

உ  
சிவமயம்



விடத்தற்பளையை பிறப்பிடமாகவும்,  
வதிவிடமாகவும் கொண்ட

**அமரர் சரவணமுத்து வைத்திலிங்கம்**

அவர்களின் சிவபதம்பேறு குறித்த

**நினைவு மலர்**

**2012**



உ  
சிவமயம்



விடத்தற்பளையை பிறப்பிடமாகவும்,  
வதிவிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் சரவணமுத்து வைத்தீஸ்ங்கம்  
அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

**நினைவுமலர்**

2012

எமது அன்புத் தெய்வத்தின்  
தூய்மைகளுக்கு இத்தூல்  
**சமர்ப்பணம்**

அன்புக்கோர் தெய்வமாய்  
ஆற்றலுக்கோர் உத்தமனாய்  
பொறுமையின் பொக்கிஷமாய்  
பாசத்தின் இருப்பிடமாய்  
அழகின் சிகரமாய் வாழ்ந்து  
அணையாத தீபமாய் சுடர் வீசி  
எமையெல்லாம் வாழ வைத்த  
எமது அன்புத் தெய்வமே  
உங்கள் பாதக் கமலங்களுக்கு  
உங்கள் நினைவாக  
எங்கள் இதயக் காணிக்கையாக  
இம் மலரைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்,  
**குடும்பத்தினர்.**

உ  
சிவமயம்



மரர்வு

10-02-1927

உதிர்வு

09-07-2012

அமரர்

**சரவணமுத்து வைத்திலிங்கம்**

அவர்கள்

**நீத்தார் நீனைவு நாள்**

நந்தன வருடம் மது நயந்திடு ஆடித்திங்களில்

முந்தி வரு அபரபக்க ஷஷ்டித் திதியது

சிந்தை நிறை சீராளன் வைத்திலிங்கம் - சீவனறுத்து

சிவனடி சீர் சேர்த்த தினம்





உ  
சிவமயம்

## தோத்திரப்பாடல்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

### விநாயகர் துதி

விநாயகனே வெவ்வினையை வேரறுக்க வல்லான்  
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே  
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந் தன்மையினாற்  
கண்ணிற் பணிமின் கனிந்து.

### தேவாரம்

திருக்கோயி லில்லாத திருவி லூரும்  
திருவெண்ணீ றணியாத திருவி லூரும்  
பருக்கோடிப்பத்தியமையாற் பாடாவூரும்  
பாங்கினொடு பலதளிக எில்லா வூரும்  
விருப்போடு வெண்சங்கம் ஊதா வூரும்  
விதானமும் வெண்கொடியு மில்லா வூரும்  
அருப்போடு மலர்பறித்திட் டுண்ணா வூரும்  
அவை யெல்லாம் ஊரல்ல அடவி காடே.

### திருவாசகம்

தந்ததுன் தன்னைக் கொண்டதென் தன்னைச்  
சங்கரா ஆர்கொலோ சதுரர்  
அந்தமொன் றில்லா ஆனந்தம் பெற்றேன்  
யாதாநீ பெற்றதொன் றென்பால்  
சிந்தையே கோயில் கொண்டஎம் பெருமான்  
திருப்பெருந்துறை யுறை சிவனே  
எந்தையே ஈசா உடலிடங் கொண்டாய்  
யான்இதற் கிலன்ஓர்கைம் மாறே.

### திருவிசைப்பா

ஏகநா யகனை இமையவர்க் கரசை  
என்னுயிர்க் கமுதினை எதிரில்  
போகநா யகனைப் புயல்வணற் கருளிப்  
பொன்னெடுஞ் சிவிகையா வூர்ந்த

மேகநா யகனை மிகுதிரு வீழி  
 மிழலைவிண் ணிழிசெழுங் கோயில்  
 யோகநா யகனை யன்றிமற் றொன்றும்  
 உண்டென உணர்கிலேன் யானே.

### திருப்பல்லாண்டு

தாதையைத் தாளற வீசிய சண்டிக்கிவ் வண்டத்தொடுமுடனே  
 பூதலத்தோரும் வணங்கப் பொற்கோயிலும் போனகமுமருளிச்  
 சோதிமணி முடித்தாமமும் நாமமும் தொண்டர்க்கு நாயகமும்  
 பாதகத்துக்குப் பரிசுவைத்தானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

### புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டு கின்றார்  
 “பிறவாமை வேண்டும்; மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்  
 மறவாமை வேண்டும்; இன்னும் வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி  
 அறவாநீ ஆடும்போதுன்; அடியின்கீழ் இருக்க” என்றார்.

### திருப்புகழ்

உம்பர்தருத் தேனுமணிக்	- கசிவாகி
ஒன்கடலிற் றேனமுதத்	- துணர்வூறி
இன்பரசத்தேன் பருகிப்	- பலகாலும்
என்றனுயிர்க் காதரவுற்	- றருள்வாயே
தம்பிதனைக் காகவனத்	- தணைவோனே
தந்தைவலத் தாலருள்கைக்	- கனியோனே
அன்பர்தமக் கானநிலைப்	- பொருளோனே
ஐந்துகரத் தானைமுகப்	- பெருமானே.

### வாழ்த்து

வையக நீடுக மாமன்பு மன்னுக  
 மெய் விரும்பிய அன்பர் விளங்குக  
 சைவ நன்னெறி நாந்தழைத்தோங்குக  
 தெயற்வ வென் திருநீறு சிறக்கவே.

திருச்சிற்றம்பலம்



## பட்டினத்தார் பாடல்

1. ஐயிரண்டு திங்களா யங்கமெலா நொந்துபெற்றுப்  
பையலென்ற போதே பரிந்தெடுத்துச் - செய்யவிரு  
கைப்புறத்தி லேந்திக் கனகமுலை தந்தாளை  
எப்பிறப்பிற் காண்பேன் இனி?
2. முந்தித்தவங்கிடந்து முந்நூறு நாளளவும்  
அந்திபக லாச் சிவனை யாதரித்துத் - தொந்தி  
சரியச் சுமந்து பெற்ற தாயார் தமக்கோ  
எரியத் தழல் மூட்டுவேன்!
3. வட்டிலிலும் தொட்டிலிலும் மார்மேலும் தோள்மேலும்  
கட்டிலிலும் வைத்தென்னைக்காதலித்து - முட்டச்  
சிறகிலிட்டுக் காப்பாற்றிச் சீராட்டும் தாய்க்கோ  
விறகிலிட்டுத் தீ மூட்டுவேன்!
4. நொந்து சுமந்து பெற்று நோவாம லேந்திமுலை  
தந்து வளர்த்தெடுத்துத் தாழாமே - அந்தி பகல்  
கையிலே கொண்டென்னைக் காப்பாற்றும் தாய் தனக்கோ  
மெய்யிலே தீ மூட்டுவேன்.!
5. அரிசியோ நானிடுவே னாத்தா டனக்கு  
வரிசையிட்டுப் பார்த்து மகிழாமல் - உருசியுள்ள  
தேனே! அமிர்தமே! செல்வத் திரவியப்பூ  
மானே என அழைத்த வாய்க்கு
6. அள்ளியிடுவ தரிசியோ தாய் தலைமேல்  
கொள்தனை வைப்பேனோ கூசாமல் - மெள்ள  
முகம்மேல் முகம்வைத்து முத்தாடி யென்றன்  
மகனே எனவழைத்த வாய்க்கு.
7. முன்னை யிட்டதீ முப்பருத்திலே  
பின்னை யிட்டதீ தென்னி லங்கையிலே  
அன்னை யிட்டதீ அடிவயிற்றிலே  
யானு மிட்டதீ மூள்க மூள்கவே

7. முன்னை யிட்டதீ முப்பருத்திலே  
பின்னை யிட்டதீ தென்னி லங்கையிலே  
அன்னை யிட்டதீ அடிவயிற்றிலே  
யானு மிட்டதீ மூள்க மூள்கவே
8. வேகுதே தீயதனில் வெந்து பொடி சாம்ப  
லாகுதே பாவியே னையகோ! - மாகக்  
குருவி பறவாமல் கோதாட்டி என்னைக்  
கருதி வளர்த்தெடுத்த கை.
9. வெந்தானோ சோணகிரிவித்தகா! நிற்பதத்தில்  
வந்தானோ! என்னை மறந்தானோ - சந்ததமும்  
என்னையே நோக்கி யுகந்து வரங்கிடந்தென்  
தன்னையே ஈன்றெடுத்த தாய்.
10. வீற்றிருந்தாளன்னை வீதி தனிலிருந்தாள்!  
நேற்றிருந்தாள் இன்று வெந்து நீறானாள் - பால் தெளிக்க  
எல்லீரும் வாருங்கள் ஏதென்றிரங்காமல்  
எல்லாம் சிவமய மேயாம்.

### உலகம் உங்களை விரும்பு .....

வீரும்பினாலும் வீரும்பாவீட்டாலும் வாய்நீறைய எவரையும்  
வரவேற்று விடுங்கள்

பீடித்தாலும் பீடிக்காவீட்டாலும் புன்னகை உதிர்க்கத்  
தவறாதீர்கள்.

முடிந்தாலும் முடியாவீட்டாலும் உதவமாட்டேன் என்று  
சொல்லாதீர்கள்.

உண்மையானாலும் பொய்யானாலும் முதலில் நீங்களாக எதையும்  
வெளியீடாதீர்கள்.

தகுதி இருந்தாலும் இல்லாவீட்டாலும் பாராட்டுதலைத்  
தவிரக்காதீர்கள்.

## அமரர் சரவணமுத்து வைத்திலிங்கம் அவர்களின் வழ்விடலில் சிலதுளிகள்

மா, பலா, வாழை மனம் நிறை முக்கனி வளங்கள் பெருகிடக் காசவளம் பெருக்கிடும் தென்னையும் ஒருங்கே சூழும் தென்மராட்சி மண்ணில் மூளை வளத்தை மூலவளமாகக் கொண்ட விடத்தற்பளை பதியதனில் தந்தை சரவணமுத்து தான் நோக்க அன்னை முத்தம்மா அவளது உதிரத்தில் உதிரமாய் உதித்த முத்தாய் ஆண்டு 1927 மாசித்திங்கள் மலர்ந்திடும் 10ம் நாளில் உலகு வந்துதித்தான் வைத்திலிங்கம் என்னும் பெருந்தகை.

அன்னை தந்தையரின் ஏக சொத்தாய் எழிலுறு முத்தாய் முகிழ்ந்த வைத்திலிங்கம் குறு நடை பயின்று மழலை மொழி பேசி அறிவுபெற விழையும் ஆரம்ப வயதடைந்தான்.

பள்ளிப் பருவமடைந்த பாலகனாம் வைத்திலிங்கம் துள்ளி நடைநடந்து துடுக்குடனே கல்வி பயில தென்மராட்சியின் சிறந்த கல்விக்கூடமாம் யா/விடத்தற்பளை கமலாசனி வித்தியாலயம் நோக்கி நடை பயின்றான் ஆர்வத்துடன் கல்விதனைக் ஆழக்கற்றிட்ட அண்ணலவன் மேற்படிப்புத் தொடர நகரில் நிறை நற்கல்லூரியாம் யா/சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரி நாடினார். கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய பெருமகன் வைத்திலிங்கம் பாடசாலைக் கல்லூரிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தனன்.

கார் பொழிய ஏர்பிடித்து காரறுத்து கழனி வளம் பெருக்கும் கமத்தொழிலை தன் தொழிலாகக் கொண்ட வைத்திலிங்கம் ஏர் பிடித்து ஏழைகட்கு வாழ்வளித்தார்

காலம் உருண்டோட காளைப் பருவம் அடைந்தனன் வைத்திலிங்கம். அன்னை தந்தை ஆசியுடன் உற்றார் உறவினர் அயலவர் புடைசூழ சரசாலையூர் திருநாவுக்கரசு பார்வதிப்பிள்ளை புத்திரியாம் ஆரணங்கு திலகவதியை மேள தாளம் முழங்கிட மேதினியில் கரம் பிடித்துக் கலியாண வாழ்வைத் தொடங்கினார் பெருந்தகை.

வள்ளுவர் கேற்ற வாசகி போல் வைத்திலிங்கம் மனம் முணர்ந்து மறுவிலா மனை வாழ்வில் சிவலிங்கம் என்னும் சிந்தை

நிறை பேராளன் முதற் புதல்வனாய் கண்டு காசினியில் பேருவகை கொண்டனர். அவன் பின்னே பிறைகுடி என்னும் திருமகனைக் கண்டு களிப்புற்றனர் கண்ணை இமை காப்பது போல் தம் இரு குழந்தைகளையும் மண்ணில் சிறக்க வளர்த்தனர். எக்குறையும் மில்லாது குழந்தைகளை வளர்த்தெடுத்த பெருமகனார். வதுவைப் பருவம் மெய்திய மூத்தமகன் சிவலிங்கத்தை மீசாலையூர் வைத்திய பெருந்தகை இராஜேஸ்வரிக்கும் வதுவை செய்து வைத்தனர்.

மகனது மனையறப்பயனால் உதயசங்கர் (மாணவன் யா/ சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி) சிவசோபி (மாணவி யா/சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி) ஆகியோரை பேரப்பிள்ளைகளாகக் கண்டு பேருவகை கொண்டார் இளைய மகனாம் பிறைகுடியின் இதயத்தில் உறை புத்திரனாய் அச்சுதன் (கனடா, தரம் 10) தள்ளப் பேரபுத்திரராய் கண்டார்.

காலச் சுழற்சியில் கண்ணிறைந்த மனையாளை பறிகொடுத்த போதும் பதறாது படைத்தவன் பறித்தெடுப்பான் என்பதனை உணர்ந்து தனக்காக வாழாது சமூகத்திற்காக வாழ விளைந்தார்.

நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் என்றும் இறையவன் தான் பணி என்பதற்கிணங்கி தன் வாழ்விலே தன் பிறப்பிடத்தில் வசிப்பிடத்தில் அமைந்த விடத்தற்பளை சம்பாவெளி வீரகத்திப் பிள்ளையார் ஆலய தர்மகர்த்தா சபைத் தலைவராகத் திகழ்ந்து ஆலயப்பணி மேம்பட உழைத்து நின்றார்.

வயோதிபம் வந்தது. வரு நோய்கள் சூழமுன் வளமான மண் வாழ்வு விட்டு மறைந்தார் வைத்திலிங்கம் பெருந்தகை. ஆடி 2012 அன்று 9ஆம் நாள் பிற்பகல் 3மணி பிரியமான தந்தை உயிர் பிரிந்த நேரம் மக்கள் பதறினர். மருமக்கள் அழுதனர் பேரப்பிள்ளைகள் பேதலித்தனர் உறவு சூழ்ந்தது உற்றவர் அழுதனர் யார் அழுது என்ன? பிரிந்தவுயிர் மீள்வதில்லை. இயற்கை நியதி இது. கவலை மறப்போம் அன்புப் பெருமானின் ஆத்ம சாந்திக்காய் பிரர்த்தித்து நிற்போம்.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி! சாந்தி

## தொய்வ / மூட்டுநோய் (ஆஸ்துமா)

### 1) ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

அழற்சி அல்லது ஒவ்வாத்தன்மை (Allergy) காரணமாகச் சுவாசக் குழாய்கள் அசாதாரணமாகச் சுருங்குவதாற் சுவாசிப்பதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படும் தன்மையே ஆஸ்துமா என்பதாகும்.

கிரந்தி, எக்சீமா, தும்மல், மூக்கினால் தொடர்ந்து நீர்வடிதல் உள்ளவர்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். இந்நோய்களும் ஒவ்வாமையினால் (Allerhy) ஏற்படும் நோய்களாகும்.

### 2) இந்த நோயின் குணம் குறிகள் என்ன?

- i. நெஞ்சு இறுக்கம் அடைந்து மூச்சுவிடக்கஷ்டம்
- ii. மூச்சுவிடும்போது சத்தம் (ஒலி) ஏற்படுதல்
- iii. தொடர்ச்சியான இருமலுடன் கூடிய சளி.

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் அநேகமாக இரவிலும், அதிகாலை வேளையிலும் கூடுதலாக இருக்கும்.

### 3) இது ஒரு பரம்பரை நோயா?

இந்தநோய் தாய் அல்லது தந்தைக்கு இருந்தால், அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம். இருப்பினும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்படியான நோயிற்கான அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடி, சரியான முறையில் மருத்துவம் செய்வதன்மூலம் நோயைப் பூரண கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

### 4) இது ஒரு தொற்று நோயா?

இல்லவே இல்லை.

### 5) ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்களுக்கு என்ன காரணத்தினால் நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கப்படலாம்?

- i. சுவாசக்குழாயிற் கிருமித்தாக்கம் ஏற்படுதல் - தடிமன், தொண்டைநோ, நியூமோனியாக்காய்ச்சல்
- i காலநிலை மாற்றம் - சிலருக்கு கடும் குளிர் காலங்களில் அல்லது குளிர்சூட்டப்பட்ட அறைகளில் (Air Conditioner) இருக்கும்போது ஏற்படலாம். வேறு சிலருக்குக் கடுமையான வெப்ப காலத்தில் ஏற்படலாம்.

iii. ஒவ்வாத மருந்துகள்

சிலருக்கு அஸ்பிரின் மற்றும் நோவுக்குப் பாவிக்கும் குளிசைகள் ஒவ்வாதுபோய், ஆஸ்துமா கூடும். மற்றும் சிலருக்குக் கிருமி எதிர்ப்பு மருந்துகள் (Antibiotics - Pencillin) ஒவ்வாதுபோய் ஆஸ்துமா அதிகரிக்கலாம்.

iv) ஒவ்வாத உணவுகள்

சில உணவு வகைகள் ஒவ்வாதுபோய் நோய் கூடலாம். அவ்வாறான சில உணவுகளாவன - தக்காளி, கத்தரி, நண்டு, இறால், சில மீன்கள் அல்லது இறைச்சி, சிலருக்குப் பழங்கள் அல்லது வேறு மரக்கறிகள். எல்லா ஆஸ்துமா நோயாளருக்கும் மேற்படி உணவுகளோ மருந்துகளோ ஒத்துக்கொள்ளாது என்று கூறமுடியாது. இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அருந்தியபின் உங்களுடைய ஆஸ்துமா நோய் கூடியதாக நீங்கள் அவதானித்தால், அந்தக் குறிப்பிட்ட மருந்து உணவு உங்களுக்கு ஒவ்வாது என்பது அர்த்தமாகும்.

v. வீட்டிற் காணப்படும் தூசுகள், புகை, நுளம்புத்திரிப்புகை அல்லது சிகரட்புகை

vi. வீட்டிற் காணப்படும் கரப்பான் பூச்சிகளின் எச்சம், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் எச்சம் அல்லது உரோமம். கோழிப் பண்ணையில் வேலைசெய்யும்போது அவற்றின் எச்சங்கள் அல்லது உரோமங்கள் உட்கவாசித்தல்.

vii. வேலை செய்யும் இடத்தில் உள்ள தூசிகள் அல்லது புகை. உதாரணமாக: அரைக்கும் இயந்திரங்களுடன் வேலை செய்பவர்கள்.

viii. கடுமையான மன அழுத்தம் குறிப்பாகக் குழந்தைகள் இதனாற் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

6) ஆஸ்துமாவிிற்கான குணம் குறிகள் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்.

உடனடியாக வைத்தியரை நாடி ஆஸ்துமா நோய்தானா? என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அது ஆஸ்துமா என்பது உறுதி செய்யப்பட்டால் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளைப் பாவிக்கவேண்டும்.

## 7) ஆஸ்துமாவிிற்குச் சரியான மருந்து எடுக்காவிட்டால் என்ன பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்?

- i. அடிக்கடி மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுவதனாற் சாதாரண வாழ்க்கை நிலை பாதிக்கப்படுதல். குழந்தைகள் பாடசாலை செல்வது தடைப்படுதல், பெரியவர்களின் வேலை செய்யும் திறன் பாதிக்கப்படுதல், விளையாட்டு வீரர்கள் பங்களிக்க முடியாமை ஏற்படும்.
- ii. அதீத மூச்சுத்திணறலால் வைத்தியசாலை விடுதியில் (வாட்டு) தங்கியிருந்து சிகிச்சைபெற வேண்டிய நிலை.
- iii. சில சமயம் அதீத மூச்சுத்திணறலால் மரணம்கூட ஏற்படலாம்
- iv. தொடர் அழற்சி காரணமாக மூச்சுக் குழாய்களில் நிரந்தரமான சுருக்கம் ஏற்பட்டு, நிரந்தர மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுதல். ஆரம்பத்திற் சுவாசக் குழாய்களில் ஏற்படும் சுருக்கம், அழற்சி என்பன அந்நேரத்தில் ஏற்பட்டு, பின்னர் தன் வழியாகவோ அல்லது மருந்துகள் மூலமாகவோ முற்றாகப் பழைய நிலைக்கு வந்துவிடுகிறது. இருப்பினும் சரியான முறையில் மருந்துகளைப் பாவிக்காது விட்டால் தொடர் அழற்சியினால் சுவாசக் குழாய்கள் மீள் தன்மையை இழந்து, நிரந்தர சுருக்கம் ஏற்பட வகை செய்கின்றது.

## 8) எப்படிக் கட்டுப்படுத்தலாம்?

- i தீவிரப்படுத்தும் காரணியைக் கண்டறிந்து தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ii. சரியான முறையில் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து களைப் பாவித்தல்.

## 9) முன்னைய காலங்களில் மருந்து வகைகள் மாத்திரைகளாகவே வழங்கப்பட்டன. ஆனால், தற்போது ஆஸ்துமாவிிற்கான மருந்துகள் Inhaler (சுவாசத்தின் மூலம் உறிஞ்சி எடுக்கும் முறை) மூலமாக வழங்கப்படுகின்றன. இதற்கான காரணம் யாது?

நாம் குளிசைகளைப் பாவிக்கும்போது, அது குடலினால் அகத்துறிஞ்சப்பட்டுப் பின்னர் குருதி மூலம் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. அந்த மருந்தின் ஒரு சிறு பகுதியே மருந்து தேவைப்படும் இடமான சுவாசக்

குழாயினுட் செல்கின்றது. குருதி மூலம் மற்றைய உடலுறுப்புக்குக் கொண்டு செல்லப்படும் மருந்து உடலிலே பல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

உதாரணம்:

சல்பியூட்டமோல் (Salbutamol) பிரிட்னிசிலோன் (Prednisolone)

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| * இருதயம் வேகமாக அடித்தல் | * சலரோகம்                        |
| * கைநடுக்கம்              | * உடல் பருமனடைதல்                |
| * தசைப்பிடிப்பு           | * எலும்புத்தேய்வு                |
|                           | * சிறுவர்களின் வளர்ச்சி பாதிப்பு |

மேற்படி மருந்தினை Inhaler (மூச்சு வாங்கி) மூலம் பாவிக்கும் போது மிகவும் சொற்பமான மருந்தே பாவிக்கப்படுகிறது. இது நேரடியாக வாயில் வைத்து, சுவாசக் குழாய்க்குள் உறிஞ்சப்படுவதால் தேவையான மருந்து நேரடியாகச் சென்றடைகிறது. அத்துடன் இரத்தத்திற் கலக்கும்போது மருந்தின் அளவு மிக மிகக் குறைவாக இருக்கின்றது. இதனாற் பக்க விளைவுகள் மிகக்குறைவு.

Salbutamol inhaler

Steroid inhaler

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| i. மிகவும் விரைவாக சுவாசக் குழாயை விரிவடையச் செய்யும். குறைவு | பக்க விளைவு மிகவும் குறைவு |
| ii. பக்க விளைவு மிகவும் குறைவு                                |                            |

## 10) மாத்திரைகள் பாவிக்கக் கூடாதா?

தேவை ஏற்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமையப் பாவிக்கமுடியும். அநேகமாக அதிகூடிய ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஆஸ்துமா நோயானது ஒருவருடைய வாழ்க்கையினைப் பாதிப்பதையச் செய்யக்கூடிய நோய் எனினும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சை மிக இலகுவானதும், அதன் மூலம் நோயினைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் ஒருவர் தனது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் மற்றையவர்களைப்போல் ஈடுபடக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள்.

நோயாளிகள் தமது மருந்துகள், சிகிச்சை முறைகளில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை வைத்தியர்களிடம் தவறாது கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



## சுலரோகம் / நீர்நீவு

### 1. சுலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோசு அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஓமோனின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் குருதியின் குளுக்கோசு அளவு வழமையாக இருப்பதைவிடக் கூடுவதால் சுலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

### 2. நீர்நீவு நோயின் அறிகுறிகள்

1. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும்.
2. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
3. உடல் நிறை குறைதல்
4. அசாதாரண பசி
5. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
6. தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
7. கை, கால் விறைப்புத்தன்மை
8. கண் பார்வை குறைவடைதல்
9. புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

### 3. ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுலரோக நோயாளியானவர் சுலரோகம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடில் பல பின்விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

1. குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி - உயர் இரத்த அழுத்தம் மாரடைப்பு
2. சிறுநீரகத் தொகுதி - சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல் சிறுநீரக செயலிழப்பு
3. நரம்புத்தொகுதி - கை, கால், விறைப்பு. கால் உணர்ச்சியின்மை
4. உணவுக்கால்வாய் தொகுதி - வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில்நோ
5. கண் - பார்வைக் கோளாறு
6. நீண்டநாள் மாறாத புண்
7. கிருமித்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம்

#### 4. எப்படி கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

இந்நோயானது,

1. உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலமும்
2. உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலமும்
3. உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

#### 5. சலரோக நோயாளிக்கான உணவு

காலை உணவு

பால் ½கப் (சீனி சேர்க்காது) தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் தானிய வகை (50g)

பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி	- 2
இடியப்பம்	- 3
பிட்டு	- 2
பாண்	- ¼
உப்புமா	- 1கப்

கதலி வாழைப்பழம் 1

மதிய உணவு

சோறு - 1½ கப்

அசைவம் - மீன் 2 துண்டு அல்லது இறைச்சி ½ கப் அல்லது முட்டை 1

பருப்பு - ½ கப்

தயிர் - ½ கப்

மரக்கறி 1 - விரும்பிய அளவில் உண்ணலாம்

மரக்கறி 2 - ½ கப் மட்டும் உண்ணலாம்

**தேநீர் வேளை**

பால் ½ கப் (சீனி சேர்க்காது)

தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் 2 கிராம் கிறக்கர்  
அல்லது கப் சுண்டல்

**கிரவு உணவு**

தானிய வகை, இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா,  
(மேற்கூறிய அளவுகளில்)  
கறிவகை மதிய உணவைப்போல்

**படுக்கை நேரம்**

பால் 1கப் (சீனிசேர்க்காது)

**வாழைப்பழத்துக்கு பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகை**

ஜம்பு 20 (சிறியது), விளாம்பழம் 1, கொய்யா 1, புளித்தோடை 1  
(நடுத்தரம்) பப்பாசிப்பழம் 2" x 3" துண்டு 1

**மரக்கறி 1**

கோவா, காய்ப்பப்பாசி, வெந்தயம், சிறுகீரை, பாகற்காய், கத்தரி,  
தக்காளி, போஞ்சி, புடலங்காய், வாழைப்பூ, மிளகாய்,  
வெண்டைக்காய்.

**மரக்கறி 2**

அகத்தி, பீற்றூட் (பச்சையாக), முருங்கைக்காய், கரட்  
(பச்சையாக) முருங்கை இலை, வெங்காயம்.

**வீரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை**

தெளிந்தகுப், தக்காளி, எலுமிச்சை, கோவா, மரக்கறி,  
கலட், சீனி சேர்க்காத தேநீர், அல்லது கோப்பி, பலசரக்கு வகை.

**முற்றுமுழுதாக தவிர்க்க வேண்டியவை**

சீனி, குளுக்கோசு, சர்க்கரை, பனங்கட்டி, ஜாம், பழரசம்,  
தேன், இனிப்பூட்டிய பானம், கேக், ஹோர்லிக்ஸ், சொக்லேற்,  
வீவா, இனிப்புவகை, சொர்க்லேற், குளிர்பானம், புரோட்டினெக்ஸ்,  
மைலோ.

## அறிவுறுத்தல்கள்

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனைப்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இக்குறிப்பேடு பலவிதமான மாற்று உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும்போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படக்கூடாது.

## பிக்குறிப்பு

ஒரு தம்ளர் / கப் 200 மி.லீ கொள்ளளவுடையது. இவற்றைக்கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

நார்ப்பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரைவகை, மரக்கறி பழவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு)

## பால் கொழுப்பு நீக்கியது.

### மரக்கறி 1

எனக்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

### மரக்கறி 2

எனக்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

## 6. மருந்து

### 1. குளிசை மருந்துகள்

இதனை சாப்பாட்டின் பின்னர் வைத்தியர் குறிப்பிட்ட அளவு ஒழுங்கான நேரத்திற்கு தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

### 2. இன்சலின் மருந்துகள்

வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு தவறாது எடுக்கவேண்டும்.

## 7. எங்கள் சலரோகம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்ளலாம்.

### 1. சலப்பரிசோதனை

ஒரு தூய்மையான பரிசோதனைக் குழாய்க்குள் ஒரு சிறிஞ்சின் உதவியுடன் 5 மி. லீ. பெனடிக்ரைசலை எடுக்கவும். பின்பு சேகரித்த சிறுநீரை பிற்பெற்றின் உதவியுடன் 8 துளி சலத்தை பரிசோதனைக் குழாய்க்குள் சேர்க்கவும். பின்பு புகைப்பிடியின் உதவியுடன் பரிசோதனைக் குழாயை சரிவாகப்பிடித்து நாம் நிற்கும் பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமாக பிடித்துக்கொண்டு வெப்பமேற்றவும். வெப்பமேற்றும்போது இடையே குலுக்கவும்.

நீலநிறம் என்றால் குளுக்கோஸ் இல்லை சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருந்தால் பச்சை, பச்சை சார் மஞ்சள், மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு என்ற ஒழுங்கில் நிறமாற்றத்தை அவதானிக்கலாம்.

### 2. குளுக்கோ மீற்றர்

குளுக்கோரிப்ஸ் (Glucose Strip) ஐ பயன்படுத்தி செய்யப்படும் பரிசோதனை இதன்மூலம் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவை அளவிட முடியும். இவ் குளுக்கோஸ் ரிப்ஸ் விலைகூடியதென்றாலும் வீட்டில் வைத்து பரிசோதனை செய்யலாம்.

## 8. குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

1. சோம்பல்
2. தலையிடி
3. அதிகதாகம்
4. அதிகளவு சிறுநீர் போதல்
5. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
6. தலைச்சுற்று
7. தோல் உலர்ந்து போதல்
8. குமட்டல்

## 9. குருதியில் குளுக்கோஸ் குறையும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

1. தலையிடி
2. அதிக வியர்வை

3. களைப்பு
4. படபடப்பு
5. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
6. தலைச்சுற்று
7. நடுக்கம்
8. பலவீனம்
9. மங்கலான பார்வை
10. வலிப்பு

நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ்வறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் அல்லது ரொபி வைத்திருப்பது நன்று

#### **10. சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை**

1. உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்
2. தவறாது மாதாந்த பரிசோதனைக்கு செல்லுதல் வேண்டும்
3. காயங்கள் ஏற்படுவதை கூடியளவில் தவிர்க்க வேண்டும்
4. கால் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும்போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்பு புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக்குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்கவேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

உங்கள் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவை காலைச் சாப்பாட்டின்முன் 70mg - 110mg/dl வரையிலும் சாப்பாட்டின் பின் 2 மணிநேரத்தில் 130mg/dl வரையிலும் இரவு படுக்கையின் முன் 70 - 110 mg/dl இறகுள் வைத்திருப்பதன் மூலம் பல்வேறு பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

## இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கான ஆலோசனைகள்

### 1. உணவு சம்பந்தமான ஆலோசனைகள்

1. கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்  
உ+ம் :- இறைச்சி, தேங்காய்ப்பால், தேங்காயெண்ணெய், மிக்ஷர், பட்டர், முட்டை மஞ்சள்கரு, இறால், கணவாய், நண்டு.
2. அதிகளவு உப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல்  
உப்பை மேலதிகமாக சேர்த்துச் சமைப்பதை தவிர்த்தல்  
கருவாடு, மோர்மிளகாய், ரின்மீன்.
3. நார்த்தன்மை அதிகமுள்ள உணவை உட்கொள்ளல்  
(நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகள் கொழுப்பு, அகத்துறிஞ்சலை குறைப்பதுடன் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கின்றது.  
உ + ம் :- கீரைவகைகள், பழவகைகள், ஆட்டமா, குரக்கன்மா
4. பாலை நன்கு காய்ச்சி பாலாடையை நீக்கி அருந்துக அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய பாலை அருந்துதல்

### 2. தவிர்க்க வேண்டியவை

1. புகையிலையை முற்றாக நிறுத்துக.
2. மதுபாவனையை தவிர்த்தல்

### 3. உடற்பயிற்சி

1. உடற்பருமனை உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்றவகையில் பேணுதல்  
உயரம்:- நிறை மாதாந்தம் கிளிளிக்கில் நிறை பார்த்தால் வைத்தியரிடம் கூறி ஆலோசனை பெறுக
2. கிழமையில் மூன்று நாட்கள் அதிகாலையில் 30 நிமிட வேகநடைப் பயிற்சி செய்க. (இதன்போது உங்களது இதயத்துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 100 உள்ளவாறு பயிற்சி செய்க.

### 4. மன அழுத்தத்தை தவிர்த்தல்

1. மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது அமைதியான இடத்திலிருந்து முச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும்
2. யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடல்

5. 1. கிளினிக்கு தவறாது செல்க  
 2. தரப்படும் மாத்திரைகளைத் தவறாது காலக்கிரமத்திற்கு அல்லது கூறப்படும் நேரத்திற்கு உட்கொள்க. (ஒவ்வொரு மாத்திரையும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் மாத்திரமே பலன்செய்யக்கூடியது. இதனை கூறப்பட்ட நேரத்திற்கு முன்போ, பின்போ எடுப்பதனால் அதனது செயற்பாடு எதிர்பார்க்கும் விளைவை தரமாட்டாது)

6. தலைச்சுற்று இதயப்படபடப்பு மயக்கம், கைகால் பலமின்மை, திடீரென பலவீனமாதல், தொடர்ச்சியாக தலையிடி, நெஞ்சுநோ ஏற்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு சமூகமளிக்க.

### 7. அவதானத்திற்கு.

உங்களது இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடின்

1. இதயசம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படவாய்ப்புண்டு (மாரடைப்பு, நெஞ்சுநோ)
2. பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம்.
3. சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படலாம்
4. பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.

### இதய நோயாளிகளுக்கான உணவுமுறை

1. கொழுப்பு கூடிய உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்  
 உ + ம :- இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, கொழுப்பு அதிகமுள்ள கோழி இறைச்சி, பொரித்த உணவு, பட்டர், மாஜரின், முட்டை மஞ்சள்கரு, இறால், கண்டு, கணவாய்.
2. அதிகளவு உப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்  
 உ + ம :- கருவாடு, ஊறுகாய், மோர்மிளகாய், பொரித்த உணவு, ரின்மீன், சமைக்கும் உணவில் அதிகளவு உப்பு சேர்ப்பதையும் தவிர்த்தல்
3. தேங்காய், தேங்காயெண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், பாவனையை முடிந்தளவு தவிர்த்தல், தேவைப்படின் நல்லெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், தேங்காய்பாலில் முதல் பிழிந்த பாலைத் தவிர்த்து மற்றைய பாலைப் பயன்படுத்தல்
4. அதிகளவு இனிப்பு மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல். ஏனெனில் மேலதிக மாப்பொருள் உடலில் கொழுப்பாக சேமிக்கப்படுகிறது.



5. நார்ப்பொருட்கள் அதிகளவு உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல் உ + ம:- பழுவகை, கீரை வகை, நார்ப்பொருட்கள், உப்பு கொழுப்பு, மாப்பொருள், அகத்துறிஞ்சலைக் குறைக்கிறது. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது.
6. சொக்கலேட், மிக்சர் போன்ற உணவுகளை அடிக்கடி உண்பதைத் தவிர்த்தல்
7. படுக்கச் செல்வதற்கு இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு முன் இரவு உணவு உட்கொள்ளல் அத்துடன் இரவு உண்ணும் உணவின் அளவினைக் குறைத்தல் நன்று
8. கடல் உணவு உண்பவர்கள் சிறிய மீன் வகைகளை உண்பது உடலுக்கும் இருதயத்திற்கும் நன்மை தரும்.
9. பால் குடிப்பவர்கள் ஆடை நீக்கிய பால்மா வகைகளைப் பாவிக்கலாம்.
10. தயிர் சாப்பிடுபவர்கள் வெண்ணெய் நீக்கியபின் தயாரிக்கப்படும் தயிர், மோர், பாவிக்கலாம்.

## **தனி நபரின் மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்** (Managing Personal stress)

அழுத்தம் என்பது பொதுவாக விசைப்புலத்தின் தோற்றப்பாடாக கருதப்படும். அழுத்தம் (stressor) என்பது பொதுவாக அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் காரணியாகவும் தனிமனித நடத்தையையும் உளவியலையும் அதனை தடுக்கும் அல்லது தகர்க்கும் காரணியாக அமைகிறது. இப்படியான ஆக்கும், தடுக்கும் காரணிகளுக்கிடையிலான சமநிலையின்மை நேர் அல்லது எதிர்மறை அழுத்தத்தை கொடுக்கிறது.

### **அழுத்தி (stressors)**

பொதுவாக நான்கு வகை அழுத்திகள் உண்டு.

1. நேர அழுத்தி (Time Stressor):- இது அதிகூடியான செய்வதற்கு குறைந்தளவான நேரம் உள்ளபோது ஏற்படும். பொதுவாக:
  - \* வேலைப்பழு (Works overload)
  - \* கட்டுப்படுத்தும் தன்மையிழத்தல் (Loss of control)
2. நேரடி எதிர்கொள்ளல் அழுத்தி (Encounter Stressors):- தனிப்பட்ட இயல்புகள் காரணமாக உருவாகும் அழுத்தி ஆகும்.
  - \* பாத்திர முரண்பாடுகள் (Role conflicts)
  - \* விடயம் சம்பந்தமான முரண்பாடுகள் (Issue conflicts)
  - \* இடைத்தாக்க முரண்பாடுகள் (Interaction conflicts)

3. சூழ்நிலை அழுத்தி (Situational Stressors):- இது ஒருவருக்கு அமைந்திருக்கும் சுற்றுச்சூழல் காரணமாகவும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை நிலை காரணமாகவும் தோன்றுவதாகும்.

\* விருப்பற்ற வேலை நிலை

\* தொடர்மாற்றங்கள்

4. எதிர்வு கூறும் அழுத்தி (Anticipatory stressor):- இது முன்பு நடந்திராத மிகவும் பாரதாரமான நிகழ்வுகள் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நிகழ்வுகள் மகிழ்வற்ற நிகழ்வுகள் நடைபெறும்போது ஏற்படுவதாகும்.

\* மகிழ்வற்ற எதிர்பார்ப்புகள்

\* பயம்

**அழுத்திக்கான மறுதாக்கம் முன்று நிலையில் நடைபெறும்**

1. எச்சரிக்கை நிலை (Alarm stage):- இது பதட்டமான அழுத்தி, ஒரு அச்சுறுத்தல் ஆகும்போது ஏற்படும் பயமான சூழல் அல்லது அதிகரிக்கும் கவலை அல்லது அழுத்தி ஒரு இழப்பு ஆகும்போது ஏற்படும் நிலை ஆகும்.

2. தடுப்பு நிலை (Resistance stage):- உடலில் உள்ள தடுப்பு பொறிமுறை தொழிற்பட ஆரம்பித்து மீதமுள்ள சக்தியை சேமித்தல் நடைபெறும் பொறி முறையாவன,

\* கோபம்

\* கலங்கி ஈரம்ப இடம்வரல்

\* மறைதல்

\* மீளப்பெறுதல்

**வெடிப்பு நிலை (Exhaustion stage)**

**அழுத்திக்கான தடுப்பு விசைகள் (Restraining forces)**

அழுத்திகளின் நிலைகள் தனிப்பட்ட இயல்புகள் காரணமாக வேறுபடும் நான்கு பெளதிக உளவியல் முறையில் அடங்கும்.

1. இருதயம் சம்பந்தமான நடத்தைகள்

2. உடல் இயல்புகள்

3. தனிப்பட்ட செயல்திறன்

4. தன்னிலை அறிதல்

முன்று வகையான முறைகள் அழுத்திகளை ஆக்க பூர்வமாக கையாளுவதற்கு உதவும். இவை நேரடியாகத் தாக்கும் அழுத்தியைக் கொண்டது. அழுத்திக்கு எதிரான தடுப்பியல்பு கொண்ட அழுத்திகளை தடுப்பு விசையைக் கொண்டது. மற்றும் உடனடித்தாக்கம் கொண்ட அழுத்தி என வகைப்படும்.

1. அழுத்திகளைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் முறையான நேரமதிப்பீட்டைக்கொண்டு நேரத்தை முகாமைப்படுத்தி நேர அழுத்திகளை நீக்குதல்.
  2. கூட்டமைப்பு, தனிப்பட்ட கொள்திறனைக்கொண்டு நேரடி எதிர்கொள்ளல் அழுத்தியை நீக்குதல்.
  3. முறையான வேலை வடிவமைப்பினைக் கையாளுவதன்மூலம் சூழ்நிலை அழுத்தியை நீக்குதல்.
- குறுகிய வெற்றி, இறுதி இலக்கு, முன்னுரிமைப்படுத்தும் முறைகளைக் கொண்டு எதிர்வுகூறும் அழுத்தியை நீக்குதல்.
2. முயற்சி (proactive) கொள்கைகள்:- அழுத்திக்கான தடுப்பு விசையை உருவாக்குவது தொடர்பான தொழிற்பாட்டில் முன்சூட்டி ஈடுபடல்.
  3. எதிர்கொள்ளல் முயற்சி (Reactive) கொள்கைகள்:- உடனடி அழுத்த மனநிலையை தளர்த்துவதற்கான வழிமுறைகளை நடைமுறைப்படுத்தல்.

### சாராம்சம்

பின்வரும் இயல்பு வழிகாட்டல்கள் அழுத்திகளை கையாள்வதற்கான இரத்தினச் சுருக்கமாக (Rules of thumb) கைக்கொள்ளமுடியும்.

1. சரியான நேரக்கணிப்பு, நேரத்தைக் கையாளுதல் பயிற்சியை மேம்படுத்தல்
2. உங்களது குடும்ப உறவு முறைகளில் அறிவுபூர்வமான, சமூகவியலான, ஞானமான, பௌதிகமான, கலாசாரமான நடவடிக்கைகள் சிலவற்றில் மாதம் தோறும் கலந்துகொள்ளல். இவை பல்வேறுபட்ட தளத்தில் உங்களை வளர்த்துவிடல்
3. குறைந்தது ஒருவருடன் வெளிப்படையாக, நம்பகத்தன்மையாக நடந்துகொள்ளல். அந்த உறவு முறையில் உங்களை நிலைநிறுத்தி உங்களை பெறுமதிமிக்கவனாக இச்சமூகத்தில் மாற்றியமைத்து அழுத்திகளைத் தகர்த்தல்.
4. ஒரு நாளில் முற்றான தனிமையை சிலமணி நேரம் ஒதுக்குதல், ஆகக்குறைந்தது 20 நிமிடங்களை ஒரு நாளில் தனிமையாக செலவளித்தல். இந்நேரத்தினை மனதை நடுநிலைப்படுத்தத்தக்க (Meditate) இழைப்பாறுவதற்கு, வழிபடுவதற்கு, முன்னுரிமையான விடயங்களை வகைப்படுத்துவதற்கு மற்றும் அழுத்திக் குறைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளப் பயன்படுத்தல்.
5. சரியான உடற்கட்டை கொண்டிருத்தல், அளவான முறையான உணவு முறைகளை உட்கொண்டு அதற்கேற்ப முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்.
6. ஆகக்குறைந்தது ஒரு இழைப்பாறும் தொழில்நுட்பத்தை (Relaxation technique) நடைமுறைப்படுத்தி அதனை தொடர்ச்சியாக கைக்கொள்ளல்.

## நன்றி நவிலல்

நாநிலத்தில் நல்வாழ்வு வாழ்ந்து  
நெறிநின்று  
மேநிலையில் எம்மை ஆக்கிவைத்து  
மேதினியில்  
நாம் வாழ நனிசெய்த எம்தெய்வம்  
எமைவிடுத்து  
விண்ணேகிப் போன அந்நாளில்  
விதிர்விதிர்த்து  
கண்ணீரில் கரைந்து கலங்கி நின்றோம்  
அந்நேரம்  
ஓடோடி வந்துதவி செய்தோர்கள்  
உணர்வோடு ஆறுதலை நவின்றோர்கள்  
அஞ்சலிகள் ஈந்திட்ட அன்பர்கள்  
ஆனபணி பலசெய்த அபலோர்கள்  
தொலைத்தொடர்பு ஊடகங்கள் வாயிலாகய்  
துயரில் கலந்து கொண்ட உயர்வோர்கள்  
மாத நிறைவுக் கிரியைகளை  
மலர்வாய் நடத்தி வைக்கும் குருமார்கள்  
கலந்து சிறப்பிக்கும் தூயவர்கள்  
இம்மலரை  
ஆக்கியோன் அச்சமைத்தோர் அனைவரதும்  
பயன்தூக்கா நல்லுதவி நயன் தூக்கி  
நன்மைக் கடலிற் பெரிது எனும்  
வள்ளுவத்தின் வாய்மை தனை உணர்ந்து  
உளங்கனிந்த நன்றி உவந்தளித்தே

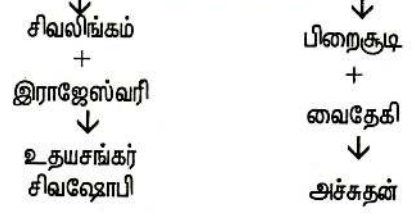
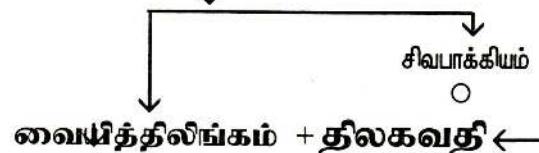
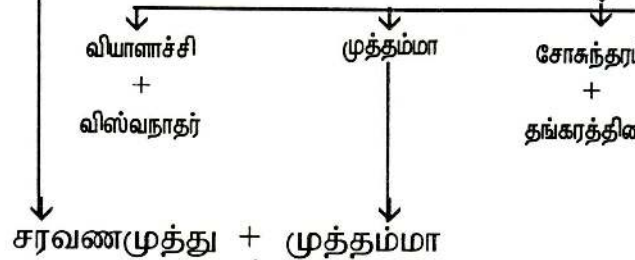
நன்றி! நன்றி! நன்றி!

செருக்கல் கோவில் வீதி,  
டச்சுறோட்,  
சாவகச்சேரி

குடும்பத்தனர்.

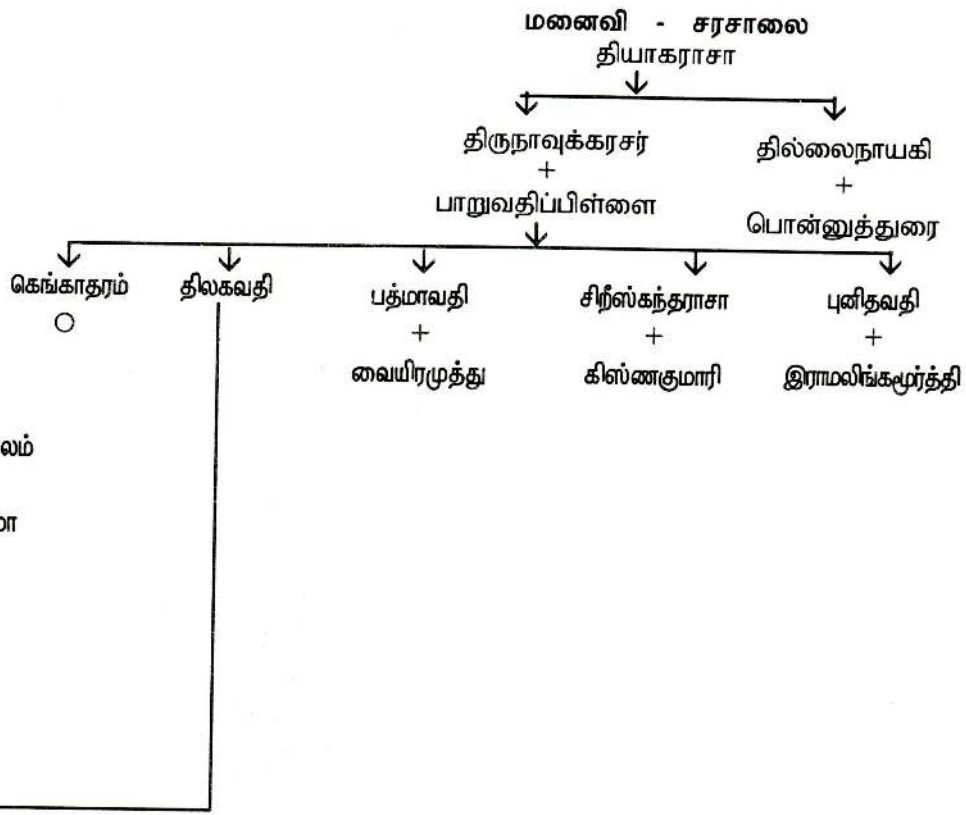
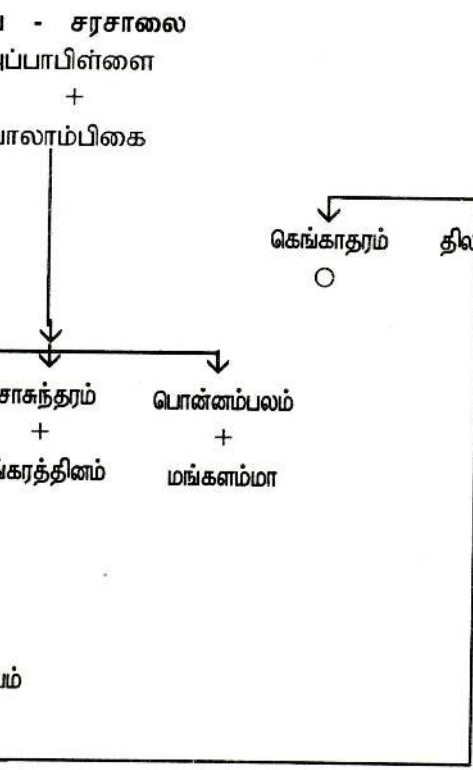
தகப்பன் - விடத்தற்பனை  
கணபதிப்பிள்ளை

சுப்பிரமணியம் அதிகாரி உடையார்  
+  
பத்தினிப்பிள்ளை



தாய் - ச  
அப்பாபி  
+  
வாலாம்ப

# ம்சாவழி



○ திருமணமாகாதவர்









# கீதாசாரம்

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

எது நடக்க இருக்கிறதோ  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.  
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்  
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?  
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 உன்னுடையதோ  
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.  
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.  
இதுவே உலக நியதியும்,  
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-

திருக்கணித பதிப்பகம் - சாவகச்சேரி 021 227 0257 Sivaranjanam 603