



**அமரர் பொன்னுச்சாமி மகாதேவா
(தேவண்ணா)**

அவர்களின்

வாழ்க்கைச் சரிதம்

29-07-2013



சுமர்ப்பணம்

உதிரத்தை உருக்கி

உயிர் காத்து

எமை வளர்த்து ஊண் உறக்கம்

தான் மறந்து எம்மை உண்ண

வைத்தும் உறங்கவைத்தும்

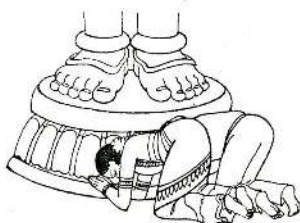
உலகறிய உயர வைத்த

உன்னத தந்தையின் காலடியில்

கண்ணீர் துளிகளோடு

இம் மடலை

காணிக்கையாக்குகின்றோம்.



இவ்வண்ணம்

குடும்பத்தினர்.

மறைந்தும் மறையாது மனங்களில் நிறைந்தவர்



அன்னை மடியில்
25-04-1942

ஆண்டவன் அடியில்
30-06-2013

அமர்ர்
பொன்னுச்சாம் மகாதேவா

அமரர் பொன்னுச்சாம் மகாதேவா அவர்களின் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் பத்துகள்.....

பருத்தி நகர்த்தாயின் தலைசிறந்த மைந்தன், மக்களையும், மண்ணையும் நேசித்தவன். அண்ணனாகவும், அன்பு நண்பனாகவும் நல் ஆலோசகனாகவும், துன்பம் கண்டால் துவற்பவனாகவும் எல்லோராலும் நேசிக்கப்பட்ட கலாபூஷணம் பொன்மகாதேவா அவர்களின் 31ம் நினைவு நாளில் அவர் நினைவுகளில் நாமும்....

“இன்னா செய்தார்க்கும் இனியவே செய்யாக்கால்
என்ன பயத்ததோ சால்பு” - குறள்

துன்பம் செய்தவர்க்கும் நன்மை செய்யாவிட்டாலும் இப்பிறவியின் பயன் என்ன என்ற வள்ளுவன் மொழிக்கமைய வாழ்ந்தவர் தேவண்ணா என்கின்ற திரு பொன் மகாதேவா அவர்கள். அவரின் நினைவுகள் எம் கண்களைக் குளமாக்கினாலும் அவர் வாழ்ந்த வாழ்வு “My Life is My message” எனது வாழ்வதான் எனது செய்தி என்று எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்தவர். சிறு வயதில் வசதியான வளமான வாழ்வு அவருக்கில்லை. வாழ்வே போராட்டம் போராட்டமே வாழ்வாக யா/சித்திவிநாயகர் வித்தியாசாலையிலும் பின் யா/வேலாயுதம் மகா வித்தியாலயத்திலும் ஆர்வத்துடன் கல்வி கற்றார். மேல் படிப்பு படிக்க அவரின் குடும்ப சுகமைகள் இடம்தரவில்லை. சிறு வயதுகளில் M.G.R நடித்த படங்களை ஆர்வமுடன் பார்த்து அவர் ஒரு M.G.R ஆகி நடை, உடை, பழக்க வழக்கங்கள், கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு போன்ற ஒழுங்கான வாழ்வைத் தனதாக்கிக் கொண்டார். அவ்வழியில் தனது சகோதரர்களையும் பிள்ளைகளையும் வழிப்படுத்தினார். அவர் சிறு வயதில் வாழ்ந்த இடம் அவருக்கு பெருமை தராவிட்டாலும் அவரால் அந்த இடத்திற்குப் பெருமை ஏற்பட்டது.

இந்நாட்களில்போல அக்காலங்களில் கழகங்கள், உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள் இல்லை. இரவு நேரங்களில் தனது நண்பர்கள் மணியம்மாஸர் காலம்சென்ற P.M முத்துவேல், தங்கவேல் மற்றும் நண்பர்களுடன் எமது பாரம்பரிய பருத்தித்துறை குருசுவடிவ சந்தையில் பொளிகல்லால் கட்டப்பட்ட கிணற்றடியிலும், சந்தையின் வடபகுதியில் அமைந்திருந்த பாரிய புளியமரத்தின் கீழ் அமைந்திருந்த டச்சுக்காரர் பீட்டு

Pedro என்பவர் பருத்தித்துறைக்கு வந்ததன் அடையாளமான அவர் பெயர் பொறித்த வளைவு கல்லினடியில் தொட்டு ஓடிப்பிடித்து விளையாடியதும், அக்காலத்தில் பிரபலமாக ஓடிய “மலைக்கள்வன்” சினிமாபட கதாநாயகனாக தேவண்ணாவும் அவரின் நண்பர்கள் அப்படத்தின் வில்லன் காத்தவராயனும் அவரின் ஆட்களுமாக சண்டை (விளையாட்டாக) போட்டதும், வியர்க்க வியர்க்க உடல் பயிற்சி செய்வதும் கள்ளன் பொலிஸ் விளையாட்டும் அவர்களுக்கு அக்காலத்தில் கைவந்தகலை.

வேலாயுதம் மகாவித்தியாலயத்தில் கல்வி கற்ற காலங்களில் திரு.சுதிர்காமத்தம்பி உடற்பயிற்சி ஆசிரியரின் அன்புக்குரிய மாணவனாகி உடற்பயிற்சிகள் , கபடி, ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகள், மல்யுத்தம், மற்றும் (Pyramid) பிரமிட் வடிவம் அமைப்பதிலும் சிறந்து விளங்கினார். மல்யுத்தப் போட்டிகளிலும் , மல்யுத்தக் காட்சிகளிலும் வேகத்தாலும், உத்திகளை அழகாக காட்சிப்படுத்துவதிலும் கைதேர்ந்து விளங்கினார். வீட்டுப் பொறுப்புக்களும், பாரங்களும் அவர்மேல் சுமையானாலும் சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சிகளில் மேன்மை உற்றார். 1964ம் ஆண்டு பருத்தித்துறை ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக் கழகம் நடாத்திய வடமராட்சி ஆணைகன் போட்டியில் முதல் ஆணைகனாகத் தேர்ந்து பாராட்டப் பட்டார். அக்காலங்களில் இப்போது இருப்பதுபோல தகுந்த உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள் இல்லை. கிடைத்த சீமேந்தினாலான உபகரணங்களுடன் தன் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்து பருத்தித்துறைக்கு பெருமை சேர்த்தார். அப்போதிருந்தே எங்கள் மண்ணுக்கு சகல வசதிகளும் கொண்ட உடற்பயிற்சி நிலையம் உருவாக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் அவர் மனதில் வித்தாகி விதைக்கப்பட்டது. இன்று அவர் இட்ட விதை விருட்சமாகி சகல வசதிகளும் கொண்ட ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கழகமாக விரிந்துள்ளது. அதன் தலைவராக ஏகமனதாக திரு பொன்மகாதேவா அவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டார்.

அவரின் திருமணம் காதல் திருமணமாக அமைந்தது.

“ஒன்பும் அறனும் உடைக்காயின் இல் வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது”

என்ற வள்ளுவன் குறளுக்கேற்ப இல் வாழ்க்கை இனிதாக மலர்ந்து நன்மக்களையும் மனம்போல பெற்றுக்கொண்டார்.

“தக்கார் தகவிலர் என்பது ஁வரவர்
எச்சத்தால் காணப்படும்”

என்பது போல அவரின் பிள்ளைகள், சகோதர சகோதரிகள் எல்லோரும் அவரை ஒரு தக்கோனாக உயர்த்தினர். வாழ்க்கைப் போராட்டத்தின் மத்தியிலும் இராமனுக்கேற்ற லட்சமணன் போன்ற உடன்பிறப்புக்களும், மணி மணியான நற்குணம் வாய்ந்த பிள்ளைகளும் தான்பட்ட துன்பம் போல துன்பப்படக்கூடாதென்று அவர்கள் வாழ்வில் ஒளிதீபம் ஏற்ற தன்னை ஒரு மெழுகுவர்த்தியாக்கி தன்னை உருக்கி ஒளிகொடுத்த பெருந்தகை. பிள்ளைகளும் சகோதரர்களும் இன்று சமுதாயத்தில் உயர்ந்து விளங்குவது கண்டு பூரித்தார்.

எங்கள் மண்ணில் நாடகத்துறையிலும் ஒரு நடிகனாக, எழுத்தாளராக, தயாரிப்பாளராக, இயக்குனராக, கலைஞர் வட்டத்தில் அமரர் திரு இராபஞ்சலிங்கம் அவர்களுடன் இணைந்து நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட தங்கப் பதக்கங்கள் பெற்ற நாடகங்களை அரங்கேற்றிய பெருமையும், அதன் உச்சக் கட்டமாக 1974ல் தமிழாராய்ச்சி மகாநாட்டில் யாழ்வீரசிங்கம் மண்டபத்தில் “அவனும் மனிதன்தான்” நாடகத்தை அரங்கேற்றி பலராலும் பாராட்டுக்களும், பரிசில்களும் பெற்றமை மறக்க முடியாது. சிறுகதை எழுத்தாளராகி பல சிறுகதைகள், நாடகங்களை பிரதேச மட்டத்தில் எழுதிய முதலாம், இரண்டாம் பரிசில்களும் பாராட்டுக்களும் பெற்று இலக்கியத்துறையிலும் முத்திரை பதித்தமையும் அவரின் திறமைக்கு சான்றாகும். அத்துடன் “இளமையின் ரகசியம்” என்ற உடற்பயிற்சி தொடர்பான நூலை எழுதி உடல், உள இரகசியங்களை உலகறிய உணர்த்திய பெருமையும் தமிழ் மக்களின் பாரம்பரிய கலையான கர்லாக்கட்டை பற்றி ஆய்வுகளும், புதிய வீச்சுக்களையும் அது பற்றி காட்சிகளும், நூலும் வெளியிட்டு யாழ்ப்பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் அதை ஏற்றுக் கொள்ள வைத்த பெருமையும் உடையவர். யாழ் மாவட்டத்தில் முறையாக கபடி விளையாட்டையும் பிரபலப்படுத்தி, மத்தியஸ்தர் களுக்கான பயிற்சி நெறியையும் யாழ் பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக அறிமுகப்படுத்திய பெருமையும் அவருக்கே உரியது.

நல்லதொரு குடும்பத் தலைவனாக மேன்மைமிக்க அப்பாவாக, பாசமிகு அண்ணனாக, சமுதகத்தை வழிநடத்தும் தலைவனாக உயர்வுற்ற அவரின் திறமைகளின் சான்றாக இலங்கை அரசின் கலைகலாச்சாரப் பிரிவினர் இலங்கையின் கலைத்துறைக்கான உயர் விருதான

“கலாபூஷணம்” என்ற பட்டத்தை அவருக்கு அளித்துக் கௌரவித்தது. நோயுற்றிருந்த போதும் “உடலின் நோயெல்லாம் எம்மைப் புடம்போடும் மருந்தாகும். “பிறக்கும் போதே இறப்பு என்பது எழுதி வைத்த முடிவு” என்பதை அடிக்கடி சொல்வார். அவர் உடலெடுத்த நோக்கம் முடிவுற்றது. அவரின் உடல்தான் பஞ்சபூதங் களுடன் ஐக்கியமானது. அவரின் மேலான ஆன்மா மேலான பிறவிக்கு வித்திட்டுள்ளது. அவரின் நல் ஆசிகள் என்றும் எம்மை வாழ்த்தி நிற்கும். வாழும் காலத்தில் தக்கோனாக மன உறுதியுடன் வாழ்ந்த பெருமகனை மனத்தில் இருத்திப் போற்றுகின்றோம்.

“எம் மண்ணும் மாந்தரும்
மலையாக உயர்ந்திடவே
மீண்டும் எம் மண்ணின்
மைந்தனாய் வாராயோ”!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!!!

நண்பன்

மா. இரட்ணசோதி



ஆம் ஒன்வியான்றைய இழுஞ்சு ஒரு திங்கள் பொன் கலசமிமான்றைய காவலிகாடுஞ்சு முபஞ்சு தினங்கள் சகலகலாபுசணம்..... பொன்.மகாதேவா

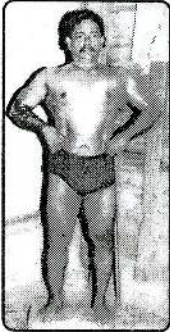
எம் முன்னோடிகள் எம் கண்கண்ட தெய்வங்கள்,
எமக்காய் எரிந்த தீபங்கள், எமக்காய் கருகிய திரிகள்,
எம் உயிரோடு கலந்துவிட்ட அப்பா பொன்னுச்சாமி (சக்கரை அப்பா)
சோதிப்பிள்ளை ஆச்சி தவமிருந்த பெற்றெடுத்த
மூத்தவன் எங்களுக்கெல்லாம் முத்து அவன்.....

அண்ணா! தேவண்ணா!! எங்கள் அண்ணா!!!

காலமெல்லாம் எம்மையெல்லாம் வழிநடத்தி நின்ற
கவங்கரை விளக்கம் ஒன்று அணைந்து ஒரு திங்கள்
கலங்குகின்றோம் இருளில் கரை தெரியாமல்.....
கலசமீழ்ந்த கோபுரம்போல் எம்மில்லம்
கருவிழ்ந்த மாதுபோல் எம்முள்ளம்.



அண்ணா! ஒரு தனிமனிதன் இழப்பல்ல உங்கள்



தலைவனில்லா குடும்பத்தின்

கீழ்ப்பு

மன்னனில்லா ஆட்சியின்

கீழ்ப்பு

குருவில்லா மாணவனின்

கீழ்ப்பு

தண்ணீரில்லா தரணியின்

கீழ்ப்பு

சூரியனில்லா வானின்

கீழ்ப்பு

பருத்தியூரின்

கீழ்ப்பு

ஆனால் எனக்கோ ஒரு நல்ல தந்தையின்

பேரிழப்பு

கீழ்ப்பு

என் அம்மா அடிக்கொரு தடவை சொல்வது

என் மூத்த மகன் தேவன் என்று..... பெற்றால்தான்

பிள்ளையா

அதனால்தான் உறவால் சித்தப்பா

உணர்வால் அண்ணனானதோ தெரியவில்லை

நீங்களும் எப்பவும் சொல்வது
என் மூத்த தம்பி ஸ்ரீயன் என்று.....
என் அண்ணன்

என் தந்தைக்கு தோள் கொடுக்கும் தம்பியாக
ஒரு தளபதியாக, கர்ணனின் மார்புக்கவசம்போல்
காத்துநின்றீர்கள் மதித்து நின்றீர்கள்.....
அண்ணா என் தெய்வம்

உங்கள் நிமிர்ந்த நடை
உங்கள் தெளிவான பேச்சு
உங்கள் ஆழ்ந்த கருத்து
உங்கள் நேரான பார்வை
உங்கள் அபார திறன்
அத்தனையும் கொண்ட

கம்பீரம்
ஆற்றல்
அறிவு
அஞ்சாமை
நிதானம்
சாணக்கியன்

சகோதரனை இனி எங்கோ எப்போ எம்மரபில் காண்போம்.

அண்ணா! உங்கள் உருவம் உலகைவிட்டு
மறைந்து ஒரு மாதமாகலாம் - பல யுகமேயானாலும்
எங்கள் உணர்வாய், மூச்சாய் பேச்சாய், அறிவாய் ஆற்றலாய்
எம்முடன் உறவாடி வாழ்ந்து கொண்டதானிருப்பீர்கள்

தேவண்ணா! எனக்கு அறிவு புரிந்த காலத்திலிருந்து
நாம் ஐம்பது வருடங்களுக்கு மேல்
பின்னிப் பிணைந்து வாழ்ந்திருக்கிறோம்
உங்கள் ஒவ்வொரு அசைவுகளும்
எண்ணங்களும் வளர்ச்சியும் நானறிவேன்
எங்கள் நடையுடை, பேச்சறிவு, பழக்கவழக்கம்
அத்தனையும் உங்கள் பிம்பம்தான் நாங்கள்.



அறிஞர் அண்ணாவின் கடமை கண்ணியம் கட்டுப்பாடு
உங்கள் வாழ்வின் தாரகை மந்திரங்களாய் பூயித்தீர்கள்
புரட்சித் தலைவரின் சீரான கொள்கைகளை
உங்கள் வாழ்வில் நேரான பாதைகளாய் கையாண்டீர்கள்

"ஆனும் வளரணும் அறிவும் வளரணும்" அதுதாண்டா வளர்ச்சி
பள்ளியில் நீங்கள் கற்றது கையளவுதான் - ஆனால்
கற்றவரும் போற்ற கல்வியறிவால் வளர்ந்து நின்றீர்கள்.

"வறுமை நிகைக்கு பயந்துவிடாதே திறமை இருக்கு மறந்து விடாதே"

வசதிகளற்ற காலத்திலும் சிமந்துக் களிகளால்
பாரங்களை weigh உருவாக்கி
பருத்திநகரின் முதல் ஆணைகளாய் உருவாகி
பற்பல வீரர்களை கருவாக்கிய திறமைக்குரியவர் நீங்கள்

"மாடுபரும் சபைகளில் நீ நடந்தால் உனக்கு மானைகள் விழுவென்றும்"

பூமாலைகள் விழுந்தன புகழ்மாலைகள் குவிந்தன
அறிவுலகமே எழுந்துநின்ற தலைவணங்க
உறுதிகொண்ட நெஞ்சினாய் - யானையின்
பலம் கொண்ட நடையினாய் செந்தமிழ்ச் சங்கம்
தேடிவந்து தந்த அரசவிருதாம் கரை யூசணம்
மகுடம் தனை முடியினில் சூடிக்கொண்டாய் அண்ணா நீ.

இடிந்து போன கோவில் மடங்கள் முதல்... பாழடைந்த இடுகாடுகள் வரை
சுத்தப்படுத்தி வள்ளுவன் குறள்களை வண்ணங்களாகத் தீட்டி
பாமர மக்களுக்கு பகுத்தறிவுட்டினீர்கள்
MGR பொதுப்பணி மன்ற தலைவன் வாயிலாய்.

வித்தகனாம் எங்கள் சோதியண்ணன் உடனிணைந்து
அவர் முற்றத்தில் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக் கழகம் தனையமைத்து
மதவுகளிலும், மகளிர் பாடசாலை வீதிகளிலும் இளைஞர்கள்
வீணே நின்றுவிடாமல் பொறுப்புள்ள பல்கலை
விளையாட்டு வீரர்களாக செதுக்கிய சிற்பி நீங்கள்

நீங்கள் செதுக்கிய சிற்பங்கள் இறுதியில் இடுகாடுவரை
உங்கள் தோளில் சுமந்து சென்ற காட்சி
உங்கள் பெருமைக்கும் ஊருக்கும் பெரும் மாட்சி
ஒரு தாயின் சுமப்புக்கு ஈடான சாட்சி

அன்று ஈழத்தின் தாராசிங் - கிங்கொங்காக உங்களுடன்
அருளம்பலம், முத்துவேலண்ணா, சோமத்தேவா செய்த
மல்புத்த சாகசங்கள் இன்னும் இணை யாருமில்லை

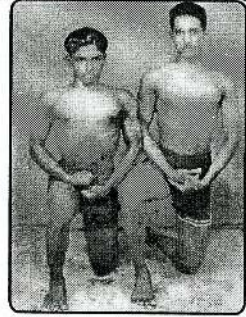
"ஒடி வினையாகு பாய்பா"

"ஜாதிகள் சீலையைடி பாய்பா"

பாரதியின் புரட்சிக் கவிதைகள்

ஏட்டோடும் பாட்டோடும் போனது

துணிவோடு அதற்கு வடிவம் தந்தவர் நீங்கள்



அண்ணா! எனக்கு இன்றும் ஞாபகம் இருக்கிறது

1970 களில் ஜாதியொழிப்பு நிகழ்வொன்றில்

எல்லா கடைக்காரர்களும் தயங்கிநின்ற வேளை

அய்யாவிடம் அனுமதி பெற்று எங்கள் ஸ்ரீஸ்கபேயில் தான்

முதன்முதலாக நீங்கள்தான் வேந்தன் தலைமையோடு

அவர்களும் மற்றவர்போல் கதிரையில் உட்கார்ந்து

மேசையில் சாப்பிடவும், கண்ணாடிக் குவளைகளில் தேனீர் அருந்தவும்

தைரியத்தோடு மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கினீர்கள்.

முண்டாசு பாரதி இன்றிருந்தால்

முண்டாசை களற்றி உங்கள் முன்

முளங்கால் ஊன்றி பணிந்திடுவான்

அண்ணா! நீங்கள் எனக்கெழுதிய கடிதமொவ்வொன்றும்

என் வீட்டு வாசிகசாலையில் பொக்கிசங்கள்

குண்டு குண்டான அழகு முத்தெழுத்துக்கள்

எழுத்துக்குள் இருக்கும் ஆழ்ந்த கருத்துக்கள்

சூரியனையும் குளிரவைக்கும் அழகு

சந்திரனையும் சிறைப்பிடிக்கும் அலகு

இனி எங்கே தேடுவோம் இக் காவியங்களை.

நான் படித்த பெரிய புத்தகம் ஸ்ரீஸ்கபே என்றீர்கள்

ஸ்ரீஸ்கபே சந்திதான் சங்கதி பல தந்த

என் பல்கலைக் கழகம் என்றீர்கள்

வாழ்வில் நான் கண்ட முதல் குரு இரத்தினசிங்கண்ணன் என்றீர்கள்

நன்றிக்கு கர்ணனைவிட மேலேயே நின்றுங்கள் - அண்ணா

நாமெல்லாம் படிப்பு தொழில் உத்தியோகம் பாதுகாப்பு என்று

ஊர்விட்டு நாடுவிட்டு போனாலும் உங்கள்

இளமையை அர்ப்பணித்து ஸ்ரீஸ்கபே தாபனத்தின்

பகலாக நீங்களும் இரவாக அப்பாவும் நின்று நடாத்தி

எங்கள் பெரிய குடும்பம் நிரக்கதியாகாமல்
நதி மூலமாய் நின்றீர்கள் காலமெல்லாம்
கையெடுத்து வணங்கும் எம் குடும்பம்.

கடமைக்குள்ளும் கல்வி எனும் வலிமை கொண்ட
கோட்டை கட்டினான் - அதற்கு உடற்பயிற்சி
என்றதோர் கோபுரம் ஏற்றினான்
ஆழுமையினால் அதனைச் சூழ்ந்தோர்
அகழி வெட்டினான் - அதற்குள்
கலைஞர் வட்டம் என்றோர் கப்பலோட்டினான்
நவீன கர்லாக் கட்டை வீச்சால் நங்கூரமிட்டான்

துன்பம் மென்னும் கடலைக் கடக்கும் தோணியவர்
சோம்பல் என்னும் பேயை யோட்டும் சூழ்ச்சியவர்
தியாக அன்பெனும் தேனூறித் ததும்பும்
கார்த்திகை மலரவர் - ஆண்மை யெனும்
பொருளைக் காட்டும் அறிகுறியவர்
முத்தமிழும் கையாண்ட முருகனவர்
ஆயுதம் தரிக்காமலே எதிரியைதிணற வைத்த
தேவன் அவர் - எங்கள் அண்ணன் அவர்



என் ஒரே மகளின் திருமணம் அறியத்தந்த் போது.....

என் தம்பி வீட்டு முதல் திருமணம்

எல்லோரும் அங்கே நிற்கவேண்டும் என்ற

உங்கள் அன்பு ஆணையை சிரமேற்கொண்டு

முத்துக்கு முத்தான அன்புத் தம்பிகளும்

சொத்துக்கு சொத்தான அருமைப் பிள்ளைகளும்

படையாகத் திரண்டுவந்து என்னை திணறவைத்து

உறவு என்பது ஒரு வயிற்றுப் பிறப்பில்லை என

சிறப்பித்தது நான் கண்ட சொர்க்கம்

அண்ணா மறக்குமா நெஞ்சம்!

அண்ணா உங்கள் பிறப்பு ஒரு சம்பவமாக இருக்கலாம்

அண்ணா உங்கள் இறப்பு ஒரு சரித்திரம்

ஒரு சாதனை

ஒரு பாடம்

ஒரு புத்தகம்

அண்ணா என் வாழ்நாளில் உங்களை
நான் பார்த்த பரிணாமங்கள்

ஸ்ரீஸ்கபே தாபனத்தின் உண்மையான
மாபெரும் திடல்களில்
வடமராட்சி, பருத்தியூரின்
ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக் கழக
MGR பொதுப்பணி மன்ற

நிர்வாகியாய்
மல்யுத்த மாமல்லனாய்
ஆணழகனாய்
உடற்பயிற்சியாளனாய்
தலைவனாய்

கபாடி விளையாட்டு வீரனாய்,
தினகரன் விளையாட்டு விழாக்களில்
கலைஞர் வட்ட

கழகத் தலைவனாய்
வீரதீர சாகசக்காட்சி வீரனாய்
தாபகனாய், தலைவனாய்

“இளமையின் ரகசியம்”
சிறுதைகள், கட்டுரைகள்
நவீன முறையில் மீண்டும் கரலாக்கட்டை
வீச்சுக்கு மூச்சுக்கொடுத்த
அனைத்துக்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல்

நூலின் ஆசிரியனாய்
எழுத்தாளனாய்
பயிற்சியாளனாய்
கலா யூசணமாய்

இன்னும் நானறிய வரையனாய், மேடைப் பேச்சாளனாய்
நன்னெறி ஒழுக்க சீலனாய் பலப்பல பரிணாமங்கள்
கண்டு நாடே பிரமிக்க சாதனைகள் பதித்து நின்றீர்கள்

பள்ளி செல்லும் பருவம்வரை தாய்மடியில்
முட்டி முட்டி பால் குடித்த பிள்ளையவன்” என
உங்கள் உயிர் மாமி பொன்னம்மா ஆச்சி சொல்வார்
தாயின் பாலூற்றுத்தான் உங்கள்
அறிவின் ஒளியூற்றாய் சொரிந்ததோ

உங்கள் தந்தையின் உயிரான ஒரே அக்கா பொன்னம்மா யாமி
அவரின் அன்பான் கணவர் சிவப்புவிச்சு பாணந்தரம்
அவரின் அருமைமிகு அண்ணன்தான்
எங்கள் அம்மாவின் பாசமிகு தந்தை சபாநிதியினை அப்பா
அடுத்த சந்ததிக்கும், புலம்பெயர் சந்ததிக்கும்
எமதுறவின் பந்தம் புரியவே இதை பதிக்கிறேன்

மூன்று வயதுக் குழந்தையாய் நீங்கள் - பதின் மூன்று வயது குமரியாய் எனது அம்மா மச்சாள்..... மச்சாள் என.. என் அம்மாவின் பாவாடையில் தொங்கிக் கொண்டு கோவில் திருவிழா முதல் நாடக கூத்துக்கள் வரை திரிவீர்களாம் அம்மா சொன்ன ஞாபகம் நாடக நாயகனாய் உருவாக இதுதான் கருவோ



அண்ணா! இவ்வளவு திறமைகளும் பெருமைகளும் கம்பீரமும் கொண்ட உங்களை பலரும் காதலித்திருக்கலாம் - ஆனால் மோசம் கொண்ட நோயும் உங்களை காதலிக்க நீங்கள் இடம் கொடுத்ததுதான் எங்களால் தாங்க முடியவில்லை அண்ணா நோயே உனக்கு வராதா சாவு

உங்கள் தம்பிகளின் துடிக்கும் வேதனைகள் உங்கள் தங்கையின் மரண ஓலம் உங்கள் மனைவியர் ஏங்கும் துயரத் தவிப்பு உங்கள் பிள்ளைகள் துவண்டு கிடக்கும் கோலங்கள் பேரப் பிள்ளைகளின் பேரதிர்ச்சி யாருக்கு யார் ஆறுதல் சொல்வது தெரியாமல் நடைப்பிணங்களாய் மலைத்து நின்கின்றோம் மலையொன்று சாய்ந்ததில் - அரும் பொன் சிலையொன்று தீயில் உருக்குலைந்து போனதில்



உன் சிரிப்புக்குள் எத்தனை எத்தனை சித்தார்த்தங்கள் உன் பேச்சுக்குள் எத்தனை எத்தனை காவியங்கள் உன் எழுத்துக்கள் எத்தனை எத்தனை ஓவியங்கள் அத்தனையும் நின்றுவிட்ட மூச்சால் முற்றாகிவிட்டதா அண்ணா

பாடையில் படுக்கும் மெய்யா இது! மெய்யோ இது கற்ற வித்தைகளை காட்டி நீ உடைத்து வரமாட்டாயா தேவண்ணா.....ணா.....ணா.....

“தோன்றின் புகழொடு தோன்றிக - ஓ.தினார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று.

வள்ளுவன் குறளாய் வாழ்ந்தீர்கள் குறளுக்கு புகழ் சேர்த்தீர்கள்
குறையொன்று மில்லை அண்ணா - உனக்கு
குறையொன்று மில்லை கண்ணா - உன்
பெயர் சொல்லி உன் வம்சம் நீண்டு வாழும்

தைழர் நாடக மலயுத்தத்தில் நாம்
உருண்டு பிரண்ட ஸ்பரிசத்தோடும்
சுவிஸ்நாடு வந்தபோது நாம்
அணைத்துக்கொண்ட உணர்வோடும்
உங்கள் நினைவோடு-என்றும் உங்கள் தம்பி

உங்கள் மகன்

உங்கள் சிஸ்யன்

உங்கள் ரசிகன்.....சிறியோன் - ஸ்ரீயன்



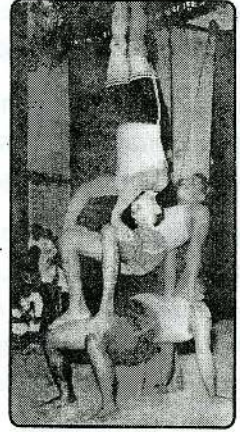
ரர்ணசிங்கம் ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா

[கோமனி]



அண்ணன் ஜர் ஆஸ்யம்

தந்தையாய் தாயுமாய் குருவாகி நின்றார்
 அன்பெனும் விளக்கேற்றி அரவணைத்து நின்றார்
 பண்பெனும் பாடங்கள் பல சொல்லித் தந்தார்
 பிறர் மனம் புண்பட பேசாதே என்றார்
 பலமுறை யோசித்து பதில் பேச என்றார்
 பிறர் தும்பம் கண்டால் உதவிடு என்றார்
 இருப்பதை பகிர்ந்துண்டு மகிழ்ந்து வாழ் என்றார்
 செய்நன்றி மறவாதே என்றெழுதி வைத்தார் - பிறர்
 செய்ததை எந்நாளும் நினைந்துருகு என்றார்
 சோம்பலாய் வீண்பொழுது கழியாதே என்றார்
 காலத்தில் பயிர் செய்து பயன்பெறு என்றார்
 உன்உடல் மீதிலே காதல் கொள் என்றார்
 வாழும்வரை உறுதியாய் வாழ்ந்திடு என்றார்
 ஒற்றுமை உயர்வினைத் தருமென்று சொன்னார்
 குடிலானபோதிலும் கூடிவாழ் என்றார்
 நேர்மையாய் வாழும் வரை வாழ்ந்திட சொன்னார்
 இறுதி வரை நேர்மை தவறாது வாழ்ந்தார்
 பொதுப்பணி செய்வதில் முன்நிலை நின்றார்
 MGR பொதுப்பணி மன்றமும் அமைத்தார்
 பொதுப்பணி பல செய்து நிறைவோடு வாழ்ந்தார்
 இளமையின் ரகசிய புத்தகம் தந்தார்
 சிறுகதை எழுதி பல பரிசுகள் பெற்றார்
 பண்டைய கால பயிற்சியை அளித்தார் - பல
 மாணவமணிகளை உருவாக்கி வைத்தார்
 மல்யுத்த வீரனாய் உடலகட்டு அழகனாய்
 நாடக நடிகனாய் கற்றோர்கள் போற்றிட
 பேரோடு வாழ்ந்தார்
 உன் உயிர் நண்பர்கள் உன்பணி போற்றினர்
 விழாவினை எடுத்து விருதுகள் வழங்கினர்
 கலாபூசண விருது கௌரவம் தந்தது
 பருத்தித்துறை மண்ணுக்கும் புகழினைச் சேர்த்தது
 அண்ணனின் புகழினை சொல்லியே செல்லலாம்



அனைவரும் போற்ற தேவண்ணனாய் வாழ்ந்தார்
 இருக்கின்ற வரையினில் சிறப்போடு வாழ்ந்தார்
 இறுதியில் ஊர்போற்ற பேரோடு சென்றார்
 இனி ஒரு பிறவியும் வேண்டுமே தாயே - எம்
 உடன் பிறப்போடு அது வேண்டுமே தாயே.

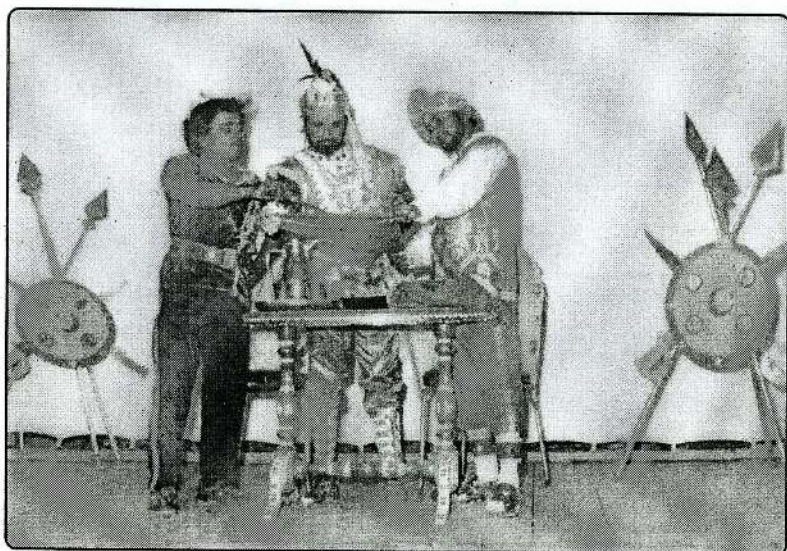
முத்துக்கு முத்தாக சொத்துக்கு சொத்தாக
 அண்ணன் தம்பி பிறந்து வந்தோம் கண்ணுக்கு கண்ணாக
 அன்பாலே இணைந்து வந்தோம் ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக

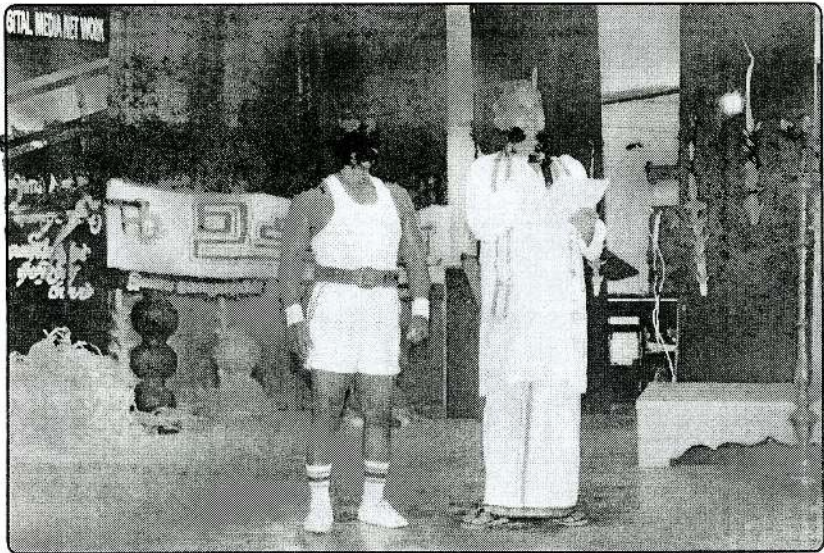
அண்ணன் சொல்லும் வார்த்தை எல்லாம்
 வேதமெனும் தம்பி உள்ளம்
 அன்னையென வந்த உள்ளம் தெய்வமெனக் காவல் கொள்ளும்
 சின்னத்தம்பி கடைசித்தம்பி செல்லமாய் வளர்ந்த பிள்ளை
 ஒன்றுபட்ட இதயத்திலே ஒருநாளும் பிரிவு இல்லை

ராஜாக்கள் மாளிகையும் காணாத இன்பமடா
 நானுகால் மண்டபம் போல் நாங்கள் கொண்ட சொந்தமடா
 ரோஜாவின் இதழ்களைப்போல் தீராத வாசமடா
 நூறாண்டு வாழவைக்கும் மாறாத பாசமடா

நினைவினைச் சுமந்து
 வாழும் உடன் பிறப்புகள்







மருத்துவம்

சலரோகம் என்றால் என்ன?

எமது உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் ஓமோலின் அளவு குறைவதனால் அல்லது தொழிற்படும் தன்மை குறைவதனால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதைவிடக் கூடி சலரோகம் ஏற்படுகின்றது.

குறிப்பு : இலங்கையில் 10 பேரில் ஒருவருக்கு சலரோகம் ஏற்படுகிறது.

நீர்நீவு நோயின் அறிகுறிகள்

01. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்கவேண்டி ஏற்படும். மற்றும் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்.
02. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
03. உடல் நிறை குறைதல்
04. அசாதாரண பசி
05. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
06. தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
07. கை, கால் விறைப்புத் தன்மை
08. கண்பார்வை குறைவடைதல்
09. புண்கள் ஏற்படிவன் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

ஏன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்

சலரோக நோயாளியானவர் சலரோகத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பின்விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். இது காலப்போக்கில் உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

01. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி : உயர் இரத்த அழுத்தம்
மாரடைப்பு
02. சிறுநீரகத்தொகுதி : சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு
போதல்

03. நரம்புத்தொகுதி : கை கால் விறைப்பு, கால் உணர்ச்சியின்மை, மாறாத புண்
04. உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி : வாய்ப்புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ
05. கண் : பார்வைக்கோளாறு
06. நீண்டநாள் மாறாத புண்கள்
07. கிருமித்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
உ + ம : சிறுநீரில் கிருமித்தொற்று

ஸ்பயடிக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது

கிந்நோயானது

01. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம்
02. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மருந்துக் குளிசைகளை உட்கொள்வதன் மூலம்
03. உணவுக்கட்டுப்பாடும் இன்சலின் ஊசி ஏற்றுவதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கப்படுகின்றது.

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு

காலை உணவு

பால் $\frac{1}{2}$ கப் சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் தானிய வகை (50g) பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி	-	2
இடியப்பம்	-	3
பிட்டு	-	2
பாண்	-	$\frac{1}{4}$ இறாத்தல்
உப்புமா	-	1 கப்
கதலி வாழைப்பழம்	-	1

மதிய உணவு

சோறு	-	$1\frac{1}{2}$ கப்
அசைவம்	-	மீன் 2 துண்டு / இறைச்சி $\frac{1}{2}$ கப் / முட்டை 1
பருப்பு	-	$\frac{1}{2}$ கப்
தயிர்	-	$\frac{1}{2}$ கப்
மரக்கறி 1	-	விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை
மரக்கறி 2	-	$\frac{1}{2}$ கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை

மரக்கறி : 1

- | | | |
|------------|-----------------|----------------|
| ✦ கோவா | ✦ காய்ப்பப்பாசி | ✦ வெந்தயம் |
| ✦ சிறுகீரை | ✦ பாகற்காய் | ✦ கத்தரி |
| ✦ தக்காளி | ✦ போஞ்சி | ✦ புடலங்காய் |
| ✦ வாழைப்பூ | ✦ மிளகாய் | ✦ வெண்டைக்காய் |

மரக்கறி : 2

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ✦ அகத்தி | ✦ பீற்றுடட் (பச்சையாக) |
| ✦ முருங்கங்காய் | ✦ கரட் (பச்சையாக) |
| ✦ முருங்கை இலை | ✦ வெங்காயம் |

தேநீர் வேளை

பால் $\frac{1}{2}$ கப் (சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) 2 கிரீம்
கிறக்கர் அல்லது $\frac{1}{4}$ கப் சுண்டல்

கிதர உணவு

- | | |
|-----------|---|
| தானிய வகை | - இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா
(மேற்கூறிய அளவுகளில்) |
| கறிவகை | - மதிய உணவைப் போல் |

படுக்கைநேரம்

- பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)
வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்
- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| ✦ ஐம்பு - 02 சிறியது | ✦ விளாம்பழம் |
| ✦ கொய்யா - 1 | ✦ புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்) |
| ✦ பப்பாசிப்பழம் 2" x 3" துண்டு - 1 | |

வீரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| ✦ தெளிந்த சூப் | ✦ தக்காளி |
| ✦ எலுமிச்சை | ✦ கோவா |
| ✦ மரக்கறிசலட் | ✦ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி |

முற்றுமுழுதாக தவிர்க்க வேண்டியவை

- | | |
|---------------|------------------------|
| ✦ சீனி | ✦ குளுக்கோஸ் |
| ✦ சர்க்கரை | ✦ பனங்கட்டி |
| ✦ ஜாம் | ✦ பழரசம் |
| ✦ தேன் | ✦ இனிப்பூட்டிய பானம் |
| ✦ கேக் | ✦ ஹோரலிக்ஸ் |
| ✦ சொக்லேற் | ✦ வீவா |
| ✦ இனிப்புவகை | ✦ புரேட்டி.னெக்ஸ் மைலோ |
| ✦ குளிர்பானம் | ✦ நெஸ்ரமோல்ட் |

அறிவுறுத்தல்கள் :

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனையின் படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அல்லது அதற்கு ஒப்பான உணவுகள் எடுக்கலாம்.

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

பிற்குறிப்பு :

01. ஒரு தம்ளர் கப் 200 மி.லீ கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
02. நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரை வகை மரக்கறி, பழுவகை என்பவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.
03. பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

மரக்கறி - 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி - 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரை கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

மருந்து :

01. குளிசை மருந்துகள்

சாப்பாட்டின் பின்னர் வைத்தியர் குறிப்பிட்ட அளவின்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு தவறாது எடுக்க வேண்டும்.

02. இன்சலின் மருந்துகள்

வைத்தியர் ஆலோசனைப்படி ஒழுங்கான நேரத்திற்கு சாப்பிட்டு அரை மணித்தியாலத்திற்குள் தவறாது எடுக்கவேண்டும்.

குருதியில் குளுக்கோஸ் கூடும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 01. சோம்பல் | 02. தலையிடி |
| 03. அதிக தாகம் | 04. அதிகளவு சிறுநீர் போதல் |
| 05. நிறைகுறைதல் | 06. வாந்தி |
| 07. தோல் உலர்ந்து போதல் | 08. குமட்டல் |

குருதியில் குளுக்கோஸ் குறையும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 01. தலையிடி | 02. அதிக வியர்வை |
| 03. களைப்பு | 04. படபடப்பு |
| 05. அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு | 06. தலைச்சுற்று |
| 07. நடுக்கம் | 08. பலவீனம் |
| 09. மங்கலமான பார்வை | 10. வலிப்பு |

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

✦ நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் அல்லது ரொபி வைத்திருப்பது நன்று.

சலரோக நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது

01. உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்.
02. தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
03. காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடியளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.

04. கால் நகங்களை வெட்டி சத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
05. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.
06. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
07. மருத்துவக் குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.
08. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவை கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

மேலதீகமாக செய்யக்கூடிய உடல், இரத்தம் மற்றும் சலப் பரிசோதனைகள்

01. Lipid profile - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
02. Urine of micro Albumin - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
03. Hb A, C - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
04. Blood urea - 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது
05. கண் டாக்டரிடம் வருடத்தில் ஒரு தடவை கண் பரிசோதனை செய்தல் நன்று.
06. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை (Blood pressure) மாதத்தில் ஒரு தடவையாவது பரிசோதிக்கவும்.
BP<130/80 குறைவாக வைத்தல் நன்று
07. உங்கள் குருதியில் குளுக்கோசுவின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என்பதை அறிய குறைந்தது மாதம் ஒரு முறையாவது குருதியில் வெல்ல அளவைப் பரிசோதிக்கவும்.

PPBS - சாப்பிட்டு இரண்டு மணித்தியாலத்தின் பின்னர் எடுக்கப்படும் குருதியின் வெல்ல அளவை 140 mg/dl or 8m mol/l குறைவாக வைத்தல் நன்று.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு

சிறுநீரகங்கள் நீங்கள் அறிந்தது போல் உடலில் உள்ள நீரின் அளவைப் பேணுதல், கனியுப்புக்களின் அளவைப் பேணுதல், கழிவுகளை அகற்றுதல் முதலிய பல்வேறு தொழிற்பாடுகளை ஆற்றுகின்றன. நீண்ட காலப்பகுதிக்கூடாகச் சிறுநீரகம் செயலிழக்கின்ற பொழுது இச் செயன்முறைகள் படிப்படியாகப் பாதிப்படையும். நாம் உண்ணும் உணவுகளை மாற்றி அமைப்பதால் எவ்வாறு சிறுநீரகச் செயலிழப்பு நோயின் விளைவுகளைக் குறைக்கலாம் என்பதனை இப்பகுதியில் பார்ப்போம்.

ஒரு சுகதேசி சாதாரணமாகத் தாம் உண்ணும் உணவில் 50% காபோவைதரேற்றும், 30% கொழுப்பும், 20% புரதமும் உட்கொள்வர். காபோவைதரேற்றானது அரிசி, கோதுமை, கிழங்கு, சீனி முதலிய உணவு வகைகளிற் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றது. கொழுப்பானது இறைச்சி, எண்ணெய் வகைகள், பால், பட்டர், முதலியவற்றில் காணப்படுகின்றது. புரதமானது மீன், பால், பருப்பு வகைகள், சோயா இறைச்சி முதலிய உணவு வகைகளில் காணப்படுகின்றது. ஒரு சுகதேசியின் சில உணவு வகைகளிற் காணப்படுகிற சில இரசாயனங்கள் சிறுநீரகத்தால் கழிவாக அகற்றப்படும். எமது இரத்தத்தில் பலவகையான கனியுப்புக்கள் (உ + ம் சோடியம், பொற்றாசியம்) இருப்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். அவை அளவுக்கு மிஞ்சினாலோ, குறைந்தாலோ ஆபத்து. உணவு மூலம் பெறப்படும் கனியுப்புக்கள் இரத்தத்தில் சரியான அளவுகளிற் பேணப்படுவது சிறுநீரகங்களினாலேயாகும். ஆகவே அவை செயலிழப்பின் நாம் நமது உணவுகளை மாற்றியமைப்பதனாலேயே இரத்தத்தில் அவற்றின் அளவைச் சரியாகப் பேண முடியும். மற்றும் ஏற்கனவே செயலிழந்து காணப்படுகின்ற சிறுநீரகங்களுக்கு மேலதிக வேலைப்பளுவைக் கொடுப்பின் அவை முற்றாக ஸ்தம்பிதம் அடையும் அபாயமும் உண்டு. ஆகையால் அவ்வகையான உணவுகளைக் குறைத்தல் நன்று.

சக்தி

எமக்குத் தேவையான சக்தியின் பெரும்பகுதியைக் காபோவைதரேற்று உணவுகளிலிருந்தும், கொழுப்பு உணவுகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்கின்றோம். இவ்வுணவுகளில் ஒரு குறைவு ஏற்பட்டால் மட்டுமே வேறு வழியின்றிப் புரதம் சக்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படும். சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உள்ளவர் புரத உணவைக் குறைக்க வேண்டும்.

ஏனெனில் புரதம் சமிபாடைந்து மேலும் இரசாயன மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகின்ற பொழுது பக்க விளைவான யூரியா போன்ற நைதரசன் கழிவுப் பொருட்கள் உருவாகும். இவற்றை அகற்றுவது சிறுநீரகங்களேயாகும். போதிய நைதரசன் கழிவுப் பொருட்கள் உருவாகும். இவற்றை அகற்றுவது சிறுநீரகங்களேயாகும். போதிய காபோவைதரேற்று உணவுகளை உண்ணாத பொழுது சக்திக்காகப் புரதம் பயன்படுத்தப்படும். சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ளவர் புரத உணவையும் அதிகம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதால், உடம்பில் உள்ள தசைகள் முதலியவற்றில் காணப்படும் புரதம் பயன்படுத்தப்படும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு அதிகளவு காபோவைதரேற்று உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

புரதம்

சிறுநீரக நோயாளி நாள் ஒன்றுக்கு 0.8g/Kg என்ற வகையில் புரத உணவை அவரின் நிறைக்கேற்ப உண்ணலாம். புரதத்தை அளவாக உண்ண வேண்டும் என்று பார்த்தோம். உணவுகளில் புரதம் வெவ்வேறு அளவிற்கு காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக பால், முட்டை வெண்கரு முதலிய பெறுமானம் கூடிய உணவு வகைகளாகும். உணவினைத் தொடர்ந்து உள்ளெடுத்தல் கடினமாக இருக்கலாம். ஆதலால் கீழ்க்கொடுக்கப்பட்ட பட்டியலை மாதிரியாகக் கொண்டு உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

7g புரதம் உள்ளவர்கள்

பால்	200ml
பாற்கட்டி	28g
யோக்கட்	140g
சமைத்த இறைச்சி	28g
மீன்	40g
உழுந்து, பயறு, கௌபி	25g
ஈரல்	28g

2g புரதம் உள்ள உணவுகள்

பாண் ஒரு துண்டு	25g
கோதுமை	15g
அரிசி	25g
சோறு	30g
கிறீம்கிறேக்கர்	1
சப்பாத்தி	1
பச்சைக் காய்கறிகள்	75g
உருகைக்கிழங்கு	125g

- * பொற்றாசியம் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியவர்கள் 50g உருளைக்கிழங்கையே உண்ணவேண்டும்.

இதில் 7g புரதம் உள்ள உணவை ஒரு நாளிற்கு மூன்று தடவைகள் உண்ணலாம். (7x3)g இரண்டாவது பட்டியலில் சிறிய அளவுகளில் புரதம் உள்ள உணவுகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஒரு நாளில் அதில் குறிக்கப்பட்டுள்ள அளவுகளில் நாம் அவற்றை 6 தடவைகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உப்பு உணவு

உப்பிலே சோடியம் எனும் கனியுப்பு உள்ளது. ஒரு சுகதேகியில் இரத்தத்தில் இதனது அளவு சிறுநீரகத்தால் கட்டுப்படுத்தப்படும். மிதமான சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் சிறிதளவான உப்பையே தமது உணவிற்கு சேர்க்க வேண்டும். கருவாடு, மோர்மிளகாய், உப்புத் தூவப்பட்ட பொரியல் வகைகள் முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும். தீவிரமான சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் சகல விதமான உப்பு வகைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். பட்டர், மாஜரின் என்பவற்றிற்கு உப்பில்லாதவையே பாவிக்க வேண்டும்.

சோடியம் எனும் கனியுப்பு உடம்பில் அதிகளவு சேர்ந்தால் அது நீரைப்பிடித்து வைத்திருக்கும். இதனால் உடம்பு வீக்கமடையும்.

வொற்றாசியம்

இதுவும் சிறுநீரகங்களால் அகற்றப்பட்டுக் குருதியில் அளவு பேணப்படுகிற கனியுப்பாகும். சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் அனைவரும் இக்கனியுப்பைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை.

மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்பட்டால் மாத்திரமே கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இது பழங்களில் அதிகளவு காணப்படுகின்றது பழ வற்றல்கள்.

உ + ம் : முந்திரிவற்றல் (பிளம்ஸ்) பழச்சாறுகள், கோப்பி, தேநீர் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இக் கனியுப்பு உடலில் அதிகரிப்பின் இதயப் பிரச்சினைக்கு வழிவகுக்கலாம்.

குறிப்பு

காய்கறிகளை அகன்ற பாத்திரத்தில் சமைக்கும் போது இக் கனியுப்பு ஆவியாகி அகன்று போகும். காய்கறிகளை அவித்த நீரிலிருந்து அப்புறப்படுத்துவது நன்று.

பொசுபரசு

பொசுபரசு உள்ள உணவு வகைகள் அனேகமாகப் புரத உணவு வகைகளே, சிறுநீரக நோயாளிகள் புரத உணவினைக் குறைத்து எடுப்பதால் பொசுபரசு அதிகரிக்க வாய்ப்பில்லை.

நீர்

சிறுநீரகங்களால் உடலில் நீரின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது என்பது யாவரும் அறிந்ததே. அதிகம் நீர் பருகினாலோ அல்லது மழை நாட்களிலோ அதிகளவு சிறுநீர் வெளியேறுவதை அவதானித்திருப்போம். சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உள்ளவர்களிடம் நீர் வெளியேறுவது குறைவடையும். ஆதலால் உடலில் நீர் தேங்கி வீக்கமடையச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. எனவே நாம் வெளியேறுகின்ற சிறுநீரின் அளவுகளைக் குறித்து அதற்கேற்ப நீரோ அல்லது நீர் ஆகாரம் (பால், கோப்பி) அருந்த வேண்டும்.

கொழுப்பு

நீண்டகாலச் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உடையவர்கள் அனேகருடைய இரத்தத்தில் (கொலஸ்ரோல்) கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்துக் காணப்படும். குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிதல், இதய நோய்கள், உயர்குருதி அழுத்தம் முதலிய நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். விலங்குகளில் இருந்து பெறப்படுகின்ற இறைச்சி, பால், முட்டை போன்றவையே இவ் விடயத்தில் முக்கிய குற்றவாளியாகும். புரத உணவைக் குறைப்பதற்குப் பின்பற்றவேண்டிய உணவு முறைகளில்

இவ்வுணவு வகைகள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருப்பதை அவதானித்து இருப்பீர்கள். நாம் உள்ளெடுக்கின்ற உணவு சரியானதா என்பதை அறிவதற்கு மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மாதமொரு முறை செய்தல் நன்று. இரத்தத்தில் புரதம் குறைதலானது (அல்புமின்) நாம் புரத உணவு சிபார்சு செய்யப்பட்ட அளவிலும் குறைவாக எடுப்பதால் சக்தித் தேவைக்காகப் புரதம் பயன்படுத்துவதைக் குறிக்கலாம். இச் சந்தர்ப்பங்களில் வைத்திய ஆலோசனை நாடப்பட்டு உணவு முறைகள் மீள் பரிசீலனை செய்யப்பட வேண்டும்.

பொதுவாக நாம் அதிகளவில் வேலை செய்கின்ற பொழுதோ உணவின் அளவைக் குறைக்கிற பொழுதோ உடல் மெலிவதை அவதானித்திருப்போம். உடல் நிறை எனும் அளவு கோல் சிறுநீரகம் செயலிழந்து உள்ளவர்களுடைய சக்தி தேவைகளுக்கேற்ப (உணவு) காபோவைதரேற்று உள்ளெடுக்கப்படுகிறதோ இல்லையா என்பதை அறிய உதவாது. ஏனெனில் உடம்பில் நீர்தேங்கி இருப்பின் அதுவும் உடல்நிறை அதிகரிப்பைக் காட்டும்.

மிதமான சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் உணவுகளிற் சாதாரண அளவுகளில் உப்புச் சேர்த்துச் சமைக்கலாம். மிகையான சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் உப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும். நீரிழிவு இல்லையாயின் இனிப்புப் பண்டங்களைத் தங்குதடையின்றி உண்ணலாம். நல்ல உணவூட்டல் முறைகளைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

சிறுநீரக செயலிழப்பின் போது பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வகைகள்

உங்களுக்குச் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உங்களது சிறுநீரகங்கள் முன்பு தொழிற்பட்டது போல் தொழிற்படாது. எனவே நீங்கள் பயன்படுத்தும் சில மருந்துகள் பற்றி இங்கு விளக்கிக் கொள்வோம்.

01. எவ்வளவு காலம் நான் இந்த மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும்?

வைத்தியர் உங்களுக்கு சிகிச்சை முறை தொடங்கியதில் இருந்து தொடர்ந்து மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும். உங்களிற்கு மருந்துகளைப் பாவிக்கும் போது, பக்க விளைவுகள் தோன்றுமிடத்து தயவு செய்து வைத்தியரையோ அல்லது மருந்து விநியோகத்தரையோ நாடுங்கள்.

02. எப்போது நான் இந்த மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும்?

நீங்கள் உங்கள் மருந்தை வைத்தியரின் ஆலோசனையிற்கமைய அவர் கூறும் காலத்தில் எடுக்க வேண்டும். உதாரணமாகச் சில மருந்துகள் உணவு உட்கொண்ட பின்பு அல்லது உணவு உட்கொள்ள முதல் எடுக்க வேண்டும். சில மருந்து வகைகள் காலை வேளைகளில் அல்லது மாலை வேளைகளில் எடுக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்குச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாவிடத்து மருந்துகள் உபயோகிக்கும் கால அட்டவணையை மருந்து விநியோகஸ்தரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உபயோகித்தால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதை இயலுமானவரை குறைக்கலாம்.

03. நான் பலவிதமான மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டியுள்ளது. நான் அனைத்து வகைகளையும் ஒரே தடவையில் உட்கொள்ள இயலுமா?

அனைத்து மருந்துகளையும் ஒரே தடவையில் எடுக்க இயலாது. ஏனெனில் சில சமயங்களில் ஒன்றாக உட்கொள்ளும் போது ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எந்தெந்த மருந்துகளை ஒரே நேரத்தில் உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற ஆலோசனையை வைத்தியரிடம் அல்லது மருந்து விநியோகஸ்தரிடம் கேட்டுப்பெற வேண்டும்.

சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும் போது பல்வேறு வகையான மருந்து வகைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன

சிறுநீரை வெளியேற்றக் கூடிய மருந்துகள் (Diuretics)

இந்த மருந்து வகைகள் உடலில் இருந்து மேலதிகமாக உள்ள நீரை வெளியேற்செய்கின்றன. கால்களில் வீக்கம் ஏற்படும் போது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும் போது இந்த மருந்துகளை உபயோகிக்க வைத்தியரால் ஆலோசனை வழங்கப்படும். இம் மருந்துகள் சிலவேளைகளில் கூடிய நீரிழப்பு, இதயத்துடிப்பில் மாற்றம் ஆகிய பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். அப்போது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும். இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த மருந்துகள், Lasix, HCT, Aldactone, Natrilix.

என்புகளை உறுதியாக்கும் மருந்துகள்

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படும் போது உடலில் கல்சியம், பொசுபேற்று போன்ற கனியுப்புக்களின் மட்டங்களைப் பேணுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு மிகமுக்கியமான பிரச்சனை என்பதால், இவற்றைச் சீர்படுத்த மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த மருந்துகளாவன:

Calcitriol, Rocaltrol, 1 - Alfa Rejucalcium, Calcium Carbonate.

குருதியின் கீமோகுளோபின் (Hb) அளவைப் பேண உதவும் மருந்துகள்

சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் போது குருதிச் சோகை ஏற்படுவது இயல்பு, இதற்குக் காரணம் செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளை உற்பத்தி செய்யும் Erythropoietin எனும் ஓமோன் சிறுநீரகத்தால் குறைந்தளவு உற்பத்தி செய்யப்படுதல் ஆகும்.

நீங்கள் இதை நிவர்த்தி செய்யப் பயன்படுத்தும் மருந்து வகைகள்
உ + ம் : Erythropoietin, Iron tablets, Iron injection

குருதியழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள்

சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் போது குருதியழுக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சிறுநீரகம் பழுதடைவதைத் தாமதப்படுத்தலாம். எனவே வைத்திய ஆலோசனையின் படி குருதியழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளைப் பாவிக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் மருந்துகள் உபயோகிக்கும் போது குருதியழுக்கம் கூடுதலாகக் குறைவதால் தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஏற்படலாம். அப்போது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறலாம். வழமையாகப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் Losartan pottasium, Captopril, Enalapil, Aldomet, Atenonlol, Hydralazine, HXT, Nifedipine, Verapamil இவற்றைத் தனியாகவோ அல்லது (Combination) சேர்த்தோ பயன்படுத்தலாம்.

விட்டமின்கள் (vitamins)

உங்கள் உடலில் குறைபாடாக உள்ள விற்றிமின்களை மருந்துகள் மூலம் மீள்சரிசெய்து மிக முக்கியமான விடயம். இதில் விற்றிமின், Folate என்பன அடங்குகின்றன. உங்கள் வைத்தியர் எந்தெந்த விட்டமின்களை எடுக்கவேண்டும் என்பதற்குரிய ஆலோசனையை வழங்குவார்கள்.

Hepatitis தடுப்புச்

உங்களுக்குச் சிலவேளைகளில் இரத்த மாற்றீடு, மற்றும் குருதிச் சுத்திகரிப்புச் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் குருதியால் பரவும் Hepatitis B நோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே இதை தடுப்பதற்கு Hepatitis B தடுப்பூசி போட வேண்டும். வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும்.

குறிப்பு :

நோயாளிகள் தாங்கள் பாவிக்கும் மருந்துகளை மேலே காட்டியவாறு குப்பிகளிற் போட்டு எடுக்கும் மருந்தின் பெயர், அளவு, ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை என்பதைக் குறித்து வைத்தல் நன்று.

**நாட்டப்பட்ட சிறுநீரகச் செயலிழப்பு (Chronic Renal Failure) மற்றும்
இறுதிநிலைச் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு (End stage Renal Failure)
ஏற்படும் போது செய்யக்கூடிய சிகிச்சை வழிகள்**

நாட்டப்பட்ட சிறுநீரகச் செயலிழப்பு என்றால் என்ன?

சிறுநீரகங்கள் உடல் சமநிலையைப் பேண முடியாது போகும் நிலையாகும். இதன் போது சிறுநீரகங்கள் தொடர்ச்சியான, மீளமுடியாத பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றது. ஒரு நிலையில் அது முற்றாகச் செயலிழக்கின்றது. இது இறுதிநிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு எனப்படும். (End stage Renal Failure)

சிறுநீரகம் பழுதடையும் போது செய்யக்கூடிய சிகிச்சை முறை என்ன?

ஓரளவு சிறுநீரகம் பழுதடைந்திருக்கும் போது இதற்குக் காரணமான காரணியைக் கண்டுபிடித்து அதற்குச் சிகிச்சையளித்தல் மற்றும் உணவுக்கட்டுப்பாடு தேவையான மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பிற்கான சிகிச்சை முறை என்னுடைய சிறுநீரகங்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருமா?

இல்லை, சிகிச்சையானது சிறுநீரகங்களைப் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வராது. ஆனால் இது சிறுநீரகத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தாமதமாக்குவதோடு, இறுதி நிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படுவதையும் தாமதமாக்கலாம்.

இறுதி நிலை சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான சிகிச்சை வழிகள் யாவை?
இருவழிகள் உண்டு

01. சிறுநீரக மாற்றீடு (Kidney Transplantaion)
02. குருதி சுத்திகரிப்பு (Dialysis)

இறுதிநிலை சிறுநீரகச் செயலிழப்பிற்கான குருதிச் சுத்திகரிப்புச் சிகிச்சை முறையானது எனது சிறுநீரகங்களைப் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருமா?

இல்லை, அவர்கள் உயிர் வாழும் காலம் வரைக்கும் குருதிச்சுத்திகரிப்பு (Dialysis) குறித்த இடைவேளைகளிற் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

குருதிச் சுத்திகரிப்பு என்றால் என்ன?

குருதியிலிருந்து கழிவுகளையும், மேலதிக நீரையும் வெளியேற்றுவதற்கான சிகிச்சை முறை ஆகும். இது இரு வகைப்படும்.

01. Haemodialysis (HD)
02. Peritoneal dialysis (PD)

குருதிச் சுத்திகரிப்பு (Haemodialysis) என்றால் என்ன?

உடலிற்கு வெளியாக உபகரணத்தைப் பயன்படுத்திக் குருதியைச் சுத்திகரிக்கும் முறையாகும். இதற்கு 4 அல்லது 5 மணித்தியாலங்கள் தேவைப்படும். ஒரு கிழமையில் 2 அல்லது 3 தடவைகள் இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வைத்தியசாலையில் இச்சிகிச்சை முறையானது அளிக்கப்படும். இச் சிகிச்சை முறையானது அளிக்கப்படும். இச் சிகிச்சையானது நீண்டகாலம் தேவைப்படுவதால் வைத்தியசாலையில் மட்டுமல்லாமல் வீடுகளிலோ Dialysiscentreகளிலோ மேற்கொள்ளப்படலாம்.

Peritoneal dialysis (PD) என்றால் என்ன?

வயிற்றுக்கு உட்புறமாக இயற்கையாக காணப்படும் மென்சவ்வைப் பயன்படுத்திக் குருதியைச் சுத்திகரித்தல், அதைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் அதற்கான விசேட (Dialysis) குழாயை (tube) வயிற்றினுள் உட்புகுத்தி, (Dialysis) தொடங்கலாம். விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட திரவத்தை வயிற்றினுள் அக் குழாய் மூலம் செலுத்தவேண்டும்.

இத்திரவமானது வயிற்றின் உட்புறம் இருப்பதோடு, இது நாளொன்றுக்கு 4 அல்லது 5 தடவைகள் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். இச் சிகிச்சை முறையானது வீடுகளிலோ, வேலை செய்யும் போது பயன்படுத்தலாம். நோயாளி அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இச் சிகிச்சையைச் செய்வதற்கான முறையை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

குருதிச் சுத்திகரிப்புச் செய்வதன் மூலம் நான் சாதாரண சுகவாழ்வை பெறலாமா?

ஆம், நீங்கள் உடல் முன்னேற்றத்தைச் சிலகால குருதிச் சுத்திகரிப்பின் பின்னர் உணர்வீர்கள். தொடர்ச்சியாகச் சுத்திரகரிப்புச் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் சாதாரண சுகவாழ்வு வாழலாம்.

நான் குருதிச் சுத்திகரிப்புச் செய்யும் போது முன்னர் பாவித்த மருந்துகள், உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியமா?

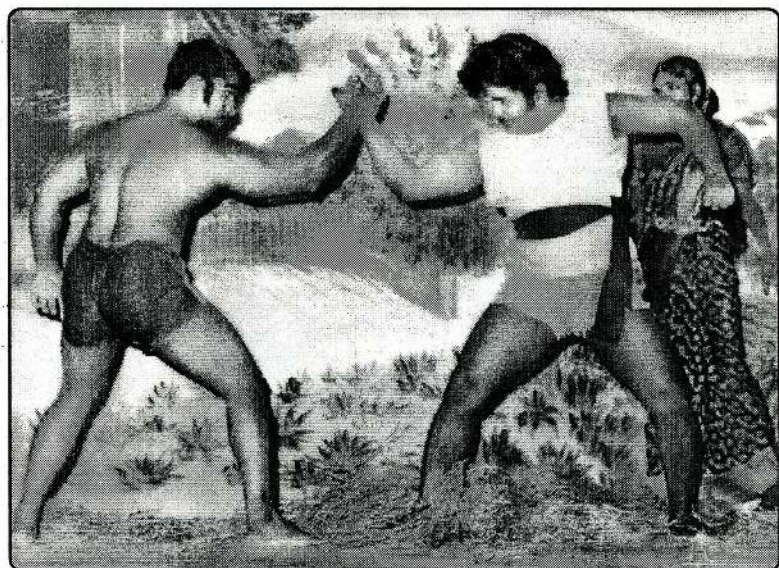
ஆம், குருதிச் சுத்திகரிப்பானது சாதாரண சிறுநீரகங்கள் செய்யும் முழுத் தொழிற்பாட்டையும் செய்யமாட்டாது. எனவே தேவையான மருந்து வகைகள் மற்றும் உணவுக்கட்டுப்பாடு அவசியமாகும்.

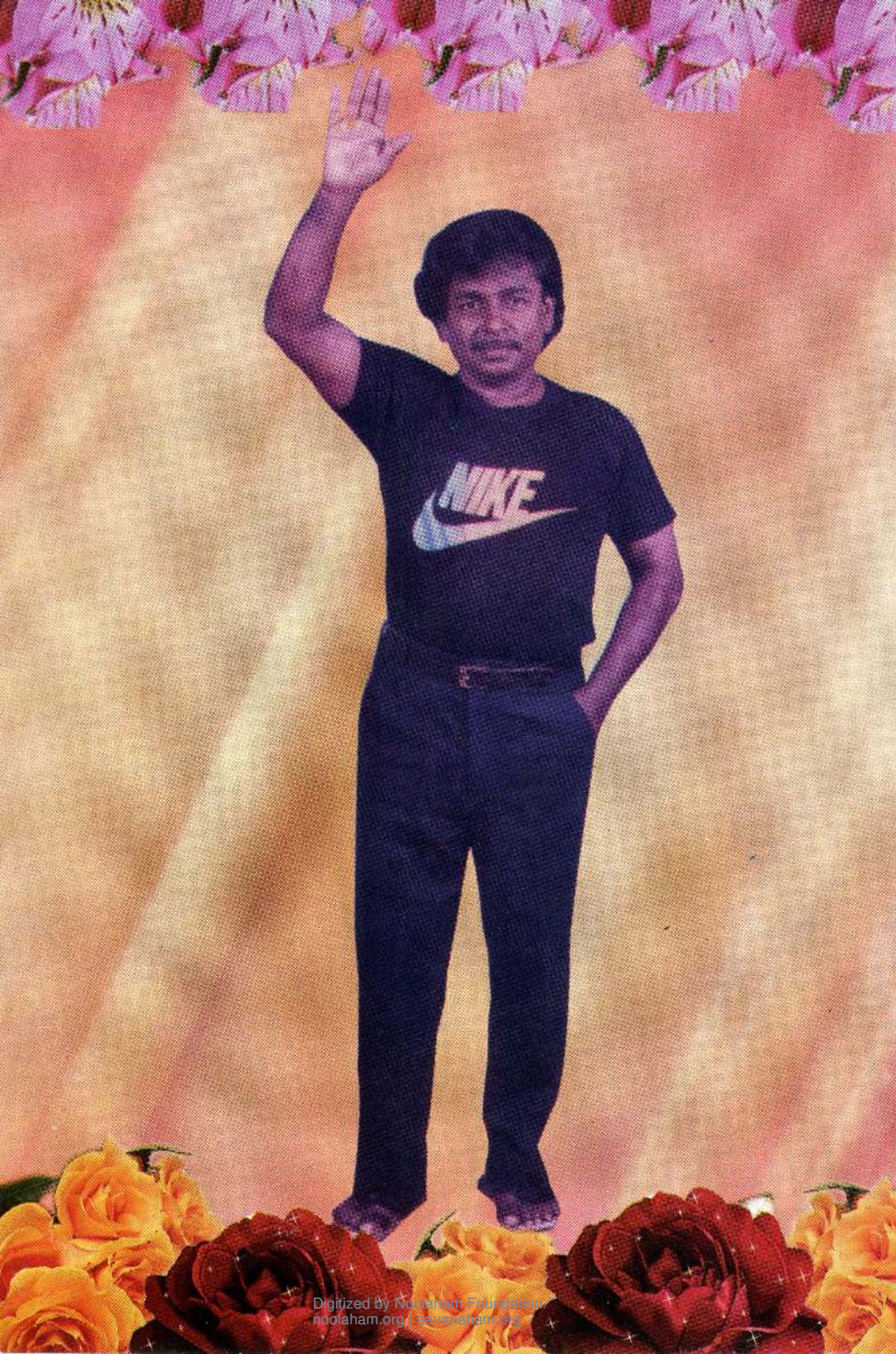
நன்றி.

விடுதி இல 10,02

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.







நன்றி நவீனர்களோம்

"எந்நன்றி கொன்றாக்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு."

எமது அன்புத்தெய்வத்தின் மறைவுகேட்டு உடன்வந்து உதவிகள் புரிந்தும், இறுதிக் கிரியைகளில் பங்குபற்றிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள், பெரியோர்கள், நலன்விரும்பிகள், வடமராட்சி வலயக் கல்வி அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள், அதிபர்கள், ஆசிரியர்களிற்கும், பதாகைகள், துண்டுப்பிரசுரங்கள் வெளியிட்டோர், தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோரிற்கும், குறிப்பாக எமது தெய்வத்திற்கு மகத்தான மருத்துவ சேவையை வழங்கிய மதிப்பிற்குரிய யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை வைத்தியர் திரு. T.பேரானந்தராஜா ஐயா, 10ம் விடுதி தாதி உத்தியோகத்தர்கள், சிற்றுழியர்கள் மற்றும் Dialysis பிரிவு தாதி உத்தியோகத்தர்களிற்கும், இறுதி ஊர்வலத்தை செவ்வனே ஒழுங்கமைத்து நடாத்திய பருத்தித்துறை கலைஞர்வட்டம், ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கழகம், துள்ளுமீன் விளையாட்டுக்கழகம், ஐக்கிய விளையாட்டுக்கழகம், நடராஜா உடற்பயிற்சிக்கழகம், சென்தோமஸ் விளையாட்டுக்கழகம், யாழ்மாவட்ட பழுதாக்கும் சங்கத்தினருக்கும் எமது இருகரம் கூப்பி நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



அன்புடன்
-குடும்பத்தினர்-



