உ

சிவமயம்

பளையைச் சேர்ந்த

அமரர்

திருமதி தெய்வானை சின்னப்பா

அவர்களின் மறைவு குறித்த

தெய்வமலர்

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

21.03.2007

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

சமர்ப்பணம்

பல்லாண்டு காலம் சுக
சௌக்கியமாக நல்ல
ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்து
மதிப்புமிக்க மனைவியாக,
அன்னையாக, மாமியாக,
பாட்டியாக, பூட்டியாக வாழ்ந்து
21.04.2007 அன்று இறைபதம்
எய்திய எமது தெய்வத்திற்கு
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

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

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

உ

சிவமயம்

திருமதி தெய்வானை சின்னப்பா

மலர்வு	உதிர்வு
22.07.1924	21.04.2007

திதி வெண்பா

சீர்மிகு சர்வசித்து சித்திரை நாள் அட்டம்
பூர்வத்து பஞ்சமியில் தாய் தெய்வானை - பார்மீது
பணிதுறந்து பதின்னூறு பிறைகண்டு பிறை
அணி அரண் அடி கலந்தார் நிறைந்து.

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

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

உ
சிவமயம்

தோத்திரங்கள்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினை
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்
வாயிற் குமிண் சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம் போல்
மேனியிற் பால் வெண்ணீறும்
இனித்தமுடைய எடுத்த பொற்பாதமும்
காணப் பெற்றால்
மனித்த பிறவியும் வேண்டுவதே
இந்த மாநிலத்தே.

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் தனக்குச்
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னை சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந்து தருளுவ தினியே.

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

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விரும்பும் கற்பக கனியை
கரையிலா கருணை மா கடலை
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கை
செற்றவர் புரங்கள் செற்றை எம் சிவனை
திருவிழி மீழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னை கண்டு கண்டு
உள்ளம் குளிர என் கண்கள் குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின் கண்
மெய்யடியார் விரைந்து வம்மின்
கொண்டும் கொடுத்தும் ஈசற்காட்
செய்மிக்குழாம் புகுந்து
அண்டம் கடந்த பொருள்
ஆனந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ள
பொருள் என்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

கற்பனை கடந்த சோதி கருணையே உருவமாகி
அற்புதக் கோலம்நீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாம்
சிற்பர வியோம மாகும் திருச்சிற்றம்பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடனஞ் செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி போற்றி.

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள் சற்குருவாகிப்
பிறவாகித் திறமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குமரேசற் குகநேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமாளே.

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

பட்டினத்தார் பாடல்

ஐயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெலாம் நொந்து பெற்று
பையலென்ற போதே பரிந்தெடுத்துச் - செய்யவிரு
கைப்புறத்திலேந்தி கனகமுலை தந்தாளை
எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி.

தேற்றம்

முடிசார்ந்த மன்னரும் மற்றுமுன்னோரும் முடிவிலொரு
பிடி சாம்பராய் வெந்து மண்ணாவது கண்டு மிந்த
படி சார்ந்த வாழ்வை நினைப்ப தெல்லாம் பொன்னின் அம்பலனார்
அடி சார்ந்து நாம் உய்வதற்கென்றே அறிந்தோம் இல்லையே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாதுபெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க.
நான் மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க.
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலக மெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.

* * *

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

அம்மா பேசுகிறேன்!

மண் உலகில் உதித்த ஒவ்வொரு உயிரும் மூப்பு, பிணி, சாக்காடு என்பவற்றில் இருந்து தப்ப முடியாது. தவிர்க்க முடியாது. அதனால் எனது முதிர்ந்த நோயுற்ற உடலை விட்டு வெளியேறி விட்டேன். ஆனால், நான் எங்கேயும் போய் விடவில்லை. ஆன்மா அழிவதில்லை. நிரந்தரமானது. அழியாதது. நான் என்றென்றும் உங்களுடனேயே இருப்பேன். உங்களுக்குரிய கடமைகளை ஒழுங்காக நீங்கள் செய்யும் வரை நான் உங்களுடனேயே இருப்பேன்.

கோபம், பேராசை, ஆங்காரம், பொறாமை, சுயநலம் போன்ற பலயீனங்களை அன்பு, திருப்தி, சகிப்புத்தன்மை, பொறுமை, உண்மை, நன்றி என்ற பலங்களைக் கொண்டு வென்று வாழ்ந்தால் வாழ்வில் என்றும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம். மற்றவர்கள் மனம் புண்படும்படியான வார்த்தைகளைப் பேசாமல் நாவடக்கம் கொண்டு வாழ்ந்தால் மனம், வாக்கு, காயம் எமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து நல்லதையே எண்ணி நல்லதையே சொல்லி நல்லதையே செய்து வாழ்ந்தால் வாழ்நாளெல்லாம் மகிழ்வோடு வாழலாம்.

பணம், பதவி, புகழ் இவற்றிற்கு அடிமையாகி மற்றவர்களை உதாசீனம் செய்து வாழும் வாழ்க்கையில் மன நிறைவு இருக்காது. மற்றவர்களுக்கு எங்களால் செய்யக் கூடிய, செய்ய வேண்டிய உதவிகளைச் செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் செய்யும் போது ஏற்படுகின்ற திருப்தி அலாதியானது. நோய்க்கு இடம் கொடாமல் வாழ எம்மை பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும். எமது உடல் நோய்க்கு எமது உணவுப் பழக்கமும் உடல் அப்பியாசம் இன்மையும் முக்கிய காரணிகளாகும். உடல் உழைப்பு, உறுதியான உடலையும் வாசிப்பு, நிறைந்த அறிவையும் தருகிறது. நம்பிக்கையும் உழைப்பும் தான் மனிதனை உயர்ந்தவனாக்குகின்றது. விருப்பு,வெறுப்பு இகழ்ச்சி, புகழ்ச்சி எல்லா வற்றையுமே சமமாக ஏற்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இறைவன் வேறு நாம் வேறென்றில்லாமல் எல்லோரிடத்திலும் இறைவனைக் கண்டு வாழ்ந்தால் என்றும் துன்பமில்லை.

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

பணம் வைத்திருப்பவனுக்குச் சொந்தமில்லை. அதை அனுபவிப்பவனுக்குத் தான் சொந்தம். இல்லறத்தை நல்லறமாக்குவது விருந்தோம்பல். அதனால் ஏற்படுகின்ற ஆனந்தத்திற்கு அளவேயில்லை. ஆத்மா அழிவதில்லை. பாசத்திற்குரிய பிள்ளைகள், மருமக்கள், பேரப்பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள், ஊரவர்கள், தெரிந்தவர்கள் என்ற பந்தத்துடன் இத்தனை காலம் மகிழ்வோடு வாழ வைத்த ஆண்டவனுக்கு தோத்திரம் செய்து என்றும் நிழலாக உங்கள் எல்லோருடனும் இருப்பேன்.

"தர்மம் தலை காக்கும்."

ஓம் சாந்தி.

* * *

"யாகாவாராயினும் நாகாக்க காவாக்கால் சோகாப்பர்
சொல் இழுக்குப் பட்டு"

- குறள் -

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

அப்பம்மா!

நான் பிறந்தவுடன் உங்கள் வீட்டிற்குத்தான் கொண்டு செல்லப்பட்டேனாம். அங்கு சில மாதங்கள் உங்கள் அரவணைப்பில் வளர்ந்தேனாம். கொழும்பில் இருந்து மாமி அதாவது உங்கள் மகள் என்னைப் பார்க்க வரத் தாமதித்தமைக்கு நீங்கள் கண்டித்துப் பேச அவ அழுதேவிட்டாவாம். பிரயாணக் கஷ்டம் காரணமாக அப்பம்மா இன்று உங்கள் மரணச் சடங்கிலும் இறுதிநேர நோய் படுக்கையிலும் என்னால் கலந்துகொள்ள முடியவில்லையே? என்னை எப்படிக் கண்டிப்பீர்களோ?

எப்போதும் உங்கள் நினைவுடன்
அன்புப் பேரன்
கு. குணரூபன்.

* * *

அம்மம்மா / அப்பம்மா

உங்கள் இறுதிநேர நோய்ப் படுக்கையிலும் உணவின்றி நாட் கணக்கில் மெலிந்திருந்த போதும் கூட உங்கள் பேத்திமார்பற்றி கேட்டால் ஆசையாய் பெயர்களை கூறி மகிழ்வீர்களாமே. அந்த இறுதி நாட்களில் உங்களைப் பார்க்க முடியவில்லையே! பணி செய்ய முடியவில்லையே உங்கள் ஆத்மா சாந்திக்காக என்றும் பிரார்த்திக்கும்,

பேத்திமார்,
ஜனா, அகல்யா, வித்யா

* * *

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

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கின்றதோ அது நன்றாகவே நடக்கின்றது.
எது நடக்க இருக்கின்றதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்? எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை இழப்பதற்கு.
எதை நீ படைத்திருந்தாய்? அதை வீணாக்குவதற்கு.
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ அது நாளை மற்றொருவருடையதாகின்றது.
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

* * *

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

வாழ்வியல் அறிவுரைகள்!

✱ மனித உடம்பிற்கு தனிப்பட்ட எந்தப் பெருமையும் இல்லை அதில் உயிர் இருந்து அது மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தால் தான் அந்த உடம்பிற்கு பெருமை உண்டாகும்.

* * *

✱ நச்சுப் பாம்பு குடியிருக்கும் ஆழமான பழைய கிணற்றில் மேலாக குறுக்காகக் கட்டப்பட்ட முட்கம்பியில் நடப்பது போன்ற கவனம் இருப்பின் வாழ்க்கையில் அமைதியாக வாழலாம்.

* * *

✱ புலியைப் போல பயமுறுத்துகிறது முதுமை. விரோதியைப் போல உடலைத் தாக்குகிறது வியாதி. உடைந்த பானையிலிருந்து வழியும் நீர் போல ஒழுகுகிறது ஆயுள். இருந்தும் மனிதன் நற்செயல்கள் செய்யாதிருக்கின்றான் இது அதிசயமே.

* * *

✱ சிரிப்பு இல்லையென்றால் மனிதன் பிணத்திற்குச் சமன்.
சிரித்து வாழ வேண்டும் பிறர் சிரிக்க வாழக் கூடாது.

நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

✱ வேலை செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது வெற்றியின் விலை.
சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது சக்தி பெருக்கெடுக்கும் ஊற்று.
விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது இளமையின் ரகசியம்.
நட்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது மகிழ்ச்சிக்குச் செல்லும் பாதை.
அன்பு செலுத்த நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது கடவுளின் சிறப்புரிமை.
மனம் விட்டு சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுங்குங்கள்; அது ஆத்மாவின் அற்புத இசை.

✱ 'வெற்றி எண்ணங்கள்' வெற்றியைத் தரும். 'சித்தி எண்ணங்கள்' சிறப்பைத் தரும்.

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

* 'தோல்வி எண்ணங்கள்' தோல்வியைத் தரும். 'துன்ப எண்ணங்கள்' துன்பத்திற்குத் தூபமிடும்.!

* நான் எல்லாக் கருமங்களிலும் 'வெற்றி அடைவேன்.' 'சித்தி பெறுவேன்.' "சிறப்படைவேன்", "உயர்வடைவேன்", "உன்னத சேவை ஆற்றுவேன்" என்று மீண்டும் மீண்டும் எண்ணி எண்ணி வெற்றி மனப்பாங்குடன் கடமை ஆற்றினால் எங்கும் வெற்றி, எதிலும் வெற்றி, எடுத்த காரியம் யாவிலும் வெற்றி அடைந்திடலாம்.

* "துன்பம் தான்", "துயரம் தான்", "தோல்விதான்", "முடியாது", "இயலாது", "தெரியாது" என்ற தோால்வி மனப்பான்மையுடன் கடமை ஆற்றினால் துன்பத்தையும், துயரத்தினையும், தோல்வியையும் மட்டுமே அடைவீர்கள்.

* வெற்றி தரும். சித்தி நல்கும், சிறப்பினைத் தந்திடும் இன் மகிழ் நல் எண்ணங்களைத் தினம் தினம் மனதினில் எண்ணுவதன் மூலமாகவும் உரையாடுவதன் மூலமாகவும் அத்தகைய நல் மனோபாவத்துடன் கடமை ஆற்றுவதன் மூலமாகவும் வெற்றியையும் சித்தியையும் சிறப்பையும் அடைய முடியும்.

* அக்கறை, ஆர்வம், முழுமன ஈடுபாடு இல்லாமல் எக்காரியத்தை ஆற்றினாலும் அக்காரியத்தில் தோல்வி மேல் தோல்வி அடைவீர்கள்.

* உங்களுடைய நல் எண்ணச் சக்தி, நல்லவர்களையும், வல்லவர்களையும் உங்கள் பால் ஈர்க்கும். உங்கள் சாதனை மனப்பான்மை, சாதனை அடைந்தோர்களை உங்கள் பால் ஈற்று அவர்கள் மூலம் நீங்கள் சாதனைகள் பல நிலைநாட்ட முடியும்.

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

* நாம் எக்கருமத்தினைச் சிறப்பாக ஆற்ற வேண்டும் என்று உன்னிப்பாக எண்ணுகின்றோமோ அதை - அக்கருமத்தினைச் சிறப்பாக ஆற்ற முடியும்.

* "வாழவேண்டும்", "வளர வேண்டும்", "உயர வேண்டும்", "உன்னத உயர் நிலை அடைய வேண்டும்" என்ற உயர் எண்ணங்கள், வெற்றிச் சிந்தனைகள், சாதனைகளைப் படைக்கும்.

* இவ்வாறான மன எழுச்சிகள் வலிமை மிக்கவை, ஆக்க சக்தி படைத்தவை, அவற்றின் வலிமையை உங்கள் வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கும் சேவை உயர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

* உங்கள் மனம் நீங்கள் தினம் தினம் மனதில் ஏற்றி வரும் இலக்குகளை, இலட்சியங்களை நிறைவேற்றல் கற்பகவிருட்சமாய் அமைகின்றது.

* தினம் தினம் உங்கள் இலக்குகளையும் இலட்சியங்களையும் சிந்தித்துச் சிந்தித்து அவற்றை அடைவதற்கு எடுக்க வேண்டிய முயற்சிகள் பற்றித் திட்டம் தீட்டி முயற்சித்தால் அவற்றை இலகுவில் அடைந்து விடலாம்.

* * *

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலால் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்."

– குறள் –

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

நீரிழிவு நோயாளி அவதானிக்க வேண்டியவை

உலகில் நீங்கள் ஒருவர் தான் நீரிழிவு நோயாளர் அல்ல. கோடிக் கணக்கான மக்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைகள்கூட பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

அவர்கள் சந்தோஷமாக ஊருக்கு உபயோகமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றார்கள். சிறு முயற்சி செய்தால் எவரும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நோயைக் கட்டுப்படுத்தினால் பூரண வாழ்க்கை வாழலாம். எனவே தயாராகுங்கள்.

நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களைப் பார்ப்போம்

(i) உங்களது நீரிழிவு நோயின் நிலையை அடிக்கடி கணித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு நிலையை கணிப்பதற்கு மிகவும் சிறப்பான முறை உங்களது குருதி குளுக்கோஸின் அளவை (Blood Glucose) அளவிடுவதுதான். இதை எப்பொழுதாவது ஒரு முறை பார்ப்பதில் பெரும் பிரயோசனம் எதுவும் கிடைக்காது. இதை அடிக்கடி அளவிட்டு அதற்கு ஏற்றவாறு மருந்துகளின் அளவில் மாற்றம் செய்ய வேண்டும். இதன் நோக்கம் உங்களது குருதி குளுக்கோஸின் அளவு நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களின் அளவிற்கு கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என்பதேயாகும். அதாவது, சாப்பிடாமல் வெறு வயிற்றில் சோதித்தால் (Fasting Blood Sugar) 60 - 110 க்குள் இருக்க வேண்டும்.

உங்களின் குருதி குளுக்கோஸின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில், இதன் மூலமே நீரிழிவு நோயினால் உங்களது கண்கள், சிறுநீரகம், இருதயம் போன்ற உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படாமல் தடுக்கலாம்.

சிறுநீரை மாத்திரம் பரிசோதிப்பது விரும்பிய பலனைத் தர மாட்டாது. ஏனெனில் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 180 ஐத் தாண்டினால் மட்டுமே பெரும்பாலும் சிறுநீரில் சீனி வெளியேறும். எனவே, இரத்தத்தைப் பரிசோதிப்பது சிறப்பானதாகும். இரத்தப் பரிசோதனையை மருத்துவ ஆய்வு கூடங்களில்

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

செய்யலாம். ஆயினும் வசதியுள்ளவர்கள் குளுக்கோமீட்டர் (Glucometre) என்ற சிறிய கருவியின் உதவியுடன் தாங்களாகவே சுலபமாக வீட்டில் செய்து கொள்ளலாம்.

(ii) இன்சுலின்/மாத்திரை

நீங்கள் உபயோகிக்கும் இன்சுலின் அல்லது மாத்திரையின் வகை, பெயர், அளவு ஆகியவற்றை அறிந்து வைத்திருங்கள். அதை உட்கொண்ட பின் எவ்வளவு நேரத்தில் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. எவ்வளவு நேரத்தில் அதன் வேலைத்திறன் உச்சக்கட்டத்தில் இருக்கிறது போன்ற விபரங்களை உங்கள் அனுபவம் மூலம் அறிந்து ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

(iii) குருதியின் குளுக்கோஸ் அளவு குறைதல் (HYPOGLY YCAEMIA)

குருதியின் குளுக்கோஸின் அளவு மருந்தினால் அல்லது ஊசியினால் மிகக் குறைந்தால் கடும்பசி, வியர்வை, படபடப்பு, தள்ளாட்டம், சோர்வு போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். அப்படி ஏற்பட்டால், சிறிது இனிப்பை உள்கொள்ள குருதி குளுக்கோஸின் அளவு சீரடையும். குருதி குளுக்கோஸின் அளவு மிகக் குறைந்தால் மயக்கம் கூட ஏற்படலாம். இந்த நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக நாளமூடாக ஊசிமூலம் குளுக்கோஸ் செலுத்த வேண்டி வரும். எனவே, உங்களது வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் இது சம்பந்தமான அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்து வையுங்கள்.

(iv) நோயுற்ற வேளைகளில் நீரிழிவு மருந்துகளைக் குறைக்கலாமா?

வேறு நோய்கள், உதாரணமாக காய்ச்சல், இருமல், வயிற்றோட்டம் உங்களுக்கு வந்தாலும் உங்களது நீரிழிவு மருந்தின் அளவைக் குறைக்கக் கூடாது. நோய் காரணமாக உங்களால் போதிய உணவு உட்கொள்ள முடியாவிட்டால்கூட வழமையான அளவு மருந்தை எடுக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

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

(V) கண், கால் பாதுகாப்பு

உங்கள் குருதியில் குளுக்கோஸ் சரியான அளவிற்குள் இருந்தால், நீரிழிவால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைத் தடுக்கலாம் என ஏற்கெனவே கூறினோம். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் கண்பார்வை பறிபோகலாம். எனவே, நீங்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதுடன், வருடம் ஒரு முறையாவது கண் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

நீரிழிவினால் பாதங்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதுடன் இரத்தச் சுற்றோட்டமும் குறைகிறது. கால்களில் உணர்வு குறைவதனால், சிலருக்கு காலணி கழன்று விடுவது கூடத் தெரிவதில்லை. இதனால் சுலபமாகக் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. வலி உணர்வு தெரியாததால் அவை பெருகி, அழுகல் (Gangrene) ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகம். அழுகல் ஏற்பட்டால் விரலையோ, காலையோ சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டிய பரிதாப நிலையும் நேரலாம்.

எனவே, உங்களது முகத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் கவனத்தையும், அக்கறையையும் கால்களுக்கும் கொடுங்கள். குளிக்கும் போது விரல்களுக்கு இடையிலும், பாதங்களையும் தினமும் நன்கு சுத்தப்படுத்துவதுடன் குளித்த பின் நன்கு துடைத்து காயம், புண் ஏதாவது இருக்கிறதா என அவதானிக்க வேண்டும். ஏதாவது மாற்றம் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும். இறுக்கமான பாதணிகளை அணியக்கூடாது. புதிய பாதணிகளை அவதானத்துடன் அணியவேண்டும்.

(vi) உணவு

உங்களுக்கென உங்களது வைத்தியரால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவு முறையை கவனமாகக் கடைப்பிடியுங்கள். உண்ணும் உணவின் வகையும் அளவும் மட்டும்தான் முக்கியமென்பதில்லை. உண்ணும் நேரங்களும் முக்கியமானவைதான். நேரந் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். விரதம் இருப்பதும்,

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

காலம் தாழ்த்திச் சாப்பிடுவதும், ஒரு நேரம் அளவைக் குறைத்து அடுத்த நேரம் அதிகம் சாப்பிடுவதும் நீரிழிவின் கட்டுப்பாட்டைத் தகர்த்துவிடும்.

அத்துடன் உங்கள் எடை அதிகமாக இருந்தாலும், நீரிழிவு மாத்திரை களாலும், ஊசியினாலும் கட்டுப்படுத்துவதும் சிரமமாகி விடும். எனவே, உங்கள் எடையை சரியான அளவில் வைத்திருக்க முயலுங்கள்.

(vii) உடற்பயிற்சி

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நீரிழிவு நோயாளருக்கு முக்கியமானதாகும். மைதானத்திற்கு அல்லது உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்குச் சென்றுதான் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. சைக்கிள் ஓடுவதும், நடப்பதும் கூட நல்ல உடற்பயிற்சி தான். நடை என்பது ஒய்யார நடை அல்ல. விரைவு நடையாக இருக்க வேண்டும்.

ஓடுவது, விளையாடுவது, தோட்ட வேலை செய்வதுகூட உடற்பயிற்சிதான். கயிறு அடிப்பது, துள்ளுவது போன்ற பயிற்சிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம்.

(Viii) புகைத்தல்.

புகைத்தல் நீரிழிவிற்குப் பகை ஆகும். எனவே புதைத்தலை நிறுத்துங்கள். இதில் இரண்டாவது பேச்சுக்கு இடமில்லை.

இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் நீங்கள் நீரிழிவுடன் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இவற்றை உங்கள் மேல் சுமத்தப்பட்ட கடமைகளாகக் கருதி, வெறுப்புடன் செய்யாதீர்கள். அவற்றில் ஒரு விருப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை கடைப்பிடிப்பதால் கிடைக்கும் முன்னேற்றங்களை சந்தோஷமாக நினைவு படுத்துங்கள். வளமாக வாழலாம்.

கட்டுப்பாடு வேண்டாம், மாற்றம் செய்யுங்கள்.

வைத்தியர்கள் உங்களுக்கு விதித்திருக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளால் உங்களது இயல்பு வாழ்வும் மனோநிலையும் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது உங்கள் மேல் ஏற்றப்பட்ட தாங்க முடியாத சுமையாக அழுத்துவதுபோலத்

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

தென்பட்டால், முதலில் இந்த மனோநிலையிலிருந்து விடுபடுங்கள். நீரிழிவு நோய் உங்களுக்கு மட்டும் வந்திருக்கவில்லை. உலக அளவில் ஐந்து சதவீத மக்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருகிறார்கள். எனவே, நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை. உங்களை ஒத்த பெருந்தொகையினர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். நீங்களும் அவ்வாறே வாழலாம் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட உணவு முறைகளை உணவுக் கட்டுப்பாடாக கொள்ளாதீர்கள். உணவு முறையில் மாற்றம் எனக் கொள்ளுங்கள். கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை எனக் கொள்ளாதீர்கள். புதிய வாழ்க்கை முறை எனக் கொள்ளுங்கள். அவற்றைச் சலிப்போடு பார்க்காதீர்கள், சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு சந்தோஷமாக வாழுங்கள்.

உணவு முறை மாற்றத்திற்கு ஒரு உதாரணம். மேலை நாட்டவர்கள் இரண்டு துண்டு பாணுடன் நிறைய மீனும், காய்கறிகளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால், நாங்கள் அரை இறாத்தல் அல்லது முக்கால் இறாத்தல் பாணை ஒரு கரண்டி சம்பலுடன் சாப்பிட்டு முடித்து விடுவோம். இந்த முறையை விட்டு அந்த முறைக்கு மாறுங்கள். அதாவது அரிசி, கோதுமை போன்ற மாப்பொருளால் ஆன உணவு வகைகளைக் குறைத்து மீன்,முட்டை போன்ற புரத உணவுகளை அதிகம் எடுக்க வேண்டும். நார்ப்பொருள் நிறைந்த காய்கறிகளையும் அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது உணவில் மாப்பொருள் 60 வீதமும் புரதம் 20 வீதமும் கொழுப்பு 20 வீதமும் இருக்க வேண்டும் என நீரிழிவு நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இனிப்புச் சுவையும் இனிப்புச் சக்தியும்.

உணவு முறையிலே மாற்றத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது சற்றுச் சங்கடமாகவே இருந்தாலும், நாட் செல்லச் செல்ல அவற்றில் புதுச் சுவையை உணர்வீர்கள். உங்களுக்கு இனிப்பில் அதிக நாட்டம் போல் தெரிகிறது. நீரிழிவு இதற்கு இடைஞ்சல் எனக் கருதுகிறீர்கள் போலும். கவலைப்படாதீர்கள்.

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

உங்களுக்குச் சீனிச் சத்துதான் கூடாதே ஒழிய, இனிப்புச் சுவை அல்ல. இனிப்புச் சத்து இல்லாத இனிப்புச் சுவை நிறைந்த செயற்கை இனிப்புகள் இப்பொழுது மருந்துக் கடைகளில் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. Sweete, Candera, Local போன்ற பல வியாபாரப் பெயர்களில் கிடைக்கின்றன. உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் அவற்றை நீங்கள் இனிப்புச் சுவைக்காகச் சேர்க்கலாம்.

ஐஸ்கிறீம்கூட நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஏன் பிஸ்கட், சொக்கிளட் போன்றவற்றைக் கூட உண்ணலாம். ஆனால், வழமையான ஐஸ் கிறீம், சொக்கிளட், பிஸ்கட் அல்ல. நீரிழிவு நோயாளருக்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ் கிறீம், பிஸ்கட், சொக்கிளட் ஆகியவை இப்பொழுது விற்பனைக்கு கிடைக்கின்றன. இவையும் செயற்கை இனிப்பு கலந்து தயாரிக்கப்பட்டவை. அவற்றைச் சாப்பிட்டு உங்கள் நாக்கின் ருசியைத் தணியுங்கள். இளநீர் பற்றிக் கேட்டிருந்தீர்கள். குடிக்கலாம். இளநீரில் சீனிச் சத்து இருப்பதால் அதிகம் குடிக்கக் கூடாது. இடையிடையே குடிக்கலாம். திருப்திதானே.

நீரிழிவு நோயாளருக்கான மாதிரி உணவுத் திட்டம்.

அதிகாலை

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்.

காலை உணவு

பின்வரும் நான்கு தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு வகை உணவை மாத்திரம் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அ. மாப்பொருள

தவிட்டுப் பாண் - 2 துண்டுகள் (1/2") அல்லது

தவிட்டுடன் கூடிய அரிசமா, குரக்கன் மா, ஆட்டா மா போன்றவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட இடியப்பம் சிறியவை -06, அப்பம் - 02, பிட்டு - 2 (2" விட்டம்), ரொட்டி - 1 (4" விட்டம்)

பயறு / கௌபீ / கடலை - ஒரு கப்

அத்தோடு இராண்டாவது தேங்காய் பால் அல்து கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பாற்சொதி அல்லது கொலஸ்ட்ரோல் இல்லாத மாஜரீன் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கலாம்.

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

ஆ. புரதம்

முட்டை - வாரத்திற்கு இரண்டு மாத்திரம் (மஞ்சட் கருவுடன்) - வெள்ளைக் கரு விரும்பிய அளவு.

மீன் அல்லது தோல் அகற்றிய கோழியிறைச்சி, சோயா இறைச்சி.

இ. கோப்பி அல்லது தேநீர - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்.

ஈ. பழங்கள்

ஏதாவது ஒன்று
- கதலிப்பழம் 1
- சாதாரண அளவு பப்பாசிப்பழத்தில் 1/3
- சாதாரண அளவு அப்பிள் பழத்தில் 1/2
- அன்னாசிப்பழம் 2 துண்டுகள்

10 மணியளவில்

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல் அல்லது மோர்.

மதிய உணவு

அ. மாப்பொருள்

தவிட்டரிசிச் சோறு - 1 கப் அளவு

அல்லது நூடில்ஸ் / சப்பாத்தி / பரோட்டா

ஆ. புரதம

மீன் அல்லது கோழியிறைச்சி, சோயா இறைச்சி

இ. இலை, கீரை வகைகள், ஏனைய காய்கறிகள் - வேண்டிய அளவு. 2ஆம் தேங்காய்ப் பாலில் சமைத்த கறிகளாயின் நலம்.

ஈ. பழவகைகள் அல்லது ஜெலி / கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் செய்த புடிங்.

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

மாலை 4 மணி

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்.

இரவு உணவு - காலை உணவு போல.

வேண்டிய அளவு உண்ணக் கூடிய நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகள்.

தவிடு நிறைந்த அரிசி	பயறு, பசுங்கீரை,
தவிடு நிறைந்த தானியங்கள்	பயிற்றங்காய், போஞ்சி,
தவிட்டுப் பாண்	கத்தரி, கண்டங்கத்தரி,
ஓட்ஸ்	முருங்கை, பீர்க்கங்காய்,
ஆட்டா மா	வெள்ளரி, பாகற்காய்,
குரக்கன்	புடலங்காய், கோகில தண்டு,
	வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு,
	நோக்கோல், முள்ளங்கி,
	லீக்ஸ், கோவா, காலி பிளவர்,
	வெண்டி, தக்காளி, சலாது,
	பூசணி, வெங்காயம்.

ஓரளவு உண்ணக் கூடியவை.

மாப்பொருள் ஓரளவு சேர்ந்துள்ளதால் ஓரளவு உண்ண வேண்டியன.

உருளைக்கிழங்கு,	மரவள்ளி, வற்றாளை
வாழைக்காய், ஈரப்பலா,	பலாக்காய், பலாப்பழம்
அன்னாசி, வாழைப்பழம்,	திராட்சை, மாம்பழம்.

* * *

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

முதுமையில் மனச் சோர்வு நீங்க

உங்கள் உடலை விட மனதுதான் சோர்ந்து விட்டது போலத் தெரிந்தால், உங்கள் உறவினர்களின் மரணம், முதுமை பற்றிய பயம், தனிமை உணர்வு ஆகியன ஒன்று சேர்ந்து உங்களுக்கு மனச்சோர்வு நோய் ஏற்பட்டதாக எண்ணினால் எதற்கும், உங்களது பிரச்சினைகளை காது கொடுத்துக் கேட்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கக்கூடிய ஒரு நல்ல டொக்டரை அணுகுங்கள். உங்கள் மனச்சோர்வு நிலையை ஆலோசனைகளுடன் மட்டும் தீர்த்துவிடலாமா அல்லது மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டுமா என்பதை வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்தே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடலில் ஆபத்தான நோய்கள் ஏதும் கிடையாது. முதுமையும் உங்களை பூரணமாக ஆட்கொண்டு விடவில்லை என்பதை உறுதியாக நம்புங்கள். உங்கள் உணவிலும், நாளாந்த வாழ்க்கை முறைகளிலும் ஒரு பிடிப்பை ஏற்படுத்துங்கள். சோர்ந்து போய் தனிமையில் கிடக்காதீர்கள்.

முதுமையிலும் உதவலாம்

நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பாரம் என எண்ணாதீர்கள். உங்கள் வயதும், அனுபவமும் மற்றவர்களுக்குப் பல வழிகளில் உதவக்கூடும். எனவே மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுங்கள். அவர்களுக்கு உள்ள பிரச்சினைகளைக் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். உங்கள் அனுபவமும் ஆற்றலும் அவர்களது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவியாக இருக்கும்.

நட்புக்களை வளருங்கள்

உங்களை மதிக்கின்ற, உங்களது கருத்துக்களை காது கொடுத்துக் கேட்கின்ற நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். ஒருவேளை உங்கள் குடும்பத்தவர்களுக்கு உங்களுடன் ஆறுதலாகப் பேசுவதற்குப் போதிய நேரம் கிடைக்கவில்லை எனில் உங்கள் வயதொத்த நண்பர்களை நாடுங்கள். உங்கள் வயதொத்த பலர் நிச்சயம் உங்கள் வீட்டுக்கு அயலில் வசிப்பார்கள். அவர்களோடு தொடர்புகளை ஏற்படுத்துங்கள். மாலை நேரங்களில் அத்தகையோருடன் கூடிப் பேசி மகிழுங்கள்.

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

ஆன்மீகம்

ஆன்மீக ஈடுபாடு உடையவராயின் தினமும் சில மணித்துளிகளை வழிபாட்டிற்கு ஒதுக்குங்கள். நீங்கள் எந்த மதத்தைச் சார்ந்தவர் என்று தெரியவில்லை. உங்கள் மத வழிபாட்டுத் தலத்திற்கு வாரம் ஒரு முறையாவது செல்லுங்கள். தினமும் சென்று அங்கு ஏதவாது உதவிப் பணி செய்யலாமே!

சேவை

நீங்கள் சேவை உணர்வு உள்ளவராயின், உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவை நிறுவனம் ஒன்றில் சேர்ந்து உங்களால் இயன்ற சேவைப் பணிகளை சமூகத்திற்கு வழங்குங்கள். சேவை என்பது உடலால் மாத்திரமன்றி மனத்தாலும், வார்த்தைகளாலும் கூடச் செய்யக்கூடியது. உங்கள் பகுதியில் உள்ள நோயுற்றவர்களது வீடுகளுக்குச் செல்லுங்கள். அவர்களது நலம் பற்றி விசாரியுங்கள். அவர்களுக்குச் சில தேறுதல் வார்த்தைகள் கூறுங்கள்.

சேவையை உங்கள் வீட்டிலேயே ஆரம்பிக்கலாமே. உங்கள் மகளுக்கு வீட்டு வேலைகளில் ஒத்தாசையாக இருங்கள். கடைத்தெருவுக்குப் போய் வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கி வாருங்கள். உங்கள் வீட்டிலோ, அருகிலோ உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது வீட்டுப்பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

இப்படி எத்தனை எத்தனையோ பணிகள் உங்களுக்காக காத்திருக்கின்றன. எனவே, சோர்வை விட்டுவிட்டு, உற்சாகமாக செயற்பட ஆரம்பியுங்கள்.

முதுமையில் உணவு

முதுமையில் உணவு அதன் அளவில் குறையலாம். தரத்தில் அல்ல. வயது வந்தவர்களுக்கு என தனியான உணவுமுறை எதுவும் கிடையாது. கடந்த 60,65 வருடங்களாக எதை உண்டீர்களோ அதையே தொடர்ந்தும் உண்ணலாம். ஆயினும் உங்களது உணவுத் தேவை இப்பொழுது சற்றுக் குறைந்திருக்கலாம். கடினமான வேலைகள் செய்த காலத்தில் உண்ட அதே அளவு உணவை, வேலை குறைந்த 68 வயதில் உட்கொள்ள முடியாது. உண்ணும் உணவின் அளவு குறைந்து விட்டாலும், அது நிறைவான சத்துள்ள உணவாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன், விரைவில் சமிபாடு அடையக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

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

முதுமையில் இரத்தசோகையும், கல்சியம் குறைபாடும் அதிகம் இருப்பதால் அதற்கு எற்ற உணவுகளை உண்பது நல்லது. கீரை வகைகளில் நிறைய இரும்புச்சத்து உள்ளது. அத்துடன் கல்சியம் ஓரளவு கிடைகின்றது. எனவே தினமும் உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரை வகையைச் சேருங்கள். சர்க்கரை, தேன், பேரீச்சம்பழம், இறைச்சி வகைகளிலும் இரும்புச்சத்து அதிகம் கிடைக்கிறது.

தினமும் பால் அருந்த வேண்டும். அதிலுள்ள கல்சியம் சத்து எலும்புகளையும் பல்லையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். அத்துடன், தினமும் ஏதாவது பழமும் சேர்க்க வேண்டும். அதிலுள்ள விற்றமின் C தவிர, நார்ப்பொருள் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தவிர்க்கும்.

இரவில் தேநீர் அல்லது கோப்பி அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். படுப்பதற்கு முன் சூடான ஒரு கப் பால் அருந்தினால் மிகவும் நல்லது.

புரதச்சத்து அதிகமுள்ள கடலை, கௌபீ, பயறு, உழுந்து, சோயா போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. இவற்றை ஊறப்போட்டு, முளைக்க விட்டுச் சமைத்தால், விரைவாக ஜீரணமடையும். அல்லாவிடின், நன்றாக அவிக்க வேண்டும். காளான்களையும் (Mushroom) வயதானவர்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில், காளான்களில் புரதச்சத்தும், விற்றமின்களும், கனியங்களும் அதிக அளவில் உள்ளன. உலர்ந்த காளானில் புரதச்சத்து 33 சதவீதம் அளவில் உள்ளது எனச் சொல்கிறார்கள்.

உணவு கண்களையும் கவர வேண்டும்

உணவு உண்பதில் நாட்டமில்லை எனக் காணப்பட்டால் உணவு சத்துள்ளதாக ருசிகரமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. அது கண்களைக் கவர்வதாகவும் இருக்க வேண்டும். எனவே, அழகான தட்டுகளில் வைத்து உண்ணுங்கள். மகிழ்ச்சியான சூழலில் மெதுவாக உண்ணுங்கள். தனிமையில் அமர்ந்து உண்ணாமல் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உண்பது நல்லது.

சிலர் டொனிக் மருந்துகள் மூலம் போஷாக்கினைப் பெற்றுக்கொள்ள முயல்கின்றனர். நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள போஷாக்குகளைவிட மேலதிகமாக அவை எதனையும் கொடுக்கப் போவதில்லை. அதற்குச் செலவளிக்கும் பணத்தை நல்ல உணவிற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

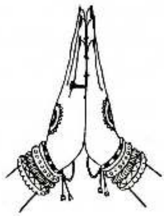
* * *

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

நன்றி தாயே!

எம்மிடம் இருக்கும் நல்லன யாவும் நீ தந்தவை. அல்லன யாவும் எம் சிற்றறிவால் நாம் தேடிக் கொண்டவை. அது என்ன ஆச்சரியம் அம்மா? எந்த வித பின்புலமுமின்றி உன்னிட மிகுந்த ஆளுமை! எந்த மலை போன்ற துயரையும் யார் தோளிலும் சாராது தாங்கும் உன் மனவலிமை முழு நேர அர்ப்பணிப்போடுடனான உழைப்பு! எளிமை! சிக்கனம்! புறங் கூறாமை உண்மை நேர்மை எம்மீதிருக்கும் எல்லையற்ற பாசத்தை வெளிக்காட்டாத கண்டிப்பு!

நன்றி தாயே நீ இல்லாத போதும்
உன்னிட மிருந்து கற்றுக் கொண்டே
இருப்போம் உன் வாரிசுகள் நல்வழி நடப்பார்கள்.



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

அம்மம்மா,

காலையில் தொலைபேசி கதைக்கும் பொழுது அம்மா சொன்னா, "நாள் காணாது அம்மம்மாவின் கல்வெட்டு அடிக்க வேணும் இண்டைக்கு Fax போட்டு விடுங்கோ" என்று. புலம் பெயர்ந்த பிறகு படிவங்கள் நிரப்ப மட்டுமே எடுத்த பேனாவை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு யோசித்துக்கொண்டு இருக்கின்றேன். பக்கம் பக்கமாய் எழுதிய கைகள் என்ரை அம்மம்மாவிற்கு என்ன எழுதுவது என்று தெரியாமல் தயங்குகின்றன.

அம்மம்மா, 11 வருசம் இயலாமல் இருந்தனீங்கள். 84 வயது உங்களின் இறப்பு துயரை மறைக்க மனம் ஏதேதோ சமாதானம் சொல்லுது. அம்மம்மா நேசத்திற்கு வருத்தம், வயது ஒன்றுமே வராது. நான் உங்களிலும் நீங்கள் என்னிலும் வைத்திருந்த நேசம் என்பது எழுதி, சொல்லி புரியவைக்க முடியாது. தூக்கிக்கொண்டு கடல் கடக்கையில் ஒரே ஒரு ஆசை, இந்தியாவிற்கு கொண்டுபோய் நல்ல வைத்தியம் செய்ய வேணும். ஆனால், குணமாகும் நிலையில் உங்கள் உடல் நிலை இல்லை என்றபொழுது இன்னொரு ஆசை இறுதிக்காலத்திற்கு ஊருக்கு கூட்டிக்கொண்டு போய்விட வேணும். எதுவுமே வாய்க்கவில்லை அம்மம்மா.

அம்மா சொன்னா, "ஊர் ஆட்கள் எல்லோரும் வந்தவை. மண்டபம் நிரம்பவும் ஆட்கள். திருப்தியாய்ச் செய்தம்" என்று. நான் வரவில்லை என்று கவலைப்படக்கூடாது என்பதற்காக ஏதேதோ சொன்னா. முற்றத்து மணலில் சேலம் மாமர நிழலில் உங்களின் மடியில் படுத்திருக்க, நீங்கள் தலை தடவி விட்ட நினைவுகளை நினைத்து மண்ணில் விழுந்து படுத்து அழ மண்ணே இல்லாத நாட்டில் ஒரு வாழ்வு, என்னால் அழக்கூட முடியவில்லை. அம்மம்மா அடக்கிவைத்து இருக்கின்றேன், சேலம் மாமரத்திற்குக் கீழே மணலில் படுத்து அழுது ஆற்றும் வரைக்கும்.

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

சேலம் மாவிற்கு கீழே பந்தல் போட்டு, பாண்டி மாமரத்திற்கு கீழே வைச்சுக் குளிப்பாட்டி, எல்லாப் பேரப்பிள்ளைகளும் பந்தம் பிடிக்க, சந்தையடியால் ஊர்வலமாய் பொற்பத்தை சுடலைக்கு போய் நடந்து இருக்கவேண்டிய உங்களின் இறுதி நிகழ்வு, ஏதுமே வாய்க்கவில்லை உங்களுக்கு. இடமும், புலமும் பெயர்ந்த வாழ்க்கை இப்படியாய்ப் போயிற்று.

அம்மம்மா உங்களோடை கதைக்க வேணும் போலை இருக்கு, உங்கடை முருங்கைக்காய் கறி இப்பவும் மணக்குது. உங்கடை அன்பு, கவனிப்பு, நேசமுகம் ஒன்றுமே தெரியாமல் உங்களுக்கு ஒரு பூட்டன் இருக்கிறான். கொண்டு வந்து முகத்தைக் கூட காட்டமுடியாத வாழ்வு. இல்லை அம்மம்மா "வாழ்வு" என்பது ஒரு அற்புதமான சொல் எங்களுக்கு அது இல்லை, ஏதோ இருக்கிறோம்.

இப்ப வாழ்க்கையில் பெரிய ஆசைகள் ஒன்றும் இல்லை. ஏனென்றால், ஆசைப்பட்ட எதுவுமே நடக்கவில்லை. ஆனாலும் திரும்பவும் ஒரு ஆசை நான் உங்களுக்கு செய்ய ஆசைப்பட்டதுகள் எனக்காவது வாய்க்க வேணும் என்று. வாய்க்கும் என்ற நம்பிக்கையில் தம்பி.

பேரன்

தீபன்

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

என்றும் உங்கள் நினைவுடன் ...

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

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

குலம் விளங்க

பெற்றோர்	:	வேலுப்பிள்ளை, சிதம்பரப்பிள்ளை சிதம்பரப்பிள்ளை அன்னப்பிள்ளை
கணவர்	:	பொன்னையா சின்னப்பா
பிள்ளைகள்	:	சி.குணரத்தினம், மலர் மகாலிங்கம்
மருமக்கள்	:	க.மகாலிங்கம், கு.கமலாம்பிகை
பேரப்பிள்ளைகள்	:	குணரூபன் + மலர்விழி சாந்தீபன + அபிராமி குணதர்சனா + கர்ணன் அகல்யா + சுதர்சன் குணவித்யா
பூட்டப்பிள்ளைகள்	:	ஆதிகா, சிவாம்சா, ஆதர்சன்
சகோதரன்	:	சிதம்பரப்பிள்ளை, வேலுப்பிள்ளை.

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

நன்றி நவிலல்

எமது தாயாரின் இழப்பைக் கேட்டு நேரில் வருகை தந்தும், இறுதிக் கிரியைகளில் பங்கு பற்றியும், உள்நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் இருந்து தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தும், போக்குவரத்து சீரின்மை காரணமாக நேரில் வரமுடியாத போதும் எமது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடைய இல்லங்களுக்குச் சென்று துயரில் பங்குபற்றியும், அந்தியேட்டி ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் பங்குபற்றியும், சகல வழிகளில் உதவிகள் புரிந்தோர்க்கும், எமது தாயார் நோயுற்ற வேளையிலே கால நேரம் பாராது மருத்துவம் செய்த டாக்டர்கள் Dr. K. சிவஞானம், Dr. S. கருணானந்தம் ஆகியோர்க்கும் மற்றும் எமது உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள் அனைவருக்கும் உளமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

- குடும்பத்தினர் -

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

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

"தனக்குவமை இல்லாதான்தாள் சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது"

PRINTED BY : FAST PRINTERS, 289 1/2, Galle Road, Colombo-6. Tel: 2362312,0776449885

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