



ஆலங்கேணியை பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர். கந்தசாமி ரவிச்சந்தர்

அவர்களின்

31ம் நாள் நினைவு மலர்

16-01-2020

உ
சிவமயம்

31ம் நாள் நினைவஞ்சலி

அன்னை
மடிமில்
மகவாக
1964
-
05
-
15



கிறையின்
அடிமில்
மரராக
2019
-
12
-
17

அமரர்

கந்தசாமி ரவிச்சந்தர்



திதி நிர்ணய வெண்பா
பேர்பெருகு வீகார் ஆனமத்
நல்மார்கழியில் நுண்ட த்த்
தேய்ப்பறை ஷஷ்டி தன்னில் பேராறு பெற்ற
சிமான் ரவிச்சந்தர் ஈசனடிநாடி
உற்றவரும் கலங்க ஏகனார் காண்.

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

சமர்ப்பணம்

எமது குடும்பத்தின்
குலவிளக்காய் இருந்து
எம்மை வழிநடத்தி

எமக்காக வாழ்ந்த எம் தந்தையே!
எம்மைவிட்டு உமது உயிர் பிரிந்தபோதும்
உங்களது நினைவுகள் மாறாது ஐயா!
அமரர். கந்தசாமி ரவிச்சந்தர் அவர்கள்
இறைபதம் அடைந்து, ஆத்மா
சாந்தி பெற வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்து
எம் சோகங்களை கண்ணீராக்கி
உமது பாதங்களுக்கு இம் மலரினை
காணிக்கையாக
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

~ குடும்பத்தினர் ~

பஞ்ச புராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

மண்ணுல கத்தினிற் பிறவி மாசற
வெண்ணிய பொருளொமெளிதில்முற்றுறக்
கண்ணுத லுடையதோர் களிற்றின்மாமுகப்
பண்ணவன் மலரடி பணிந்து போற்றுவாம்.

தேவரத்

நிரை கழரைவம் சிலம்பொலி யலம்பும்
நிமலர் நீறணி திரு மேனி
வரை கெழு மகளோர் பாகமாய்ப் புணர்ந்த
வடிவினர் கொடி யணி விடையர்
கரை கெழு சந்தும் காரகிற் பிளவும்
அளப்பருங் கனமணி வரன்றிக்
குரைகடல் ஓதம் நித்திலம் கொழிக்கும்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே.

திருவாசகம்

வானாகி மண்ணாகி வளியாகி ஒளியாகி
ஊனாகி உயிராகி உண்மையுமாய் இன்மையுமாய்க்
கோனாகி யானெனதென் றவரவரைக் கூத்தாட்டும்
வானாகி நின்றாயை என்சொல்லி வாழ்த்துவனோ.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
 உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
 தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
 சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே
 அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே
 அம்பலம் ஆடராங்கு ஆக
 வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
 தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்க நம் பக்தர்கள்
 வஞ்சகர் போயகலப்
 பொன்னின்செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து
 புவனியெல்லாம் விளங்க
 அன்ன நடை மடவாள் உமைகோள்
 அடியோமுக்கருள் புரிந்து
 பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த
 பித்தற்குப் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்பராணம்

கற்பனை கடந்தசோதி கருணையே உருவமாகி
 அற்புதக் கோல நீடி அருமறை சிரத்தின் மேலாம்
 சிற்பர வியோமமாகும் திருச்சிறற்பலத்துள் நின்று
 பொற்புட நடம்செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி போற்றி

திருப்புகழ்

பத்தியால் யானுனைப்	பலகாலம்
பற்றியே மாதிருப்	புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனைப்	பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு)	அருள்வாயே
உத்தமா தானசற்	குணர்நேயா
ஒப்பிலா மாமணிக்	கிரிவாசா
வித்தகா ஞானசத்	திநிபாதா
வெற்றி வேலாயுதப்	பெருமாளே

வரூத்து

வான்முகில் வயழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
 கோன்முறை யரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
 நான்மறை யறங்கள் ஒங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
 மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



அமரர். கந்தசாமி ரவிச்சந்தரின் வாழ்க்கைச் சரிதம்

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தாம் இலங்காபுரிதன்னில் சரித்திரப்புகழ்கூறும் தெட்சண கைலாயம் என்று அழைக்கப்படும் கோணேச்சரம் அமைந்திட்ட கிழக்கிலங்கை தலைநகர் திருகோணமலை நகரின் மேற்கே அமைந்திட்ட அழகிய வெண்மணற் கிராமத்தை தன்பிறப்பிடமாய் கொண்டவரே அமரர் கந்தசாமி ரவிச்சந்தர் இவர் உதயமான இக் கிராமம் சிந்துவெளி நாகரிகத்தோடு தொடர்புடையதாக வரலாற்று ஆசிரியர்கள் தம் இலக்கியங்களில் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

வடக்கே கன்னியா வெந்நீர் ஊற்றும் தெற்கே காங்குவேலி அகஸ்திய வனமும் கிழக்கே தெட்சணகையமும் மேற்காய் ஆதிகோணநாதன் குடிகொண்ட தம்பலகாமமும்பெருமைக்குரியதாய் அமைந்திருந்தாலும் மகாவலி கடலுடன் கலந்திடும் முத்தெடுத்த மூதூரையும் கிண்ணியாவையும் அயலூராய் கொண்டமைந்த சிற்றூரே இவர் ஊராகும் இவ் ஆலங்கேணியூரில் 1964 இல் இவர் கந்தசாமி வள்ளியாச்சிக்கு எட்டாவது ஆண்மகவாய் தோற்றமுற்று செல்லப் பிள்ளையாய் வாழ்ந்தார்.

அன்று இளமையிலேயே ஆலங்கேணி விநாயகர் மகா வித்தியாலயத்தில் தரம் ஒன்று தொடக்கம் உயர்தரம் வரை கல்வி கற்றார் தம்பலகமம் ஆதி கோணேஸ்வரா மகா வித்தியாலயத்திலும் ஓராண்டு உயர்தர கல்வியை கற்றவராய் இடைவிலகி தன் சொந்தவூரிலே கல்வியை தொடர்ந்தார். இளமைக்காலத்தில் வள்ளுவன் இல்லத்திற்கு பெருமை சேர்த்து தொடர் சம்பியனாக தன் வெற்றியை தக்க வைத்த ஓட்ட வீரனாவான் மற்றும் கிரிக்கட் கரப்பந்தாட்டம் எல்லே போன்ற குழுவிளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு பாரதி விளையாட்டுக் கழகத்திற்கு பெருமை சேர்த்த விளையாட்டாளன் அதுமட்டுமல்ல மனம் போன போக்கு, குழிக்குண்டு, ஊர்சுற்றி பண்டார வன்னியன், செவிட்டு குடும்பம் போன்ற நாடகங்களை காசிமமாக வீரவசனங்கள் பேசி தன் நடிப்பை திறம்பட வெளிப்படுத்திய நன்நடிகனாய்

திகழ்ந்தவன் மற்றும் சங்கீத பாடத்தில் மிகவும் பாண்டித்தியம் மிக்கவனாய் உணர்ச்சி பாவ வெளிப்பாட்டுடன் மிக்க ராகத்தோடு பாடுவதிலே வல்லவனே ரவி பாடசாலை மாணவ மன்றங்களில் அவன் அண்ணன் செளந்தரராஜன் முதல் தேவிகா ஈறாய் இவனும் ஒருத்தராய் பாடல்களை பாடி மற்றவர்களின் உள்ளங்களை வென்றெடுத்த இசை மேதை என்றே நாம் கூறலாம்.

கிண்ணியா வலயத்தில் அவ்வலயத்திற்கு உட்பட்ட பாடசாலை நிகழ்வுகளில் பாடல்களை சரமாரியாக பாடுவதில் ரவிக்கு நிகர் யாரும் உண்டா? அதுமட்டுமல்லாமல் சிறந்த ஓவியனாகவும் எழுத்தாளனாகவும் கவிதைகளை எழுதி மற்றவர்களை மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் திகழவைத்தவனாகவும் எல்லையற்ற திறமைகளை இச் சமூகத்திற்கு தந்தவனாகவும் வாழ்ந்தார் ரவிச்சந்தரின் கல்வி வாழ்க்கையில் திருமலைநவம், கோணாமலை, அருளானந்தம், முத்து குமாரசுவாமி, தங்கராசா போன்ற நல்லாசான்கள் வழிகாட்டி அறிவு வழங்கியவர்களாக இருந்தார்கள். ஆலங்கேணியிலே முதன்முதலாக உயர்தரத்தை ஆரம்பித்த போது மகேஸ்வரன் இரகுநாதன், ரவிதாஸ், மல்லிகா, மாலாதேவி, விஜயசூர்யா, ருக்குமணி போன்றோருடன் ரவிச்சந்தரும் ஒருவனாக சிறந்த பெறுபேற்றை பெற்று பல்கலைக்கழக வாய்ப்பையும் மூவர் தட்டி கொண்டனர்.

க.பொ.த உயர்தரத்தை முடித்துக் கொண்ட இவரோ இலங்கை தேசிய வீடமைப்பு அதிகார சபையில் தன்னையும் ஒரு மேற்பார்வையாளராய் இணைத்துக் கொண்டு பின்னாளில் உயர்பதவியினை பெற்றுக் கொண்டு வீடுகள் அற்ற திருகோணமலை வாழ் ஏழைப்பாமர மக்களுக்கு முடிந்தவரை வீடுகளை பெறுவதற்கு தன்னால் முடிந்த உதவிகளை போர்ச்சூழல் இடப்பெயர்வு காலத்தில் முன்னெடுத்த நற்பணியாளன். இவர் தான் ஏற்றுக் கொண்ட பணியை மென்மேலும் வாண்மையுறச் செய்வதற்காக பொறியியல் துறைசார்ந்த விடயங்களை யாழ்ப்பல்கலைக்கழகத்தில் பகுதிநேர உயர்கல்வியை இரண்டு ஆண்டு காலம் நிறைவு செய்து சான்றிதழைப் பெற்றுக் கொண்டு தன் பதவிக்கு உரமிட்டுக் கொண்டான்.

பின்நாளில் யுத்த சூழ்நிலையில் அத்தொழிலை செய் யமுடியாமல் போனதன் காரணத்தால் கல்விப்பணியில் ஆசுகழைந்திடும் புனித தொழிலை ஏற்றவனாய் தான் கற்ற பாடசாலையிலேயே ஆசானாய் கடமையாற்றி சமாவச்சந்தீவு முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம் மற்றும் அல் அக்ஷா தேசிய பாடசாலையில் நீண்ட பணியாற்றி தன் கடமையை சீராய் புரிந்தான். ஆலங்கேணி விநாயகர் ஆலயத்தில் பொறுப்புள்ள முக்கிய பதவிகளை ஆற்றி ஆலய வளர்ச்சிக்கு தொண்டினை மேற்கொண்டு உறுப்பினர் மற்றும் பாரதி விளையாட்டுக் கழகத்தில் செயலாளராகவும் வாழ்வாதார அபிவிருத்திச் சங்க உறுப்பினராகவும் சமாதானக் குழுவில் உறுப்பினராகவும் மாதர் சங்கத்தின் பொறுப்பாளராகவும் சமாதான நீதவானாகவும் மக்களுக்கு பலவகையிலும் உதவியும் ஒத்தாசையும் வழங்கிய ஒரு புனித மாமனிதராய் சமூகம் போற்ற வாழ்ந்த மனிதன் இவர் ஆலங்கேணி மாணாக்கர்களுக்கு பொருத்தமான நாடகங்களை எழுதி நடப்பதற்கு வழிப்படுத்திய நாடகக்கலைஞன் இவர் பொதுவாக சொல்வதென்றால் கலையுக்கத்தை ஆட்சி செய்த கலை "மா" மேதை என்று அழைப்பதில் யாரும் மறுப்பதற்கு இல்லை.

மரணப்படுக்கையில் துயில் கொள்ளும் போதும் கிண்ணியா வலயக்கல்விப்பணியாளர் திருமதி. நளீம் அவர்கள் அந்த ரவிச்சந்தரின் பாடலை மறக்க முடியவில்லை என்று கூறியதையும் அவரோடு வருகை தந்த அனைத்து உள்ளங்களும் அதைப்பற்றி பேசிக் கொண்டதை நாம் கேட்கக்கூடியதாக இருந்தது அந்தளவுக்கு எப்படி வாழ்ந்தேன் என்றல்லாமல் எதனை செய்தேன் என்று சமூகம் எண்ணிப்பார்க்க வைத்து எம்மை விட்டு மோட்சத்தை நாடியுள்ளான். ரவி, ஆலங்கேணி போடியார் சுந்தரம் சிவக்கொழுந்தின் நான்காம் மகவு புள்பராணி என்றிட்ட கன்னியை மணம் முடித்து கரிஸ்மன் என்ற ஆண்மகனை ஈன்று கல்வியுபுடி நன்மகனாய் திகழ வழி அமைத்து ஜேந்தி ஆசிரியையும் கல்விப்பணிபுரிய வழிசமைத்து பேரும்புகழுடனும் இறைபதம் எய்திய கந்தசாயி ரவிச்சந்தரின் வாழ்க்கைசரிதம் முற்றுப் பெற்றதே.

மனைள் புலம்பல்

எனது வாழ்வின் சுடர் ஒளியே
எங்கு சென்றீர்கள் என்னை விட்டு நீங்கள்
நெஞ்சு கலங்குதையா உம் பிரிவை எண்ணி
ஏங்கித் தவிக்கிறேன் மீண்டும் வருவீரோ
ஜேந்தி ஜேந்தி என்று கூப்பிடும் சத்தம் காதில்
நித்தம் நித்தம் நம் முற்றத்தில் ஒலிக்குதையா
நாம் பெற்ற ஆசை மகன் கரிஸ்மனை பார்ப்பதற்கு
மீண்டும் பிறப்பெடுத்து வரும் நாள் எப்போது
நோயற்ற போதெல்லாம் உன்னருகே நானிருந்து
அழுது அழுது உங்களை காப்பாற்ற நினைத்தேன்
முடியவில்லை அத்தான் மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்
என்மீது அளவில்லா அன்பு கொண்ட உங்களுக்கு
நான் செய்த பணிவிடைகள் ஈடாகுமோ
உங்களைப் போன்ற பொறுமைக்கு தர்மரும் நிகரோ
எதைத்தான் சொல்வது எதைத்தான் நினைப்பது
யாவும் இன்று முடிந்த கதையாச்சே அத்தான்
என் ராசாவே நீங்கள் பாடும் பாடல்கள்
எங்கு ஒலித்தாலும் உங்கள் நினைவுகள்
எங்கள் மனதில் உசலாடும் அது நிச்சயமே
எங்கு சென்றாலும் மோட்சத்தை அடைந்து
விண்ணகம் இருந்து நீங்கள்
எமக்கு ஆசிரவதிக்க வேண்டுகிறேன்.



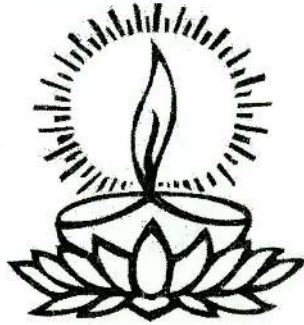
மகன் புலம்பல்

என்னருமை அப்பா என் ஆசை அப்பா
எனக்கேதும் குறைவின்றி யாவுமே தந்தீர் அப்பா
ஆயைடி விநாயகருக்கு விரதமிருந்து என்னைப் பெற்றீர்கள்
அதனாலேயே கரிஸ்மன் என்று பெயர் சூட்டி
அன்போடு பாசம் காட்டி எதையெல்லாம் தந்தீர்கள்
உங்கள் மகன் கல்வியில் உயர்வதற்காய்
அம்மாவுடன் சேர்ந்து வழிகாட்டி தட்டிக்கொடுத்தீர்கள்
உத்தியோகம் பெற்று உழைப்பை உங்கள் கையில் தரமுன்னே
எங்களைவிட்டுப் பிரிந்த மாயமென்ன அப்பா
நோயுற்ற போதெல்லாம் உங்களோடு உடனிருந்தேன்
காப்பாற்ற முடியவில்லை கண்கலங்கி நிற்கின்றேன்
என்னையும் அம்மாவையும் எங்கு விட்டு சென்றீர்கள்
நாங்கள் இருவரும் திக்கற்று திசைமாறி நிற்கின்றோம்
எமைவிட்டு பிரிந்தாலும் உங்கள் நினைவுகள் எம்மை விட்டு நீங்காது
என் வாழ்வில் எனக்கு மகனாய் வந்து பிறந்திட உருக்கமாய்
வேண்டுகிறேன்
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய வேண்டுகிறேன்.



மருமக்கள் புலம்பல்

மனதாலே எமை அணைத்து பண்பாக கதை கூறி
மருமக்கள் எம்மை அழகு பார்த்த மாமாவே
உன்னுருவம் காணாமல் பரிதவித்துப் போனோமே
பூதவுடல் காட்டி மறைந்து போன மாயம் என்ன
கண்ணுக்கு கண்ணாய் எம்மை நினைத்து
பக்குவமாய் புத்தி சொல்லி நிற்பீரே மாமா
நீங்கள் கூறும் அறிவுரைகள் காதில் ஒலிக்கிறதே
உம் ஆத்மா இறைபதமடைய அனுதினமும்
இறைஞ்சி நிற்போம் மீண்டும் வருவீரோ மாமா



மைத்துனிமார், மைத்துனர்மார் புலம்பல்

கள்ளமில்லா உன்னுருவை
கடைசி வரை மறக்கமாட்டோம்!
பசித்த ஏழைகளுக்காய் மனமிராங்கி நிற்பாயே
கனிவான மொழி பேசி
அனைவருக்கும் உதவிகள் செய்து
சமூக சேவையில் விருப்புடன் இணைந்தீரே
கோபமில்லாத உள்ளம்
யாவரையும் மதிக்கும் பண்பு
யாவர்க்கும் உதவிக்கரம் நீட்டி - நீங்கள்
ஒய்ந்திட்ட மாயமென்ன மைத்துனரே!
கவலையால் தோய்ந்து துவளுகின்றோம் - யாம்
நிதம் உம் ஆத்மா சாந்திக்காக
பிரார்த்திக்கின்றோம்!



அண்ணியின் புலம்பல்

என் அருமை மைத்துணா ரவி
நீர் அண்ணி என்று அழைத்தால்
மீண்டும் ஒருமுறை அழைக்க வேண்டும் போல் இருக்குமே
நீர் எமது குடும்பத்திற்கு கிடைத்த
இரண்டாவது தர்ம புத்திரன் ஐயா
இரு தர்ம புத்திரர்களும் ஒன்றிணைந்து
எம்மைவிட்டுப் பிரிந்து விட்டீர்களே

ரவி உனது பாடல்கள் காதுக்கோ இனிமை
உன் கையெழுத்தின் அழகோ அருமை
எழுதும் கவிதையின் சிறப்போ பெருமை
அன்பில் சிறந்தவன் பண்பில் பெரியவன் பிறர்க்கு
உதவுவதில் உமக்கு நிகர் யாரும் இல்லை
முழுமையான ஆசானுக்கு தகுதியுடையவனும் நீயே
இவ்வளவு சிறந்த மனித நேயமுள்ளவனான உன்க்கு
வஞ்சகர்கள் செய்த வினையால்
வாழ்நாள் குறைந்து போனதையா

உன் அண்ணனின் மறைவினை
மறக்க முடியாமல் புலம்பித் துடித்தாயே
அண்ணன் தனியாக உள்ளார் என்று
நீரும் கூடச் சென்று விட்டீரா - அல்லது
அண்ணரே உன்னை அழைத்தாரோ
ஏனடா இருவரும் எம்மை விட்டு
இவ்வளவு கெதியாகச் சென்று விட்டீர்கள்
எனது நெஞ்சு வெடித்துப் பிளக்கிறதே
மீளாத துயர் ஆட்டுகிறதே ஐயா
உனது அண்ணனிடம் எமது துயரையும்
பேரனின் குறும்புகளையும் எடுத்துக் கூறுவாயா

உன் ஆசைப்பேரனுக்கு தொலைபேசியில்
 பாட்டுப்பாடி காட்டுவாயே அவனும்
 தொடர்ந்து பாடுவானே
 உங்கள் பேரன் கொடுத்து வைக்காதவன்
 உயிரான இரு அம்மப்பாமார்களின்
 அன்பையும் அரவணைப்பையும் இழந்துவிட்டான்
 நீங்கள் இருவரும் துணையாக இருந்து
 உங்கள் வழியை காட்டுங்கள்
 உங்கள் பேரனை நீங்களாகப் பார்க்கின்றேன்
 உங்கள் வழிப்படியே அவனையும் ஆளாக்குவேன்

துணைகளை இழந்து துடிக்கும் நான்
 உங்கள் அழகுதனம் என்று காண்பேணோ
 உங்கள் ஆத்மா சாந்தி அடைய
 இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி

அண்ணி
 வசந்தி



எங்கே ஒளி தேடுவது

சுந்தர வதனமதில் சுடர்விடும் புன்னகையும்
தூய பாசம் பொங்கும் உன் மனதும்
காந்தமதை கவரும் இரும்பின் தன்மை போல்
சேர்ந்த உறவுகளை கவரும் உன் பண்பும்
நெஞ்சமதில் கொஞ்சமும் வஞ்சமிலாய் பாங்கும்
உனை நாடி வரும் உறவுகளை உபசரிக்கும் தன்மையும்
எண்ணி நாம் ஏங்கி வாடுகிறோம்
ஐவர் உன் அக்காமார் ஒப்பாரி வைக்கின்றோம்.

ஐயா இப்படியும் ஒரு விதியா
ஒன்றாக இல்லாமல் ஊர் ஊராய் தவித்தாலும்
ஓயாமல் அழுகிறோம் உன் பிரிவை நினைத்து
எங்கே இனி தேடுவது எதிலே மனம் ஆறுவது
உயிர் கொல்லி நோயில் இருந்து
உயிர் தப்ப வழிதேடி ஊர் ஊராய்
திரிந்தும் உயிர் காக்க வழியின்றி
உன் உயிரை பறி கொடுத்து வாடுகிறோம் நாம்
ஆறாத தூயரமும் நீங்காத உன் நினைவும்
என்றும் எம் மனதில் பர்ணமிக்கும்
உன் பிரிவால் வாடும் சகோதரிகள் ஐவர்

ஓம் சாந்தி சாந்தி ...



ஏங்க வைத்து விடாய் ரவியே!

ரவி அண்ணா ஏன் என்னை தவிக்க விடங்கள் உங்கள் இறப்பை என் மனம் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கின்றது சேகர் என்று நீங்கள் அன்பாக அழைக்கும் அந்நேரத்தில் நான் அகிலத்தையே மறந்து வீடுவேன் அப்படி ஓர் அழைப்பை எப்போது அண்ணா இனி நான் கேட்பேன்.

அடுத்தடுத்து பிறந்ததால் என்னவோ நீங்கள் என்னை எப்போதும் அரவணைத்தே செல்வீர்கள் இளமைக்காலத்தில் நான் வீடு வரும் போது உங்களை காணவில்லை என்றால் என் மனம் படும் வேதனை அம்மாவிடம் கேட்டால் தான் தெரியும் காணாத உங்களை தேடி நான் அலையும் போது கூட்டமாக இருக்கும் இடத்தை எட்டிப்பார்த்தால் அங்கு குண்டு விளையாட்டில் கொடி கட்டி பறந்து கொண்டிருப்பீர்கள் உங்கள் கைகளில் உள்ள குண்டுகளின் அளவையும் சில்லறைகளையும் பார்த்து நான் அடையும் ஆனந்தத்திற்கு அளவே இல்லை.

குண்டு அடித்து வென்ற காசில் என்னை சிறிதேவி தியட்டருக்கு சிரிமா பார்க்க கூட்டிச் சென்றதை எப்படி அண்ணா மறப்பேன் நீங்கள் சண்டு வில் அடிப்பதை பார்த்தால் இப்படி குறி வைத்து அடிக்க முடியுமா என நான் எத்தனை தடவை வியந்திருக்கிறேன் தெரியுமா?

தூண்டில் போடச் செல்லும் போது பாகையாற்றைக் கடப்பதற்கு என் கைகளை பிடித்த படி அழைத்துச் செல்வீர்களே. அதை எப்படி அண்ணா என்னால் மறக்க முடியும். இளமையில் இருவருமே அருகருகே தூங்கும் போது போத்துவதற்கு அம்மா தரும் சேலையை பங்கு போடுவதற்காக நாம் போட்டுக் கொள்ளும் சின்னச் சின்ன சண்டைகள் என்மனதில் இன்னும் நிழலாடுகின்றது அண்ணா. முத்துக்கள் போன்று மூன்று அண்ணன்கள் எனக்கு அதில் இடை முத்து என்னை விட்டு பிரிந்து ஈராண்டுகள் முடிந்த நிலையில் கடைசி முத்தான நீங்களும் என்னைக் கலங்க வைத்து காவியமாகிவிட்டீர்களே

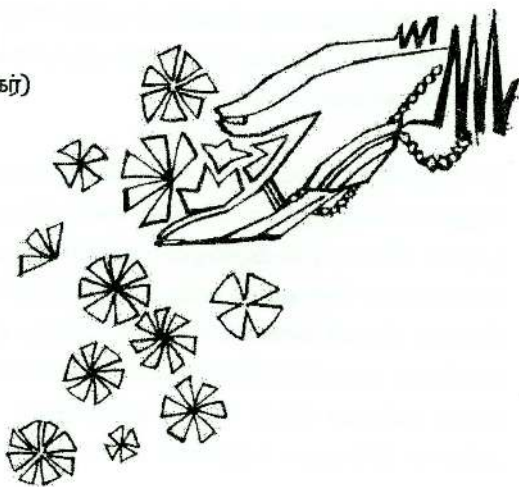
இழப்புக்கள் என்பது இயல்பானதே இருந்தாலும் எமக்கு அது ஏற்படும்போது தான் அதன் வலியும் வேதனையும் தெரிகிறது.

உயர்தரம் படித்து விட்டு அரசு உத்தியோகம் பெற்ற நீங்கள் முதன் முதல் மோட்டார் சைக்கிள் வாங்கி ஓடி என்னையும் ஓட்டிப்பார்க்க வைத்து அழகு பார்த்தீர்கள் நான் உயர் கல்வி கற்பதற்கு உறுதுணையாக இருந்தீர்கள் மச்சான் திருச்செவ்வம் தொலைபேசியில் உங்களைப் பற்றி எப்போதும் சுகம் விசாரிப்பார் நாம் மூவரும் இளம் பருவத்தில் சுற்றித் திரிந்த அந்த நாட்களை எண்ணும் போது என் இதயம் இறுகிக்கொள்கின்றது அண்ணா!

பிறப்புண்டேல் இறப்புண்டு இது இயற்கையின் நியதி இருந்தாலும் வாழ்வதற்கு இன்னும் காலம் உள்ள நிலையில் இடையில் ஏற்படும் இறப்புக்கள் இதயத்தை பிசைந்து விடுகின்றது எதைச் சொல்லி என்ன செய்வது வாழும்வரை கம்பீரமாகவும் கௌரவமாகவும் வாழ்ந்து ஆனந்தராகம் மூலம் ஆய்வங்களில் இசை மழை பொழிந்த உங்களின் ஆத்ம சாந்திக்காக என்றும் பிரார்த்திப்பேன் அண்ணா.

உங்களின் தம்பி

க. ராஜசேகர் (சேகர்)



நீயோன கதை எண்ணி

என் ஆருயிர் தம்பியே
அன்பிந்த இனியவனே
கவிக்குயிலே கவிஞனே
அமைதிக்கு ஓர் அழகே
நீ எங்கு சென்று மறைந்தாய்

நீ பாடிய பாடல்கள் எல்லாம்
காற்றோடு பறந்து விட்டதப்பா
நீ பேசிய மொழிகள் எல்லாம்
இன்றும் என் காதுக்குள் ஒலித்துக் கொண்டிருக்குதப்பா
நீ நடந்த பாதை யெல்லாம்
வெறிச்சோடிக் கிடக்குதப்பா
என் செய்வேன் என்தம்பியே
இனி எங்கே நான் காண்பேன்

ரவியே, ரவிச்சந்திரனே, ரவியனே
என்று யாரை ஐயா! நாங்கள் இனி அழைப்பது
காலனவன் கைபிடியில் மாண்டு
நீ போனதென்ன ஐயாவே?
காலம் தான் உன்னைப் பிரித்தாலும்
கடவுளும் - உன்
நல்ல மனம் கண்டு
தன்னோடு உன்னை அழைத்தாரோ
மீண்டும் எம் மத்தியில் மலர்வாய் என்று
இறை பாதம் வேண்டி நிற்கும்
உன் அன்பு அக்கா தேவிகா
ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி



தேவிகா ஆறுமுகம்

பெறாமக்கள் புலம்பல்

எங்கே சென்றீரோ சித்தப்பா - உங்கள்
புன்னகை திருவதனம் காணத் துடிக்கிறோம் யாம்
பெறாமக்கள் யாவரையும் பேதம் பாராமல்
எங்கள் பெயர் சொல்லி விருப்புடன் அழைப்பீரே!

எம் காதுகளில் ஒலிக்கிறதே உடம் ஓசை
உமக்கிருந்த பெறாமக்கள் அழுது புலம்பியதால்
சற்றே ஆறுதல் அடைந்து மனப்பாரம் குறைந்தாலும்
தூரதேசம் வாழும் நாங்கள் திராணியற்று நிற்கின்றோம்.

உங்கள் திருவதனம் காணத்துடித்த போதெல்லாம்
தொலைபேசி அழைப்பினிலே உங்கள் மொழி நாம் கேட்டோமே
நோயுற்ற போதெல்லாம் நொந்து மனம் கலங்கினோமே
சீறிச்சினக்காமல் கோபமும் கொள்ளாமல் - எமக்கெல்லாம்
விருப்புடனே தின்பண்டம் ரசித்துண்ணத் தந்தீரே
நாம் விடுமுறைக்காய் வந்த போதெல்லாம்

ஆலையடி விநாயகன் அடிதாழ்பணிந்து நித்தம்
கோயிற்பணிகண்டு ஆன்ம திருப்தியுற்றீரே சித்தா - இருந்தாலும்
திருவெம்பா நாட்களிலே திருப்பள்ளி எழுச்சி பாடி
அன்ன ஊஞ்சல் பாடல்தனை பக்தியுடன் பாடி நிற்பீர்
இத்தனை பாடல்களை இனி நாம் கேட்போமோ?

ஐயமுற்று கலங்கி நாம் அடியற்ற மரமனோமே சித்தா
நம்ப முடியவில்லை உங்கள் நிரந்தர பிரவதனை
எப்போது இனி உமைக்காண்போம் யாவும் மாயைதானே
உங்களோடு இருந்த பெறாமக்கள் துன்ப நிகழ்வில் பங்கெடுத்து
ஆறுதலும் தேறுதலும் அடைந்தனரே அன்று - ஆனால் நாம்

உங்களை ஒருமுறை ஏனும் பார்த்துவிடமாட்டோமா என்று
ஆசைபுற்று
இலவு காத்த கிளியானோம் சித்தா -- யாம் யாவரும்
இவ்வலகில் வாழும் காலம் வரை உங்கள் நினைவுகள்
எமைவிட்டு நீங்காது சித்தா எதைச் சொல்லி ஆறுவது
இருந்தாலும் விண்ணகம் ஏகிய உம் ஆத்மா
மோட்சத்தின் வாயிலை அடைந்திட வேண்டுகின்றோமே.

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



நலமாக அமையட்டும்

ஆலங்கேணி ஈன்றெடுத்த
எங்கள் இரவியனே!
அகத்தில் தூய்மையுடன் மிளிர்ந்தீர்
எளியோர்க்கு கர்ணனாய் இருந்தீர்
குடும்பத்தார்க்கு காவலனாய் இருந்தீர்
நண்பர்க்கு நல்லவனாய் இருந்தீர்
மாணவர்க்கு நல் ஆசானாய் இருந்தீர்
மாண்டவர்க்கு நல் கவி படைத்தீர்
பல மேடையில் இசை மழை பொழிந்தீர்
அடுத்தவர் வாழ்ந்திட வாழ்ந்தீர்
வாழ்பவர் வருந்திட மறைந்தீர்
உன் மலர்ந்த முகமோ மறைந்தது
எம் மண்ணின் முத்தும் புதைந்தது
தேடுகிறோம் உம்மைக் காணாமல்
வாடுகிறோம் உந்தன் நினைவாலே
அன்பான எங்கள் இரவியனே
உம் ஆத்ம சாந்தி என்றும்
நலமாக அமையட்டும்.....

மருமகள் இராதை குடும்பம்.



கந்தசாய் ரவிச்சந்திரனே...

விழிகளின் மொழிகளாக
 நீ பிறந்தாய்
 இயற்கையின் ரசிகனாக
 நீ வளர்ந்தாய்
 இதயத்தின் இமயமாக
 நீ உயர்ந்தாய்
 முஸ்லீம்களின் உள்ளங்களில்
 நீ மலர்ந்தாய்

ரவிச்சந்திரனே...
 உன் பிரிவு தாங்காது
 எம் நிழல் கூட
 இன்று அழுகிறது

எம் விழிகளில் வடியும்
 நீர்த்துளிகளில்
 உன் புன்னகை தெரிகிறது

இளமையான
 உன் உணர்வுகளால்
 உன் பிரிவு தாங்காது
 இயற்கையும் அழுகிறது

எம் இதயத்தில் உதயமாக
 உதித்த உன் நினைவுகள்
 இன்று அனாதையாக
 தவிக்கின்றன

உன் பிரிவின் துயரம்
தாங்காத
உன் மனைவி
அன்புக் குழந்தை
தவியாய் தவிக்கின்ற காட்சி
எம் நெஞ்சங்களை
சாறாய் பிழிகின்றது.

நீ எம்மை விட்டு பிரிந்தாலும்
உன் நினைவுகள்
எம்மோடு
வாழ்ந்து கொண்டே இருக்கும்

தி/ கிண்/ அல் - அதான் மகா வித்தியாலயம்

அதியர்

ஆசிரியர்கள்

உழியர்கள்



உன் ஆத்மா சாந்திக்காக....

திருமலை மாவட்டத்தின்
 திகழ் பதி கேணி ஊரில்
 கந்தசாமி, வள்ளியாச்சியின்
 கண்ணிறைந்த புத்திரனாய்
 ஆயிரத்துத் தொழாயிரத்து
 அறுபத்து நான்கில் அன்று
 அவதரித்திட்ட மைந்தன் ஆம்!
 எங்கள் ரவிச்சந்திரன்

விஸ்வகேது, மல்லிகாவுடன்
 குமாரி, மேனகா என்றும்
 செளந்தரராசா, தேவிகாவுடன்
 அமுதா, ராஜசேகர் என்று
 எண்வரை உடன் பிறப்பாய்க்கண்டு
 ஏற்றமுடன் வளர்ந்து இங்கு
 கலைகள் பலவும் கற்று
 களிப்புடனே வாழ்ந்திருந்தீர்

இல்லறம் என்ற இந்த
 நல்லறம் காண வேண்டி
 சுந்தரம், சிவக்கொழுந்தின்
 கடைக்குட்டி மகளாம் இந்த
 புஸ்பராணி தன்னை அன்று
 பூமியில் துணையாய் ஏற்று
 வாழ்விலே வளமும் கண்டு
 வாழ்ந்துமே வந்தவரநீர்

ஆசைக்கு ஒரு பிள்ளை
 அன்பான கரிஸ்மன்தன்னை

பெற்றே வளர்த் தெடுத்தும்
பேரின்பம் கண்டவநீர்
ஆசானாய்ப் பணி புரிந்தீர்
அழகழகாய் கவி பொழிவீர்
ஊரிலே நன்மை தீமைக்கு
உதவியாய் சென்று வந்தீர்

பாடகன் என்று ஆகி
பலமேடை தனிலே ஏறி
பாடல்கள் இசைத்தவர் நீர்
பார்போற்ற வாழ்ந்தவநீர்
இடையிலே வந்த நோயால்
இன்னல்கள் பட்டு நொந்து
வருந்தியே சில நாள் வாடி
வாழ்விலே அவதியுற்றீர்

போதும் இவ்வாழ்க்கை என்றா
புறப்பட்டீர் ரவி அண்ணா நீர்
நீங்கள் இங்கு மறைந்த செய்தி
நெஞ்சையே உருக்கியது
ஊரார்கள் புலம்பல் பாடும்
உறவுகள் அழகை கேளும்
யாராலே முடியும் இந்த இறுதி
யாத்திரையைத் தடுப்பதற்கு
ரவி அண்ணா உமது ஆத்மா
சாந்திக்காய்ப் பிரார்த்திக்கின்றேன்
சாந்தி சாந்தி சாந்தி!!!



சிவபாதம் ராசன் ஆசிரியை
எச்சந்தீவு

துயர் ஆறல்

உண்மையில் 17.12.2019 அன்று அந்தத் துயரச் செய்தியைக் கேட்டவுடன் என்னால் நம்பவே முடியவில்லை. பன்குளத்தில் என்வீட்டுக்கு மூன்று முறை வந்திருந்தாய். மூன்றாம் முறை வந்தபோது, என்னோடு மிக மகிழ்ச்சியுடன் உண்டு, உறங்கி விடைபெறும் போது நீ சொல்லவே இல்லையே, ரவி? இன்னும் சில நாட்களில் பிரிந்து விடுவோம் என்று? விபத்தில் படுகாயமுற்று நானிருந்த போது என்னை உற்ற சகோதரன் போல் உடனிருந்து, இரவு பகல் பாராமல் பராமரித்த உன் பாசத்தை என்ன சொல்வேன்? நண்பன் செளந்தரராஜனின் மரணத்தின் போது நீ சொன்னது ஞாபகம் வருகிறது. அவன் 60ல் போய்விட்டான். நான் 55 இலேயே போய் விடுவேன் என்று ஆரும் போல் சொன்னாயே? நீ சுகவீன முற்றிருந்த போது உன்னை கொழும்பு நவலோகா வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு போகச் சொன்னாய் அழைத்துப் போனோம். மருத்துவம் முடிந்த பின் வீட்டுக்கு போகவேண்டும் என்றாய் அழைத்து வந்தோம். அந்த நாள்! என்ன ஒரு மலர்ச்சியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் உன் வீட்டுக்குள் நுழைந்தாய்? உற்ற இடமே. உயர்ந்த இடம் என்பதானா? Dr.கெனத், (விசேட வைத்திய நிபுணர்) அவர்களின் பூரண கண்காணிப்பில் பூரண சுகமாகி திருகோணமலை வைத்தியசாலையில் இருந்து நீ வீடு திரும்பிய பின் அடுத்த சில நாட்களிலேயே என்னைத் தேடி பன்குளம் வந்தாயே? என்னோடு நீ கொண்டிருந்த பந்தம், நட்பா, பாசமா, சகோதர உணர்வா? எனக்குப் புரியவில்லை. இருந்தாலும் இனி ஒரு பிறப்பிருந்தால், நானும் நீயும் ஒரு தாய் வயிற்றில் பிறந்திருவோம்.



துயருடன்
அமிர்தலிங்கம்

நீர்ழிவு என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு மனிதனின் குருதியிலும் குறிப்பிட்ட அளவு குளுக்கோஸ் உள்ளது. குளுக்கோஸின் அளவு வழமைக்கு மாறாக உயர்வடைகின்ற நிலைமையே நீர்ழிவு எனக் கூறப்படும்.

சாதாரண அளவு

FBS = 60 – 110 mg/dl (10 மணித்தியாலங்கள் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்த பின்னர் பரீட்சிக்கப்பட்ட குருதியின் குளுக்கோஸின் அளவு)

PPBS = 80 – 140 mg/dl (உணவு உட்கொண்டு 2 மணித்தியாலங்கள் பின்னர் பரீட்சிக்கப்பட்ட குருதியின் குளுக்கோஸின் அளவு)

அறிமுகம்

குருதிக்கு எவ்வாறு குளுக்கோஸ் கிடைக்கின்றது?

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு சமிபாடடைந்த பின்னர் குளுக்கோஸ் பதார்த்தமாக மாறி எமது குருதியுடன் சேர்கின்றது.

குளுக்கோஸ் எமக்குத் தேவைப்படுவது ஏன்?

எமக்குத் தேவையான சக்தி குளுக்கோஸ் மூலமே கிடைக்கின்றது. குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸ் எமது உடலின் அனைத்து செல்களையும் சென்றடைகின்றது.

குருதியில் குளுக்கோஸின் மட்டம் அதிகரிப்பது ஏன்?

இந்த குளுக்கோஸானது குருதியின் ஊடாக செல்களுக்குள் நுழைவதற்கு இன்சலின் தேவைப்படுகின்றது. நுண்செல்களில் காணப்படுகின்ற நுழைவாயில்கள் ஊடாகவே குளுக்கோஸ் அதனுள் சென்றடைகின்றது. ஆகவே அந்த நுழைவாயில்களைத் திறப்பதற்கான திறவுகோலாக இன்சலின் தொழிற்படுகின்றது. அந்த செயற்பாட்டிற்குத் தேவையான

இன்சலின் இல்லாவிட்டால் செல்களுக்குள் குளுக்கோஸ் சென்றடைய மாட்டாது என்பதுடன், குருதியில் குளுக்கோஸ் மட்டம் உயர்வடைகின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

குருதியில் குளுக்கோஸின் மட்டம் உயர்வடைகின்றமையால்,

1. பகல் - இரவு இரண்டு வேளைகளிலும் வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு அதிகரிக்கும்.
2. அதிக தாகம் ஏற்படும்.

செல்களுக்கு குளுக்கோஸ் கிடைக்காமையால், சோர்வு, உடல் வலுவின்மை, அடிக்கடி பசி ஏற்படுதல், நித்திரை, உடல் மெலிவடைதல் ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய நோய் அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், நீரிழிவு ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் உள்ளது. குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோயாளர்கள் இருப்பின் குருதியில் குளுக்கோஸின் மட்டத்தை பரிசோதிப்பது சிறந்ததாகும்.

நீரிழிவு நோயில் வகைகள் உள்ளனவா?

ஆம். 3 வகைகள் உள்ளன.

01. முதலாவது வகை (Type - 1)

இதன்போது இன்சலின் சுரக்கும் தன்மையில் குறைவு அல்லது சுரக்காத நிலை காணப்படும். பெரும்பாலும் சிறுவர்களுக்கு அல்லது இளையோருக்கே இந்த நிலைமை ஏற்படும். இதற்காக வெளியிலிருந்து இன்சலினை புகுத்த வேண்டியுள்ளது.

02. முதலாவது வகை (Type - 2)

இன்சலின் காணப்பட்ட போதிலும், செல்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்தாத தன்மையாகும். உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது மருந்துகள் மூலம் இதற்கு சிகிச்சை பெறமுடியும் என்பதுடன் சில

சந்தர்ப்பங்களில் வெளிப்புறமாக இன்சலினை புகுத்த வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

O3. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படுகின்ற நீரிழிவு

- கர்ப்பகாலத்தில் குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸின் மட்டம் அதிகரிக்கக்கூடும்.
(Gestational Diabetes)
- பிரசவத்தின் பின்னரும் குருதியில் குளுக்கோஸின் மட்டம் அதிகரிக்கலாம். இதனால் எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு ஏற்படுதற்கு அது காரணமாக அமையலாம்.

குருதியில் குளுக்கோஸின் மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் என்ன?

குருதியில் குளுக்கோஸின் மட்டம் அதிகரிப்பதால் உங்களது ஹோர்மோன்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம். இந்த இடைநிலைப் பாதிப்பானது குறுங்கால அல்லது நீண்ட கால பாதிப்பாக இருக்கலாம்.

குறுங்கால பாதிப்புகள் எவை?

ஞாயக மாற்றங்கள், உலர் தன்மை உட்பட பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு இலக்காகக் கூடிய ஆபத்து காணப்படுகின்றது.

குறை குளுக்கோஸ் மட்டம் காணப்படுவதால் ஏற்படும் நீண்ட காலத்தாக்கங்கள் எவை?

- | | |
|---------------------|--|
| இருதயம் | - நெஞ்சுவலி, பாதங்களுக்கு வலுவற்ற குருதி பாய்ச்சப்படுத்தல் |
| நரம்புக் கட்டமைப்பு | - கால்கள் மரத்துப்போதல், காயங்கள் ஏற்பட்டால் அது குறித்து கவனக் குறைவாக இருப்பின் கடைசியில் கால்களை வெட்டி நீக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுதல். |
| கண் | - வெண்படலம் தோன்றுதல், பார்வையிழத்தல் |
| சிறுநீரகம் | - சிறுநீரக கடுப்பு, சிறுநீரகங்கள் செயலுழித்தல் |

உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிப்பது எவ்வாறு?

01. வீட்டில் அனைவருக்கும் பொருந்தக் கூடிய வகையில் ஏதேனும் கலவையை உணவாக தயாரிக்கலாம். அதில் மாச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, தாது, விற்றமின் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியிருக்க வேண்டும்.
02. கலவையில் மாச்சத்து அடங்கியிருக்க வேண்டும். அதிக நாருடைய மாச்சத்துள்ள உணவு வகைகளிலேயே அதனைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அதிக நாருடைய உணவின் ஊடாக பசி உணரப்படுதல் தாமதிக்கப்படுகின்றது.

நார் அதிகமுள்ள உணவுகள் : தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி, குரக்கன், உளுந்து மா, பயறு, கடலை (கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் நார்பொருள் சிறிதளவேனும் காணப்படாமையால் அவை உகந்ததல்ல) நீங்கள் உட்கொள்ளும் மாச்சத்து குறித்து கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும் என்பதுடன் ஒவ்வொரு நாளும் அதனை சமமாக பேண வேண்டும்.

03. கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது நாளொன்றுக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்தின் அளவு மற்றும் வகை தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஒலிவ், நல்லெண்ணெய், என்பன உகந்தது என்பதுடன் அதனை குறைவாகவே பயன்படுத்த வேண்டும். பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, சீஸ், ஆடையுடனான பால், பட்டர் என்பவற்றில் காணப்படுகின்ற கொழுப்பு உகந்ததல்ல.

04. போதுமானளவு புரதமும் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். பயறு, கடலை, கௌப்பி, பருப்பு, மீன், தோல் நீக்கப்பட்ட கோழியிறைச்சி ஆகிய உணவுகள் மூலம் புரதச்சத்தினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். சிறிய மீன்கள் மிகவும் சத்துள்ளவை.

05. உரிய வேளைக்கு உணவு உட்கொள்ளவும், உணவு நேரங்களை தவிர்க்கக் கூடாது.
06. உப உணவாக ஏதேனும் பழ வகைகள், சீனி அல்லது பாணி சேர்க்கப்படாத தயிர் என்பவற்றை உட்கொள்ள முடியும். புடிங் வகைகள், வட்டிலப்பம், டொபி, சொக்லேட், ஐஸ்கரீம் போன்றவற்றைக் குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும்.
07. பிரதான உணவு வேளைகளின் போது நீங்கள் ஏதேனும் பழம் (அரைப்பழம்), சர்க்கரை சுவையற்ற பிஸ்கட், சர்க்கரை சேர்க்காத ஒரு கோப்பை பால் என்பவற்றை உப உணவாக உட்கொள்ள முடியும். இனிப்பு உணவுகள், கேக், சீனி, கருப்பட்டி, பேரீச்சம்பழம், இனிப்பு, பானங்கள், மோல்ட் கலந்த பால் வகைகள் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துள்ள மாப்பொருள் அடங்கிய பால் மா வகைகள் ஆயின் மிக சொற்பமான அளவே உட்கொள்ள வேண்டும்.
08. நீங்கள் பருமனானவர் எனில் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு ஆர்வம் காட்டுங்கள் அதிக கலோரிகளைக் கொண்ட உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடற் பருமனை குறைப்பதன் ஊடாக நீரிழிவை சிறந்த முறையில் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
09. உப்பு பாவனையைக் குறைக்கவும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உணவு தொடர்பில் ஆலோசனைகள்

- 1) பின்வரும் உணவு வகைகளை கூடுமானவரை தவிர்க்கவும். அனைத்து வகையான இனிப்பு உணவுகள் : சர்க்கரை, கருப்பட்டி, தேன்பாணி, சிரப் வகைகள், பேரீச்சம் பழம், டொபி, கேக், இனிப்புப் பண்டங்கள், எள்ளு உருண்டை, மஸ்கட், புடிங் வகைகள்,

வட்டிலாப்பம், சொக்கலேட், சூயிங்கம், பழப்பாகு வகைகள், மாஸ்மெலோஸ், ஜெலி வகைகள், குளிர்மானங்கள் இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட பழச்சாறுகள், இனிப்பு பிஸ்கட்கள், ஐஸ்கிரீம், ரின் பால், மோல்ட் பால்மா.

- 2) பின்வரும் உணவு வகைகளை வெகுவாக உட்கொள்ள முடியும். அனைத்து கீரை வகைகள் : பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை, அவரை, பசளி, காங்குன், அகத்தி

மாப்பொருள் குறைந்த மரக்கறி வகைகள் :

போஞ்சி, பயற்றங்காய், சிறகவரை, கத்திரி, வெண்டிக்காய், தக்காளி, கோவா, லீக்ஸ், முள்ளங்கி, நோக்கோள், பாகற்காய், வெள்ளரி, வட்டக்காய், முருங்கை, சிகப்பு வெங்காயம், பயறு, கௌப்பி, சோயா அவரை மற்றும் தானிய வகைகள்.

- 3) பின்வரும் உணவு வகைகளை நடுத்தர அளவில் உட்கொள்ள முடியும்.

தானிய வகை : தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி, அரிசிமா இடியப்பம் மற்றும் பிட்டு என்பன. ஆட்டா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், ரொட்டி, இடியப்பம், குரக்கன் பிட்டு போன்றவை.

கிழங்கு வகை : உருளைக்கிழங்கு, வற்றாளை, மரவள்ளி, சேனைக்கிழங்கு, கரட், இராசவள்ளிக் கிழங்கு

மாப்பொருள் அடங்கிய மரக்கறி மற்றும் பழவகை : வாழைக்காய், பலாக்காய், பலா விதை, ஈரப்பலா

இறைச்சி உணவுகள் : கோழியிறைச்சி, முட்டை வெள்ளைக்கரு, மீன் இனிப்புச் சுவை கலக்காத பழரசம் : தோடை, கொடித் தோடை, தேசிக்காய்

பழங்கள் : பப்பாளி, வாழைப்பழம், தர்பூசணி (அரைப்பழம்) மிகவும் உகந்தவை.

4) வழமையான ஆலோசனைகள்

- நார்த்தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகள் உகந்ததாகும். கோதுமை மா பானைவிட, குரக்கன் பாண் சிறந்தது, கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்படும் பாண் மற்றும் உணவுகளை கூடியவரை மட்டுப்படுத்தவும்.
- குரக்கன் மற்றும் கீரை வகைகள் அதிக நார்த் தன்மை கொண்ட உணவுகளாகும்.
- தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி மற்றும் அதனால் தயாரிக்கப்படும் இடியப்பம், அப்பம் போன்ற உணவுகள் தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசி மற்றும் அதனால் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை விடவும் சிறந்ததாகும். சர்க்கரை, சீனி என்பவற்றைப் போன்றே ஒவ்வாதவையாகும். குறிப்பாக மாட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி என்பன மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். பழுச்சாறு அருந்துவதை விட பழுத்தை உண்பது உகந்தது. மிருகக் கொழுப்பை விடவும் மரக்கறி எண்ணெய் உகந்ததாகும்.
- நீரிழிவு சிறந்த முறையில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் உள்ளதை உறுதிசெய்து கொள்வதற்காகப் பின்வரும் பரிசோதனையை செய்துகொள்ள முடியும்.
 - RBS – Random Blood Glucose
 - FBS – Fasting Blood Glucose (மாதம் ஒரு முறை)
 - HbA1c இரத்தப் பரிசோதனை (03 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை)

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உகந்த உணவு அட்டவணை
நீங்கள் உடற் பருமன் அல்லது வேறு நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள நீரிழிவு நோயாளர் எனில் பின்வரும் உணவு அட்டவணையை பின்பற்றுவதற்கு முன்னர் போஷாக்குணவு நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

காலை 6.00 மணி

- ஒரு கோப்பை பால் தேநீர் (சர்க்கரை சேர்க்காத/ நீர்ழிவுக்காக) தயாரிக்கப்பட்ட போஷாக்கு பாணம்)
- காலை உணவு – மு.ப 7.00 – 7.30
- ஒன்று அல்லது ஒன்றரை கோப்பை சோறு அல்லது பயறு/ கடலை/ கௌப்பி அல்லது இடியப்பம் 6 – 7
- பப்பாளி ஒரு கீறு (2"X4") / சிறிய புளிவாழை – 1

காலை 10.00 மணி

- பால் தேநீர் அல்லது ஒரு கோப்பை பழச்சாறு (சர்க்கரை சேர்க்காத) மற்றும் கிரக்கர் போன்ற இனிப்பு குறைந்த பின்கட் - 01.
- நீர்ழிவுக்காக தயாரிக்கப்பட்ட போஷாக்குடைய பாணம்.

பகலுணவு – பி.ப 12.00 – 1.00

- ஒன்று அல்லது ஒன்றரை கோப்பை சோறு.
- அரைக் கோப்பை மாப்பொருள் குறைந்த மரக்கறி (லீக்ஸ்/ கத்தரி/ அவரை)
- கீரை வகை அல்லது சலாட் (வெள்ளரி/ புடலங்காய் போன்றவை) 3/4 கோப்பை.
- இறைச்சி/ மீன்/ முட்டை/ கருவாடு/ நெத்தலி 1 – 2 மேசைக் கரண்டி.
- இறைச்சி உணவுகளை உள்கொள்ளாத பட்சத்தில்/ பருப்பு/ பயறு/ கௌப்பி/ கடலை/ சோயா போன்ற கறிகளை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

மாலை 4.00 மணி

- பால் தேநீர் அல்லது பழச்சாறு ஒரு கோப்பை (சர்க்கரை சேர்க்காத) நீர்வுக்காக தயாரிக்கப்பட்ட போஷாக்குணவு.
- ஓரளவு பழுத்த பழம் அல்லது இனிப்பு குறைந்த பின்கட் 1 – 2

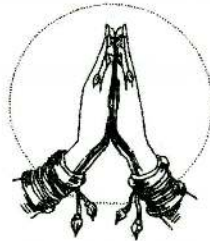
இரவு உணவு

பகலுணவைப் போன்றே மரக்கறியுடன் ஒன்றரை கோப்பை சோறு அல்லது இடியப்பம் 6 – 7.

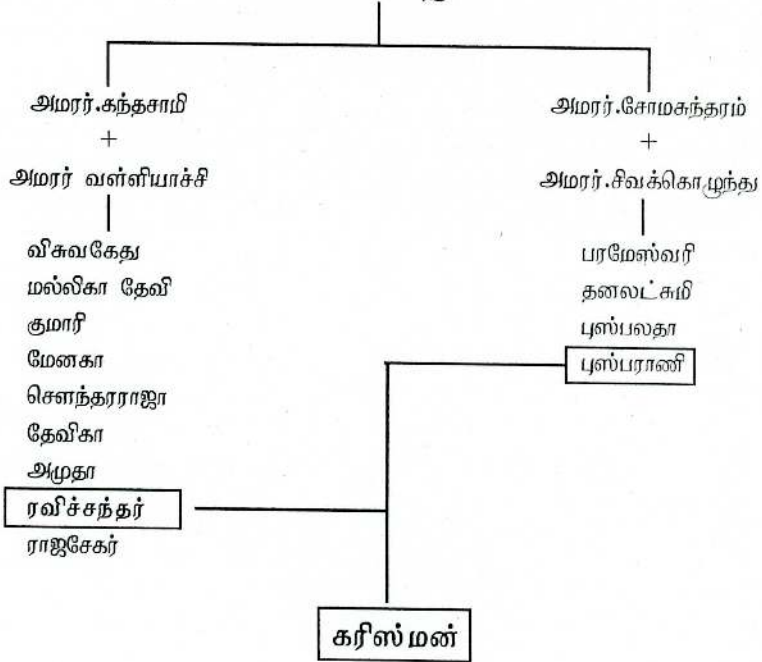
நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தலைவர் வானுறையும் தெய்வமாத்மிய
செய்தி கேட்டு ஒடோடி வந்தும் தொலைபேசி மூலம்
எமது துயரில் பங்கெடுத்தும், சகல காரியங்களிலும்
துணையாக நின்று எமது துக்கத்தில் கலந்து கரைந்த
எமது அன்பு நெஞ்சங்களான உற்றாரர் - உறவினர் -
நண்பர்கள் - அயலவர்கள், மலர் வளையம்
வைத்தவர்கள் மற்றும் அனுதாபங்களை பதாதைகள்
மூலம் பகர்ந்தவர்கள் மேலும் இன்றைய கிரியைகளில்
கலந்து கொண்டு இவ்நிகழ்வில் பங்கெடுத்த
அனைவருக்கும் எமது நன்றியினை நவில்கின்றோம்!

குடும்பத்தினர்,
இல.146, பாடசாலை வீதி,
ஆலங்கோணி,
கிண்டியா



வம்சாவழி



கீதாசாரம்



எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை நீ கிறுந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ கிறுப்பதற்கு?
எதை நீ படைகிறுந்தாய், அது வீணாவதற்கு ?
எதை நீ எடுத்து கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது கின்று உன்னுடையதோ,
அது நானே மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நான்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.
இதுவே உரை நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -



Ben Vision - 04