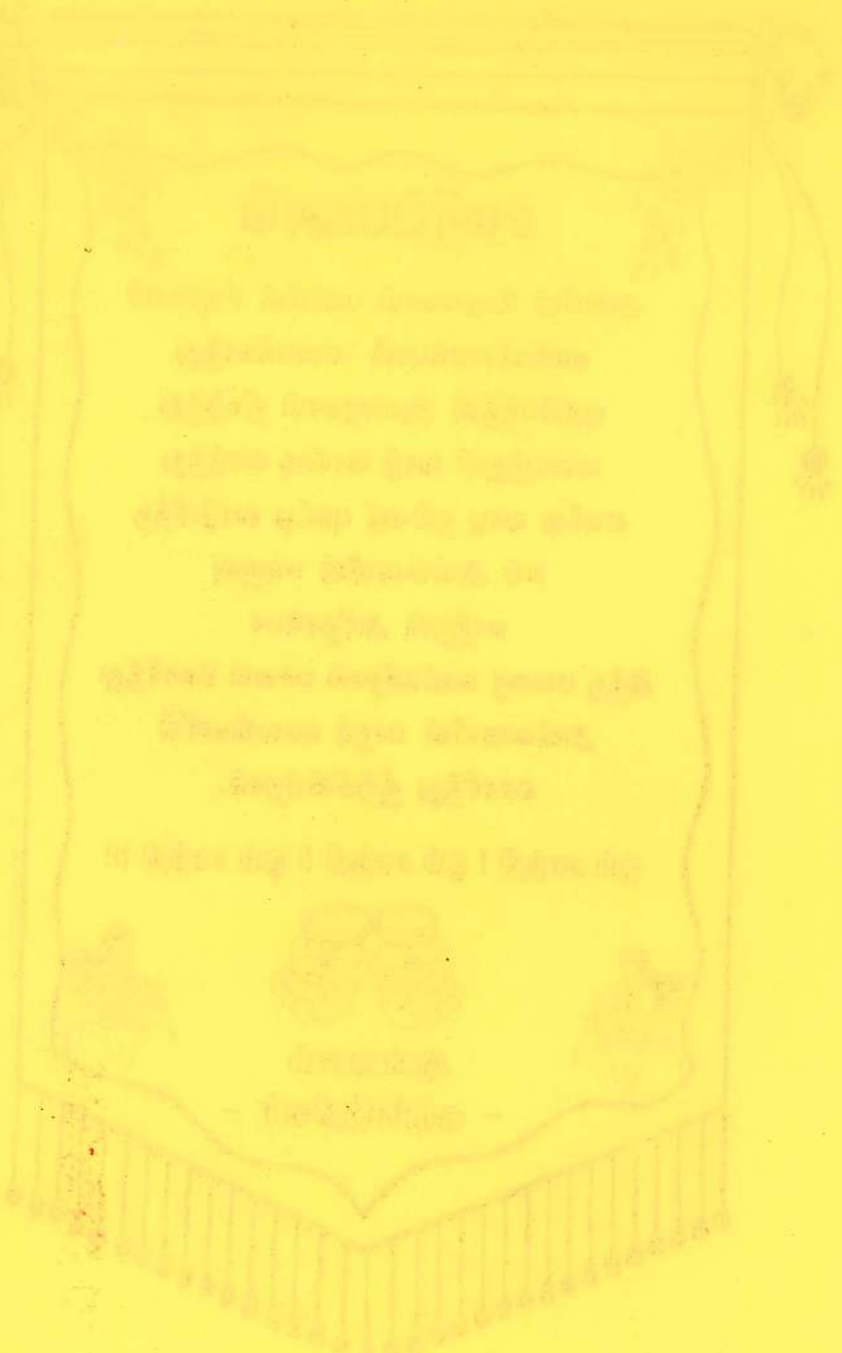
# சமர்ப்பணம்

அன்பின் உருவமாய் பண்பின் சீகரமாய்  
கண்ணிமைபோல் எமைக்காத்து  
குடும்பத்தின் ஆலமரமாய் திகழ்ந்து  
வையத்துள் வாழ் வரங்கு வாழ்ந்து  
எமக்கு வாழ நல்வழி புகட்டி வாழ்வித்த  
எம் அன்னையின் மறைவு  
மாரற்றல் அரிதாமோ  
கீந்த மலரை கண்ணீரால் மாகை கோர்த்து  
அன்னையின் பாதக் கமலங்களில்  
சொரிந்து நிற்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !! ஓம் சாந்தி !!!



இங்ஙனம்  
- குடும்பத்தினர் -



தோற்றம்

1941

02

02

மறைவு

2011

10

30



## அமர் கந்தசாய் கமலாதேவி அவர்கள்

*திதி நிர்ணய வெண்பா*

சீர்பூத்த ஆண்டுசுர ஐப்பசித் திங்கள்  
பூர்வ பட்ஷ சதுர்த்தியிலே - தீதறவே  
பார் நீத்தேகினான் பரலோக மது  
கார்குழலாள் கமலாதேவி நல்லாள்.



## தோத்திரப் பாடல்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்

### விநாயகர் வணக்கம்

கற்றவர்க்கு உற்றதொரு மிடியைக் கழந்துதவி  
கசிந்துருகும் அன்பரது துயரைப் போக்கறுத்து  
நற்றமிழால் அறிஞருடை நாவில் நடம்புரியும்  
நல்வேதப் பொருளான ஓங்கார ஶுபா  
வெற்றியுனை வேழமுகம் தன்னை உடையோனே  
வெற்றிக்கு வித்தான விநாயகப் பெருமானே  
கின்றரையில் இளையவன் நான் கவிதை பாட  
இயல்பாக வருவாயே காப்பும் நீயே.

### தேவாரம்

நெஞ்சமுமக்கே யிடமாக வைத்தேன்  
நினையா தொருபோது மிருந்தறியேன்  
வஞ்சம்மிது வெப்பது கண்டறியேன்  
வயிற்றோடு துடக்கி முடக்கியிட  
நஞ்சாகி வந்தென்னை நலிவதனை  
நணுகாமற் றுரந்து கரந்துமிடர்  
அஞ்சேலு மென்னீர் அதிகைக்கெழல  
வீரட்டானத் துறையம்மானே.

## திருவாசகம்

சிரிப்பார் கனிப்பார் தேனிப்பார்  
திரண்டு திரண்டுன் திருவார்த்தை  
விரிப்பார் கேட்பார் மெச்சுவார்  
வெவ்வேறிருந்துன் திருநாமந்  
தரிப்பார் பொன்னம்பலத் தாடுத்  
தலைவா என்பார் அவர்முன்னே  
நரிப்பாய் நாயேன் இருப்பேனே?  
நம்பி இனித்தான் நல்காயே.

## திருவிசைப்பா

தன்னடி நிழற்கீழ் என்னையும் தகைத்த  
சசிகுலா மவுலியைத் தானே  
என்னிடைக் கமலம் மூன்றினுள் தோன்றி  
எழும்செழும் சுடரினை அருள்சேர்  
மின்னெடுங் கடலுங் வெள்ளத்தை வீழி  
மிழுவையுள் விளங்கும் வெண்பளிங்கின்  
பொன்னடிக்க கழமை புக்கினிப் போக  
விடுவனோ பூண்டு கொண்டேனே.

## திருப்பல்லாண்டு

சேலும் கயலும் திளைக்கும் கண்ணாரிளங்  
கொங்கையிற் செங்குங்குமம்  
போலும் பொடியணி மார்பிலங்கும்  
என்று புண்ணியர் போற்றிசைப்ப  
மாலும் அயறு மறியா நெறிதந்து  
வந்தென் மனத்தகத்தே  
பாலும் அமுதமும் ஒத்து நின்றாறுக்கே  
பல்லாண்டு கூறுதுமே.



## திருப்பூரணம்

உச்சியின் மகுடமின்ன ஒளித்தர துதலினோடை  
வச்சிர மருப்பி னொற்றை மணிகொள்கும் புரியவயங்க  
மெய்ச்செவிக் கவரி தூங்க வேழமாழகம் கொண்டுற்ற  
கச்சியின் விகட சக்கரக் கணபதிக் கன்பு செய்வாம்.

## திருப்புகழ்

ஏறுமயி லேறிவிளை யாடுமுக மொன்றே  
ஈசனுடன் ஞானமொழி பேசுமுக மொன்றே  
சுறுமழயார்கள் வினை தீர்க்குமுக மொன்றே  
குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்றமுக மொன்றே  
மாறுபடு சூரனை வதைத்தமுக மொன்றே  
வள்ளியை மணம்புணர வந்தமுக மொன்றே  
ஆறுமுக மானபொருள் நீயருளல் வேண்டும்  
ஆதியரு ணாசல மமர்ந்த பெருமானே.

## வாழ்த்து

வைய நீடுக மாமழை மன்னுக  
மெய் விரும்பிய அன்பர் விளங்குக  
சைவநன்நெறி தாழ் தழைத்தோங்க  
தெய்வ வெண் திருநீறு சிறக்கவே.

## திருச்சிற்றம்பலம்



## வாழ்க்கை வரலாறு

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்து எனப்படும் எமது ஈழநாட்டில் தலைப் பகுதியாக விளங்குவது யாழ் குடா நாடு அத்தலையின் முனைப் பகுதியாய் அன்று முதல் இன்றுவரை அறிஞர்களை அளித்து வரும் பெருமை வடமராட்சிக்கே உரியது. பகுத்து உணரும் பகுத்தறிவில் மட்டுமல்லாது கடவுள் பக்தியிலும் வடமராட்சி மக்கள் தலை சிறந்து விளங்குகின்றனர்.

புலவர்களும். அறிஞர்களும் நிறைந்து விளங்குவது புலோலி என்னும் கிராமம். இக்கிராமத்தில் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்து வந்த கந்தையா பார்வதி தம்பதிகளுக்கு 1941ம் ஆண்டு மாசி மாதம் 2ம் திகதி ஒரு பெண் மகவு பிறந்தது. அப்பெண்குழந்தைக்கு கமலாதேவி எனும் நாமம் சூட்டி பிரியமுடன் பெற்றோர் வளர்த்து வந்தனர்.

குறுநடை நடந்து தளிர்க்கரம் நீட்டி குடும்பத்தார் மகிழ அன்பும் பண்பும் மிக்கவளாக வளர்ந்து வந்த கமலாதேவி பருவமடைந்து மணம் செய்யும் காலத்தை எய்தினார். தனது 19வது வயதில் தமது அயல் கிராமத்தை சேர்ந்த சங்கரப்பிள்ளை கந்தசாமி என்பவரை திருமணம் செய்து இல்லற வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தார்.

இவர்களுக்கு இரு பெண் குழந்தையும் ஒரு ஆண் குழந்தையும் பிறந்தது மூவரையும் கண்ணும் கருத்துமாய் வளர்த்து கல்வி புகட்டி சீரும் சிறப்புமாக வாழ வைத்தனர்.

“இருந்தோம்பி இல் வாழ்வதெல்லாம் விருந்தோம்பி வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு”

என்னும் வள்ளுவரின் பொய்யா மொழிக்கேற்ப வருவபவரை மனங்கோணாமல் உபசரித்து விருந்தளிப்பதில்

வல்லவராக இருந்தார். மலர்ந்த முகமும் மென்மையான பேச்சும் சினம் கொள்ளாத தன்மையும் கொண்ட இவர் கடவுள் பக்தியிலும் விரக அனுட்டானங்களிலும் தலை சிறந்து விளங்கியதில் வியப்பில்லை. இவ்வாறு நாற்பத்திரண்டு வருடம் இன்பமாக வாழ்ந்த நிலையில் தனது அறுபத்தோராவது வயதில் நாயகனாகிய கந்தசாமியை காலனாகிய இயமன் கவர்ந்து சென்று விட்டான்.

மக்கள் மண வாழ்வில் இணைந்து கொள்ள பேரமக்கள் வந்து இன்புற கூத்தும் கும்மாளமுமாய் மழலை மொழி எங்கும் கேட்க மகிழ்ச்சி பிரவாகசத்தில் மூழ்கி வாழ்ந்து வந்தார்.

சிரேஷ்ட புத்திரி செல்வராணி சிதம்பரப்பிள்ளை தெய்வானை தம்பதிகளின் புதல்வன் தில்லைநாதனை திருமணம் முடித்து சகபி. அறிவரன். திவ்வியவேள். அருளினி ஆகிய புதல்வர்களை பெற்று சிறப்புடன் வாழ்கின்றார்.

இளைய மகன் கருணாநிதி சாந்தியை திருமணம் முடித்து எழிலரசி என்னும் மகளைப் பெற்று வாழ்ந்து வருகின்றார்.

இரண்டாவது மகள் யோகராணி அச்சவேலி வைத்தியசாலையில் மருந்து மாதாக வேலை செய்து சிறப்புடன் வாழ்ந்து வருகின்றார்.

சகோதரி சாரதாதேவி கல்வி கற்கும் காலத்தில் நோயுற்ற போதும் தந்தையாருடன் சேர்ந்து தனது இறுதிக் காலம்வரை பராமரித்து வந்தார்.

தனது சகோதரிகள் மைத்துனர்மார். பெறாமக்கள். பேரப்பிள்ளைகள் உடன் அன்பும் பாசமும் வைத்து வாழ்ந்து வந்தார்.

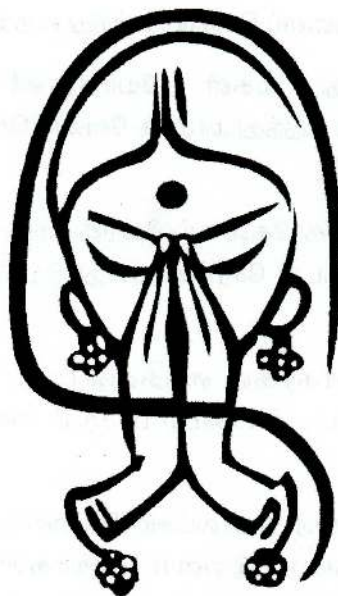
மூத்த சகோதரி சீதாலட்சுமியின் வரவை எதிர்பார்க்கு காத்திருந்தார் தனது இளைய சகோதரி அன்னபூரணி.



பிள்ளைகள். பேரப்பிள்ளைகள். வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவுடன் ஒரு மாதம் மகிழ்ச்சி கடலில் மூழ்கி சுற்றுலா சென்றார். இளைய சகோதரியுடன் ஆவணி மாதம் சந்தோஷமாக பொழுதைக் கழித்தார்.

பிற்காலத்தில் நீரிழிவு இரத்த அழுத்த நோயினால் பிடிக்கப்பட்டிருந்த போதும் தமது கடமைகளைச் செய்து வாழ்ந்து வருகையில் ஆவணி பிற்பகுதியில் நோயின் தாக்கத்திற்குட்பட்டு வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று தேறி வருகையில் ஒக்டோபர் 30ம் திகதி நண்பகல் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறைவனடி சேர்ந்தார்.

*ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி !!!*



## இறைவனை வேண்டுகூல்

தில்லையிலே நடம் புரியும் திரிபுர மெரித்த முக்கண்ணா  
திண்ணமாய் இவ்வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து  
தொல்லையே இட்பிறவிக்கட லென்று மனத்தோர்ந்து  
தோணியாய் உமை நண்ணி உலகை விட்டு உமை அடைந்தாள்  
கல்லானாலும் கணவெனன்று கற்புடனே வாழ்ந்தாள்  
கமலா தேவியெனும் காரிகையை அணைத்தெடுத்து  
எல்லா உயிர்க்கும் உயிரான எருதேறும் பெருமானே  
என்றும் இன்பம் தாய்த்திடவே உன்பாதம் ஏற்றிடுவீரே.

## தேற்றம்

பட்டமரம் பசுளையிட்டு பால் வார்த்தாலும் பசுமையாயிடுமோ  
பாவிகள் யாம் சுதறியமுடிவதனால் என்ன பயன் கண்டோம்  
கீட்டமுடன் எமக்குமிக்கதி வருவதற்கு நாட் செல்லாது  
கிறைவன் திருவடியை கீரவு பசல் கிடையறாது மனத்திருத்தி  
எட்டவே மூவாசைகளை யொறுத்து எல்லா மிறைவன் சொத்தாக்கி  
ஏழைகளுக்கு கீந்து எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு கூர்ந்து  
திட்டமுடன் தீவினைகளையறுத்து திங்களணிசடையோகை  
தீதறவே சோந்து திகழ்ந்திருவோம் பேரின்ப முடன்.



ச. கிரத்திசபாபதிசர்மா,  
புலோலி.

## சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது

- 01) உணவுக் கட்டுப்பாடு மகி அவசியம்.
- 02) மாதாந்தம் வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
- 03) காயங்கள் ஏற்படுவதை கூடியளவில் தடுக்க வேண்டும்.
- 04) கால் நகங்களை வெட்டித் துப்பரவாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- 05) காயங்கள் ஏற்படும் இடத்து உடனடியாக வைத்திய உதவிகளை நாட வேண்டும்.
- 06) வைத்தியக் குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- 07) மருத்துவர் கூறியபடி குளிசை, ஊசி மருந்து என்பவற்றை முறைப்படி எடுக்க வேண்டும்.
- 08) வைத்தியர் ஆலோசனைகள் இன்றி மருந்துகளை கூட்டியோ குறைந்தோ எடுக்கக்கூடாது.
- 09) இரத்தத்தில் சீனிச்சத்து குறையும் போது
  - i. படபடப்பு
  - ii. தலைச்சுற்று
  - iii. வலிப்பு
  - iv. அதிக சோர்வு
  - v. மயக்கம்
  - v. அதிக வியர்வை

ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படும் நோயாளிக்கு அருகில் இருப்பவர்கள் இவ் அறிகுறிகளை கண்டதும் உடனடியாக குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை வாயில் போட்டு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோசை நோயாளி வைத்திருத்தல் நன்று.

## நீங்கள் ஒரு நீரிழிவு நோயாளரா?

அப்படியாயின் நீங்கள் மெட்போமின் என்ற சொல்லை நிச்சயம் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளில் இதுவும் பெரும்பாலும் சேர்ந்திருக்கும். நீண்டகாலமாகப் பாவிக்கின்றோமே, இது ஏதாவது பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா? மலிஞ்ச மருந்துதானே நல்லதா? சிறுநீரகத்திற்கு கூடாதா? வயிறு ஊதலாக இருக்கிறதே எனப் பல சந்தேகங்களும் அதிருப்திகளும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

அத்துடன் தொடர்ந்து ஒரே மருந்தை உபயோகிப்பதால் புதுமை விரும்பிகளுக்கு அலுத்துப் போயிருக்கலாம். ஆனாலும் இது மிகவும் பயனுள்ளது மட்டுமன்றி பன்முகப் பயன்பாடும் உள்ளது என்பதால் அதனுடைய முக்கியத்துவம் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

மனிதர்களின் சாதாரண இரத்த குளுக்கோஸ் அளவானது 60 - 110 ற்கும் இடையில் இருக்கவேண்டும். 60 இற்குக் கீழே குறைவது ஆபத்தானது. அவ்வாறு குறைந்தால் மயக்கத்திற்கும் இட்டுச்செல்லக் கூடும். இந் நிலையை Hypoglycemia என மருத்துவத்தில் குறிப்பிடுவார்கள். இம் மருந்தின் மிக முக்கியமான பண்பு என்னவென்றால், உபயோகிக்கும் நோயாளியின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை ஆபத்து ஏற்படும் அளவிற்கு அதீதமாகக் குறைப்பதில்லை. எனவே பாதுகாப்பானது. ஆனால் ஏனைய பல நீரிழிவு மாத்திரைகள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அதீதமாகக் குறைத்து Hypoglycemia க்கு இட்டுச் சென்றுவிடுகின்றன.

மெட்போமின் மருந்தின் இன்னொரு முக்கியமான பண்பு அல்லது 'பக்கவிளைவு' நோயாளியின் எடையைக் குறைப்பதாகும். பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகளின் எடை அத்தீமமாக இருப்பதுண்டு. இதனால் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த எடையைக் குறைக்க வேண்டியிருக்கும். மெட்போமின் மாத்திரையானது எடையைக் குறைக்கவும் உதவி செய்வதால் உங்களுக்கு ஒரு போனஸ் பலனும் கிட்டுகிறது.

மெட்போமின் உங்கள் இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவையும் சற்றுக் குறைக்கிறது. மொத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவை மாத்திரமன்றி கூடாத கொலஸ்ட்ரோல்களான ரைகிளிசரைட் LDL ஆகியவற்றையும் ஓரளவு குறைக்கிறது. இதனால் குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவதும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அத்துடன், இரத்தக் குழாய்களினது உட்சுவரக் கலங்களின் செயற்பாட்டை (Endothelial Function) ஊக்குவிக்கிறது. இவற்றின் காரணமாக மாரடைப்பு, பக்கவாதம், திமீர் மரணம் ஆகியன ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் குறையும் என்பதும் ஆய்வு ரீதியாக அறியப்பட்டுள்ளது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அதாவது பிரஸரைக் குறைப்பதிலும் மெட்போமின் மாத்திரைக்கு பங்குண்டு எனச் சில ஆய்வுகள் கூறுகிறபோதும் இது இன்னமும் உறுதியாக நிச்சயப்படுத்தப்படவில்லை.

மாதவிடாய்க் குழப்பம், மலட்டுத்தன்மை, அதீத எடை, இன்கலின் எதிர்த்தன்மை (Insulin Resistance) போன்றவை உள்ளடங்கிய 'பொலி சிஸ்டிக் ஓவரி சின்றோம்' பிரச்சினை இப்பொழுது பல இளம் பெண்களிடையே காணப்படுகிறது. இந் நோயுள்ள பெண்களின் ஆண்மை ஹோர்மோன் அளவைக்



குறைத்து கருமுட்டை உற்பத்தியை ஊக்குவிப்பதையும் மெட்போமின் மாத்திரை செய்கிறது.

பெண்களைப் பற்றிப் பேசும்போது கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு நீரிழிவு இருந்தால் அதைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருவதற்கு பொதுவாக இன்சலின் ஊசியே போடுவார்கள். ஆனால், அண்மைய ஆய்வுகள் கர்ப்பகால நீரிழிவு (Gestational Diabetes), கர்ப்ப காலத்திலும் நீடிக்கும் நீரிழிவு வகை 2 (Type 2 Diabetes) ஆகிய இரண்டிற்கும் மெட்போமின் மாத்திரை உபயோகிப்பது பாதுகாப்பானது என்கிறது.

இன்சலின் ஊசி போடும் ஒரு சில நீரிழிவு நோயாளருக்கு அத்துடன் நீரிழிவு மாத்திரைகளையும் சேர்த்துப் பாவிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படும். இன்சலின் ஊசியால் மாத்திரம் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்களுக்கும் இன்சலின் ஊசி மருந்தின் அளவைக் குறைக்க வேண்டியவர்களுக்கும் மெட்போமின் மருந்தை ஊசியோடு இணைத்து பாவிக்க முடியும். ஏனைய பெரும்பாலான நீரிழிவு மாத்திரைகள் அவ்வாறு இன்சலினுடன் சேர்த்து உபயோகிக்க ஏற்றவையல்ல. இன்சலின் ஊசியுடன் மெட்போமின் மாத்திரையைச் சேர்த்து உபயோகிக்கும்போது இன்சலின் மருந்தின் அளவை 15 முதல் 25 சதவிகிதம் வரை குறைக்க முடிகிறது என்பது நீரிழிவு நோயாளருக்கு இனிப்பான செய்தியாகும்.

இன்சலின் ஊசியுடன் மாத்திரமல்லாது ஏனைய பல வகையான நீரிழிவு மாத்திரைகளுடனும் சேர்த்தும் பாவிக்க உகந்தது. உதாரணமான Glibenclamide, Glipizide, Gliclazide, Pioglitazone, Acarbose போன்ற அனைத்து வகை மருந்துகளுடன் இணைந்து பாவித்தாலும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்த மாட்டாது.



மெட்போமின் மருந்தைத் தினமும் மூன்று தடவை போடவேண்டிய தொல்லை இப்பொழுது இல்லை. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறைகளே உபயோகிக்க வேண்டிய Retard மாத்திரைகளாகவும் தினமும் ஒரு தடவை மட்டுமே போடக்கூடிய SR-Slow Release மாத்திரைகளாகவும் இப்பொழுது கிடைக்கிறது.

அப்படியாயின் மெட்போமின் எந்தவித பக்கவிளைவுகளோ, தொல்லைகளோ அற்ற அதிஅற்புத மருந்து என்று சூறலாமா? நிச்சயமாக இல்லை. வயிறு ஊதுதல், பொருமல், பசியின்மை, வயிற்றோட்டம், வாயில் உலோகச்சுவை போன்ற சாதாரண பக்கவிளைவுகள் இருக்கலாம். அவை பெரும்பாலும் மருந்துகளை உபயோகிக்க ஆரம்பித்த ஆரம்ப நாட்களில் இருக்கும். பிறகு படிப்படியாக மறைந்துவிடும். சிறுநீரக நோய்கள், ஈரல் நோய்கள், அத்த மதுபாவனை போன்றவை இருந்தால் வைத்தியர்கள் இம் மருந்தை அவதானத்துடனேயே உபயோகிப்பார்கள்.

### ✦ நீரிழிவு சீனாயாளர்கள் எத்தகைய எவ்வளவு பழங்கள் சாப்பிடலாம்?

'சீனி வருத்தம் வந்தாப் பிறகு நான் பழங்கள் சாப்பிடுறதை விட்டிட்டன்' என்று யாராவது சொன்னால் அதைவிட மோட்டுத்தனமான கருத்து வேறு எதுவும் இருக்கமாட்டாது.

அதேபோல 'பழங்கள் இனிப்பு அல்லவா, எனவே நீரிழிவு நோய்க்கு கூடாதுதானே?' என யாராவது கேட்டால் அதைத் தவறு என்று சொல்லவும் முடியாது. ஏனெனில் பழங்களில் பிரக்கோஸ் (Fructose) என்ற இனிப்பு இருக்கிறது. (சீனியில் இருப்பது சுக்கிறோஸ்- Sucrose). இனிப்புள்ள உணவு என்றால்



அதில் கலோரிச் சத்து இருக்கும்தானே. அத்துடன் உணவில் சீனிச்சத்து அதிகரித்தால் நீரிழிவாளர்களின் இரத்தத்திலும் அதிகரிக்கும் என்பதும் உண்மைதான்.

ஆனால் அதே நேரம் பழங்களில் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த நல்ல போசனைப் பொருட்கள் பலவும் உண்டு. நிறைய விட்டமின் சி, விட்டமின் ஏ, அன்ரி ஓக்ஸசிடன்ட், நார்ப்பொருள் எனப் பல.

தோடையினத்தைச் சேர்ந்த புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்களில் இருப்பது கரையக் கூடிய நார்ப் பொருள் (Digestible fiber) ஆகும். இந்தக் கரையக் கூடிய நார்ச் சத்துகள் எமது குருதியில் உள்ள கொலஸ்டரோலைக் குறைக்க உதவும். பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு கொலஸ்டரோல் அதிகமாகவே இருக்கிறது. எனவே உணவுக் கட்டுப்பாடுகள், உடற் பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் பழங்களை உண்பதும் அவர்களது கொலஸ்டரோல் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

பழங்களைத் தவிர அரிசி, ஓட்ஸ் போன்ற தானியங்களில் உள்ள தவிட்டிலும், பயறு, பருப்பு, சோயா, கடலை போன்ற அவரையின உணவுகளிலும் கரையக் கூடிய நார்ப்பொருள் இருக்கிறது. எனவே அவையும் நீரிழிவு நோயாளருக்கு நல்லது.

ஏனைய பல பழங்களில் கரையாத நார்ப்பொருள் (non digestible fiber) உண்டு. இவை நாம் உண்ணும் உணவுகள் சமிபாடடையும் வேகத்தைக் குறைக்கின்றன. அதனால் ஊட்டச் சத்துகள் குடற் தொகுதியால் உறிஞ்சப்படுவதையும் தாமதப்படுத்துகின்றன. இதனால் நீரிழிவு நோயாளர்களின் இரத்தத்தில் உணவின் பின் சீனியின் அளவு தீவிரமென ஏறுவதையும் தடுக்கிறது.

பழங்களில் நார்ப் பொருள் அதிகமாக இருப்பதால் அதை நான் நிறையச் சாப்பிடலாமா' எனக் கேட்டால் அதுவும் தவறுதான். நல்லது என்பதற்காக எந்த உணவையும் அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது தவறு. தினமும் இரண்டு பரிமாறல் அளவிற்குப் பழங்களை உண்பது நல்லது. ஒரு பரிமாறல் என்பது சராசரியாக 15 கிராம் மாப்பொருள் (Carbohydrate) கொண்டதாக இருக்கும். இதில் கிட்டத்தட்ட 60 கலோரிச் சத்து இருக்கும்.

ஒரு பரிமாறலிலுள்ள பழங்கள் சிலவற்றின் அளவானது.

- ✘. அப்பிள் நடுத்தர சைஸ்
- ✘. கதலி நடுத்தர சைஸ் 1 பழம்
- ✘. ஆனைவாழை, கப்பல் பழம்
- ✘. பப்பாளி 3 துண்டுகள்
- ✘. மாம்பழம் 1 துண்டு
- ✘. பேரிச்சம்பழம் 3
- ✘. திராட்சை 15
- ✘. ஆரஞ்சு 1
- ✘. மாதுளை
- ✘. பிளம்ஸ் 3
- ✘. அன்னாசி 1 துண்டுகள்
- ✘. வத்தகைப் பழச் சாறு 1 கப்
- ✘. .கொய்யா நடுத்தரம் 1
- ✘. அன்னாசி. அங்குல தடிப்பான துண்டுகள் 1

மேற் கூறியவற்றில் ஏதாவது ஒரு கூற்றை தினமும் இரண்டு தடவைகள் சாப்பிடலாம். ஏனைய பழங்களையும் அவற்றின் கலோரிப் பெறுமானத்தை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப உண்ண வேண்டும்.

எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் பழங்கள் சாப்பிடுவது அவசியம். அதற்கு மேற்கூறிய வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவும்

• • •

## நீரிழிவு நோயாளர்கள் இனிப்பும் சாப்பிடலாம்!

நீரிழிவு நோயாளர்கள் சீனியும் எடுக்கலாம் என்று சொன்னால் சுவீப் விழுந்ததுபோல இருக்கும். சீனி மற்றும் ஏனைய இனிப்புகளை எடுக்கக் கூடாது என்றே இதுவரை அவர்களுக்குச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இன்னமும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட்டால் நீரிழிவாளர்களின் உணவு முறையில் இனிப்பிற்கும் நிச்சயம் ஓரளவு இடம் உண்டு.

### ✠. புதிய கோட்பாடு

இப்பொழுது நீரிழிவாளர்களின் உணவு என்பது ஒரு சில உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்ப்பதும் வேறு சிலவற்றை அதிகம் உண்பதும் என்ற பழைய கோட்பாட்டில் இல்லை. அதேபோல உணவு அட்டவணையை கையில் வைத்து அதன்படி அளந்து சாப்பிடுவதும் தினசரி வாழ்வில் சாத்தியமில்லை.

நீரிழிவின் கட்டுப்பாட்டிற்கு முழுமையான ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டம் தேவை. அதன் முக்கிய அம்சம் எந்த உணவானாலும் கட்டுப்பாடு மீறாமல் அளவோடு உண்பதுதான்.

உணவில் மாப்பொருளின் carbohydrate அளவு மிக முக்கியமானதாகும். இதனை அதிகமாக சாப்பிட்டால் நீங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரி சத்து அதிகமாகும். இது நீரிழிவை அதிகரிக்கும்.

மாப்பொருள் என்பது நீங்கள் உட்கொள்ளும் சோறு, இடியப்பம், நூடில்ஸ் போன்றவற்றில் மாத்திரமின்றி

உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி போன்ற கிழங்கு வகைகளிலும் உண்டு. சீனி, சர்க்கரை போன்றவற்றிலும் உண்டு. எனவே இத்தகைய மாப்பொருள் உணவுகளை அளவோடுதான் உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஆயினும் பழவகைகள், மரக்கறிகள் மற்றும் தவிடு நீக்காத தானிய வகைகளை விட, சொக்கிளட், சீனி, தேன், மற்றும் இனிப்புப் பண்டங்கள் அனைத்துமே இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அதிகமாகவும் விரைவாகவும் அதிகரிக்கின்றன என நம்பப்பட்டது. அதில் உண்மை இல்லாமலும் இல்லை. ஆனால் அவற்றைத் தனியே உட்கொள்ளும் போதுதான் பாதிப்பு அதிகம்.

#### ✠. இனிப்பைத் தனியே உண்ண வேண்டாம்.

❖.எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

விரைவாக உறிஞ்சப்படும் இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ணும் போது அவற்றைத் தனியாக உண்ணக் கூடாது. ஆறுதலாக உறிஞ்சப்படும் உணவுவகைகளுடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.

பொதுவாக நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ளவையே படிப்படியாகச் (ஆறுதலாக) சமிபாடு அடைபவை ஆகும். காய்கறிகள், பழவகைகள், தவிடு நீக்காத தானிய (அரிசி, கோதுமை, குரக்கன்) வகைகளும் அவற்றில் தயாரிக்கும் உணவுவகைகளும், பழவகைகளும் இவற்றில் அடங்கும்.

சோயா, பயறு, பருப்பு, கௌபீ, போஞ்சி, பயிற்றை போன்ற அவரையின உணவுகள் ஆறுதலாகச் சமிபாடடைவதால் அவ்வாறு இனிப்பு சாப்பிடும்போது கலந்து உண்ண ஏற்றவையாகும்.

## ஈ. இனிப்பின் அளவும் முக்கியம்

இனிப்பும் சாப்பிடலாம் என்று சொன்னவுடன், ஒரு பெரிய பார் சொக்கிளற், குக்கீஸ், பல லட்டுகள் என ஒரேயடியாக அழுக்கலாம் என நினைக்க வேண்டாம்.

ஏனெனில் முன் ஒரு கட்டுரையில் குறிப்பிட்டதுபோல இவை வெறும் கலோரிக் குண்டுகள். இவற்றில் அதிகளவு கொழுப்பும் மாப்பொருளும் மட்டுமே இருக்கின்றன. விற்றமின், தாதுப்பொருள், நார்ப்பொருள் போன்றவை மிகக் குறைவே. எனவே இனிப்பு என்பது நீரிழிவாளர்களின் உணவில் ஒரு சிறு பகுதியாகவே இருக்க வேண்டும்.

இனிப்பும் ஒருவகை மாப்பொருளே. அதேபோல சோறு, பாண், இடியப்பம் போன்ற ஏனையவும் மாப்பொருள் என்பதை மேலே கண்டோம். எனவே அத்தகைய மாப்பொருள் உணவுகளை வழமையான அளவில் உட்கொள்வதுடன், இனிப்பையும் மேலதிகமாக உண்டால் நீங்கள் உட்கொள்ளும் மாப்பொருளின் அளவு அதிகரித்துவிடும்.

எனவே இனிப்பு எடுக்கும்போது நீங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரிப் பெறுமானம் அதிகரிக்காது இருப்பதை நீங்கள் இரண்டு வழிகளில் செய்யலாம்.

1. நீங்கள் உட்கொள்ளும் இனிப்பிற்கு ஏற்ப ஏனைய மாப்பொருள் உணவின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும்.
2. மாப்பொருள் உணவை ஒரு நேரத்தில் முற்றாகத் தவிர்ந்து, அதற்கேற்ற அளவில் இனிப்பை தனியாக சேர்க்கலாம்.

ஆயினும் சேர்த்து உண்ணும்போது சமிபாடு விரைவாக நடக்காது என்பதால் முதலாவது முறையே சிறந்தது என்பேன்.

## ✠. கலோரிச் சத்தற்ற இனிப்புகள்

நீரிழிவு நோயாளர் பாதிப்பின்றி இனிப்பு வகைகளை உண்பதற்கு மற்றொரு வழியும் காத்திருக்கிறது.

சீனி, சர்க்கரை போலவே இனிப்புச் சுவை உள்ள ஆனால் கலோரிச் சத்தற்ற செயற்கை இனிப்புகள் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. இவற்றை உங்கள் உணவில் தயக்கமின்றிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். Aspartame, Saccharin, Sucralose போன்றவை அத்தகைய மாற்று இனிப்புகளாகும்.

இவற்றை உங்கள் தேநீர், கோப்பி போன்ற பானங்களுக்கு சேர்த்து இனிப்புச் சுவையைப் பெறலாம். அப்பம், புட்டு, கேக் போன்ற உணவுகளைத் தயாரிக்கும் போதும் வழமையான சீனி சர்க்கரைக்குப் பதிலாக அவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

## ✠. இனிப்பு மதுவங்கள்

நீரிழிவாளருக்கான உணவுகள் என்ற லேபலுடன் டொபி, குயிங் கம், டெஸேர்ட் போன்ற பலவும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. இவற்றில் சீனி அல்லது செயற்கை இனிப்பிற்குப் பதிலாக இனிப்பு மதுவங்கள் சேர்ந்திருக்கும். Isomalt, Maltitol, Mannitol, Sorbitol and Xylitol போன்றவையே அத்தகைய இனிப்பு மதுவங்கள். இவற்றில் ஓரளவு கலோரிப் பெறுமானம் உண்டு. எனவே அளவோடுதான் உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் இவை சிலருக்கு வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

நீரிழிவாளருக்கான உணவுகளை வாங்கும் போது அதில் என்ன இனிப்புக் கலந்திருக்கிறது என்பதை லேபலைப் பார்த்து அறிந்து கொள்வது அவசியம்.





இறுதியாகச் சொல்வதானால் நீரிழிவாளர்களின் உணவுத் திட்டத்தில் எதை உண்பது எதைத் தவிர்ப்பது என்பது அவ்வளவு முக்கியமானது அல்ல. அதைவிட எவ்வளவு உண்கிறீர்கள், எதனுடன் சேர்த்து உண்கிறீர்கள் என்பவையே முக்கியமானது.

சற்று அறிவுபூர்வமாகச் சிந்தித்து உண்டால் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை என்று சொல்லப்பட்ட உணவுகளையும் கூட உண்ண முடியும்.

• • •

நீரிழிவுள்ளவர்கள் சம்பா அரிசி, பாண், கிழங்கு வகைகளும் உண்ணலாம்- அளவோடு.

அண்மையில் நீரிழிவு தொடர்பான மருத்துவர்களுக்கான ஒரு கருத்தரங்கிற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு நீரிழிவு நோயாளிகளின் உணவுமுறைகள், அதுபற்றி மக்களிடம் பரவியிருக்கும் தவறான கருத்துக்கள் பற்றியெல்லாம் கலந்துரையாடப்பட்டது. அவற்றில் சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது பயனளிக்கும் என நம்புகிறேன்.

நாம் வழமையாக உட்கொள்ளும் உணவுகள் அனைத்தும் சமிபாடடைந்து இரத்தத்தில் குளுக்கோஸாக மாறுகின்றன. அவை குருதியில் எந்தளவிற்கு குளுக்கோஸ் அளவை அதிகரிக்கின்றன என்பதை கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் (Glycemic Index) என்ற குறியீட்டில் அளவிடுகிறார்கள். அதன் அடிப்படையிலேயே நீரிழிவாளர்களுக்கான உணவு பற்றி அங்கு ஆராயப்பட்டது.

கிளைசீமிக் குறியீட்டு அளவில் நோக்கும்போது நாம் உட்கொள்ளும் அரிசிகள் பற்றிக் குறிப்பாகவும் ஆழமாகவும் ஆராயப்பட்டது. நீங்கள் குத்தரிசி, சம்பா, பச்சையரிசி என எந்த அரிசியை உட்கொண்டாலும் அவை ஒரே மாதிரியான



மாற்றத்தையே குருதி சீனியின் அளவில் ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே எந்த அரிசிச் சோறை உட்கொண்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் சாப்பிடும் சோற்றின் அளவை அதிகரிக்கக் கூடாது, அளவோடு சாப்பிட வேண்டும் என்பதே முக்கியமாகும்.

அதேபோல சாதாரண பாண் கூடாது, தவிட்டுப் பாண்தான் நீரழிவு நோயாளர்களுக்கு நல்லது என்ற கருத்தும் தவறானது. ஏனெனில் இரண்டினதும் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் ஏறத்தாளச் சமமானதே.

தவிட்டுப் பாண் சாதாரண பாணிலும் பாதகமானது என்ற கருத்தும் கருத்தரங்கில் சிலரால் முன்வைக்கப்பட்டது. தவிட்டுப் பாண் சுலபமாக செமிபாடு அடைவதற்காக சில நொதியங்களை பாண் தயாரிப்பின் பொது பேக்கரிகளில் சேர்க்கிறார்கள். இதனால் அது எளிதாக சமிபாடு அடைகிறது. ஆனால் அதேநேரத்தில் விரைவாக குடலிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டு கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ்சை உயர்த்துகிறது.

எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் தவிட்டுப் பாணைத் தேடி ஓடுவது தவறானது. அவசியமற்றது.

ஆட்டாமா, குரக்கன் மா, அரிசிமா, ஓடியல் போன்ற எந்த மாவில் தயாரித்த தின்பண்டங்களையும் நீரிழிவுள்ளவர்கள் உண்ணலாம், எந்த அரிசிச் சோறானாலும் சாப்பிடலாம். ஆயினும் உண்ணும் உணவின் அளவு அதிகமாக இருக்கக் கூடாது.

அத்துடன் எதனுடன் உண்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியமானது. நார்ப்பொருள் செறிந்துள்ள காய்கறிவகைகளை சேர்த்து உண்டால் குருதியில் சீனியின் அளவு திடீரென அதிகரிக்காது. அதிலும் கரையக் கூடிய நார்ப்பொருள் (Soluble fibres) சேர்த்து உண்பது நல்லது. கடலை, பயறு, பருப்பு, சோயா, போஞ்சி

போன்ற அவரை இன உணவுகளில் இது அதிகம் உண்டு. எனவே சொதி, சம்பல், பட்டர், மார்ஜரின் போன்றவற்றுடன் உண்பதைத் தவிர்த்து மேற் கூறியவாறு உண்பது உசிதமானது.

இனிப்பில்லாத கிறக்கர் பிஸ்கட் நல்லது என்பதும் தவறான கருத்தாகும். அதிலுள்ள மாப்பொருள் குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவை அதிகரிக்கவே செய்யும்.

எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் 'பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் குறும் உணவாக எதைச் சாப்பிடுவது' எனக் கேட்பார்கள். நியாயமான கேள்வி. சிறிய வாழைப்பழம், அப்பிள், பப்பாளி போன்ற பழ வகைகளையோ, வெள்ளரி, கரட் போன்ற காய்கறிகளையோ சப்பிச் சாப்பிடலாம். களைப்பும் பசியும் நீங்கும். அதனால் சீனியின் அளவு அதிகரிக்காது.

பழங்களில், வாழைப்பழம் பற்றிப் பேசும் போது 'கதலி நல்லது, கப்பல், ஆனைமாலு கூடாது' என்றே பலரும் கூறுவார்கள். இதுவும் மற்றொரு தவறான கருத்தே. கதலி, கப்பல், இரதை, ஆனைமாலு போன்ற எல்லாமே நல்லவைதான். ஏனெனில் இவை யாவற்றினதும் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் 10 லும் குறைவாகவே இருக்கின்றன. எனவே எல்லாமே பாதிப்பற்றவைதான். எந்த வாழைப் பழமானாலும் ஒவ்வொரு உணவுடனும் போதியளவு சாப்பிடலாம்.

அன்னாசி, மாம்பழம் ஆகியவற்றைக் கூட உண்ணலாம். ஆனால் எவ்வளவு உண்பது என்பதே முக்கியமானது.

'மண்ணுக்கு கீழ் விளையும் எந்தக் கிழங்கு வகைகளையும் நான் தொடுவதே இல்லை' என பல நீரிழிவு நோயாளர்கள் சத்தியம் செய்வார்கள். இதுவும் தவறான கருத்தே. கிழங்கு வகைகள் அனைத்திலும் உள்ளது மாப்பொருள்தான். அரிசி,



பாண், நூடில்ஸ் போன்றவற்றிலும் உள்ளது அதே மாப்பொருள்தான். எனவே அளவோடு உண்ணலாம்.

‘வத்தளைக் கிழங்கு இனிப்புக் கூடியது. அது சாப்பிடக் கூடாதுதானே’ எனக் கேட்டால் அதன் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் மற்றைய கிழங்குகளிலும் கூடியதல்ல. எனவே நிச்சயம் சாப்பிடலாம். அத்துடன் வத்தாளையில் கரட்டின் சத்தும் இருப்பதால் மற்றக் கிழங்குகளை விடச் சிறந்தது. மரவள்ளியும் சாப்பிடலாம் ஆனால் அதில் மாப்பொருளைவிட வேறு விட்டமின், கனிமங்கள் இல்லை என்பதால் சிறப்பான உணவாகக் கொள்ள முடியாது. ஆயினும் அளவோடு உண்பதில் தவறில்லை.

இதைப் படித்துவிட்டு குத்தரிசி, ஆட்டாமா, குரக்கன் போன்றவை பிரயோசனமற்ற உணவுகள் எனக் கருதுவது தவறு. அவற்றில் விட்மீன், கனியங்கள், நார்ப்பொருள் ஆகியவை சற்று அதிகமாக இருப்பதால் அவை போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளே.

ஆயினும் நீரிழிவு நோயாளர்கள் இவற்றை மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என நிர்ப்பந்திப்பது தவறானது. அதற்கான எந்தவித விஞ்ஞானபூர்வமான ஆதாரமும் இல்லை. மாப்பொருள் உணவின் அளவும், எதனோடு உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியமானது என்பதை எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

• • •

-நன்றி-

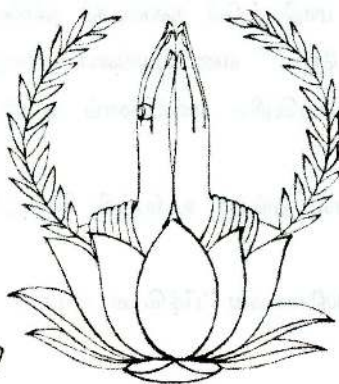


## வ்யாது அறிவு

01. ஆபிரிக்காவில் புலிகள் இல்லை.
02. ஈசலுக்கு வயிறு இல்லை.
03. ஈக்களுக்கு பற்கள் இல்லை.
04. ஈக்களுக்கு நீல நிறம் பிடிக்காது.
05. நண்டுக்கு தலை இல்லை.
06. மண்ணுனிப் பாம்புக்கு கண் இல்லை.
07. புனிதமான நாடு பாலஸ்தீனம் ஆகும்.
08. குரைக்காத நாய் அவுஸ்ரேலியாவில் உள்ள டிங்கோ நாய் ஆகும்.
09. உலகிலேயே அதிக இராணுவம் கொண்ட நாடு சீனா ஆகும்.
10. உலகிலேயே குறைந்தளவு இராணுவம் உள்ள நாடு வத்திக்கான் ஆகும்.900 இராணுவம் உள்ளது.
11. 50ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை காக்கடஸ் பூ மலரும்.
12. உலகிலேயே மிகப்பெரிய நன்னீர் மீன் அறபய்மா ஆகும்.
13. உலகிலேயே மிகப்பெரிய பூ நம்ஸீசிய ஆகும்.
14. மனிதன் கண்டுபிடித்த முதல் உலோகம் தங்கம் ஆகும்.
15. சாதாரண யானையின் ஒரு நாள் உணவு 3200kg ஆகும்.
16. மேகாலேயா மாநிலத்தின் தலைநகர் ஹில்லாங் ஆகும்.
17. “கண்ணீர் தேசம்” என இலங்கை அழைக்கப்படுகிறது.
18. உலகின் மிகப்பெரிய எண்ணெய் வயல் சவுதி அரேபியாவில் உள்ளது.
19. அதிக அளவு தங்கம் உற்பத்தி செய்யும் மாநிலம் கர்நாடகம் ஆகும்.
20. உலகில் அதிசயமான “பிக்பென் கடிகார கோபுரம்” லண்டனில் உள்ளது.

# நன்றி நவிலல்

எமது குடும்ப ஒளி விளக்கு திருமதி கந்தசாமி கமலாதேவி அவர்கள் இறந்தவுடன் ஒடோடி வந்து உதவிகள் புரிந்து ஆவன செய்த அனைவருக்கும் அஞ்சலிப் பிரசரம் வெளியிட்டவர்கட்கும், இன்றைய அந்தியேஷ்டி சபீண்டிகரண நிகழ்விலும் ஆன்ம ஈடேற்றப் பிரார்த்தனையிலும் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும், அச்சகத்தினருக்கும், பாடியவருக்கும், மற்றும் இன்றைய நிகழ்வின் சிவாச்சாரியாருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.



தமிழகம்,  
சாரையடி, புலோலி

கீவ்வண்ணம்,  
குடும்பத்தினர்.

சங்கரப்பிள்ளை + சின்னப்பிள்ளை

கந்தசாம்

பகவதி

பாக்கியம்

மண்டலாய்

செல்லம்

செல்வராணி

+

தில்லைநாதன்

சருபி

அறிவரன்

திவ்வியவேள்

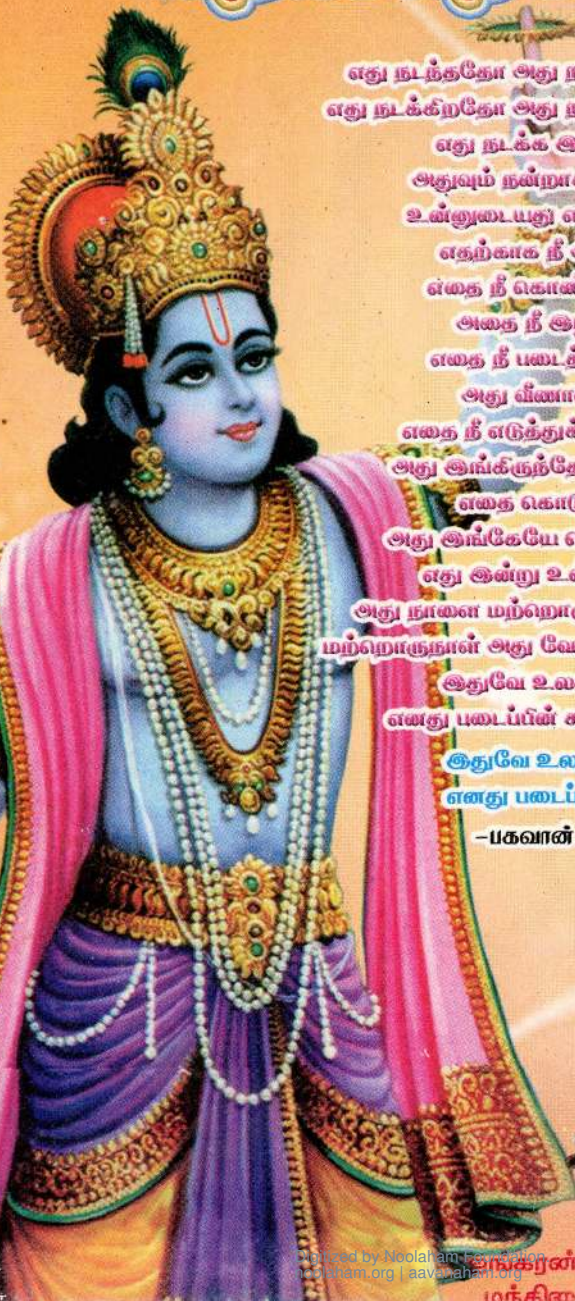
அருளினி







# கீதாசாரம்



எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.  
எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்க இருக்கிறதோ  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

உவ்லுடையது எதை இழந்தாய்?

எதற்காக நீ அழுக்காய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?

அதை நீ இழப்பதற்கு.

எதை நீ படைத்திருக்கிறாய்?

அது வீணாகுவதற்கு.

எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ

அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.

எதை கொடுத்தாயோ

அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.

எது இன்று உவ்லுடையதோ

அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.

மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.

இதுவே உலக நியதியும்,

எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

இதுவே உலக நியதியும்,

எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-



Sivaranjanam 213