

சௌந்தரமலர்



நீரிழிவு நோயாளர் கையேடு

06-03-2005

உ
சிவமயம்

சௌந்தரமலர் நீரிழிவு நோயாளர் கையேடு



அமரர்
திருமதி சௌந்தரநாயகி கனகலிங்கம்

அவர்களின்
சிவபதப்பேறு குறித்த

நீனைவேடு

06-03-2005



சமர்ப்பணம்

எங்கள் அன்புத் தெய்வம்

திருமதி செளந்தரநாயகி கனகலிங்கம்

நல்லதொரு இல்லத் தலைவியாக வாழ்ந்து,
எம்மை நல்வழிப்படுத்தியவர். அவர் நீரிழிவால்
பாதிக்கப்பட்டு, அதன் காரணமாக சிறுநீரகப்
பாதிப்புக்கும், மாரடைப்புக்கும் உள்ளாகி
இவ்வையக வாழ்வு நீங்கியவர். எமது சூழலில்
பெருமளவானோர் நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டு
அவதிப்படுகிறார்கள். அவ்வாறான பலருக்கும்
பயன்படும் விதத்தில் இக்கையேட்டைத்
தயாரித்து, அமரரின் மலர்ப் பாதங்களில்
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

இங்ஙனம்,
குடும்பத்தினர்.





மலர்வு

01-09-1957

உதிர்வு

04-02-2005

திருமதி செளந்தரநாயகி கனகலிங்கம்

திதி நிர்ணய வெண்பா

தாரண வருஷத் தையிரு பத்திரண்டு
பூரண தசமித் திதியதனில் - சீரணி
சௌந்தர நாயகியார் சீருலகு நீங்கி
அரனு லகடைந்த நாள்.



வாழ்க்கைச் சீர்

இலங்கை மணித் திருநாட்டின் சிரசென ஒளிர்வது யாழ்ப்பாணக் குடா. அதன் கீர்த்தி மிகு பகுதி வலிகாமம். வலிகாமத்தின் மேற்கே செந்நெல் வயல்களும், சோலைகளும் நிறைந்த பதி சங்கானை. சங்கானையில் சிறப்பு மிகு சைவ வேளான் குல திலகராயத் திகழ்ந்தவர் பொன்னம்பலம் இராமநாதர். இவர் விளாணைச் சேர்ந்த நாகம்மாவைக் கரம் பற்றி இனிய வாழ்வு வாழ்ந்தார். இவர்களின் இல்லறப் பேறாக 01-09-1957 அன்று மூத்த புதல்வியாக அமரர் சௌந்தரநாயகி அவதரித்தார். சிறிது காலம் விளானில் தங்கியிருந்த இவரது பெற்றோர் பின்னர் சங்கானையில் வாழ்ந்தனர். இவர் தனது ஆரம்ப, இடைநிலைக் கல்வியினை சங்கானை சிவப்பிரகாச வித்தியாலயத்தில் தொடர்ந்தார். பின்னர் தாயின் இறப்பைத் தொடர்ந்து குடும்பக் கடமைகளை நிறைவேற்றும் முகமாக கல்வியினை இடைநிறுத்திக் கொண்டார்.

சௌந்தரராஜன், ஜெயநாயகி ஆகியோர் இவரது உடன் பிறந்தோராவர். இவர்களை அன்போடும், பாசத்தோடும் பேணிய இவர், இவர்களை நல்வழிப்படுத்தி, இல்லற வாழ்வுக்குள்ளும் இணைத்தார்.

சௌந்தரராஜன் சங்கானை சிவப்பிரகாச வித்தியாலயத்தில் இடைநிலைக் கல்வி பயின்ற பின்னர் தொழில் நிமித்தம் பிரான்ஸ் சென்றார். அங்கு வாழ்ந்து வரும் வேளை கந்தர் மடத்தைச் சேர்ந்த உமா மகேஸ்வரியை மணந்து, திவாகரனை பிள்ளைச் செல்வமாகப் பெற்று அங்கேயே வாழ்ந்து வருகிறார்.

ஜெயநாயகியும் சங்கானை சிவப்பிரகாச வித்தியாலயத்தில் கல்வி கற்றார். கல்வியை முடித்த பின்னர் பெற்றோரின் விருப்பப்படி வறுத்தலைவிளான், தெல்லிப்பழையைச் சேர்ந்தவரும், பிரான்ஸில் வசித்து வந்தவருமான வன்னியசிங்கத்தை மணந்து அங்கேயே வசித்து வருகின்றார். இவர்களின் இனிய இல்லறத்தின் பயனாக



ஹரிதாஸ், கார்த்திகா, வனிதா ஆகியோர் பிள்ளைச் செல்வங்களாயினர்.

அமரர்செனந்திரநாயகிக்கு உரிய பருவத்தில் திருமணம் செய்து வைக்க எண்ணிய குடும்பத்தினர், சுன்னாகம் தெற்கைச் சேர்ந்த சங்கரப்பிள்ளை - சரஸ்வதி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வனான கனகலிங்கத்தை ஏற்ற வரனாகக் கொண்டனர். 25-06-1986 இல் இல்லற பந்தத்துள் புகுந்த இவர் கணவனையும் சுற்றத்தையும் பேணி, நல்லதொரு இல்லத்தலைவியாக மிளிர்ந்தார்.

"மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி மற்றதன் நன்கலம் நன்மக்கட் பேறு" என்ற வள்ளுவர் வாக்குக்கமைய இனிய இல்லறம் நடத்தி குகமதன், குகரதன், தர்சிகா, சாந்திகா ஆகியோரை நன்மக்கட் பேறாய்ப் பெற்றார்.

குகமதன், குகரதன் ஆகியோர் கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரியிலும், தர்சிகா, சாந்திகா ஆகியோர் மருதனார்மடம் இராமநாதன் கல்லூரியிலும் கல்வி பயில்கின்றனர். இவர் பிள்ளைகளைப் பேணி வளர்ப்பதிலும், கணவனது வியாபார நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுவதிலும் மகிழ்வோடு ஈடுபட்டிருந்தார். மகிழ்ச்சிகரமான இவரது வாழ்வு நீரிழிவு என்ற வடிவில் துன்பகரமானதாகியது. கடந்த முன்று ஆண்டுகளாக நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்ட இவர், அதன் காரணமாக சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கும் உட்பட்டார்.

03-02-2005 அன்று இரவு ஒரு மணியளவில் சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்ட நிலையில் யாழ். போதனா மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். மறுநாள் 04-02-2005 அன்று காலை 6.30 மணியளவில் அனுஷந்தச்சத்திரமும் தசமி திதியும் கூடிய வேளையில் அதிதீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சையளித்துக் கொண்டிருக்கையில் அன்னாரின் உயிர் பிரிந்தது.

அவரது ஆன்மா நித்திய பேரின்பப் பெருவாழ்வைப் பெற்றுச் சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!



திருமுறைத் தோத்திரப் பாக்கள் பஞ்சபுராணம்

விநாயகர் விருத்தம்

மண்ணுலகத்தினிற் பிறவி மாசற
எண்ணிய பொருளெலா மெளிதின் முற்றுறக்
கண்ணுத லுடையதோர் களிற்று மாமுகப்
பண்ணவன் மலரடி பணிந்து போற்றுவாம்.

தேவாரம்

அரியானை அந்தணர் தம் சிந்தையானை
அருமறையின் அகத்தானை அணுவையார்க்கும்
தெரியாத தத்துவனைத் தேனைப் பாலைத்
திக மெளளியைத் தேவர்கள்தம் கோனை மற்றைக்
கரியானை நான் முகனைக் கனலைக் காற்றைக்
கனைகடலைக் குலவரையைக் கலந்துநின்ற
பெரியானைப் பெரும் பற்றப் புலியூராளைப்
பேசாத நாளெலாம் பிறவா நாளே!

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்த வெம்பரனே
பற்று நான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத்தரசே
திருப்பெருந்துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க் கெடுத்துரைக்கேன்
ஆண்ட நீயருளிலையானால்
வார்கடலுலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருக வென்றருள் புரிவாயே.



திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்
 கரையிலாக் கருணைமா கடலை
 மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
 மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்
 செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
 திருவீழி யீழலை வீற்றிருந்த
 கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளங்
 குளிர்வென் கண் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில்
 அணியுடை ஆதிரை நூள்
 நாராயணனொடு நான்முகன்
 அங்கி இரவியும் இந்திரனும்
 தேரார் வீதியில் தேவர் குழாங்கள்
 திசையனைத்தும் நிறைந்து
 பாரார் தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும்
 பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்
 பின் வேண்டுகின்றார்
 பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்
 டேல் உன்னையென்றும்
 மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும்
 நான் மகிழ்ந்து பாடி
 அறவாநீ ஆடும் போது உன்னடியின்
 கீழ் இருக்க என்றார்.



நீரிழிவு நோயாளர் கையேடு

க. ஸ்ரீகுமரன்

நீரிழிவு உலகெங்கும் பல இலட்சக் கணக்கானோரைப் பீடித்துள்ள முக்கிய நோயாகும். பெரியோர் முதல் சிறுவர் வரை பலரும் நீரிழிவால் அவதிப்படுகின்றனர். மருத்துவர்கள் இதனைக் கிளைக்கோசூரியா (Glycosuria) என்கின்றனர். இந்நோயை டயபிரீஸ் (Diabetes) என்ற பொதுவாக அழைக்கின்றனர். இது கிரேக்க மொழிப் பெயராகும். அரிடாயஸ் என்ற கிரேக்கரே இப்பெயரை வைத்தார். இந்நோயுள்ளவர்களின் சிறுநீரைத் தேனீக்கள் விரும்புவதை அவதானித்த ரோமானியர்கள் இந்நிலையினை டயபிரீஸ் மெலிரஸ் (Diabetes Mellitus) என்று அழைத்தனர். இந்தியாவில் இது சர்க்கரை நோய் எனவும், நமது நாட்டில் சலரோகம் எனவும் வழங்கப்படுகிறது.

கி.பி. 10 ஆம் நூற்றாண்டில் அரேபிய மருத்துவரான ஹக்மீம் அபிசென்னா தேன் போன்ற

ஒன்று சிறுநீரில் வெளியேறுகிறது என்று தனது அவதானத்தை வெளியிட்டார். அதே போல கி.பி. 17 ஆம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்து மருத்துவரான வில்லிஸ் என்பவர் நீரிழிவு நோயாளியின் சிறுநீரைப் பரிசோதித்து, அது தேனைப் போல உள்ளது எனக் குறிப்பிட்டார். ஜோர்ஜ் பேணாட் என்பவர் கல்லீரலில் குளுக்கோஸ் உற்பத்தி அதிகமாவதே இதற்குக் காரணம் என்றார். ஆங்கில மருத்துவத்தில் நீண்ட காலத்தின் பின்னரே நீரிழிவுக் கான காரணம் கண்டறியப்பட்டது. ஆனால் இற்றைக்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்திய மருத்துவர்களான சுரகர், சுஸ்ருதர் ஆகியோர் எழுதிய மருத்துவ நூல்களில் பிரமேகம், மதுமேகம் என்று நீரிழிவைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பரம்பரைத் தன்மையும் உடல் பருமனாவதுமே இதற்குக் காரணம் என்றும், இவர்கள் சோம்பலுக்கு இடங்கொடுக்காது உடற்



பயிற்சிகளில் ஈடுபடவேண்டும் என்றும் சமஸ்கிருத நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

நீரிழிவை உடற்கூற்று நோயாக (Constitutional Disease) ஆங்கில மருத்துவம் கருதுகிறது. உண்மையில் கூறின் அது உடற்கூற்றில் ஏற்படும் சிக்கலேயாகும்.



நமது உடலிலுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஒன்றான சதையி (Pancreas) என்பதில் இலங்ககான் சிறுதட்டுக்கள் (Islets of Langerhans) உள்ளன. இங்கு இன்சலின் (Insulin), குளுக்ககோன் (Glucagon) ஆகிய ஓமோன்கள் சுரக்கின்றன. இன்சலின் ஆனது ஈரலில் (Liver) குளுக்ககோசை கிளைக்கோசனாகச் சேமிக்கச் செய்கிறது. குளுக்ககோன் கிளைக்கோசனை மீண்டும் குளுக்ககோசாக மாற்றுகின்றது. நமது உடலில் குளுக்ககோஸின் அளவு ஒரு சீராக இருப்பதற்கு இவை உதவுகின்றன.

குளுக்ககோஸின் அளவு அதிகரிக்கும் நிலையே நீரிழிவாகும். உடலில் போதியளவு இன்சலின் உற்பத்தி செய்யப்படாத போதோ, உடலானது இன்சலினைச் சரியான அளவில் பயன்படுத்தாத போதோ அது நீரிழிவு எனப்படுகின்றது.

நீரிழிவானது இரு வகையானது. முதலாவது வகை சிறுவர்களில் ஏற்படும். சதையியானது இன்சலினை உற்பத்தி செய்யாது விடும் நிலையில் இது நேரும். இவர்கள் இன்சலினை ஊசி மூலம் பெற வேண்டும். மற்றவகை 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும். சதையியில் போதியளவு இன்சலின் சுரக்கப்படாமலோ, உடலானது இன்சலினை முறையாகப் பயன்படுத்தாமலோ உள்ள நிலை இதுவாகும். இவர்கள் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், மாத்திரைகளால் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். சிலவேளை இன்சலினை உள்ளொடுக்க நேரிடலாம்.

நீரிழிவை வேறு இரு வகைகளிலும் ஆங்கில மருத்துவம் நோக்குகின்றது.



1. டயபிரீஸ் மெலிடஸ் Diabetes Melitus

இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் உயர் வெல்லம் (குளுக்கோஸ்) காணப்படுவது இதுவாகும். இதைச் சித்த மருத்துவம் மதுமேகம் என்கிறது.

2. டயபிரீஸ் இன்சிபைடஸ் Diabetes Insipidus

அதிக சிறுநீர் வெளியேறுவதே இதுவாகும். சித்தமருத்துவத்தில் இந்நோயானது அதி மூத்திரம் என வழங்கப்படுகிறது. சுமார் 12 லீற்றர் வரை சிறுநீர் கழியும். இதனால் நோயாளி இளைத்துப் போவதுடன் சிறுநீரின் அடர்த்தியும் குறைந்து விடும்.

நீரிழிவுக்கு இன்சலின் ஏற்றும் நிலைமை பெரும்பாலும் இடம்பெறுகின்றது. இன்சலினை 1921 ஆம் ஆண்டில் கனடா நாட்டு மருத்துவரான கிரான்ட் பான்றிங் (Grant Banting) கண்டு பிடித்தார். அவர் நாயொன்றின் சதையிலிருந்து இன்சலினைப் பிரித்தெடுத்து, இறக்கும் நிலையிலிருந்த சிறுவனுக்குப் பயன்படுத்தினார். சிறுவன் உயிர் பிழைத்தான். அதே வேளை சதையி அகற்றப்பட்ட

நாய் உயிரிழந்தது. தற்போது மாட்டின் சதையிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப் பட்ட இன்சலினை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நீரிழிவு உள்ளதா எனக் கண்டறிய சிறுநீர், இரத்தப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

சிறுநீர்ப்பரிசோதனை

பி.பி சுகர் ரெஸ்ட் (Post Prandial Test) என அழைக்கப்படும் சிறுநீர் பரிசோதனைக்கு பெனடிக் கரைசல் (Benedicts Solution) பயன்படுகின்றது. இத்திரவத்தை ஒரு சோதனைக் குழாயில் இட்டு வெப்பமேற்ற வேண்டும். அதற்குள் 8 துளி சிறுநீரை ஊற்றி மேலுஞ் சூடாக்க வேண்டும். நீல நிறமான இக்கரைசல் நிறம் மாறா விடின் சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இல்லை என்று பொருள். பச்சை நிறமானால் 0.5 வீதமும், மஞ்சள் நிறமானால் 1.0 வீதமும், செம்மஞ்சள் நிறமானால் 1.5 வீதமும், மண்ணிறமான, காவித் தன்மையான நிறமானால் 2.0 வீதமும் குளுக்கோஸ் உண்டு எனக் கொள்ளலாம். உணவு உட்கொண்டு இரு மணி நேரத்தின் பின்னரே



இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்.

இரத்தப் பரிசோதனை

G.T.T. (Glucose Tolerance Test) எனப்படும் இப் பரிசோதனையில் நோயாளி பன்னிரண்டு மணி நேரம் உணவு உட்கொள்ளாதிருக்க வேண்டும். இரவு 8 மணியிலிருந்து காலை 8 மணி வரை உணவேதும் உட்கொள்ளாத நிலையில், காலை 8 மணிக்கு இரத்தமும், சிறு நீரும் பரிசோதிக்கப்படும். அதன் பின்னர் 200 மில்லி வீற்றர் நீரில் 50 கிராம் குளுக்கோஸைக் கரைத்து உட்கொள்ளச் செய்யப்படும். பின்னர் 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 என அரைமணி நேரத்துக்கு ஒன்றாக நான்கு தடவை இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படும். இப் பரிசோதனையின் போது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவு 180 மில்லி கிராமுக்கு அதிகமாக இருந்தால் நீரிழிவு உள்ளது என்று அர்த்தமாகும்.

நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும். அதனால் தாகம் அதிகரிக்கும்.

2. உடல் நிறை குறைவதுடன், உடலும் மெலியும்.

3. பசியெடுக்கும். இனிப்புச்சுவை மீது விருப்பமேற்படும்.

4. களைப்பும் சோர்வுமாக இருக்கும். நித்திரைவரும். எனினும் இரவில் சிறுநீர் கழிக்கச் செல்வதால் நித்திரை குழம்ப நேரிடும்.

5. சிறுநீர்த் துவாரத்தசைகளிலும் தோலிலும் எரிவு, அரிப்பு என்பன உண்டாகும்.

6. உடலில் கட்டிகள், பருக்கள் தோன்றும். இவை புண்ணாகும். இப்புண்களோ, காயங்களோ எளிதில் மாற மாட்டாது.

7. கண்பார்வை படிப்படியாக மங்கும்.

தேகப்பயிற்சி

நீரிழிவு நோயாளருக்கான தேகப் பயிற்சிகளில் முக்கியமானது நடைப் பயிற்சியாகும். பண்டைய சமஸ்கிருத மருத்துவ நூல்களில் பசுவை விரட்டிச் செல்வது வலியுறுத்தப்படுகிறது. அதேபோல மலையை வலம் வருதலும் (கிரிப் பிரதட்சணம்) நீரிழிவு நோயாளருக்கான தேகப்



நீரிழிவு நோயாளர் கையேடு

பயிற் சியாக கக் கூறப் பட்டுள்ளது. அமெரிக்க மருத்துவர்கள் காலையில் அரைமணி நேர வேக நடையை நீரிழிவு உட்பட பல நோய்களுக்கான மருத்துவமாகக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரித்து, அதிகநாள் உயிர் வாழ மாட்டாரெனக் கருதப்பட்ட ஜெர்மனியரான வோல்ரர் டெய்ன் என்ற அரசியல்வாதி நடைப் பயிற்சியை மேற்கொண்டதால் குளுக்கோஸின் அளவு ஆச்சரியப்படத்தக்க அளவில் குறைந்து கொண்டதாக ஒரு நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நடக்கா விடினும் துள்ளிக் குதித்தல், குந்தி எழும்புதல், நீந்துதல் போன்ற உடற் பயிற் சிகளிலும் ஈடுபடலாம்.

அது மட்டுமன்றி பிரணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற் சி), யோகாசனம் முதலியன மூலமும் நீரிழிவைக் கட்டுப் படுத்தலாம். இந்தியாவில் இதற்கென யோகா கிளிநிக் குகளும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆங்கிலமருந்துகள்

நீரிழிவு நோய்க்கென டயனில் (Daonil), மெற்போமின் (Metformin) முதலிய மருந்துகள் ஆங்கில மருத்துவத்தில் உள்ளன. இவற்றை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பிரகாரம் விற்றமின் களையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளர் அருந்தக் கூடிய வகையில் சில பானங்களும், இனிப்பு வகைகளும், கொழுப்பற்ற பால்மா வகைகளும் தற்போது கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. ஐரோப்பிய நாடுகளில் நீரிழிவு நோயாளர்க்கென தனியாக எல்லா வித உணவுகளும் பானங்களும் விற்கப்படுகின்றன.



இன்கலின் ஏற்றும் சிறுவன்



தமிழ் மருத்துவம்

முறை (1)

முள்ளங்கிக் கிழங்கு	-	2 (நசுக்கியது)
முற்றிய வேப்பிலை	-	25 கிராம்
மாவிலை	-	25 கிராம்

இவைகளை கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து அனுதினமும் காலையில் 100 மில்லி லீற்றர் கசாயம் நாவினால் ருசித்து வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வரவேண்டும். தினமும் கசாயத்தை சிறிது குடேற்றி அதிலிருந்து 100 மில்லி லீற்றர் கசாயத்தை எடுத்து குடித்து வரவேண்டும்.

உணவு முறை:

வழக்கமாக அவரவர் உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும் (தொந்தரவளிக்காத) உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். இனிப்பு வகைகளை மிகமிகக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவு உணவில் பாதியளவு உணவுதான் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தேவைக்குத் தக்கபடி 10 அல்லது 30 நாட்கள் கசாயம் குடித்து வரலாம்.

முறை (2)

மாத்திரை தயாரிப்பு முறைப்படி மாத்திரையாகச் செய்தும் வேளை 1 க்கு - 3 மாத்திரை - 3 வேளை சாப்பிடலாம்.

முறை (3)

உடலில் புண் உண்டாகி எளிதில் ஆறாத புண்பாடுடைய நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்தி பலன் அடையலாம்.

அறுகம்புல்	-	25 கிராம்
நாவல் மர இலை	-	25 கிராம்
அத்தி இலை	-	25 கிராம்
தண்ணீர்	-	1 1/2 லீற்றர்

கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லி லீற்றரும் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லி லீற்றரும் நாவினால் ருசித்துக் குடித்துவர வேண்டும்.



மொத்தம் 30 தினங்கள் அருந்தி வரலாம். உடம்பின் மேலேயுள்ள ஆறாத புண்களுக்கு அத்தி இலை, வேப்பிலை, மஞ்சள்பொடி இவைகளை அரைத்து (இலுப்பை எண்ணெய் தேவைக்கேற்ப விட்டுக் கலந்து) இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன்னர் புண்களின் மீது தடவிக்கொள்ளலாம்.

இரவு உணவு அரை வயிறுதான் சாப்பிட வேண்டும். பகலில் பப்பாளிப்பழம் கிடைத்தால் உணவுக்குப் பின் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

48 நாளைக்கு பப்பாசிப்பழம், நாவற்பழம் மாறிமாறிச் சாப்பிடலாம். பிழிந்த எள்ளுப்பிண்ணாக்கை சர்க்கரை கலந்து இரு வேளை உண்ணலாம். நாவற்பழக் கொட்டையை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

வெந்தயம், வெந்தயஇலை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்துத் தயிரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மாந்தளிர், மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து காலையில் வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கவும். பேரிச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது. நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சம அளவு தேனும், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியும் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிட நீரிழிவு நீங்கும். தோடம்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றைச் சாப்பிடலாம். பாவற்காய், வெங்காயம், நாவற்பழக் கொட்டை நீரிழிவுக்குப் பயன்படுகிறது. வல்லாரைஇலை, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ என்பவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

சாதிக்காய், காந்தம், சாதிபத்திரி, அபின், கோரோசனை, காய்ச்சுக்கட்டி இவைகளை ஓர் நிறையாய்ப் பொடித்துத் தேன் சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் உண்ண மேக நீரிழிவு தீரும்.

ஆவாரங்கொழுந்து, ஆவாரம்பூவரிசி, கீழ்க்காய்நெல்லி, சிற்றிலைப்பாலாடை, ஆவாரையிலை இவைகளைச் சமமாய் இடித்து எருமை மோறிற்போட்டு 1/2 -படியாய் வற்றவைத்து அதிமதுரத்தை அரைத்து ஒரு எலுமிச்சங்காய்



அளவில் கல்மதம், நெல்லிப்பருப்பு வகைக்குப் பலம் - 1/4, தேற்றாவிதை - 4 இவைகளை மேற்படி மோரிலரைத்துக் கொண்டு எலுமிச்சங்காய் அளவில் மேற்படி மோரிற் கலக் கிக் கொடுக்கவும். இவ்வாறு 10 - நாள் உண்ண நீரிழிவு தீரும்.

சாதிக்காய், பத்தரி, கராம்பு, அபின், காந்தம், சாதிலிங்கம், ஆவாரைவிதை, மருளுமத்தம் விதை, பொரித்த பொரிகாரம் இவைகளை ஓர் நிறையாய்ப் பொடித்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கழஞ்சு வீதம் தேனிற் கொடுக்க நீரிழிவு தீரும்.

விடதாரி, விளா, கட்டுக்கொடி இவைகளின் கொழுந்து, ஆவாரம்பட்டை ஆகியவற்றில் வகைக்கொரு பிடி எருமைமோர் வார்த்தரைத்து வேளை ஒன்றுக்குக் கொட்டைப்பாக்குப் அளவில் எருமைமோரிற் கரைத்து 20 - நாளிருநேரஞ் சாப்பிட நீரிழிவு தீரும்.

நீரிழிவுக் குடிநீர்

நாவற்பட்டை, மருதம் பட்டை, வேப்பம் பட்டை, கடலழிஞ்சிப் பட்டை, சிறு குறிஞ்சா இலை, நெல்லிக்காய்.

நீரிழிவுக்கான இலைக்கஞ்ச்

முருங்கையிலை, முள்ளுக்கீரையிலை, அறக்கீரையிலை கொவ்வையிலை ஆகியவை சேர்ந்தது.

நீரிழிவு நோயாளி தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. சீனி, பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ், தேன், கற்கண்டு, சர்க்கரை, ஐாம், பழச்சாறு, தகரத்தில் அடைத்த பழவகை, இனிப்பு வகை, சொக்கலேற், இனிப்புப் பானங்கள், ரின்பால் முதலிய சீனி சேர்க்கப்பட்ட பாலுணவுகள்.
2. கேக் வகை, இனிப்பான பிஸ்கட் வகை, புடிங் வகை, தடிப்பான பாணியுணவு, ஐஸ்கிரீம் வகை.
3. மதுபானம்.
4. கோர்லிக்ஸ், வீவா, புரோட்டினெக்ஸ், நெஸ்ரமோல்ட், மைலோ முதலிய பால்மாவகை.



சலரோக நோயாளிக்கான உணவு (1500 கிலோ கலோரி)

காலை உணவு

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேனீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
தானிய வகை (50ப) பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி	-	2
இடியப்பம்	-	3
பிட்டு	-	3
பாண்	-	1/4 இறாத்தல்
உப்புமா	-	1 கோப்பை

மீன் காலை

கதலி வாழைப்பழம் - 1

மதியம்

சோறு	-	1 1/2 கோப்பை
அசைவம்	-	மீன் 2 துண்டு அல்லது இறைச்சி 1/2 கோப்பை முட்டை 1
பருப்பு	-	1/2 கோப்பை
தயிர்	-	1/2 கோப்பை, மரக்கறி
மரக்கறி 1	-	விரும்பிய அளவில் உண்ணக் கூடியவை
மரக்கறி 2	-	1/2 கோப்பை மட்டும் உண்ணக் கூடியவை

தேனீர் வேளை

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேனீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
2 கிரீம்கிறக்கர் பிஸ்கட் அல்லது 1/4 கோப்பை சுண்டல்

**இரவு உணவு**

- தானிய வகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா
(காலை உணவு அளவுகளில்)
- கறிவகை - மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம்

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகை

- ஜம்பு 20 - விளாம்பழம் 1
- கொய்யாப்பழம் 1 - புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்)
- பப்பாளிப் பழம் 2"X3" துண்டு 1

மரக்கறி 1

- கோவா - காய்ப்பப்பாசி - வெந்தயம்
- சிறுகீரை - பாகற்காய் - கத்தரி
- தக்காளி - போஞ்சி - புடோலங்காய்
- வாழைப்பூ - மிளகாய் - வெண்டைக்காய்

மரக்கறி 2

- அகத்தி - பீற்றூட் (பச்சையாக)
- முருங்கைக்காய் - கரட் (பச்சையாக)
- முருங்கை இலை - வெங்காயம்

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- தெளிந்த சூப் - தக்காளி
- எலுமிச்சை - கோவா
- மரக்கறி சலட் - சீனி சேர்க்காத தேனீர் அல்லது கோப்பி
- பலசரக்கு வகை - அச்சாறு

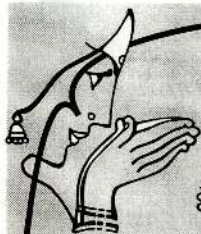


நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும். நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின் அது பாரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாது போனால் பின்வரும் பிரச்சினைகள் நேரும்.

1. சிறுநீரகச் சிக்கல் தோன்றும். சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்து படிப்படியாக இயங்க மறுக்கலாம்.
2. நரம்புத் தொகுதி பாதிப்புற்று, அதன் மூலம் உடலின் புலனுணர்வுத் திறனில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். அத்துடன் சிறுநீர்ப் பை, இரைப்பை, குடல் போன்ற உள்ளூறுப்புக்களிலும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.
3. குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு என்பன ஏற்படலாம்.
4. வில்லையில் ஏற்படும் கட்காசம் காரணமாக கண்பார்வையில் கோளாறு ஏற்பட்டு, நாளடைவில் குருட்டுத் தன்மையும் ஏற்படலாம்.

சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்.
2. தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
3. காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடிய அளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. கால் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக் குளிகை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.



**துயர் சுமந்த நேரத்தில்
துணைநின்ற தாயோர்க்கு.....
எம் இதய நன்றி!**

எம்மினிய குடும்பத் தலைவி
எமைப்பிரிந்த வேளை
நாம் துயரிற் துடித்த நேரத்தில்
உடனிருந்து உதவி செய்தோர்,
உறுதுயரை நீக்க ஆறுதல் அளித்தோர்,
ஆனபல பணிசெய்த அன்பர்கள்,
இறுதி யாத்திரையில் கலந்து கொண்டோர்,
தொலைபேசி மூலம், கடித மூலம்
அனுதாபம் தெரிவித்தோர்,
அந்தியேட்டி மற்றும் வீட்டுக்கிருத்தியக்
கிரியைகளில் கலந்து கொள்வோர்
அனைவருக்கும் இதயம் நெகிழும்
இனிய நன்றி நவில்கின்றோம்!

முருகேசபண்டிதர் வீதி,
சுன்னாகம் தெற்கு,
சுன்னாகம்.



இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்.

மிரியன் பதியகம், சுன்னாகம்.

கீதாசாரம்



எது நடந்ததோ,
 அது நன்றாகவே நடந்தது
 எது நடக்கிறதோ,
 அது நன்றாகவே நடக்கிறது
 எது நடக்க இருக்கிறதோ,
 அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
 உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்.
 எதற்காக நீ அழுகிறாய்
 எதை நீ கொண்டுவந்தாய்
 அதை நீ இழப்பதற்கு
 எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
 அது வீணாவதற்கு
 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 சாராம்சமாகும்”

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்.