



அமரர்

சுபாபதி குமாரசாமி (V.C)

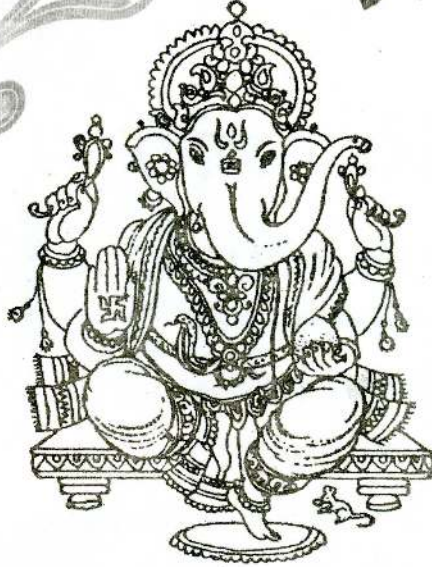
அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நீனைவு மலர்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aayanaham.com

13.05.2011

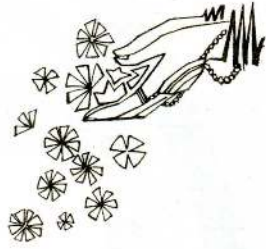
உ
சிவபயம்



அமரர்
சபாபதி குமாரசாமி (V.C)
அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த
நுனைவு மலர்

13.05.2011



சமர்ப்பணம்

இத் தரணியில் அன்பு சுரந்து
இல்லறத்தை நல்லறமாக்கி
வாசம் குன்றா வாழ்வு தந்து
வளர்ச்சிக்கு வழி காட்டினீர்
திரும்பும் இடமெல்லாம் நினைவு தந்து
ஆண்டவன் நிழலில் அமரத்துவம் அடைந்த
எங்கள் அன்புத் தெய்வமே!
உங்கள் பாதம் பணிந்து வணங்கி
கண்ணீர்ப் பூக்களால் அர்ச்சித்து
இம்மலரைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

卐

卐



ஓம் கணபதயே நம:

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

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்”



மண் மலர்
04.07.1940

விண் மலர்
13.04.2011

அமரர்

சபாபதி குமாரசாமி

அவர்கள்

தீதி வெண்பா

சக்திபீட நாயகி நாகபூ ஷணியம்மை
பக்தன் சபாபதி குமாரசாமி - நீதம்துதித்து
விகிர்திமதி பங்குனி முப்புதாம் நாள்பூர்வ
பக்கத்தசமி தாயடிசேர்ந் தான்.

பஞ்சபுராணம்



தீருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

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

தேவாரம்

தில்லைச் சிற்றம்பலமுஞ்செம் பொன்பள்ளி
தேவன்குடி சிராப்பள்ளி தெங்கூர்
கொல்லிக் குளிரறைப் பள்ளிக்கோவில்
வீரட்டங் கோகரணங் கோடி காவும்
முல்லைப் புற வழருகன் பூண்டி
முழையூர் பழையாறை சத்திமுற்றங்
கல்லிற் றிகழ் சீரார் காளத்தியுங்
கயிலாய நாதனைக் காணலாமே.

திருவாசகம்

யானே பொய்என் நெஞ்சும்பொய்என் அன்பும்பொய்
ஆனால் வினையேன் அமுதால் உன்னைப் பெறலாமே
தேனே அமுதே கரும்பின் தெளிவே தித்திக்கும்
மானே அருளாய் அடியேன் உனைவந் துறுமாறே.

திருவிசைப்பா

இவ்வரும் பிறவிப் பௌவநீர் நீந்தும்
ஏழையேற் கென்னுடன் பிறந்த
ஐவரும் பகையே யார்துணை யென்றால்
அஞ்சலென் றருள் செய்வான் கோயில்
ஐவரும் பழனங் குழைத்த செஞ்சாலிக்
கடைசியர் களைதரு நீலஞ்
செய்வரம் பரும்பு பெரும் பற்றப் புலியூர்த்
திருவளர் திருச்சிற்றம் பலமே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக
நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற் றேன்
பெற்றதார்பெறு வார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உளறி
உமைமண வாளெனுக்காட்
பாரும் விசம்பும் அறியும் பரிசுநாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

கற்பனை கடந்தசோதி கருணையே உருவமாகி
அற்புதக் கோலநீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாம்
சிற்பரவி யோமமாகும் திருச்சிற்றம் பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடம்செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி போற்றி.

திருப்புகழ்

அகரமும் ஆகி அதிபனும் ஆகி
அதிகமும் ஆகி அகம் ஆகி
அயனென ஆகி அரிஎன ஆகி
அரன் என ஆகி அவர் மேலாய்
இகரமும் ஆகி எவைகளும் ஆகி
இனிமையும் ஆகி வருவோனே
இருநிலம் மீதில் எளியனும் வாழ
எனதுமுன் ஓடி வரவேணும்
மகபதி ஆகி மருவும் வலாரி
மகிழ்களி கூரும் வடிவோனே
வனமுறை வேடன் அருளிய பூஜை
மகிழ் கதிர்காமம் உறைவோனே
செக்கண சேகு தகுதிமி தோதி
திமி என ஆடும் மயி லோனே
திரு மலி வான பழமுதிர் சோலை
மலைமிசை மேவு பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



சிவபதமெய்திய

அமரர்

திரு. சபாபதி குமாரசாமி

அவர்களின்

வாழ்க்கை வரலாறு

இயற்கை அன்னையின் இதயபீடமாக விளங்கும் இலங்கை மாநகரின் எழில்மிகும் சோலை; தங்க மாமணித் தமிழ் ஈழத்தின் இமயமெனத் திகழ்ந்திடும் யாழ்ப்பாணம். அங்கே இரத்தினங்களாகத் திகழும் தீவுக்கூட்டம் தன்னில் வண்ணக்கடலும் தென்னந்தோப்பும் வனப்பு மிளிர்ந்த வேலணை ஆளும் முத்துமாரி அம்மன் குடிகொண்டிருக்கும் பகுதியில் வாழ்ந்த சபாபதி - நாகம்மா தம்பதியினருக்கு 1940 ஆம் ஆண்டு ஆடி மாதம் 04 ஆம் திகதி அன்று இரண்டாவது மகனாக ச. குமாரசாமி அவதரித்தார். இவரோடு உடன் பிறந்த சகோதரர் (அமரர்) பாலசுப்பிரமணியம் ஆவார். இவரின் தாயார் நாகம்மா சிறுவயதிலே இறந்துவிட தந்தையார் சபாபதியின் அரவணைப்பிற்றான் வளர்ந்தவர். இவரின் தந்தையார் வேலணை பிரதேசபை(VC) இல் ஊழியராகக் கடமையாற்றினார். பின்பு அவரும் இறந்து விட; அதன்பின் தந்தையின் தொழிலையே தானும் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார்.

இவர் இளவயதினிலே புன்சிரிப்பும், சாந்தமான குணமும், பிறருக்கு உதவும் மனோபாவமும் உடையவர். தனது உற்றார், உறவினர்களுடன் மாத்திரமன்றி அயலவர்களுடனும் அன்புடனும் பண்புடனும் ஒருவரை ஒருவர் நேசித்துப் பிரிவினையின்றி வாழ்ந்து வந்தார்.

1961 ஆம் ஆண்டு அதே இடத்தைச் சேர்ந்த முத்துத்தம்பி கனகம்மா தம்பதியரின் புதல்வி இராசாத்தியம்மாவை திருமணம் செய்தார். இல்லறத்தில் நல்லறம் கண்ட குமாரசாமி

இராசாத்தியம்மா தம்பதியர் வசந்தி, உதயகுமார், சாந்தி, விஜயகுமார், ராகினி, ஜெயக்குமார், ராஜகுமார், (சுவிஸ்), லசிந்தா (பிரான்ஸ்) ஆகிய பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்று பெருமகிழ்வுற்றனர்.

குமாரசாமி அவர்கள் கடவுள் பக்தி நிறைந்தவர். நாகம்மாளில் மிகுந்த கருணையுடையவர். மக்களின் மனம் போல மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டி வாழ்ந்தார். தன் வாழ்நாளில் அன்புடனும், பாசத்துடனும், நேசத்துடனும் குடும்ப உறவைக் கட்டி வளர்த்தார். மக்கள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் பொழுதை ஆனந்தமாகக் களித்தார். இவர் மகனையும், மருமகளையும், பேரப்பிள்ளைகளான சரணிஜா, ரமணன் ஆகியவர்களைப் பார்ப்பதற்குச் சுவிஸிற்குச் சென்று வந்தார்.

உறவுகளையும் உறவினர்களையும் அயலவர்களையும் ஆதரவுடன் அரவணைத்து ஆறுதலளித்த அன்னார்; சில மாதங்களாக ஏற்பட்ட நோயினால் பழம் பழுத்து மரத்திலிருந்து விழுவதுபோல் தன் பூதவுடலை விடுத்து 13.04.2011 புதன்கிழமை அன்று சிவபதமெய்தி விட்டார். எங்கள் வாழ்வின் வழிகாட்டி உயிர் பிரிந்தது.



மனைவ் புலம்பல்

ஆறாது ஆறாது வேதனை, அழுதழுதாலும் தீராது. எங்களை எல்லாம் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு மீளாத்துயில் கொண்ட எனது அன்புத் துணைவனே, ஐயாவே. 50 ஆண்டு காலம் எனக்கு உற்றதுணையாக வாழ்ந்தீர்களே ஐயா! இனியார் எனக்குத் துணையார் ஐயா! என்னையும் பிள்ளைகளையும் எவ்வளவு சிறப்பாக வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு சிறப்பாக வைத்து அரவணைத்து வந்தீர்கள்! இன்னும் கொஞ்சக்காலம் எங்களுடன் இருந்து சந்தோஷமாக வாழ்ந்திருக்கக் கூடாதா? ஐயா, ஏன் ஐயா இவ்வளவு வேகமாக எங்களை எல்லாம் தவிக்க விட்டுப் பறந்தோடினீர்கள். உண்ணும் பொழுதும், உறங்கும் பொழுதும் உங்களை நினைத்துக் கண்ணீர் வடிக்கிறேன். என்னுடைய இறுதிமூச்சு நிற்கும் வரைக்கும் உங்கள் நினைவுடனேதான் வாழ்வேன் ஐயா. உங்கள் ஆத்மா சாந்தி பெற இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றேன்.

அன்பு மனைவி
கீராசாத்தியம்மா



முன் நிறைந்த செடியிலேதான் முழு அழகு வாய்ந்த ரோஜா மலர் பூக்கிறது. அது போலவே சொல்லொணாத துன்பங்கட் கிடையிலேதான் உண்மை பூத்து மலர்கிறது.

- காந்தியடிகள்

மனத்தைச் செல்வழி விடாமல், தீமையிலிருந்து அகற்றி நன்மையான வற்றில் செலவிடுவதே அறிவு.

- திருவள்ளுவர் -

நினைவு மலர் 08

மகன்மார் புலம்பல்

ஓப்பற்ற எம் ஐயாவே

என்ன தவம் செய்தோமோ
தந்தை என உம்மை அடைவதற்கு
எம்மை நீர் விட்டுப் பிரிந்த பின்தான்
ஒப்பில்லாப் பொக்கிஷம் நீர் என்பதை உணர்ந்தோம்
கண்கலங்கி நாம் நின்ற போதெல்லாம்
என்னம்மா? என்னையா? என்பீரே
இன்று கதறி அழுகிறோம்
ஆறுதல் கூற நீர் எங்கே?
ஆயிரம் உறவுகள் அருகில் இருந்தாலும்
ஐயா என்றழைக்க உம்மை விட்டால்
வேறொரு உறவுண்டோ
பெற்ற கடன் முடிந்தது இன்று எம்மை விட்டு
நீர் சென்றீரோ
நீர் பெற்ற கடன் தீர்க்க எமக்கு இப்பிறவி போதாதே
அழுதழுது பார்க்கிறோம்
ஆத்திரம் அடங்குதில்லை
எம் ஒப்பிலா மாணிக்கத்தை
எமன் களவு கொண்டதிற்காக
மறு பிறவி உண்டு என்றால்
நீர் மறுபடியும் எம்மிடையே பிறப்பீரோ?
ஆற்ற முடியாதுயரத்தில் எம்மைத் தள்ளி
நீர் ஆண்டவரிடம் சென்றீரோ
எம்மை விட்டு நீர் பிரிந்தாலும்
உம் நினைவுகளால் எம் நெஞ்சம் நிறைந்துள்ளது.
திரும்பும் இடமெல்லாம்
உம் சிரித்த முகம் சிதையாமல் தெரிகிறது.
எம்முடனே நீர் வாழ்வது போல

ஓர் உணர்வு எம்மை இன்றும் இப்
பூவுலகில் வாழவைக்கிறது
எவ்வுலகம் நீர் சென்றாலும் உம்
ஆத்மா சாந்தியடைய
இறைவன் அருள் புரிவார்.

மகன்மார்:
உதயகுமார் , விஜயகுமார், ஜெயகுமார்
ராஜகுமார் (சுவில்)

மகன்மார் புலம்பல்

அப்பா அப்பா என்று கூப்பிடுவதில்லையே
ஐயாஐயா என்றுதான் கூப்பிடுவோம்
ஐயா நாம் எப்பிறப்பில் உம்மைக் கூப்பிடுவது
ஐயா புற்றுநோயால் வைத்தியசாலையில் இருக்கும் போது
நாம் உமது கடமைகளைச் செய்தோம்ஐயா.
நீங்கள் படுக்கையில் கிடந்திருந்தாலும்
உங்களது கடமைகளைச் செய்திருப்போம்
ஆனால் நீங்கள் படுக்கையில் கிடக்கவில்லையே ஐயா
ஜெகாந்தனின் ஆட்டோவில் ஏறிக் கோயிலுக்கு சென்றாயே
கோயிலால் வரும்போது மயங்கின நிலையில் வந்தாயே ஐயா
ஐயா நீ மயக்கம் தெளிந்தவுடன் எழும்புவாய்
என நினைத்தோம்
ஐயா நீ அப்படியே மூத்த மகள் வசந்தியின் மடியிலே உனது
உயிரை பிரிந்து விட்டோம் ஐயா. சின்ன மகள் சாந்தியுடன்
வீட்டை போய் இருந்து கதைப்பாயே ஐயா.
இளைய மகள் ராகினியைக் கூப்பிட்டு தன்னுடன் கிடக்கும்படி
சொல்வாயே ஐயா. கடைசி மகள் லசிந்தாவை நாகம்மாளின்
பிள்ளை என்று சொல்வாயே. சாவதற்கு முதல் நாள் இரவு
தொலைபேசியில் கதைத்தாயே ஐயா.
ஐயா உம்மை எப்பிறப்பில் இனிக் காண்போம்
உமது ஆத்மா சாந்தியடைய
முத்துமாரி அம்மனை வேண்டுகின்றோம்.

மகன்மார்:
வசந்தி, சாந்தி, ராகினி, லசிந்தா (பிரான்ஸ்)

மருமக்கள் புலம்பல்

கன்றமுத குரல் கேட்டு கனிந்து வரும் பசுபோல
காதலுடன் வருவாயே கனியமுது தருவாயே
நின்றழ முடியாமல் நீள் நிலத்தின் விழுந்தோமே
நாளை எமக்கேது நாமழைக்க மாமாவே
வாடாத மலரிங்கு புழுதியிலே வாடியதே
வசந்த காலமிங்கு கோடையென நீண்டதுவே
சூடாமல் மாலையிங்கு சுடு நெருப்பில்
பொசுங்கியதே எம் இதயம் துடிதுடித்துத் தவித்தோமே.

மோகனநாஸ் (சின்னத்தம்பி)
கீராஜேஸ்வரன் , ஜெயசூபன் (இந்தியா)
கதிர்காமநாதன் (பிரான்ஸ்), மதிவதனி
பிரேமகலா, அருந்ததி, பிரசாந்தி (சுவில்)

பெறாமக்கள் புலம்பல்

இப்பாரிலே தந்தையென உடனிருந்து காத்தவரே
ஒரு நாளும் மனம் சலித்து உரைத்திருப்பீர்களா
குஞ்சையாவே சித்தப்பாவே
செப்பரிய அன்பு காட்டி சிந்தையிலே உயர்ந்தவரே
சிரித்தபடி வரவேற்றுச் சிறப்புடனே விருந்தோம்பி
சிந்தையெல்லாம் நிறைந்தவரே
குஞ்சையாவே எங்கு சென்றீர்கள்
என் செய்வோம்
எம்மை விட்டுப் பிரிய மனம் வந்ததோ
மூலப்பொருள் போல் எம் நெஞ்சில்
என்றும் வாழ்ந்து இருப்பீர்கள்
முத்தமிழ் போல புகழில் என்றும்
திளைத்திருப்பீர்கள்.

மைத்துனர், மைத்துன்மார்கள் துயரம்

நாங்கள் உங்களை நாடி வந்தபோது நீங்கள் காட்டிய பாசமும் பரிவும் இனிமேல் அது எமக்கில்லை. உங்களின் ஒவ்வொரு செயல்களிலும் உயர்ந்து விளங்கிய பண்புகளை எண்ணிப் பார்க்கின்றோம். அத்தான் என ஆசையுடன் அழைப்பதற்கு நீங்கள் இல்லையே என ஏங்குகின்றோம். எமது பிள்ளைகளை நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகள்போல் நல்ல பண்புகளைப் பழக வேண்டுமென்பதில் உறுதியாக இருந்தீர்கள். எல்லோருக்கும் எல்லா நேரத்திலும் உதவிய உங்களின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.



அயலானை நேசி, அதற்காக அவனையும் உன்னையும்
பிரித்து வைக்கும் வேலியைப் பிடுங்கி வீசாதே

- ஜேர்மன் மூதுரை-

நமது உன்எம் நங்கூரம் பாய்ச்சிய கப்பல் போல
அமைதியுடனிருக்க வேண்டும்

-புத்தர்-



புரப்பிள்ளைகள் புலம்பல்

தாங்கிட முடியாத துன்பத்தில் தள்ளிவிட்டு
ஐயா நீங்கள் எங்கு சென்றீர்கள் ?
தாத்தா என்று கூப்பிடுவதில்லையே
ஐயா என்று தானே கூப்பிடுவோம்
ஐயா நீங்கள் எங்களை விட்டுப் பிரிவீர்கள்
என்று கனவிற் கூட நினைக்கவில்லையே
அப்பப்பா அப்பப்பா என்று கூப்பிடுவோம்
எனி யாரைக் கூப்பிடுவது?
வாடி உள்ளம் தவிக்குதையா
வாமும் வரை துணை இழந்தோம்
பாசமுடைய பேரனே உங்கள்
அன்பு முகம் காணாமல் வாடுகின்றோம்
இந்த இளம் வயதில் நாம் உங்களை
எண்ணித் துடிக்க வைத்து எங்கே சென்றீர்கள் ?
யாருக்கும் இப்படி ஒரு பேரன் கிடையாது
என்று எண்ணியிருந்தோம்
எங்கள் துயர் துடைக்க
ஒடி வாருங்கள்.

புரப்பிள்ளைகள்:

குணதாஸ், வனஞ்சனா, ஜெகதாஸ், கஜேந்திரி, நுஜீவன்,
கீர்த்தனா, நிசாபா, சைனா, அச்சனா, சதீஸ், சகிந்தன்,
வினாநா, விகிதா, நவாரகா, வனித்தா, குவின்சிகா,
திலக்ஷன், வினுஷன், கயூரன், கஜானி, சரண்தா (சுவிஸ்)
ரமணன் (சுவிஸ்)



ஐயாவே எங்குற்றீர்?

பிறந்த நாள் முதல் நான் கண்டதெய்வமே
பிள்ளை நான் அவனியில் அகமகிழ்ந்து
நல்லவராய் வல்லவராய் வாழ்ந்திட
சொல்லாமல் செயலாற்றிய வீரனே.

பெற்றெடுத்து எனையெல்லாம் பெரியவராக்கி
மற்றவர்கள் மத்தியிலே மதிப்புடன் வாழ
கற்றவன் ஆக்கிவிடக் கடுமையாகப் பாடுபட்டு
உற்றவரும் மற்றவரும் உவகை கொள்ள வளர்த்தவரே

குற்றமேதும் நான் புரிந்தால் குறைகளை எடுத்துரைத்து
கொற்றவனாய் எமக்கிருந்து குடும்பத்தைக் காத்தவரே
ஆற்றவில்லை என்மனது அப்பாவே உன் பிரிவு
தோற்றமது எமக்களித்த தூயவரே எங்குற்றீர்?

கண்ணை இமைகாப்பது போல் காத்துநின்றீர்
எண்ணும் எழுத்தும் எமக்களித்து ஏற்றமுற
மண்ணிலே நான் வாழ மாட்சிமை தந்தீர்
விண்ணுலகு சென்றதுமேன் அப்பாவே.

நல்லதொரு வாழ்வமைத்து நாளெல்லாம் நான்மகிழ
வல்லவராய் வாழ்ந்து பேரர் சிறப்புக்கண்டு
எல்லையில்லா இன்பமளித்த சீமானே
சொல்லாமல் பிரிந்ததும் ஏன் சொல்லாயோ.

கண்ணோடு மணிபோல கலந்திருந்த என் உறவே
மண்ணோடு போனதுவோ மறைந்ததுவேன் - உன்
விண்ணுலக வாழ்வதும் சிறந்திடவே - தினமும்
புண்ணியனே உன்பாதம் பணிகின்றேன்.

உன்பிரிவால் துயருறும்
அன்புகள் உதயகுமார்.

நினைவு மலர் 14

ஐயாவே வ்ரைவாக வந்துவ்ரு

அன்புக்குரிய ஐயாவே ஆண்டாண்டு காலம் அழுது புரண்டாலும் மாண்டார் மீண்டும் வருவரோ இம் மாநிலத்தே; என்றாலும் மனம் கேட்குதில்லையே உன் பிரிவைச் சகித்துக்கொள்ள, உன் ஊனினை உருக்கி எம் உள்ளொளி பெருக்கிய தெய்வமே; அவனியில் உனையன்றி ஐயா என அன்பு செலுத்த யாருண்டு? ஊரில் முடிசூடா மன்னனாய் உலா வந்த மனித தெய்வமே, மாண்புடன் நாம் வாழ மாநிலத்தில் நீபட்ட வேதனைகள் கொஞ்சமல்ல. நாம் நல் வாழ்வு வாழ நீ அல்லும் பகலும் உழைத்தாய். உற்றதொரு நல் வாழ்வை அமைத்துத் தந்தாய். பேரர் குரல் கேட்டுப் பெருமை கொண்டாய். உன்னருகில் இருந்து இறுதிமூச்சு நீங்கும்போது பணி செய்திடாப் பாவியாகி விட்டேன்.

ஐயா, நீ வாடா மலராக எம் மனத்தோட்டத்திற் பூத்திருப்பாய். உன்நினைவுகள் என்னை எப்போதும் சூழ்ந்திருக்கும். உன் ஆத்மா நயினை அம்பாளின் பாதக் கமலத்தில் நித்தியமாய் இளைப்பாற இறைஞ்சுகின்றேன் இறைவியை.

உன் அன்பு மகள்,
ராசுக்குட்டி (சுவிஸ்)



பாசமுள்ள ஐயாவே

நெஞ்சம் மறக்குமா உன் நினைவை. இதயம் வெடித்தது உன் பிரிவுச் செய்தி கேட்டதும் அள்ளி அணைத்து முத்தமிட்டு மார்மேலும் தோள்மேலும் சுமந்து திரிந்து நிலாச்சோறு ஊட்டி, தாலாட்டி உறங்க வைத்து மகிழ்வித்த நினைவுகள் தீயாய்ச் சுடுகின்றது. ஐயாவே, நீ அரவணைத்து ஆறுதல் தந்து அவனியில் மனிதம் மிக்க மனிதனாய் நிமிர்ந்து வாழ அன்னிய தேசமதில் பொருள் வளம் பெருக்கிட அனுப்பி வைத்தாய். வளம் மிக்கவராய் நாமிருக்க நீ மட்டும் அனுபவிக்காமற் சென்றதேன்? பொல்லாத காலனுக்கும் உன் இருப்புப் பொறுக்க வில்லையோ? கும்பிட்ட குலதெய்வங்களும் கண்மூடி இருந்ததுவோ? வாழ்வு போதுமென்றா சென்றாய் விண்ணுலகு. ஐயா, பேரர் வாழ்வு கண்டு பேருவகை கொண்டு நீண்ட காலம் இருந்து குடும்பத்தின் குல விளக்காய் அரசாள்வாய் என்றிருக்க அனைத்தையும் துறந்து அக்கினிப் பிரவேசம் செய்து விட்டாய்.

ஆறவில்லை எம்மனது; அமுதமுது அருற்றுகிறேன். அவனியில் ஐயா என்றழைக்க யாருண்டு? இனி சென்று வா... மீண்டும் ஒரு பிறப்பு உண்டெனில் வந்திடுவேன் உன் மகனாய்.

சீன்பு மகள்
லசிந்தா (பிரான்ஸ்)



புற்றுநோய்

புற்று நோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- ◆ நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல் / குரல் வித்தியாசம்
- ◆ குணமடையாத புண்.
- ◆ உடம்பில் கட்டு, அல்லது தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பலகாலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சியடைதல்.
- ◆ மார்பகங்களில் / வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்.
- ◆ பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்றபின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்.
- ◆ மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்.
- ◆ அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடின்மை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்.

புற்று நோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும், புற்றுநோயானது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக் கருதப்படுகின்றது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தவல்ல பாதகமான காரணிகள்

1. புகையிலைபாவித்தல்.
இதனைப் புகைப்பதினாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ அல்லது பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்ளுவதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.
2. மதுபானம் அருந்துதல்.
இதன் எரிவுத் தாக்கத்தால் வாய், களப்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப்படைந்து ஈற்றில் ஈரப்புற்றுநோய் ஏற்படும்.

3. மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கம்.
4. வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை.
5. இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்.
அதிக காலம் இவற்றைக் கையாண்டு வேலை செய்வோர்க்கு குறிப்பாக இரத்தப்புற்றுநோய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் என்பன ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.
6. பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
7. சூரியனில் இருந்து வரும் UV கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதகமான சூரியக்கதிர்கள்.
8. அணுக்கதிர்த்தாக்கம்.
9. புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினராயிருத்தல்.
ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக: மார்பகப் புற்றுநோய், குடற்புற்றுநோய் மற்றும் இரத்தப்புற்றுநோய் என்பன பரம்பரை ரீதியாகக் கடத்தப்படுகின்றன.
10. நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை.

வாய்ப்புற்றுநோய்

வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. புற்றுநோய் முன்னிலைகளான உயர்ந்து தென்படும் அகற்ற முடியாத வெண்ணிற/செந்நிற தழும்புகளை கண்ணாடியில் பார்த்து இனம் காணமுடியும். இவ்வாறு இனம் காணப்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடி குணமாக்கும் வகையிலான பூரண சிகிச்சை பெறக்கூடியதாகவிருக்கும். அவ்வாறன்றி பிந்திய நிலையில் புற்றுநோய் இனம் காணப்படுமாயின் சிகிச்சை பலனளிக்காது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

1. வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போன்றவற்றை மெல்லுதல்.
2. பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்.

3. ஒழுங்கற்ற வாய்ச்சுகாதாரம்.
4. மதுபானம் அருந்துதல்.
5. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான புண்.
 - கூரான உடைந்த பற்கள்.
 - சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்கள்.
6. அதிகளவிலான மிளகாய், மிளகாய்த்தூள் பாவித்தல்.
7. பீடை கொல்லி போன்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்களினை அதிகளவில் பாவித்தல்.
8. சூரிய ஒளியின் UV கதிர்களின் தாக்கம் உதடுகளில் ஏற்படுதல்.
9. போசாக்குக் குறைபாடு.

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- ◆ ஆறாத வாய்ப்புண்.
- ◆ வாயினுள் தடித்துக் காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்.
- ◆ வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்று போதல்.
- ◆ உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைத்துண்டுகள்
- ◆ வழமைக்கு மாறான இரத்தக்கசிவு.
- ◆ மெல்லுதலிலும் விழுங்குதலிலும் ஏற்படும் சிரமம் அல்லது வலி.
- ◆ தெளிவான காரணங்கள் அற்ற நிலையில் பற்களின் உறுதி தளருதல்.
- ◆ தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்.
- ◆ வாய்க்குழி உணர்வற்றுப் போதல்.
- ◆ கழுத்துப் பகுதியில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்.

நீங்களை உங்கள் வாயைப் பரிசோதிக்கலாம்!

- ◆ உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்.
- ◆ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்.
- ◆ உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல்களின் நுனியினால் சோதித்துப் பாருங்கள். முகம் சமச்சீராக உள்ளதா எனக்கவனியுங்கள்.

- ◆ உங்கள் மேல், கீழ் உதடுகளை நன்கு இழுத்து அவற்றில் சிவப்பு, வெள்ளைப் புள்ளிகள், வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள், நோவுள்ள பகுதிகள் உள்ளனவா என்பதை பார்த்தும் கைவிரல்களின் உதவியுடனும் பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிற மாற்றங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள், இரத்தக்கசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- ◆ உங்கள் கடைவாயை வெளிப்பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இழுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்கச் சுவரில் ஏதேனும் வீக்கங்கள் புண்கள்/நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா எனப்பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ நாக்கை நன்கு வெளியே நீட்டியும் பக்கப் புறங்களுக்கு இழுத்தும் அதில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ வாயை நன்றாக - திறந்து அண்ணத்தை, தொண்டை முளையை (Tonsil) உண்ணாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா எனப் பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- ◆ நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப்பகுதியில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா எனப் பரிசோதிக்கவும்.

மேற்படி பரிசோதனையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் செய்து ஏதேனும் சந்தேகத்துக்கிடமான மாற்றங்கள் காணப்பட்டால் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

தகுந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளுவதன் மூலமும், வாய்க்குழியைச் சுயமாகப் பரிசோதித்து புற்றுநோய் முன்னிலைகளை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், சரியான பற்சிகிச்சை பெறுவதன் மூலமும் வாய்ப்புற்று நோய்க்கு ஆளாவதிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்.

மார்பகப்புற்று நோய்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பகப் புற்றுநோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning Symptoms)

- ◆ மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- ◆ மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ◆ ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- ◆ முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக் கசிவு ஏற்படல்.
- ◆ முலைக்காம்பு உருமாரியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப் பட்டிருத்தல்.
- ◆ மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல். (Puckering)
- ◆ மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல். (Dimpling)
- ◆ மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல். (Peau-de-Orange)
- ◆ கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.
- ◆ கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல். (Oedema of upper limb)

மார்பகப் புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில்...

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்.

- ◆ உடல் மெலிதல்.
- ◆ சோர்வு.
- ◆ இலகுவில் களைப்படைதல்.
- ◆ பசியின்மை.

ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- ◆ பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- ◆ நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்.

- ◆ அதிகளவு ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஒமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்.
மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் 12 வயதிற்குள்.
- கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் 55 வயதிற்குப் பின்
- பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்.
- குழந்தை இல்லாதவர்கள்.
- தாய்ப்பால் ஊட்டாதவர்கள்.
- ◆ அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்.
- ◆ புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்.
- ◆ அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்.

சுயமார்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப் போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும் போதோ / கண்ணாடியின் முன் நின்றோ/படுத்திருந்தவாறோ சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1. பார்வைமூலம் பரிசோதித்தல். (Inspection)

கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளைத் தொங்க விட்டபடியும், மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் வைத்தும் மார்பகங்களின் மேலே கூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.

2. தொடுகைமூலம் பரிசோதித்தல். (Palpation)

- ◆ வலது மார்பை இடது கையாலும், இடது மார்பை வலது கையாலும் சோதித்தல்.
- ◆ 2ஆம், 3ஆம், 4ஆம் விரல்தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்.
- ◆ விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்.
- ◆ வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.
- ◆ கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதித்தல்.

- ◆ இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா? என அவதானிக்கவும்.
- ◆ ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியின் சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும்.

பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயாகும். ஆரம்ப நிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கப்படக்கூடியது.

கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

பாலியல் நடத்தைகள்

1. பாலியல் உடலுறவைக் குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்தல்.
2. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
3. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
4. இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண்/கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
5. நீண்ட காலம் வாய்மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.
6. முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
7. சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்.
 - பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ். (HPV)
 - ஹேப்பிஸ் வைரஸ்.

பிற்காரணிகள்

1. புகைத்தல்.

- ஒரு நாளைக்கு புகைக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை.
- புகைப்பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை.

2. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு.

3. எயிட்ஸ் நோயாளிகள்.

4. உறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்தவர்கள்.

5. விற்றமின் ஏ குறைபாடு.

6. அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப்பேறு.

கருப்பைக் கழத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

- ◆ மாதவிடாய் நின்றபின்னர் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு.
- ◆ மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப்போக்கு.
- ◆ உடலுறவின் பின்னான இரத்தப் போக்கு.
- ◆ அதிகளவிலான தூர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளைபடுதல்

நோய் முற்றிய நிலையில்

- ◆ கால் வீக்கம்.
- ◆ கால், இடுப்பு வலி.
- ◆ சிறுநீருடனான இரத்தப்போக்கு.
- ◆ மலத்துடனான இரத்தப்போக்கு.
- ◆ வயிற்றோட்டம்.

புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொதுவாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும் மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

- ◆ ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட

வகையான புதிய மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.

- ◆ தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்
- ◆ பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும் போது இயன்றளவில் 100 வீதமான சாறாகவே உட்கொள்ளல்.
- ◆ இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப்பழவகைகளை நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவியபின் பயன்படுத்தல்.
- ◆ சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல்நாள் பாவித்த எண்ணெயினை அடுத்த நாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10வீதத்திலும் குறைவான அளவு மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.
- ◆ விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- ◆ பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- ◆ சிறிய வகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவு சேர்த்தல்.
- ◆ பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (ஒடியல், பழுதடைந்த தயிர்) தவிர்த்தல்.
- ◆ மிகச் சூடான உணவுகள் பானங்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

புற்றுநோயும் உணவின் பங்களிப்பும்

புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் உணவின் பங்களிப்பு 35 வீதம் ஆகும்.

உணவும் புற்றுநோயும்

1) புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- ◆ உணவின் சில கூறுகளிலேயே நேரடியாகக் காணப்படுகிறது.
 - அதிக அளவிலான கொழுப்பு.
 - மிகையான புரதம்.
 - கூடுதலான இனிப்பு.

- ◆ புறச்சூழலிலிருந்து உணவில் சேருதல்.
 - விவசாய இரசாயனங்கள்
 - உறைப்பான உணவுகள்
 - நாட்பட்ட, பழுதடைந்த உணவுகள்
 - உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக பதார்த்தங்கள்
 - உணவு தயாரிப்பின் போது சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்
 - பதனிடப்பட்ட உணவுகள்
- ◆ உணவின் சில கூறுகளில் இருந்து உடல் அனுசேபத் தாக்கங்களினால் உருவாகல்.
- 2) புற்றுநோயை குறைக்கும் காரணிகள் குறைவாயிருத்தல்.
- ◆ - நார்ப்பொருட்கள்

உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும்

- ◆ புகையிலை - நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக்கழுத்து,
- ◆ மதுபானம் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல்
- ◆ அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி (மாடு, பன்றி) - குடல், மார்பகம், முன்னிலைச்சுரப்பி. (Prostate Gland)
- ◆ சூடான காரமான உணவுகள் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்.
- ◆ அதிகளவிலான உப்பு - இரைப்பை
- ◆ மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள் - வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை.

கணிசமான கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிகளவு பங்களிப்புச் செய்வதாகக் கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்

1. வெதுப்பிய வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி.
2. பொரியல் வகைகள்.
3. பாற்பண்டங்கள்.
4. சீனி தூவிய உப்புச்சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்.
5. மதுபானக் குடிவகைகள்.
6. வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணெய் தயாரிப்புக்கள்.
7. ஊறுகாய் வகைகள்.
8. கோப்பி.

9. பதனிடப்பட்ட இறைச்சியிலான தின்பண்டங்கள்.
10. ஆம்லட், பிஸா.

விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- ◆ பீடை கொல்லிகளின் மிகையான பாவனை.
- ◆ கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்.
- ◆ நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் செறிவு அதிகரித் திருத்தல்.
- ◆ தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலை வகைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்.
- ◆ பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்.
- ◆ விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருட் களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்கள் உள்ளனவோ என அளவிடப்படாமை.
- ◆ கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்கப்படாமை.

சீரான வாழ்வை முறையும் முன்னேற்றகரமான நடத்தையியல் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதைத் தடுப்பதில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- ◆ உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாடாகப் பேணல்.
- ◆ அளவான - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ◆ வெற்றிலை புகையிலை உபயோகித்தலை தவிர்த்தல்.
- ◆ புகைத்தலை நிறுத்தல், மது பாவனையிலிருந்து படிப்படியாக விடுபடுதல்.
- ◆ நாளாந்த செயற்பாடுகளிலேயே உடலை கட்டுக் கோப்பாகப் பேணவல்ல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- ◆ உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.

முளைக் கட்டிகள்

முளையின் கலங்களின் அசாதாரணமான வளர்ச்சி முளைக்கட்டி எனப்படுகின்றது. இது முதலாம், இரண்டாம் நிலை முளைக் கட்டி என இரு வகைப்படும்.

முதலாம் நிலை மூளைக் கட்டியானது புற்றுநோய்க் கட்டியாகவோ அல்லது புற்றுநோயல்லாத தணிந்த நிலை (Nenign) மூளைக் கட்டியாகவோ இருக்கலாம். இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டியானது உடலின் வேறு பகுதியில் உருவான புற்றுநோய் மூளைக்குப் பரவுவதால் ஏற்படும்.

தணிந்த நிலை மூளைக்கட்டியானது பொதுவாகவே வளரும்; மூளையின் பகுதிகளை ஊடுருவாது; இலகுவாக அகற்றிவிட முடியும். ஆனால் புற்று நோய்க் கட்டி விரைவாக வளர்வதோடு அருகில் உள்ள மூளையின் பகுதிகளையும் சேதப்படுத்தும். ஆபத்தானது. சில வேளை தணிந்த நிலை மூளைக்கட்டி கூட உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

நோய் அறிகுறிகள்

மூளைக்கட்டி வளரும் இடம், அளவு, வேகம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும். கட்டியானது மூளையை அழுத்துவதாலும் அதன் பகுதிகளை சிதைப்பதனாலும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அவையாவன.

1. புதுவிதமான, கொல்லும் தலைவலி, குறிப்பாக கண் விழித்தவுடன்.
2. விளக்க முடியாத குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
3. பார்வைக் கோளாறுகள்.
4. கை அல்லது கால்களில் பொதுவாக உணர்ச்சி மழுங்குதல்
5. பேசுவதில் சிரமம்.
6. தினசரி நடைமுறைகளில் குழப்பம்.
7. ஆளுமை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்.
8. முன்பொருபோதும் வலிப்பு ஏற்படாத ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்படுதல்.
9. காதுப் பிரச்சனைகள்.
10. கானில் சுரப்புகளின் (Hormones) ஒழுங்கின்மைகள்.

காரணங்கள் முதல் நிலை மூளைக்கட்டி

மூளைக்கட்டிகளில் 25% ஆன இவை மூளை, மண்டையோடு மூளை மென்சவ்வு, நரம்புகள், கபச்சுரப்பி

ஆகியவற்றில் தோன்றலாம். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூளைக் கட்டிகளில் பெரும்பான்மை இவையாகும். மரபியற் கூறுகளா, சூழலியற் காரணிகளா அல்லது வைரல் மற்றும் பிற காரணிகளா இவற்றை தோற்றுவிக்கிறது என்பது தொடர்பாக ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகின்றது. முதல்நிலைக் கட்டிகளின் மருத்துவப் பெயர்கள் சில neuroma Asteroctoma, Medulo blastoma Meningoma, Oligodendrogloma.

இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டிகள் - காரணங்கள்

உடலின் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோயானது குறிப்பாக நுரையீரல் மார்பு புற்றுநோய் போன்றவை மூளைக்குப் பரவுவதால் ஏற்படுகின்ற நிலையே இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டிகளில் உள்ளடங்குகிறது. சில வேளைகளில் உடலில் வேறெங்கோ புற்றுநோய் உண்டாகியுள்ளதைக் காட்டும் அறிகுறியாக உள்ளது.

நோய்க் கணிப்பு

மூளைக் கட்டிகளான அறிகுறிகள் வேறுபல நோய்களுக்கும் பொதுவாக இருப்பதால் இதனை உறுதிப்படுத்தப் பல விசேட சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டி உள்ளது. அவையாவன CT Scan, MRI Scan காய மூலம் கதிர்ப்படம் எடுத்தல், தலை, மண்டையோட்டு X கதிர்ப்படம் MRS Scan SPETC (Single Photon tomography) PET Scan எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கட்டியின் பகுதியொன்றை ஊசியால் எடுத்து சோதித்து அதன் தன்மைகளை அறியலாம். இவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

சிகிச்சை

கட்டியின் தன்மை, நோயாளியின் ஆரோக்கியம், வயது என்பவற்றைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படும் சிகிச்சை பல நிபுணர்களின் பங்களிப்பு தேவைப்படும். அறுவைச் சிகிச்சை - பொதுவாக மேற்கொள்ளப்படும். மூளையின் பகுதிகள் சேதமாக்கப்படாது.

மருந்து சிகிச்சை:

வாய்வழியாக அல்லது குருதிக் குழாய்களுடாக மருந்துகள் அனுப்பப்பட்டு கட்டி அழிக்கப்படும்.

கணேசன் அஞ்சலி

தோற்றம்

04



07



1940



மறைவு

13



04



2011



அமரர்

சபாபதி குமாரசாமி

அவர்கள்

அன்பின் தாத்தாவே நீங்கள் "V.C" இல்

நேற்று இருந்தீர் எம்முன்

நேற்று இருந்தார் இன்று இருப்பர்

இல்லை என்பது நியதி

காலன் தன் கடமையை

முடித்துக் கொண்டான் - தாத்தாவே

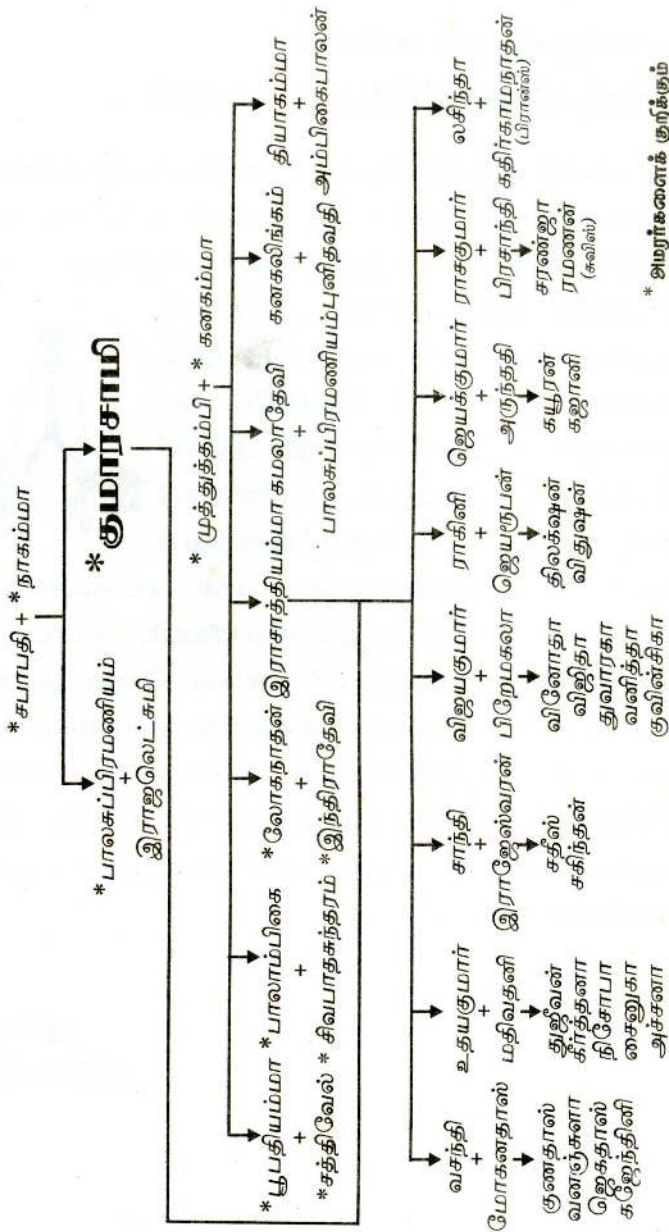
காலமது எங்கள் முன் !

ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி

குணாஸ்

வெதுப்பகம்

வம்சாவளி

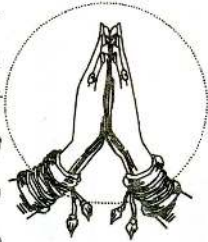


* ஜமரீகளைக் குறிக்கும்

என்றென்றும் எங்கள்

நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றிகள்...

எங்கள் குடும்பத் தெய்வம் அமரர் சபாபதி குமாரசாமி அவர்களின் துயரச்செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து உதவியவர்களிற்கும், ஆறுதல் கூறியோருக்கும், மரணச் சடங்கிற் கலந்துகொண்ட உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்களுக்கும், கண்ணீர் அஞ்சலிகள் வெளியிட்டவர்களுக்கும், மலர் வளையம் சாத்தி அஞ்சலி செலுத்தியோருக்கும், வெளிநாடுகளிலிருந்தும், உள்ளூரிலிருந்தும் தொலைபேசி, தொலைநகல், தபால் அட்டைகள்மூலம் அனுதாபச் செய்தி அனுப்பியோர்க்கும், மோட்ச தீப நன்னாளாகிய இன்றைய கிரியைகள் செய்த அந்தணர்கட்கும், மதியபோசன நிகழ்விற் கலந்துகொண்ட அனைவரிற்கும், இம்மலரினை அச்சிட்டுத் தந்த கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கும், மற்றும் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளை இருகரம் கூப்பித் தெரிவிக்கின்றோம்.



நன்றி

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

கீதாசுரர்

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கின்றதோ அது நன்றாகவே நடக்கின்றது
எது நடக்க இருக்கின்றதோ அதுவும்
நன்றாக நடக்கும்
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக அழுகின்றாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது
எது இன்று உன்னுடையதோ அது
நானை மற்றொருவருடையதாகின்றது
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்
இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-



Hanuman, Jai Ma.