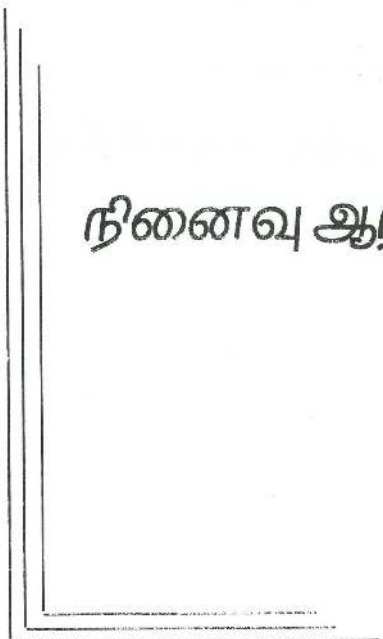


நினைவு
வா
ற்றல்



நினைவு ஆற்றல்

கொழும்பு
அமரர், ஸ்ரீமதி
விசாலாட்சி அம்மா சிவசுப்ரமணிய ஜயர்
(கோண்டாவில்)
அவர்களின்
நாயகார்த்த வெளியீடு
31-12-2016 சனிக்கிழமை

நூல் உருவாக்கம்:

தகவல் தொகுப்பு:

ஸ்ரீமதி. ஹம்ஸத்வனி - பிரசாந்த் சர்மா

ஸ்ரீமதி. லயவர்ஜிதா - கமலேஷ்வரக் குருக்கள்

வரைகலை வடிவமைப்பு:

பிரம்மஸ்ரீ. நித்திய ரூபன் - இரவீந்திரக் குருக்கள்
(Director of - Snag infomedia - Trichy)

திருமுறைப் பாடல்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவாரம்

முதலாம் திருமுறை - திருஞான சம்பந்தர் அருளியது

பண் - வியாழக்குறிஞ்சி (சௌராஷ்டிரம்) தாளம்: ருபகம்

பிறந்த பிறவியிற் பேணியென் செல்வன் கழலடைவான்
இறந்த பிறவியுண்டாகில் இமையவள் கோன் அடிக்கண்
தீறம்பையில் ஞானசம்பந்தன செந்தமிழ் பத்தும் வல்லார்
நிறைந்த உலகினில் வானவர்கோனோடும் கூடுவரே.

(இப்பதிகம் பாடினால் சிறந்த சொர்க்கத்தில் இறைவனோடு
இனிது வீற்றிருப்பர் என்று பயன் கூறியவாறு)

திருநாவுக்கரசர் அருளியது

முன்னம் அவனுடைய நாமம் கேட்டாள்

முர்த்தி அவனிருக்கும் வண்ணம் கேட்டாள்

பின்னை அவனுடைய ஆரூர் கேட்டாள்

பெயர்த்தும் அவனுக்கே பிச்சியானாள்

அன்னையயும் அத்தனையும் அன்றே நீத்தாள்

அகன்றா ளகலிடத்தா ளாசா ரத்தைத்

தன்னை மறந்தாள் தன்னாமம் கெட்டாள்

தலைப்பட்டாள் நங்கை தலைவன் தாளே

திருவாசகம்

பாட்டுடை ஊர் திருத்தோணியாம்

பால் நினைந்தாட்டும் தாயினும் சாலப்

பரிந்து நீ பாவியேனுடைய

ஊனினை உருக்கி உள்ளொளிபெருக்கி

உலப்பின ஆனந்தமாய

தேவினைச் சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த
 செல்வமே சிவபெருமானே
 யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப்பிடித்தேன்
 எங்கு எழுந்தருளுவது இனியே

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினை நைவிப்பான் இத்தருவே
 ஐயா நீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை
 கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
 செய்யாயோ அருள்கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டு மனத்தவர் போமின் கண்
 மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
 கொண்டும் கொடுத்தும் குடி குடி
 ஈசற்காட் செய்மின் குழாம் புகுந்து
 அண்டம் கடந்த பொருள் அளவில்லதோர்
 ஆனந்த வெள்ளப்பொருள்
 பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ளபொருள்
 என்றே பல்லாண்டு கூறுதுமே

பெரிய புராணம்

நன்மை பெருகு அருள் நெறியே வந்தணைந்த நல்லூரில்
 மன்னு திருத் தொண்டனார் வணங்கி மகிழ்ந்து எழும்பொழுது
 உன்னுடைய நினைப்பதனை முடிக்கின்றோம் என்று அவர்தம்
 சென்னிமிசை பாதமலர் சூட்டினான் சிவபெருமான்

திருப்புகழ்

இருவினையின் மதி மயங்கித்	திரியாதே
எழு நரகில் உழலும் நெஞ்சுந்	றலையாதே
பரமகுரு அருள் நினைந்திட்	டுணர்வாலே
பரவுதரிசனையை எந்தந்	கருள்வாயே



தோற்றம்
02.12.1939

மறைவு
19.12.2016

கொழும்பு

அமர்ர் ஸ்ரீமதி

விசாலாட்சி அம்மாள் சிவசுய்மிரமணிய ஜயர்

(கோண்டாவில்)

திதிவெண்பா

கொழும்புநகர் விசாலாட்சி அம்மைதனதிப்புவிடின்
விழுமியநல் வாழ்வுதனை நிறைவாகக்கி - கொழும்புநகரம்
சென்றடைந்தாள் துர்முக்கியின் யாரகழியில் அபர்ப்பட்சம்
மன்னுமொன் லெவெய்யிலே காண

1-2024

தெரிதமிழை உதவு சங்கப்
சிவனருளு முருக செம்பொற்
கருணைநெறி புரியும் அன்பர்க்
கனகசபை மருவு கந்தப்

புலவோனே
கழலோனே
கௌரியோனே
பெருமாளே

வாழ்த்து

ஆற்றி தடந்தோள் வாழ்க ஆறுமுகம் வாழ்க வெற்பைக்
கூறுசெய் தனிவேல் வாழ்க குக்குடம் வாழ்க — செவ்வேள்
ஏறிய மஞ்சை வாழ்க யானை தன் அணங்கு வாழ்க
மாறிலா வள்ளி வாழ்க வாழ்க சீர் அடியாரெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

அமரர், ஸ்ரீமதி விசாலாட்சி அம்மா சிவசுப்ரமணிய ஐயர் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

பிறப்பு

வினைகளை வேரறுக்க வல்ல வரதராஜ விநாயகன் ஆசியுடன், முத்தான வாழ்வளிக்கும் முத்துமாரி அம்பிகை அருள் சொரிய, கொட்டாஞ்சேனை மாரியம்மன் கோவில் குருக்கள் நாமுத்தையர் - குமாரசாமி ஐயருக்கும் தஞ்சாவூரைச்சேர்ந்த லஷ்மி அம்மாளுக்கு இரண்டாவது மகளாக 02-12-1939ல் பிறந்தார் விசாலாட்சி அம்மாள். மூத்தவளாம் லலிதாம்பிகைக்கும் இளையவர்களாம் சகுந்தலா சுசீலாவுக்கும் வாய்த்தனள் நற் சகோதரியாய்.

சிறுபராயம் முதல் கல்வி கலை மொழிப்பாண்டித்தியம் என்பவற்றில் சிறந்து விளங்கிய இவர் யாழ். கொக்குவில் இந்தக்கல்லூரியில் உயர்தரக்கல்வியை ஆங்கிலமொழியில் கற்றுத்தேர்ந்தவர்.

புகுமனை

கோண்டாவில் இந்துக்கல்லூரி உருவாக நிலம் நன்கொடையாக வழங்கியவர் சிவசுப்ரமணிய ஐயர். சுப்பையாக் குருக்கள். இப் பாடசாலை பின்னாளில் ஐயர்ப் பள்ளிக்கூடம் என எல்லோராலும் அழைக்கப்பட்டது. இவரது மூத்த புத்திரன் சிவசுப்ரமணிய ஐயர். சேர் சதாசிவக்குருக்கள் (கோண்டாவில் புகையிரத நிலையம் உருவாகக் காரணமானவர்) இரத்தினம்மாள் ஆகியோரின் ஏக புத்திரன் சிவசுப்ரமணிய ஐயர் ஆவார். இவர் யாழ் இந்தக்கல்லூரியில் கல்வி பயின்று Medical

Health Department இல் சுகாதார உத்தியோகத்தராக அரசபணி புரிந்தார். சிறந்த கல்வியியலாளராய் திகழ்ந்த இவருக்கும் விசாலாட்சி அம்மாளுக்கும் 1955ம் ஆண்டு கோண்டாவிலில் திருமணம் நடந்தது.

நல்லறிவு கொண்ட சிறந்த இல்லாளாகவும் பாசமிகு பெண்மணியாகவும் இவ்வாழ்வில் திளைத்திருந்தார். இவர் 1959ல் நிரஞ்சனா என்ற பெண்குழந்தையையும் 1961ல் இரவீந்திரன் என்ற ஆண்பிள்ளையையும், 1963ல் பிரியதர்ஷினி மற்றும் 1966ல் நளாயினி என குழந்தைச் செல்வங்களையும் பெற்று வளமாக வாழ்ந்தார்.

ஏகபுத்திரனான சிவசுப்ரமணிய ஐயருக்குத் தந்தை தாயாரின் மறைவின் பின் சிறிய தந்தையாரான கோண்டாவில் சிவழி சண்முகரட்ண சர்மா - பிரசாதம்மா தம்பதிகளும் அவர்களின் புதல்வர்களான ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா(ஸ்ரீ ஐயா), மற்றும் சூரியகுமார் அவர்களே சக உதிரங்களாய் உடனிருந்தனர்.

பிறந்த வீட்டிலும் புகுந்த வீட்டிலும் அனைவருக்கும் சிறந்த அக்காவாகவும் அண்ணியாகவும் குடும்பத்தின் மூத்த தலைவியாகவும் பரிஷடன் அனைத்துத் தன் உடன்பிறந்தவர் கட்கும் மைத்துனர்கட்கும் வாழ்வமைத்துக் கொடுத்தாள் “விசாலாக்கா...”

இருள் சூழ்ந்த வாழ்க்கை

கணவன் கொழும்பில் பணிபுரிந்துகொண்டும் குழந்தைகளுடன் விசாலட்சி கோண்டாவில்லுமாய் வாழ்ந்து வந்த இவர்கள் “தைப்பொங்கலுக்கு அப்பா வருவேன் கொழும்புக்கு என் செல்லங்களை கூட்டிவருவேன்” என்று வந்த காகிதம் கண்டு அகமகிழ்ந்து ஆனந்தமாய் எதிர்பார்த்திருந்த தருணத்தில் இடிவிழுந்தாற்போல் 24-12-1966ல் கொழும்பில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த அவரது கணவர் சிவசுப்ரமணிய ஐயர் திடீர் மாரடைப்பினால் உயிரிழந்து பூதவுடலாய் கொண்டுவரப்பட்டார்.

“அம்மா, ‘அப்பா எங்கே’ என விவரம் புரியாது அடும் 7வயது 5வயது 3வயது 8மாதக் கைக்குழந்தைகளுடன் கணவனை இழந்து நிர்க்கதியானாள் விசாலாட்சி.

கணவனை இழந்தாலும் குழந்தைகளின் வாழ்வுக்காகத் தன்னைதானே தேற்றிக்கொண்டு இந்தக் குணவதி 1976இல் குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்காய் கொழும்பைநோக்கி பயணமானார்.

கொழும்பில் வந்தும் பல இன்னல்கள் மத்தியில் வழக்கில் ஈடாடிக்கொண்டிருந்த தன் பூர்வீகச் சொத்துக்களை தனிப்பெண்ணாக நின்று மீட்டெடுத்தார் இந்த இரும்புப் பெண்மணி விசாலாட்சி.

பல கடினமான தருணங்களில் யாரிடமும் யாசிக்காது தன்னம்பிக்கையுடன் சுய தொழில் முயற்சியில் உழைக்க ஆரம்பித்தார் விசாலா. கொழும்புக்குப் பணிபுரியவரும் அந்தண குலத்தவர்க்கு உணவளித்து அதில் வரும் வருமானத்திலேயே தன் பிள்ளைகளை வளர்த்து உயர்தரம் வரை கற்பித்து ஆளாக்கினார். அவர்களில் மூத்த மகனான நிறஞ்சனாவை (பவா) கொழும்பு மஸ்கன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியு மளவிற்கும், ஒரே மகனான ரவீந்திரனை சிறந்த சிவாச்சாரியாராகவும் மூன்றாவது பிள்ளையான பிரியதர்ஷினி கல்வி ஆர்வத்தினை ஊக்குவித்து 1981இல் இசைத்துறையில் மேற் கல்விக்காக யாழ் இராமநாதன் நுண்கலைக்கல்லூரியில் கல்விகற்க வைத்து 1985இல் பட்டதாரியாக்கி அளவிலா ஆனந்தமடைந்தார்.

மகத்தான மாமியாராகவும் பாசமிகு பேத்தியாருமான தருணம் தந்தையில்லாப் பிள்ளைகளைக் கரைசேர்க்கும் பாதையில் வெற்றிகண்டு சந்ததிபெருகிய காலங்கள்.

1982இல் நளாயினி என்ற செல்ல மகளுக்குக் கரம்பனைச் சேர்ந்த S. P. ஐயர் (Air force officer)-

ஜெயலட்சுமி அம்மாளின் ஜேஷ்ட புத்திரனான சோமசுந்தரக் குருக்களை (சம்மாங்கோடு பாபு) திருமணம் செய்துவைத்து மருமகனாகவும் ஹம்ஸத்வன், அர்ப்பணா என்ற இரண்டு பேத்திகளையும் பெற்றுக்கொண்டார்.

1985இல் மகனான ரவீந்திரக் குருக்களுக்கு தாவடியைச் சேர்ந்த சண்முகநாத சர்மா - பாக்கியம்மாளின் புத்திரியான சித்கலாமாலினியை தன் மருமகனாகப் பெற்று சத்தியசூரி, வித்தியாசாகரன், நித்தியரூபன், விருஷாந்தன் என நான்கு பேரன்களை பெற்று வம்ச விருத்தி கொண்டார்.

1988இல் மகளான நிறஞ்சனாவிற்கு கொழும்பைச் சேர்ந்த தனபாலன் லோகநாயகி தம்பதிகளின் புதல்வன் கிரிதரை மருமகனாகவும் பெற்றுக்கொண்டார்.

1991இல் மகளான பிரியதர்ஷினிக்கு இந்தியா-திருவிசைநல்லூரைச் சேர்ந்த இராமபத்ரன் - இராஜலக்ஷ்மி அவர்களின் புத்திரனான வெங்கட்ரமணியை (ரமேஷ்) மருமகனாகப் பெற்று சௌந்தர்யா என்ற செல்லப்பேத்தியையும் பெற்று நிறைவான வாழ்வு கண்டார்.

தியானமும் யோகமும் இறை நாட்டமும்

பிள்ளைகளைக் கரையேற்றிப் பேரப்பிள்ளைகளைக் கண்டு அவர்களையும் தாயிற்சிறந்தவளாய் அரவணைத்து தன் கடமைகளை முடித்துவிட்ட நிறைவில் பிறவிப் பயனை பெறும் பாதையில் இறைவனை நாடி நடந்தார். சதா, சிவ சிந்தனையும் இறை த்யானமும் அடியவர் சேவையுமாய் வாழ்ந்திருந்தாள் விசாலாட்சி. காசி அன்னபூரணிபோல் வந்தவர்க்கெல்லாம் உணவளித்து, உதவிக்கரம் நீட்டி வாழ்வைக்களித்தாள் பெருமாட்டி.

இவர் ஈழத்திலும் இந்தியாவிலும் தரிசிக்காத தலமில்லை, வணங்காத தெய்வமில்லை, மேற்கொள்ளாத விரதமில்லை. பக்தியிலும் அனுஷ்டானங்களிலும் தன்னை

ஆழ்த்திக்கொண்டாள். தீட்சை பெற்று நித்தம் சிவ சின்னங்களுடன் துலங்கிய கலங்கரை விளக்கம் விசாலாட்சி. 1995இல் ஆபத்தான நிலையில்ருந்த தன் பேரக்குழந்தை நித்தியரூபனை தன் இறைவழிபாட்டால் மீட்டெடுத்து அவனைத் தன்னுடனேயே வைத்துத்தேற்றி அவனுடன் சபரிமலை யாத்திரையும் சென்றுவந்தார்.

தவம், த்யானம், யோகம் இவற்றில் நாட்டம் கொண்ட இவரை 1999இல் ஈர்த்துக்கொண்டது பிரம்ம குமாரிகள் இராஜயோகா. தன் இறுதிக்காலங்களில் சிவ சிவ சிவ என சிவ சிந்தனையில் ஆழ்ந்த தியானத்தில் திளைத்திருந்தார். பிரம்மகுமாரிகளின் இராஜயோக நிலையத்தில் உயர் பதவிகள் வகித்து விசாலாட்சி தன் விசாலமான கண்களால் கெதியில் அமர்ந்து திருஷ்டி தீட்சை வழங்கிய பெருமாட்டி ஆவார். வருடத்திற்கு ஒருமுறை இந்தியாவிலுள்ள அபு மலைக்குச் சென்று தன் இறைசேவையில் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார்.

இறுதித் தசாப்த காலந்தனில்

2007ல் இருந்து 2012ம் ஆண்டுவரை வருடா வருடம் அபு மலைக்குச் சென்று, பின் இந்தியாவில் சிதம்பரம் அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் கல்விகற்றுக் கொண்டிருந்த மூத்த பேத்தியான ஹம்ஸத்வனியுடன் 4 மாதங்கள் தங்கி சிதம்பரத்திலும் வாழ்ந்து வந்தார். தரிசிக்க முக்தி தரும் தில்லை அம்பலவாணரின் சன்னிதியில் பூஜைகள் அனுதினம் கண்டு ஆனந்தமெய்தினாள். காசி முதல் ராமேஸ்வரம் வேதாரண்யம் போன்ற புனித ஸ்தல நதி நீரில் நீராடி தன் பாபங்களைத் தொலைத்து மாசற்ற மாணிக்கமாய் மீளிர்தாள். அங்குள்ள தீக்ஷித்ர குடும்பத்தவர்களுடன் தன் அன்பாலும் பண்பாலும் பல நல்லுள்ளங்களை உறவாகப் பெற்றார்.

மகளை பட்டதாரி ஆக்கிப்பார்த்த விசாலாட்சி, தன் பேத்தி ஹம்ஸத்வனியையும் பட்டதாரியாக்கிப்பார்த்து அவள் பாட்டிலும் பாட்டி பரவசமடைந்தாள்.

பேரன்களின் உபனயனமும் பேத்திகளின் திருமணமும் கண்கள் பனிக்க கண்டு ஆனந்தக்கடலில் மூழ்கினாள்.

போதும் இவ்வுலகம்

எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் தீர்க்கமாய் சிந்தித்து திடமாய் முடிவெடுத்து தன்னம்பிக்கையுடனும் செயற்படும் செயற்திறன் மிக்க மாதரசி, ஆழ்ந்த தியானத்தில் அகண்ட பரப்ரம்ம வெளியில் தன் சிந்தையை தொலைத்தாளோ என்னவோ, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறதி அவளை பீடித்துக்கொண்டது. இவ்வுலக வாழ்வை மறக்கவோ இல்லை, பந்தங்களின் பிடிப்பிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளவோ தெரியவில்லை.

உறவு மறந்தாள், சுற்றம் மறந்தள்,
தன்னை மறந்தள், தன் நிலை மறந்தள்,
சொல் மறந்தாள், செயல் மறந்தாள்

ஆழ்ந்த த்யானத்தில் தூக்கித் துதித்த கரத்துடன் சித்தம் கலங்கியவளாய் சிலகாலம் தன் கர்மா கணக்கினை முடிக்கச் சீவித்திருந்தாள். 27 வயதில் இளம் விதவையாகி சொல்லொணாத் துயரங்களைக் கடந்து வந்த இவள்மேல் இரக்கமில்லாக் காலமும் இறுதிக்காலத்தில் உடல் நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது.

தன்னிலை சொல்லத் தெரியாமல் அழும் கைக்குழந்தை போல் மாறிவிட்டாள், அவள் பெற்ற குழந்தைகள் அவளுக்குத் தாயாகினர், அவள் வளர்த்த பேத்தி அர்ப்பணாவே தன் வயதை மறந்து தானும் குழந்தைபோல் மாறிப் பாட்டிக்கு வேடிக்கை காட்டி அரவணைத்துப் பார்த்தாள்.

பந்தங்களுடன் இருந்தால் உயிர்பிரியாது என்று எண்ணினாளோ என்னவோ, காலச்சக்கரமும் அவள் எண்ணத்துடன் கைகோர்த்துக் கொள்ள, சிகிச்சைக்காகத் தன்னை வவுனியா கொண்டுசெல்ல வைத்தாள். சென்ற அந்த இடத்தின் பெயர் சிவபுரம், சென்றாள் சிவனுக்கு.

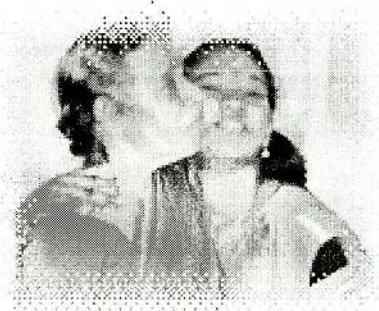
“இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார் பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னையென்றும் மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி அறவா நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ் இருக்கவேன்றார்”

எனச்சிந்தை குளிர காசிநாதன் பதம் பற்றினாள் விசாலாட்சி.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி ...

பாட்டிக்குப் பேத்தியின் சமர்ப்பணம்
ஹம்ஸி

(முரிமதி. ஹம்ஸத்வனி - பிரஷாந்த் சர்மா)





*You left me Beautyfull memorise
your love is still my guide
and though we cannot see you
you're always at my side*

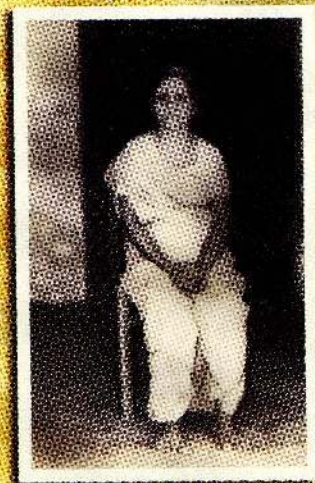


Our Granny moments



விசுவாட்சி அம்மாள்

சுய



இலக்கர் அம்மா

கணவர்



சுவாமிநாதன் ஜார்

சிவ்யக் கணவருடன்



சுமத்ராவோடு

Her Strength

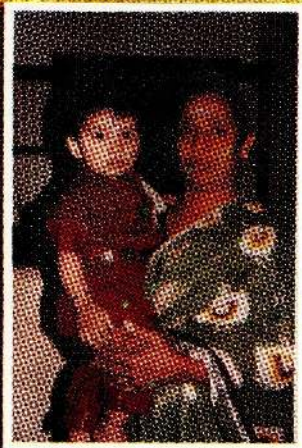
சாண்டேயர்ஸ் இயங்கத்தல் 1907-1910000



சுத்த மகாநாதர்களின்



சுயம் சத்தியமேவ



Her
Life

மதுரைப் பந்தலம்



சுத்த சித்தமேவின் சூரியன் திரை விழாவில்



சுயம் சத்தியமேவின்



சுயம் சத்தியமேவின்



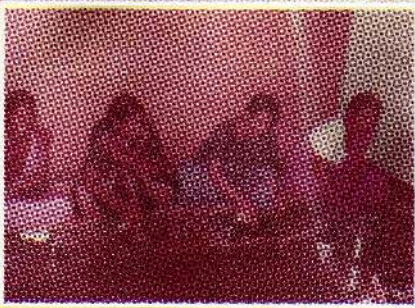
മാർ ൧൯൯൪ ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൧൯൯൫ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൧൯൯൬ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൧൯൯൭ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൧൯൯൮ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൧൯൯൯ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൨൦൦൦ലെ സമ്മേളനം



മാർ ൨൦൦൧ലെ സമ്മേളനം



செலாசலி பரமசிவன் சிற்பகருவியாள் பிழைக்கத்தல்



சம்பந்த- அஜயலட்சுமி, ராஜலட்சுமி



பெத்த ஹாண்டிவன் சிற்பகருவியாள்



பெத்த செலாசலிவியாள் சிற்பகருவியாள்



பெயர்க்கல் தந்தியன் விழாசெலாசலிவியாள் உபநயனத்தல்



பெயர்க்கல் சிவன் சிற்பகருவியாள் ஹாண்டிவன் பரிசீலனத்தல்

பெயர்க்கல் செலாசலி-பெத்த ஹாண்டிவன் திருமணத்தல்



நினைவுத் துயரில் சிந்திய துளிகள்

உன்னை நான் நினையாதிருந்தேன்

இனியாகிலும் நினையென்றோ

ஏனை ஈந்த நாளிலே

ஊயிர் நீத்தாய் தாயவளே?

பாசமும் பரிவும் இல்லையென்று எண்ணினாயோ

உனைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் உள்ளூருகும்

என் அகம் காணாமல்

போடி அம்மா போ உன்னைப்போல ஒரு தாய்

இனி எவனுக்கும் கிடைக்காது

- மகன் ரவி-

அப்பா எங்கே ?

அம்மா அம்மா அப்பா எங்கே ?

அறியா வயதில் என் கேள்விகள் உன்மீது.

பார்பவரையெல்லாம் இது அப்பாவா என நான்
கேட்கையில்

ஓ வென கதறிடுவாய் நீயே

தந்தையில்லா எம்மை தயையுடன் அணைத்த

தாயிற்சிறந்த தலை மகளே

ஊனுறக்கமின்றி நீ வளர்த்தாய் - எமை

ஊர் உலகு போற்றிட வாழவைத்தாய்

வீண் இனி இங்கு நீ வாழ்வது - என்றே

இன்று விண்ணுலகு எய்தி நீ சென்றாயோ?

சிந்தனையாலும் சொல்லாலும் செயலாலும்

உன் நலனை நினைந்திருந்தேனே

என் இயலாமையிலும் உன் உடனிருந்தேனே

உன்னையன்றி யாருமில்லை உறவெனக்கு

என்னை விட்டு ஏன் சென்றாய் பெற்றவளே?

குழந்தையாய் நீ மாறினாய்

தாயாய் உனை அரவணைத்தோம்

வேண்டாமடி உன் சேவையென

விரைந்தோடிப்போனாயோ?

கண்துஞ்சாது களித்த காலங்களும் சேர்த்து

மீளாத்துயிலில் நீசென்று எமை மீளாத்துயரில்

ஆழ்த்தினாயோ?

-மகள் பவா, பிரியா, நளினி

தாயெனக்கு இருப்பினும் தாயாய் நீ கிடைத்தாய்

மாமி என அழைக்கையிலே மார்பின்று துடிக்கிறதே

கடிந்தும் ஒருசொல் கூறா குணவதியே

வரமெனவே உன்மகனை எனக்காக ஈந்தவளே

கண்ணின் மணிபோல் என் குலம் காத்தவளே

வாய்விட்டு புலம்ப எனக்கு வாரத்தைகள் வரவில்லை

மருமகள் மாலினி

என்ன குறை வைத்தோமம்மா உனக்கு

தந்தையாய் தாயாக இருந்து - நன்

மாணிக்கங்களை எமக்கென ஈர்ந்த தாயே

மாமி என அழைப்பினும் நீயும் எம் தாயே

உன் மகளை நான் காப்பேன் என்ற எண்ணம் வந்துதான்

என்னிடமும் சொல்லாமல் விண்ணுலகம் போனாயோ?

உன் மகளுக்குத் தாயாய் நானிருப்பேன் - ஆனால்

எனக்கு மாமியாராய் யாரிருப்பார்?

மருமகன்கள் -கிரிதர், ரமேஷ், பாபு

நால்வராக நாம்பிறந்தோம் நல்லெழிலாய்

வாழ்ந்திருந்தோம்

தந்தை நம்மை நீத்த போது தயைகொண்டு ஆதரித்தாய்

மூத்தவளும் சென்றிட நீ மூத்தவளாய் ஆகிவிட்டாய்

உன் பிள்ளைகளோடு நீ என்னையும் வளர்த்தாய்

அத்தானை நீ இழந்தும் எனை தீரக சமங்கலியாய்

வாழவைத்தாய்

நன்மக்கள் நான் பெற்றேன் நிறைவாக வாழ்ந்திருந்தேன்

மீண்டுமொரு பிறப்பிருந்தால் உன் மகளாகும் வரம்
வேண்டும்

-சகோதரி சுசீலாதேவி

அண்ணியாக வந்தவள்.....

அண்ணியாக வந்தவள் எம் விசாலா அக்கா

அன்பு காட்டி அரவணைத்த இன்னொருதாய் அவளே

அண்ணன் விட்டப்போன போதும் விசாலா அக்கா

நீ கண்ணியமாய் எமை வளர்த்தெடுத்த தூயவளே

பக்குவமாய் அன்னமிட்டு பாடசாலை கொண்டுவிட்டு

நித்தமும் எம் கோயிலுக்கு பலகாரங்கள் செய்துவிட்டு

முற்றத்தில் நீ அமர்ந்து உபகாரங்கள் செய்திடுவாய்

தந்தையில்லை அண்ணனில்லை தம்பியும் தாயும்
இல்லை

எனக்கென்று இருந்த ஓர் சகஉதிரம் நீயுமில்லை

-மைத்துனர் பூீஸ்கந்தராஜாக் குருக்கள்

சம்மந்தியாய் வரும்முன்னே

சந்தோஷமான நண்பர்கள் நாம்

மைத்துனியாய் தோள்கொடுத்து

வீட்டை மீட்டோம் (மல்லியம்மா)

கதிர்காமம் நுவரெலியா

சுற்றித்திரிந்தோம் (இராஜலக்ஷ்மி, லோகநாயகி)

இரண்டு தசாப்தமாய் உன் உடனே

நான் இருந்தேன் (ஜெயலக்ஷ்மி)

அக்கா அக்கா வென ஆசையுடன் அழைத்த உன் குரலை
இனி எப்போ கெட்பேனோ....?

- சம்பந்திமார்

பள்ளிக் கூடம் கூட்டிப்போனாய் பாட்டி - உன்னை

பார்க்க நானும் வரவில்லை பாட்டி

கொள்ளிக் குடம் தூக்கையிலே தெரியவில்லை பாட்டி

உன் நெஞ்சில் அதைப் போடுவாங்களெண்டு

ஓ வெண்டு நானழுதேன் பாட்டி

உன் சீதையும் ஓ வென்று எரிந்ததங்கே காட்டில்

- சத்தியன்

மரணம் தாண்டி என்னை நீயும் மீட்டுக்கொண்டு வந்தாய்-
உன்

மடியில் தானே ஏணையாக்கி தூக்கி என்னை சுமந்தாய்
உன் மரணம் கண்டு நொந்து வாடி உள்ளூருகி நின்றேன்
உன்னை கடைசியாய் என் தோளில் தூக்கி காட்டில்
சுமந்து சென்றேன்

- நித்தியன்

மெய் கண்டு துடிக்க அங்கு வர வில்லை
நெய்ப்பந்தம் பிடிக்க எனக்கு பலன் இல்லை
இதை சொல்லி அழ எனக்கிங்கு ஆருமில்லை

- வித்தியன், விருஷாந்தன்

உன்வழியில் நான் நடப்பேன்.

பிஞ்சுக்கரம் நான் நீட்ட கொஞ்சி அணைத்தாய்
வஞ்சமிலா வாழ்வதனை நெஞ்சில் விதைத்தாய்

ஐந்து வயதில் பாலொடு கலைஞானமூட்டி
ஐங்கரனை வலம் வந்து பாடவைத்தாய்

பன் மொழியில் திறன் அறிவு தான் உரைத்தாய்
பல்கலையின் கல்வியிலும் உடனிருந்தாய்

ஷ்ரவணம் கீர்த்தனம் பாதசேவனம்
இவை மூன்றும் நீ காட்டிய பக்தி மார்க்கம்

தில்லை நடராஜனின் சன்னதியதில்
எல்லையில் வாழ்க்கையின் சாரம் உரைத்தாய்

அரங்கதனில் நான் பாடும் வேளைதனில் -என்

உடனிருந்து புரித்த தாயவளே

நீ வாழ்ந்த இல்லத்தில் என்னையும்- தீர்க்க

சுமங்கலியாய் வாழவைத்த தாயவளே

கோண்டாவில் வீதியினில் நான்சென்றால்

விசாலத்தின் பேத்தியென ஊர் உரைக்கும்

ஆண்டாண்டு காலம் சென்றிடினும்

பண்பான உன்வழியில் நான் நடப்பேன்.

- ஹம்ஸத்வனி

பாசத் தோட பால் பருக்கி நேர்சறிக்கு விட்ட
 சித்தம் கலங்கிப் போன போது சிஸ்டர் சிஸ்டர் எண்ட
 ஜோக்கு காட்ட டான்ஸ் மாட சிரிச்சு சிரிச்சு நிண்ட
 உன்ன பேசி பேசி நிலம் துடைக்க திருப்பி பிரட்டி
 வைப்ப

நான் துவண்டுதுடிச்சுப் போகையிலே அழுத கண்ணீர்
 துடைப்ப

நான் கட்டிப்போன பிறகு நீ ஏன் காட்டுக்கு போன?

- அர்ப்பணா

பாட்டி பாட்டி பல்லு முளைக்க ரஸம் தா
 பிறந்தநாள் வந்தாச்சு போளி சுட்டுத் தா
 தலை முடி வளர எண்ணை காய்ச்சித் தா
 சென்டருக்க போனாயா சுவீட்டை எனக்குத் தா

பார்த்து பார்த்து நீ வளத்த பாட்டி
 உன் செல்ல பேத்தி நான் தானே பாட்டி
 எனக்கிருந்த ஒருபாட்டி நீ தான் - இனி

யார போய் கூப்பிடுவேன் பாட்டி

- செளந்தர்யா

நினைவாற்றல்

பொருளடக்கம்

1. மனித மூளையின் இயக்கச் செயற்பாடு
2. மறதி நோய்
3. ஞாபக மறதியும் அதற்கான காரணிகளும்
4. நினைவாற்றல்
 - 4.1 நினைவாற்றல் என்றால் என்ன?
 - 4.2 நினைவாற்றலின் வகைகள்
 - 4.3 நினைவாற்றல் நன்றாக இருப்பதற்கு தேவையான மனோநிலை
5. நோய்க்கான அறிகுறிகள்
 - 5.1 தனக்கும் பிறருக்கும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள்
 - 5.2 நோயைக் கண்டறிதல்
 - 5.3 அறிகுறிகளின் கால அளவு
6. நோய்க்கான காரணிகளும் அதன் தீவிரத்தன்மையும்
 - 6.1 நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு
 - 6.2 வேகமாக தீவிரமடையும் முதுமை மறதி
 - 6.3 தடுப்பு முறை
 - 6.4 சேவைகள்
 - 6.5 நோயின் தாக்கத்தை கணித்தல்
7. நினைவாற்றலுக்கான பரிந்துரைகளும் பரிகாரங்களும்
 - 7.1 ஞாபக மறதிக்கான பரிகாரங்கள்
 - 7.2 நினைவாற்றலுக்கான ஊட்டச்சத்து பரிந்துரைகள்
 - 7.3 நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டியவை
 - 7.4 மாணவர் நினைவாற்றலை அதிகரித்துக்கொள்ள செய்யவேண்டியவை
 - 7.5 சிந்தனையைத் தூண்ட சில வழிமுறைகள்

மனித மூளையின் இயக்கச் செயற்பாடு

மனித மூளையில் 100 பில்லியன் நரம்பணுக்கள் உள்ளன. இவை உணவில் கிடைக்கும் வைட்டமின்களைப் பொறுத்து இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தியபடி இருக்கின்றன.

ஒரு நாளைக்குப் பத்து இலட்சம் தடவைகளுக்கு மேல் நமது சிந்தனைகளை வகைப்படுத்தும் வேலையை மூளை செய்து கொண்டிருக்கிறது. தினசரி நம் உணவில் கிடைக்கும் (எரிக்கும்) மொத்தக் கலோரியில் முப்பது சதவிகிதத்தை மூளைதான் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.

எனவே வயது வித்தியாசம் இன்றி மூளை நன்கு செயல்பட வேண்டும் எனில் மாவுச்சத்துப் பொருட்களில் உள்ள குளுகோஸில் இருந்துதான் தேவையான சக்தி தொடர்ந்து கிடைக்க வேண்டும். இந்தச் சத்துணவில் குறைவு ஏற்படும் போது ஞாபக சக்தியிலும் சிக்கல் வந்துவிடுகிறது.

இது மட்டுமல்லாது இரத்த ஓட்டம் தேவையான ஆக்ஸிஜனை மூளைக்கு விநியோகித்து புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதும் முக்கியமானது. தேவையான சத்துணவு கிடைக்காத போதும், மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பது குறைந்த போதும் ஞாபகசக்தியில் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

இதைத் தடுக்க சிறந்த உணவு முறையையே மருந்தைப்போல் பயன்படுத்தினால் புத்திக்கூர்மையும் ஞாபக சக்தியும் அதிகரிக்கும். ஞாபக சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள் பைரிடாக்ஸின் என்ற வைட்டமின் அதிகம் உள்ள பாதாம் பருப்பு சோயா பீன்ஸ் வல்லாரை நாவற்பழம் முதலியவற்றை நன்கு உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இது நம் உடலில் சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் ஆகிய உப்பு வகைகளை

சமன் செய்து உடலை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கிறது. இத்துடன் பி12 வைட்டமினை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

தேவையான அளவு ஆழ்ந்து சிந்தித்துச் செயல்பட பாலிக் அமிலம் அதிகம் உள்ள தண்டுக்கீரை கொண்டைக்கடலை முதலியவற்றை சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். பால் தயிர் மற்றும் அசைவ உணவு வகைகளால் பி12 கிடைப்பதால் சோம்பேறித்தனம் குறையும்.

அரிசி கோதுமை கேழ்வரகு மேற்கண்ட உணவு வகைகளுடன் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ள பேரிச்சம்பழம் பட்டாணி முதலியவற்றையும் தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நரம்புமண்டலம் அமைதியாகி மூளை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். இது சிந்தித்து செயல்படுவதில் அக்கறை காட்டத் தாண்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் எளிய உணவுகள் ஆரஞ்சு கொய்யா திராட்சை ஆப்பிள் வாழைப்பழம் முலாம்பழம் பேரிச்சம்பழம் காரட் அன்னாசி காலிபிளவர் முட்டைக்கோஸ் பசலைக்கீரை கொத்தமல்லி கீரை முருங்கைக்கீரை பச்சைப் பட்டாணி பால் தயிர் போன்ற உணவு வகைகளில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் வைட்டமின் சி இரும்புச்சத்து முதலியன ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க வல்லவை.

மறதி நோய்

மறதிநோய் (Dementia என்பது "சிதைவடையும் மனம்" என்ற பொருள் கொண்டதாகும்) ஒரு தீவிரமான உளவியல் குறைபாடாகும். இது நிலைத்ததாகவோ அதாவது மூளையில் ஏற்படும் காயத்தினால் உருவாவதாகவோ அல்லது வளரக்கூடியதாகவோ இருக்கலாம் அல்லது உளவியல் செயல்பாடுகளில் நீண்டகாலமாக ஏற்பட்ட பாதிப்பு அல்லது குறைபாட்டால் உடலானது இயல்பான முதுமையடைதலில் இருந்து அதிகரித்த அளவில் முதிர்வது ஆகியவற்றால் விளையலாம். முதுமை மறதி என்பது வயதானவர்களிடையே அதிக அளவில் காணப்பட்டாலும் அது எந்த வயதினரையும் பாதிக்கக் கூடியதே.

இது மூளையின் தொழிற்பாட்டை பாதிக்கும் வேறு நோய்களின் வெளிப்பாடாகவே இருக்கின்றது. ஞாபகமறதி என்பது படிப்படியாக மூளையின் சிந்திக்கும் ஆற்றல் நினைவில் நிறுத்தல் போன்ற தொழிற்பாடுகள் குறைவடைந்து செல்வதைக் குறிக்கும். இந்த ஞாபக மறதிக்கு காரணமாக கூறப்படும் பொதுவான காரணிகள்.

- அல்சைமர்ஸ் நோய்
- மூளைக்கான குருதி வழங்கல் பாதிப்படைதல்
- மூளைக் கட்டிகள்
- தலையில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
- தொற்றுக்கள்
- நீண்ட கால அதிகரித்த மதுபாவனை
- அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியின் நீர்குலைவு
- விற்றமின் குறைபாடுகள்

முதுமை மறதி என்பது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நோய்க்குறியீடு (குறியீடுகள் மற்றும் அறிகுறிகளின் தொகுப்பு)

எதையும் கொண்டிருக்காத குறைபாடாகும் இதில் ஞாபகத்திறன் கவனம் மொழி மற்றும் சிக்கல் தீர்த்தல் போன்றவற்றில் உளவியல் குறைபாடானது ஏற்படக்கூடும். குறைந்தபட்சம் 6 மாத கால அளவுக்கு இந்த பாதிப்பு தொடர்ந்தால் மட்டுமே சோதனை மூலமாக இந்நோயைக் கண்டறிய முடியும் குறுகிய கால அளவுக்கு நீடிக்கும் கவனிப்பு திறனில் ஏற்படும் மங்குதல் குறிப்பாக சில வாரங்களுக்கு குறைவான கால அளவுக்கு ஏற்படுபவை உளத்தடுமாற்றம் (delirium) என்றழைக்கப்பட வேண்டும். எல்லாவகையான பொது கவனிப்பு திறன் மங்குதல் குறைபாடுகளிலும் உயர் மனநிலை செயல்பாடுகள் முதலில் பாதிக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக இந்நிலையின் பிந்தைய காலக்கட்டத்தில் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் நேரம் (வாரத்தின் எந்த நாள் மாதத்தின் எந்த நாள் அல்லது எந்த ஆண்டு போன்றவற்றில் குழப்பம்) இடம் (அவர்கள் இருக்கும் இடத்தை அறியாத நிலை) மற்றும் மனிதர்கள் (தன்னையும் தன்னை சுற்றியுள்ளவர்களையும் அறியாத நிலை) போன்ற பல நிலைகளில் குழப்பமடைந்திருப்பார்கள். முதுமை மறதியானது பெரும்பாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை வரையிலும் சிகிச்சையளிக்கப்படக் கூடியது ஆனால் பொதுவாக இதன் வேறுப்பட்ட காரணிகளால் தீர்க்க முடியாத நோயாகவுள்ளது.

பொதுவான அறிகுறிகள்:

- தெரிந்த நபர்களின் பெயர் வாழ்விடம் மறந்து போதல்.
- ஆரம்பத்தில் அண்மைக்கால சம்பவங்களே மறக்கும். பின் காலம் செல்லச் செல்ல பழைய சம்பவங்களும் மறந்து போகும்.
- வயது மறந்து போகும்.
- சொற்கள் மறந்து போகும்.
- புதிய மனிதர்கள் அல்லது புதிய சூழலை சந்திக்கும்போது குழப்பம் ஏற்படும்.

- நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
- அடிக்கடி கோபப்படல்
- பொருத்தமற்ற பாலியல் வெளிப்பாடுகள்
- தனிநல சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க தவறுதல்
- புதிய விடயங்களை அறிந்து கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படல்.

இந்த அறிகுறிகள் மன அழுத்தம் போன்ற வேறு நோய்களின் போதும் ஏற்படலாம். முதுமை மறதியின் அறிகுறிகள் மீளக்கூடியவையாக அல்லது மீளவியலாதவையாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த வகைப்பாடு இந்நோயின் நோய்க் காரணிகளின் அடிப்படையில் அமைந்ததாகும். முதுமை மறதி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் குறைவானவர்களே சிகிச்சையின் மூலமாக சரி செய்யக்கூடிய காரணிகளைக் கொண்டுள்ளனர். காரணிகளில் பல வேறுபட்ட நோய்ச் செயற்பாடுகள் உள்ளன அதேபோல அறிகுறிகளிலும் பல வேறுபாடுகள் உள்ளன. எடுத்துக் காட்டாக மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் மஞ்சள் காமாலை அல்லது காமாலை ஆகியவை பல நோய்க்காரணிகளைச் சார்ந்து உருவாகக்கூடியவை. நோய் வரலாற்றினைக் கவனமாக ஆராயாது உளத்தடுமாற்றம் என்ற குறுகிய கால நோய்க்குறியீடு (பெரும்பாலும் சில நாட்கள் முதல் வாரங்கள் வரை நீடிக்கக்கூடியது) எளிதாக முதுமை மறதி என்று தவறாக கருதப்படுகிறது. ஏனெனில் இவ்விரண்டு நோய்களிலும் ஒத்த அறிகுறிகள் நோய் பாதிப்பின் கால அளவு ஆகியவை காணப்படுகின்றன. மேலும் உளத்தடுமாற்ற நோயானது உண்மையில் பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் (sympathetic nervous system) அதிகரித்த செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடையது. மன அழுத்தம் மனநோய்கள் போன்ற மனநலக்குறைவும் உளத்தடுமாற்றம் மற்றும் முதுமை மறதி ஆகியவற்றிலிருந்து வேறுபடுத்தி அறிய வேண்டிய அறிகுறிகளை அளிக்கலாம்

தொடர்ச்சியான தூக்கமின்மை ஆகியனவும் முதுமை மறதியை ஒத்ததான அறிகுறிகளை ஆரம்பகட்டத்தில் தரக்கூடும்.

பெரும் பாலானவை முற்றாக குணப்படுத்த முடியாதவையாகவே இருக்கின்றன. ஆனாலும் அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி சீர்குலைதல் விற்றமின் குறைபாடுகள், மூளைக்கட்டிகள் தொற்றுக்களால் ஏற்பட்டிருப்பின் அவற்றை தீர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் மூலம் இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். அல்சைமர்ஸ் நோயால் இந்த ஞாபகமறதி ஏற்படுமாயின் தவிர்த்தல் கடினம். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை அதிகளவில் மதுபானம் பாவித்தல் தவிர்த்தல் புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தல் நாளாந்த உடற்பயிற்சி கொழுப்பு குறைந்த ஆகாரம் போன்றவையும் இந்நோயை தவிர்க்க உதவும்.

குணப்படுத்த முடியாதவற்றை சிகிச்சை மூலம் நோய் அறிகுறிகளையும் நோய் அதிகரிப்பதையும் கட்டுப்படுத்தி வைக்க முடியும். நோயாளியை தகுந்த முறையில் பராமரித்தலும் மிகவும் முக்கியமாகும். அது கடினமானதும் கூட. குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள் சிறிய கணிதச் செயற்பாடுகள் விளையாட்டுகள் போன்றவை நோய் அதிகரிப்பதைத் தடுக்கும் பயனுள்ள செயற்பாடுகளாகும்.

ஞாபகமறதியும் அதற்கான காரணிகளும்

நினைவாற்றல் அல்லது ஞாபக சக்தி எனப்படுவது. தான் அனுபவித்த கற்றறிந்த விடயங்களை தேவைப்படும்போது மறுபடியும் நினைவிற்குக் கொண்டு வரும் ஒரு செயல்பாடாகும். நல்ல நினைவாற்றல் பெற்றுள்ள மனிதன் அறிவாற்றல் மிக்கவனாக எண்ணற்ற சாதனைகளை நிகழ்த்தியலும்.

நினைவாற்றல் குன்றுவதனால் பல விடயங்களில் தோல்வி ஏற்பட்டு பின்தங்கிவிட நேரிடும். அதுவும் பள்ளி மாணவர்களுக்கு பரிட்சை நேரத்தில் அவர்களின் நினைவாற்றல் திறன்தான் கை கொடுக்கும். ஏதாவது ஒரு கேள்விக்கு பதில் மறந்து போனாலே டென்சன் ஆகிவிடுவார்கள். அதன் பின்பு அவர்களுக்கு கையும் ஓடாது காலும் ஓடாது. அதே போன்றுதான்நேர்முக பரீட்சைக்கு தோன்றும் ஒருவருக்கும் உரிய நேரத்தில் சரியான பதில் தெரிந்திருந்தும் நினைவாற்றல் குறைவினால் பதில் கூற முடியாது தோல்வி அடைகின்றான். பொதுவாக நாம் எல்லோருமே நினைவாற்றல் மனதில் (நெஞ்சில்) தான் பதிந்துள்ளதாக எண்ணுகின்றோம். மனம் மனச்சாட்சி நெஞ்சு என முன்வைப்பதெல்லாம் மு ளை யை த் தான் குறிக்கின்றன அதனால்தான் மூளை கோளாறு உள்ளவர்களை மனநோயாளி என குறிப்பிடுவது வழக்கம்

3.1 ஞாபக மறதி

'ஞாபக மறதி' எனும் பலவீனம் இல்லாத மனிதன் உலகில் யாரும் இருக்க முடியாது. குழந்தைகள் முதல் தள்ளாடும் முதியோர் வரை மறதி இல்லாத மனிதர் இல்லை. ஆனால் அது மனிதனுக்கு மனிதன் மறதியின் அளவுகளும் தன்மைகளும் பாதிப்புகளும் மாறுபடும்.

- மறதிகள் பலவிதம். சிலர் பழகிய மனிதர்களின் பெயர்கள் அல்லது முகங்கள் அடிக்கடி மறந்து விடுகின்றனர்.
- சிலர் பொருட்களின் பெயர்களை மறந்து விடுகின்றனர்.
- சிலர் தம் உடைமைகளை பொருட்களை எங்கே வைத்தோம் என்பதை மறந்து விடுகின்றனர்.
- சிலர் செய்ய வேண்டிய முக்கிய கடமைகளைக் கூட மறந்து விடுகின்றனர்.
- சிலர் படித்த நூல்களை நூலிலுள்ள முக்கிய கருத்துக்களை மறந்து விடுகின்றனர்.
- சிலர் கடந்த கால விஷயங்களை மறந்து விடுகின்றனர்.
- சிலர் நிகழ்காலத்தில் சிறிது நேரத்திற்கு முன் நடந்தவைகளைக் கூட மறந்துவிடுகின்றனர்.

நம்முடைய சிந்தனை நினைவுகள் நாம் நினைத்துச் செயற்படக் கூடிய அனைத்திற்கும் பெருமூளையே காரணமாக இருந்து செயல்படுகிறது. மனித மூளையின் செயல்களில் தாக்கங்களை உண்டு பண்ணும் காரணிகளை நாம் இனங்கண்டு கொண்டால் ஞாபக மறதி சிந்திக்கும் திறன் குன்றிய நிலை சோம்பேறித்தனம் என்பனவற்றை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். இவற்றின் முக்கிய காரணிகளாக கருதப்படுபவை

- தகுந்த போசாக்கின்மை
- மூளைநரம்புகளில் ஏற்படும் சிதைவு
- உற்சாகமின்மை.
- உடல்அப்பியாசமின்மை என்பனவாகும்.

இவற்றிற்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கு ஏற்ற தகுந்த பரிகாரம் செய்வதன் மூலம் ஞாபக சக்தியையும் சிந்திக்கும் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இவற்றுடன்,

- ஆர்வமின்மை
- முயற்சியின்மை
- தாழ்வு மனப்பான்மை
- எதிர்மறை எண்ணம்
- பயம்அதிர்ச்சி
- மனச்சோர்வு துக்கம் வெறுப்பு

போன்ற உணர்ச்சி மற்றும் மனபாதிப்புகள் மன ஒருமையின்மை கவனக்குறைவு தப்பிக்கும் மனோபாவம் கடந்த காலச் சிந்தனைகளில் அல்லது எதிர்காலக் கனவுகளில் மூழ்குதல். புகை மது போதைப் பழக்கங்கள் உடல்நலக் குறைபாடுகள் உடல்நோய்கள் (குறிப்பாக தொற்றாத வகை நோய்கள் - வலிப்பு ரத்தசோகை குறை தைராய்டு சுரப்பு மாதவிடாய் நிற்கும் கால ஹார்மோன் பிரச்சனைகள்) என்பன மனிதனின் சிந்திக்கும் திறனை அதிகம் பாதிக்கின்றன.

நாம் படிக்கும் தகவல்களை முறைப்படி தொகுக்கா விட்டால் தேவையானபோது வெளியே எடுப்பதற்கடினம். மனிதர்களுக்கு நினைவாற்றல் குறைந்து வருவதற்கு மிக முக்கிய காரணம் கவலைகளே. இரத்த ஓட்டம் குறையும் நோயால் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ மூளைக்குச் சரியானபடி இரத்தம் கிடைக்காததும் ஏனைய முக்கிய காரணங்களாகும். மூளை சோர்ந்து விடாமல் கவனித்துக் கொண்டால் நினைவாற்றல் நன்றாக இருக்கும். எமது மனதை எந்தளவுக்கு ஒருமுகப்படுத்த முடியுமோ அந்தளவுக்கு எமது ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்க முடியும்.

நினைவாற்றல்

4.1 நினைவாற்றல் என்றால் என்ன?

ஒரு விஷயத்தை மறக்காமல் இருப்பது மட்டுமல்ல நினைவாற்றல் மனதில் (மூளையில்) பதியப்பெற்று இருக்கின்ற அறிவில் இருந்து சரியான விவரத்தைச் தேவைப்படும் நேரத்தில் வெளிப்படுத்தும் திறமைதான் நினைவாற்றல் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்!

ஒரு மாணவனை எடுத்துக் கொண்டால் பாடங்களை நன்றாகப் படித்துவிட்டு தேர்வுக்குச் செல்கின்றான். அவன் படித்ததில் இருந்து கேள்விகள் வருகின்றன. ஆனால் தேர்வறையில் இருக்கும்போது பதில் நினைவுக்கு வராமல் வீட்டுக்குச் சென்றபிறகு நினைவிற்கு வந்தால் அதனால் ஏதாவது பலன் இருக்குமா? நிச்சயம் இல்லை. பதில் தெரிந்தும் அது சரியான நேரத்தில் ஞாபகத்திற்கு வரவில்லை. பலருக்கும் பல விஷயங்கள் நினைவில் இருக்கும். ஆனால் தேவையான நேரத்தில் குறிப்பிட்ட விஷயத்தை நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடியாமல் தவிப்பார்கள். தேவைப்படும் நேரத்தில் தேவையான செய்தி உடனடியாக நினைவுக்குக் கொண்டு வரமுடியாது போதலே ஞாபக மறதியெனலாம்.

மனிதனின் நினைவாற்றலுக்கும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு காணப்படுவதாக நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மனதை எந்தளவுக்கு ஒருமுகப்படுத்தி ஒரு விடயத்தில் கவனம் செலுத்துகிறோமோ அந்த அளவிற்கு அது மனதிலே பதிக்கின்றது. வேறு விதமாக கூறுவதாயின் நாம் ஒன்றிற்கு மேலான வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்யும்போது, கவனம் சிதறடிக்கப்பெற்று அவை மனதிலே சிதறல்களாக பதிவாகின்றன. அதனால் நாம் அவற்றை தேவைப்படும் போது உடனடியாக நினைவாற்றலை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடிவதில்லை.

ஆசிரியர் கேட்ட கேள்விக்கு பதில் தெரியாமல் தன்னிச்சையாக தலையைச் சொறிந்து கொண்டு நிற்பதும், ஆசிரியர் அதற்கு தண்டனையாக தோப்புக் கரணம் போடச் செய்வதும் மறதிக்கு செய்யப் பெறும் சில அப்பியாசங்களாகும். தலையச் சொறியும் போது மூளை நடம்புகள் உயிதெழுகின்றன. அதேபோல் தோப்புக் கரணம் போடும் போது மைய நரம்தொகுதி உயிர்படைந்து மூளையைத் தூண்டுகின்றது. பொதுவாக நாம் எல்லோரும் நினைவாற்றல் மனதில்பதிந்துள்ளதாக எண்ணுகின்றோம். ஆனால் மூளை

கோளாறு உள்ளவர்களை மனநோயாளி என குறிப்பிடுவதும் வழக்கத்தில் உள்ளன. மனம் மனச்சாட்சி நெஞ்சு என முன்வைப்பதெல்லாம் மூளையையே குறிக்கும்.

4.2 நினைவாற்றலின் வகைகள்

01. குறுகியகாலநினைவாற்றல்

எமது மூளையில் அத்தனை தகவல்களும் தொடர்ந்து சேமித்து வைக்கப்படுவதில்லை. அவசியமான காலத்திற்கு மட்டுமே அந்த தகவல்கள் மூளையில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. பணி முடிந்ததும் அந்த தகவல்கள் மறக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. இது குறுகிய கால நினைவாற்றல் எனப்படும்.

02. நீண்டகாலநினைவாற்றல்

எம்முடைய மனதை மிகவும் கவர்ந்தவை அல்லது பாதித்தவை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிப் பார்த்தவை நாம் செய்யும் தொழிலுக்கு தேவையானவை எமது மூளையில் நீண்ட கால நினைவுகளாக பதிந்து விடுகின்றன.

எமது மூளை பல செய்திகளையும் தகவல்களையும் சேமித்து வைத்துள்ளது. அவற்றுடன் புதிய தகவல்களையும் சேர்த்து பாதுகாக்கிறது. பல ஆண்டுகளாக அந்த தகவல்கள்

வெளிக் கொணரப்படாமல் போனால் சேமிக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களுக்கிடையில் அவைபுதைந்துபோகின்றன.

நீண்ட கால நினைவுகளில் இருந்து தகவல்களை மீட்டெடுப்பதற்கு மூளை சிலவேளை சிரமப்படுவது அதனாலேயாகும். நீண்ட காலத்தின் பின்னர் நாம் சந்திக்கும் நபரின் அல்லது சிறுவயது நண்பரின் பெயர் ஞாபகத்துக்கு வராமல் இருப்பதை (ஆனால் அவரின் பெயர் நுணி நாக்கில் இருப்பது) இதற்கு உதாரணமாக குறிப்பிடலாம்.

4.3 நினைவாற்றல் நன்றாக இருப்பதற்கு தேவையான மனோநிலை

01. தன்னம்பிக்கை

நினைவாற்றல் தொடர்பில் எமக்கு தன்னம்பிக்கை அவசியமாகும். நினைவாற்றல் என்பது மூளையின் திறமையாகும். இதனை பயிற்சியாலும் முயற்சியாலும் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை அவசியமாகும்.

02. ஆர்வம்

ஒரு விடயம் தொடர்பான ஆர்வமும் அவ்விடயம் தொடர்பில் ஞாபக சக்தி ஏற்பட காரணமாக அமையும்.

03. செயல்ஊக்கம்

தேவையை அவசியத்தை நன்றாக உணர்ந்த விஷயங்கள் நன்றாக பதியும்.

04. விழிப்புணர்வு

மனம் விழிப்பு நிலையில் இருந்தால் எமது கவனமும் ஒருமைப்பாடும் மிகச் சிறந்ததாக இருக்கும். இதற்கு யோகாசனம் தியானம் சமய வழிபாடுகள் துணை புரியும்.

05. புரிந்து கொள்ளல்

புரிந்து கொண்ட விடயங்கள் மனதில் பதியும்.

06. உடல்ஆரோக்கியம்

நோய்க்கான அறிகுறிகள்

முதுமை மறதி என்பது நினைவாற்றலைச் சார்ந்த ஒரு பிரச்சனையே அல்ல. ஆயினும் முதுமை மறதியால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரம் மனநிலை மற்றும் நடத்தை தொடர்பான குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்படுவதால், அவர்களை முறையான பராமரிப்பாளர்கள் கொண்ட ஒரு காப்பகத்தில் அனுமதிப்பது தேவையாகலாம். முதுமை மறதி கொண்டவர்களில் 20-30 பேரை மன அழுத்தம் தாக்குகிறது மற்றும் சுமார் 20 பேரை மனச்சோர்வு நோய் தாக்குகிறது.

மனநோய்களும் (பெரும்பாலும் தீய நிகழ்வுகள் பற்றிய பிரமைகள்) மற்றும் தீவிர மன அழுத்தம்/பிடிவாதம் போன்றவை முதுமை மறதி நோயுடன் தொடர்புறுகின்றன. ஒருவர் முதுமை மறதியினால் அவதியுறுவதாக இருப்பினும் இந்நோய்கள் ஒவ்வொன்றினையும் தனித்தனியாக ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்

5.1 தனக்கும் பிறருக்கும் ஏற்கடக்கூடிய ஆபத்துக்கள்

முதுமை மறதி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தமக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நிலையில் உள்ள மனநல குறைபாடுகளைக் கொண்ட நபர்கள் மனநலச் சட்டம் 1983 என்பதன் கீழ் காவலின் கீழ் கொண்டுவரப்பட்டு ஆய்வு கவனிப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள். இது கடைசி வழிமுறையே. நோயாளி தம்மைக் கவனித்துக்கொள்ளும் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுடன் இருந்தால் இது பெரும்பாலும் தவிர்க்கப்படுகிறது.

5.2 நோயைக்கண்டறிதல்

முதுமை மறதி நோயின் வகைகளை அவை பெருமூளையின் மேலுறைப் பகுதியில் எவ்வாறு பாதிப்படைந்துள்ளன என்பதன் அடிப்படையில் வேறுபடுத்தி அறிய முறைப்படி நோய் கண்டறிதல் அவசியம். இதற்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு வல்லுனரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக முதியோர் மருந்தளிப்பு வல்லுனர் முதியோர் மனநல மருத்துவர் நரம்பியல் வல்லுனர் நரம்பிய உளவியல் வல்லுனர் அல்லது முதியோர் உளநல மருத்துவர் போன்றோர்களைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். இருப்பினும் ஓரளவு நம்பகத்தன்மை கொண்ட சில சுருக்கமான சோதனைகள் (5-15 நிமிடங்கள்) உள்ளன. அவற்றை அலுவலகம் அல்லது வேறு இடத்தில் மேற்கொள்ளலாம். மேலும் அவற்றின் மூலம் நோயாக மாறக்கூடிய மனநலக் குறைபாடுகளின் நிலையைக் கண்டறியலாம். இந்தச் சோதனைகளில் சுருக்கமான மனநிலை சோதனை ஸ்கோர் (யுடிசநஎயைவநன ஆநவெயட வநளவ ஞஉழசந - யுஆவுஞ) சிறு மனநிலை பரிசோதனை (ஆடை ஆநவெயட ஞவயவந நுஓயஅயெவழை - ஆஆஞநு) மாற்றப்பட்ட சிறு மனநிலை பரிசோதனை (ஆழனகைநை ஆடை-ஆநவெயட ஞவயவந நுஓயஅயெவழை - 3ஆஞ)மனநிலை திறன்கள் கண்டறிதல் உபகரணம் (ஊயுஞஐ)மற்றும் கடிகாரம் வரைதல் சோதனை ஆகியவை சில எடுத்துக்காட்டுகளாகும். மிகவும் தீவிரமாக மன அழுத்தத்தில் உள்ளவரோ அல்லது அதிகப்படியான வலியைக் கொண்டவரோ மனத்திறன் சோதனைகளில் சிறப்பான செயல்திறனைக் கொண்டிருப்பார் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.

5.3 அறிகுறிகளின் கால அளவு

முதுமை மறதியைக் கண்டறிவதற்கான மற்றொரு முறையானது அந்த நபரின் அன்றாட மனநிலை மற்றும் செயல்பாடுகள் தொடர்பான ஒரு தகவலறியும் கேள்வித்தாளை நிரப்பும்படி கோருவதாகும். தகவலறியும் கேள்வித்தாள்கள் மனநல சோதனைகளை முழுமை செய்யும் தகவல்களை வழங்குகின்றன. இந்த வகையில் மிகவும் பிரபலமான கேள்வித்தாளானது வயதுமுதிர்ந்தவர்களிடையே காணப்படும் மனநல வீழ்ச்சிக்கான தகவலறியும் கேள்வித்தாள் (Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly - IQCODE) என்பதாகும். கூடுதல் பகுப்பாய்வில் மற்றொரு தேதியில் மீண்டும் சோதித்தல் வேறு சோதனைகளைச் (சில நேரங்களில் அதிகம் சிக்கலானவை) சேர்த்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை அடங்கும், இதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளாவன முறையான "நரம் பிய உளவியல்" சோதனை போன்றவையாகும்.

நோய்க்கான காரணிகளும் அவற்றின் தீவிரத்தன்மையும்

01. புரிதிறனில் பழுது

ஒரே நேரத்தில் மூளையில் ஏற்படும் பலவகையான காயங்களும் சரிசெய்ய முடியாத அல்லது நிலைபெற்று விடக் கூடிய அளவில் புரிதிறனில் பழுதுகளை உருவாக்கலாம். விபத்தினால் ஏற்படும் மூளைக் காயம் மூளையின் வெண்ணிறப் பகுதியில் பொதுவான நரம்பு வேரிழை பாதிப்பினை அல்லது பகுதி சார்ந்த பாதிப்பை உருவாக்கலாம். மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தம் அல்லது உயிர்வாயுவில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் குறைவானது ஹைபோசிக்-

இஸ்கிமிக் எனப்படும் மூளை மற்றும் முதுகெலும்புக் காயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும். வாதங்கள் (இஸ்கிமிக் ஸ்ட்ரோக் அல்லது இன்ட்ராசெரிப்ரல் சப்அரக்னாய்டு சப்ட்யூரல் அல்லது எக்ஸ்ட்ராட்யூரல் ஹெமரேஜ் போன்றவை) அல்லது மூளையை பாதிக்கும் நோய்த்தொற்றுகள் (மூளை உறை அழற்சி மற்றும்/ அல்லது என்செஃபாலிடிஸ்) நீண்ட நேரத்திற்கு வலிப்பு மற்றும் தீவிர மண்டை வீக்கம் ஆகியவையும் மனநலக் குறைபாடுகளில் நீண்ட கால பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். அளவுக்கு அதிகமான மது அருந்தும் பழக்கம் முதுமை மறதி அல்லது கோர்ஸாக்ஃப்ஸ் மனப்பித்து போன்றவற்றை உருவாக்கலாம். பெரும்பாலான உற்சாக பானங்கள் முதுமை மறதியை உருவாக்கக் கூடும்.

02. மெதுவாக தீவிரமடையும் முதுமை மறதி

மெதுவாக தொடங்கி பல ஆண்டுகளுக்கு பின்னர் மிகவும் தீவிரமடையும் முதுமை மறதி, நரம்புச் சிதைவு நோயால் (neurodegenerative disease) ஏற்படுகிறது அதாவது,

மூளையின் நரம்பணுக்களை அல்லது இவை தொடர்ந்து பாதிப்பதால் மெதுவான மற்றும் மீண்டும் சரி செய்ய முடியாத நோய்களை இவை ஏற்படுத்துகின்றன. அரிதாக சிதைவு அல்லாத நிலையில் மூளை நரம்பணுக்களில் இரண்டாம் நிலை பாதிப்புகள் மட்டுமே ஏற்படுத்துகின்றன. இந்நிலையானது சிகிச்சையளிக்கப்படும்போது சரிசெய்யப்படலாம் அல்லது அவ்வாறு இயலாமலும் போகலாம்.

முதுமை மறதியின் காரணங்கள் பொதுவாக நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும் வயதைச் சார்ந்துள்ளன. வயதுமுதிர்ந்தவர்களில் பொதுவாக 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் என்று வரையறுக்கப்படுகிறது அல்சைமர் நோய் (Alzheimers' Disease) வாஸ்குலார் முதுமை மறதி (ஏயளஉரடயச னுநஅந்வெயை) அல்லது இவை இரண்டுமே முதுமை மறதி தோன்ற காரணமாக இருக்கின்றன. லூயி முதுமை மறதி (Dementia with Lewy bodies) என்பது மற்றொரு பொதுவான காரணமாகும் இவை முன்னரே உள்ள ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட காரணங்களுடன் இணைந்தும் உருவாகலாம். சில நேரங்களில் மெதுவாக தீவிரமடையும் மனநலக் குறைபாட்டை முதன்மை அறிகுறியாக குறை கேடயச்சுரப்பி இயக்கம் விளங்குகிறது. இவ்வகைக் குறைபாட்டை சிகிச்சையின் மூலம் முழுமையாக சரி செய்ய முடியும். மிகவும் அரிதான இயல்பு அழுத்த மண்டை வீக்கத்தினைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதும் முக்கியமாகும். ஏனெனில் இதற்கான சிகிச்சையானது நோய்க் குறியீடுகளைக் குறைக்கவும், வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். ஆனாலும், கணிசமான மனநலக் குறைபாடு தீவிரம் அதிகரித்தல் வழக்கத்துக்கு மாறானதே.

65 வயதை விடக் குறைவாக வயதுள்ளவர்களுக்கு முதுமை மறதி மிகவும் அரிதாகவே காணப்படுகிறது. இதற்கு அல்சைமர் நோய் முக்கிய காரணமாக இருப்பினும்,

இவர்களில் பரம்பரையாகப் பெறப்படும் மரபணுக்களும் இதில் முக்கியப் பங்கு கொண்டுள்ளன. இதன் இதர காரணங்கள் முன் மூளைச் சிதைவு மற்றும் ஹண்டிங்டன்ஸ் நோய் ஆகியவையாகும்.

இந்த வயதினரிடையே வாஸ்குலார் முதுமை மறதியும் ஏற்படலாம். இவற்றிற்கான காரணங்களில், ஆண்டிபாஸ் போலிபிடு நோய்க்குறித் தொகுதி ஹோமோசிஸ்டினூரியா மற்றும் பிங்க்ஸ்வாங்கர்ஸ் நோய் போன்றவை அடங்கும். மற்றபேர் அல்லது தற்காப்புக் கலை போன்றவற்றில் ஈடுபடுவதனால் அடிக்கடி தலையில் காயமடையும் வாய்ப்புள்ளவர்கள் முதுமை மறதிக்கான வாய்ப்புக்களும் அதிகமே. முன்னர் கோலியாக் நோய் மற்றும் முதுமை மறதி ஆகியவற்றுக்கு இடையே தொடர்பு இருப்பதாக முன்மொழியப்பட்டது. ஆயினும் இது இன்னமும் உறுதியாகவில்லை.

6.1 நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

இயல்பான நுண்ணறிவைக் கொண்ட இளைஞர்கள் (40 வயது வரையில் உள்ளவர்கள்) பிற நரம்பு தொடர்பான பாதிப்புகள் அல்லது உடலின் வேறு எங்கும் நோயின் பாதிப்பைப் பெறாத நிலையில் முதுமை மறதி நோய்க்கு ஆளாவது மிகவும் அரிதானதாகும். இந்த வயதுள்ளோரில் தொடர்ந்த மனநலக் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணங்களாவன உளவியற் குறைபாடுகள், மது அல்லது பிற போதைப் பொருட்களின் தொடர்ச்சியான பயன்பாடு அல்லது வளர்சிதை மாற்றத் தடங்கல்கள் போன்றவையே. சில மரபுக் கோளாறுகளும் இந்த வயதிலேயே நரம்பு மண்டல சிதைவுசார் முதுமை மறதியை ஏற்படுத்தக்கூடும். இவற்றில் :பமீலியல் அல்சைமர் நோய், மெட்டாகுரோமாடிக் லூகோடைஸ்ட்ரோபி, அட்ரீனோலூ

கோடைஸ்ட்ரோபி, காய்ச்சர்ஸ் நோய் டைப் 3, நைமன்-பிக் நோய் டைப் சி, பேண்தோதேனெட் கினாஸி, டே-சச்ஸ் நோய் மற்றும் வில்சன் நோய் போன்ற மரபுவழி பெறப்படும் நோய்கள் அடங்கும். வில்சன் நோயால் விளையும் மனநிலைக் குறைபாட்டினை சிகிச்சையால் மேம்படுத்தக்கூடும்.

6.2 வேகமாக தீவிரமடையும் முதுமை மறதி

கிரட்ஜ். பெல்ட்- யாக்கோபு நோயானது சில வாரங்கள் துவங்கி சில மாதங்களிலேயே தீவிரமடையும் முதுமை மறதியைத் தோற்றுவிக்கிறது. மெதுவாகத் தீவிரமடையும் முதுமை மறதியின் காரணங்களும் சிலநேரங்களில், வேகமாக தீவிரமடையும் முதுமை மறதியில் காணப்படுகின்றன: அல்சைமர் நோய், லூயி முதுமை மறதி, மூளையின் முன்பகுதி சிதைவு (frontal temporal lobar degeneration) (இவற்றில் பெருமூளைப் பகுதிச் சிதைவு மற்றும் சமநிலைத் தடுமாற்றத்தை விளைக்கும் புரோக்ரசிவ் சப்ராநியூக்ளியர் பால்ஸி ஆகியவையும் அடங்கும்).

ஆனால் மூளை வீக்கம் அல்லது சித்தப்பிரமை போன்றவையும் ஓரளவு மெதுவான முதுமை மறதியை உருவாக்கக் கூடும். இதற்குச் சாத்தியமான காரணங்களில் மூளை நோய்த்தொற்று (நச்சுயிரி காரணமான மூளை வீக்கம்: துணை-தீவிர வகை மூளை வீக்கம், விப்பிள்ஸ் நோய்) அல்லது வீக்கம் (நிண நீர்க்கட்டி மூளை வீக்கம் ஹாஷிமோட்டோஸ் மூளை வீக்கம் பெருமூளைக் குழல் வீக்கம்) நிண நீர்க்கட்டிகள் அல்லது கண் அழுத்த நோய் வலிப்பு-எதிர் மருத்துவங்கள் வளர்சி மாற்றம் காரணமாக விளையும் கல்லீரல் செயலிழப்பு அல்லது சிறுநீரக செயலிழப்பு மற்றும் நாள்பட்ட மூளை நடுவுறை இரத்தக்கட்டி போன்றவை அடங்கும்.

6.3 தடுப்பு முறை

தொடர்ந்து மிதமான அளவில் மது அருந்துதல் (பியர் ஓயின் அல்லது வடிக் கப்பட்ட சாராயங்கள்) மற்றும் மத்தியத்தரைக்கடல் பகுதி உணவு முறையைப் பின்பற்றுவது போன்றவை இதன் ஆபத்தைக் குறைப்பதாக தெரிகிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் முதுமை மறதி நோய் உருவாக்கம் ஆகியவற்றுக்கு இடையே தொடர்பு இருப்பதை ஒரு ஆய்வு காண்பித்தது. லான்செட் என்ற நரம்பியல் இதழில் ஜூலை 2008 இல் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வில் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள் முதுமை மறதியை 13% வரை குறைத்ததாக கண்டறியப்பட்டது.

மூளை நரம்புத்திசு வழி பெறப்பட்ட காரணி (Brain Derived Neurotropic Factor - BDNF) கோவையானது சில முதுமை மறதிவகைகளுடன் இணைந்துள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

6.4 சேவைகள்

முதுமை மறதி நோயாளிகளுக்கு வயது முதிர்ந்தோர் நலப்பராமரிப்பு மையங்களும் மருத்துவ மனைகளில் உள்ள சிறப்பு கவனிப்பு அலகுகளும் பிரத்தியேகமான பராமரிப்பை வழங்கக் கூடியனவாகும். முதியோர் நலப்பராமரிப்பு மையங்களில் பொதுவாக மேற்பார்வை உடற்பயிற்சி உணவு மற்றும் ஓரளவுக்கு உடல்நல பராமரிப்பு ஆகியவை வழங்கப்படலாம்.

6.5 நோயின் தாக்கத்தை கணித்தல்

தீவிரமான முதுமை மறதி நோயுற்றவர்களுக்கு மூச்சுக்குழல் அழற்சி காய்ச்சல் மற்றும் உணவு உட்கொள்வதில் சிக்கல்கள் போன்றவை அடிக்கடி ஏற்படக்கூடும். இந்நோய்களின் தாக்கத்துக்கு பின்பான வாழ்நாளானது 18 மாதங்கள் வரை மிகக் குறுகியதாகவும் இருக்கக்கூடும்.

நினைவாற்றலுக்கான பரிந்துரைகளும் பரிகாரங்களும்

7.1 ஞாபக மறதிக்கான காரணிகளும் பரிகாரங்களும்

இங்கதான் வச்சேன் ஆனா எங்க வச்சேன்னு தெரியலையே? என எதையாவது தேடிக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அவ்வப்போது செய்யவேண்டிய முக்கியமான வேலைகள் கூட மறந்து விடுகிறதா? பயப்படத் தேவையில்லை. இந்த ஞாபக மறதிக்கு முக்கியக் காரணம் மூளையின் நினைவுச் செல்கள் சிறிது சிறிதாக செயல் இழந்து வருவதுதான். நினைவுத்திறன் குறைபாடு இன்றைக்கு பெரும்பாலானோருக்கு ஏற்பட்டு வருகிறது.

இவர்கள் எண் விளையாட்டு குறுக்கெழுத்துப் புதிர் போன்ற புத்திசாலித்தனமான விளையாட்டினை விளையாடுவதன் மூலம் நினைவுத்திறனை மீட்க முடியும் என்று மூளை நரம்பியல் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். மேலும் அவர்கள் உண்ணவேண்டிய ஊட்டச்சத்துணவுகளையும் பரிந்துரைத்துள்ளனர்.

7.2 நினைவாற்றலுக்கான ஊட்டச்சத்து பரிந்துரைகள்

பச்சைக் காய்கறிகள் பச்சை இலை காய்கறிகளான ப்ரூகோல் காலிப்ளவர் கீரைகள் போன்றவற்றில் வைட்டமின் பி6 பி12 மற்றும் போலேட் உள்ளது. இது மூளை நினைவுத்திறனுக்கு ஏற்றது. அல்சீமர் நோயாளிகள் இவற்றை அதிகம் உண்ண பரிந்துரைக்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

இவற்றில் உள்ள உயர்தர இரும்புச்சத்து மன அழுத்தம் தொடர்பான நோய்களையும் தடுக்கிறதாம். தினசரி உணவில் கேரட் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் நினைவுத் திறன் அதிகரிக்கும் என்றும் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

தானியங்கள் சிவப்பு அரிசி ஓட்ஸ் மற்றும் தானியவகைகள் மூளைக்கு ஏற்றது. இவற்றை உண்பதன் மூலம் மூளை நரம்புகளுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிசன் கிடைக்கிறது. இது மூளைக்கு தேவையான குளுக்கோஸ் கிடைக்க செய்யும். பச்சைத் தேநீர் அருந்துவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானதாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இதில் உள்ள பீளேவனாய்டுகள் மூளையின் நியூரான்களை ஆரோக்கியமானதாக்குகிறது. எனவே அல்சீமாரால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பச்சைத் தேநீர் அருந்துவது சிறப்பானது என மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். ப்ளூபெரீஸ் பழங்களில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்ஸ் வைட்டமின் சி மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் மூளைக்கு மிகவும் ஏற்றது என்று ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ப்ளூ பெரீஸ் பழங்கள் நினைவாற்றலை அதிகரித்து கற்கும் திறனை உயர்த்துகிறது. மூளை தொடர்பான அழுத்தத்தினை குறைக்கிறது. வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மறதி நோய் அல்சீமரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இந்த ப்ளூ பெரீஸ் பழங்களை உண்ண கொடுக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

ஸ்ட்ராபெரீஸ் பழங்களில் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் அதிகம் உள்ளது. இவை மூளை நரம்புகளை பாதுகாத்து உடலுக்கு தேவையான கட்டளைகளை செலுத்துவதற்கு பாதுகாப்பளிக்கிறது.பாதம் பருப்பில் உள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மூளையின் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது.

இவற்றில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் வைட்டமின் ஈ போன்றவை மூளையின் நரம்புகளுக்கு தேவையான ரத்த ஓட்டம் தடங்களின்றி நடைபெற வழிவகுக்கிறது. சுறுசுறுப்பு வழிப்புணர்வு திறன் அதிகரிக்க இவற்றை தினசரி உணவுகளில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என நரம்பியல்

நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

டார்க் சாக்லேட் சாக்லேட் பிரியர்கள் சந்தோசமாய் இனி சாக்லேட் சாப்பிடலாம் ஏனெனில் டார்க் சாக்லேட்டில் உள்ள கோகோ மூளைக்கு உற்சாகம் தருகிறது. நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது. எனவே டார்க் சாக்லேட் சிறிதளவு சாப்பிடலாம் என மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். எனவே இந்த உணவுகளை உட்கொள்வதோடு மூளைக்குத் தேவையான உற்சாகமான பயிற்சியினை மேற்கொள்வதன் மூலம் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கலாம் என்று மூளை நரம்பியல் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். போசாகின்மையை நிவர்த்தி செய்ய

மாவுச்சத்து வைட்டமின்கள் அமினோ அமிலங்கள் தாது உப்புக்கள் முதலியவையே மூளையை போஷிக்கும் ஊட்டத்தை கொண்டுள்ளவாக ஆய்வுகள் நிர்ணயிக்கின்றன.

7.3 நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டியவை

01. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதல்

யோகாசனம் தியானம் சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல் போன்றவை மூலமாக ஆரோக்கியமான மூளைகளில் தகவல்களை குடியேற்றம் செய்வதன் மூலம் சிறந்த நினைவாற்றலை பெற முடியும்.

02. உடற்பயிற்சி

03. மூளைக்கு பயிற்சி வழங்குதல்

குறுக்கெழுத்துல் போட்டி எண்புதிர் அயல் மொழிகளை கற்றல் போன்றன சில உதாரணங்களாகும்.

04. போசாக்கான உணவு (குறிப்பாக காய்கறிகள் பழவகைகள்)

05. போதியளவு உறக்கமும் ஓய்வும்

06. முதிய வயதிலும் ஏதாவது பணிகளை செய்தல்

வயதாக நினைவாற்றல் குறைவடையும் பணியில் ஈடுபட்டிருப்பவர் ஓய்வு பெற்ற பின் விரைவில் நோய்களுக்கு ஆளாவது இயற்கை தொடர்ந்து ஏதாவதொரு பணியில் ஈடுபட்டிருந்தால் மூளைக்கு வேலை கிடைக்கும் நினைவாற்றலோடு ஆரோக்கியமும் மேன்மை அடையும்.

07. உடலுக்கு தேவையான அளவு நீர் அருந்துதல் வேண்டும்

08. மருத்துவ ரீதியில் துளசி இலையை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை குடிப்பது; ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்

09. அதிகாலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் பதினைந்து கருஞ்சீரக விதைகளைமென்று தின்று வருதல் வேண்டும்.

10. தூதுவளை கீரையை குழம்பு மற்றும் பொரியல் செய்து வாரத்துக்கு ஒரு தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் மூளைக்கு வலிமை கிடைக்கும்.

11. பசுமையான வில்வ இலையை அரைத்து சாறு எடுத்து குடித்துவந்தால் ஞாபக மறதி நீங்கி நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

7.4 மாணவர்கள் நினைவாற்றலை அதிகரித்துக்கொள்ள செய்ய வேண்டியவை

01. பொருள் உணர்ந்து படிக்க வேண்டும்.

02. படிக்கும் சூழல்

அமைதியான சூழலில் படித்து பரீட்சையில் சித்தியடையாத மாணவர்களும் உண்டு. இரைச்சலான சூழலில்

படித்து அதிகூடிய புள்ளிகளைப் பெற்றவர்களும் இருக்கிறார்கள். படிக்கும் இடத்தை விட மனம் தெளிவாக இருப்பதே முக்கியமாகும்.

03. நினைவுக்குக் கொண்டு வருதல்

படிக்கும் பாடத்தை அடிக்கடி நினைவுக்கு கொண்டு வரல் வேண்டும். மீட்டல் பார்த்தல் மூலம் பாடவிடயத்தை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

04. மனப்பாடம் வேண்டாம்

மனப்பாடம் செய்வதால் பலனில்லை. பயந்தொடர்பாக நன்றாக விளங்கிக் கற்றதாக வேண்டும். குறிப்பிட்ட விடயத்தை நன்றாக புரிந்து உள்வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். செயல் முறை கற்றல் கற்பித்தல் நடவடிக்கை மூலமாக மாணவர்கள் விடயத்தை நன்றாக புரிந்து கொள்வர்.

05. அன்றே படித்தல் வேண்டும்.

அன்று கற்பதை அன்றே படித்தல் வேண்டும்.

7.5 சிந்தனையைத் தூண்ட சில வழிமுறைகள்

சாதாரணமாக விஞ்ஞானிகள் புலன் ஞாபக சக்தியை மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கிறார்கள்.

1. நினைவுகள் ஒரு சில கணங்களுக்கு நிற்கும்.

2. புலன் ஞாபகம் (Sensory Memory).

ஏறத்தாழ அரை மணித்தியாலம் மட்டுமே நிற்கும் குறுகிய கால ஞாபகம் (Short Term Memory).

3. நீண்ட காலமாக நிற்கும் நீண்ட கால ஞாபகம் (Long Term Memory) என மூன்றாகப் பிரிக்கிறார்கள்.

உண்மையில் இந்த மூன்று ஞாபகங்களும் ஒன்றுடன்

ஒன்று தொடர்புடையவை. மனித உடலில் சகல புலன்களில் இருந்தும் வருகின்ற நரம்பு கணத்தாக்கங்கள் மில்லி செக்கனில் நினைவில் நிற்கும். அந்த நினைவில் சீர்து ஊன்றிக் கவனம் செலுத்தும் போது அவை ஏறத்தாள 30 செக்கன் வரை நிலைத்து நிற்கும். இந்த நேரத்திற்குள் மீண்டும் ஒருமுறை அது பற்றி நினைத்தால் அது நீண்ட காலத்திற்கு நிலைத்திருக்கும் ஞாபகத்திற்குள் சென்று பதியும்.

மனித மூளைக்கு மிக அபார திறமை இருக்கிறது “என அதனை ஆராய்ந்து அறிவியல் அறிஞர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள். இவர்கள் மனித மூளையில் இரண்டு “குயிண்டிலியன்” (Quintillion) அளவுக்கு சின்னசின்ன செய்திகளை பாதுகாப்பாக சேமித்து வைக்க முடியும்” என்று ஆராய்ந்தும் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

அதாவது “ஒன்று” என்ற எண்ணிற்குப் பிறகு 18 பூஜ்யங்களை சேர்த்தால் எவ்வளவு மதிப்பு வருமோ அதுதான் “குயிண்டிலியம்” என்பதன் மதிப்பாகும். அதாவது மனித மூளையின் சக்தி 40 விதமான மொழிகளை நினைவில் கொள்ளுகின்ற அளவுக்கு “அபாரசக்தி” கொண்டது.

இப்படி அதிக கொள்ளளவு கொண்ட மனித மூளையில் தேவையான அளவு தகவல்களைத் திரட்டி சேமித்து பாதுகாப்பாக முறைப்படி வைக்காதுதான் இன்றைய இளையோர் முதியோரது குறைபாடாகும்.

ஒரு நூலகத்தில் பலவிதமான புத்தகங்கள் உள்ளன. ஆனால் அந்தப்புத்தகங்கள் ஒழுங்கான முறையில் அடுக்கி வைக்கப்படவில்லை. இதனால் நமக்குத் வேண்டிய புத்தகத்தை உடனே கண்டுபிடிக்க இயலாது. தேவையான புத்தகத்தை எளிதான முறையில் கண்டறிவதற்கு “புத்தகப்பட்டியல் அடங்கிய குறிப்பேடும் (Catalogue) அவசியம் தேவை”

இந்த நூலகம் போலவே நமது மூளையும் ஒரு "ஒழுங்கில்லாத நூலகம்" (Dis-Organised) ஆகும். தேவையான புத்தகங்களை எளிதில் கண்டுபிடிக்க உதவும் குறிப்பீடு போல மூளையில் குவிந்து கிடக்கும் தகவல்களையும் எளிதில் கண்டுபிடிக்க உதவும் குறிப்பீடு போல மூளையில் குவிந்து கிடக்கும் தகவல்களையும் எளிதில் நினைவில் கொள்ள நமது மூளைக்கு நன்கு பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட செய்திகளை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நினைவில் கொண்டுவரும் "நினைவாற்றல் கலையை" வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

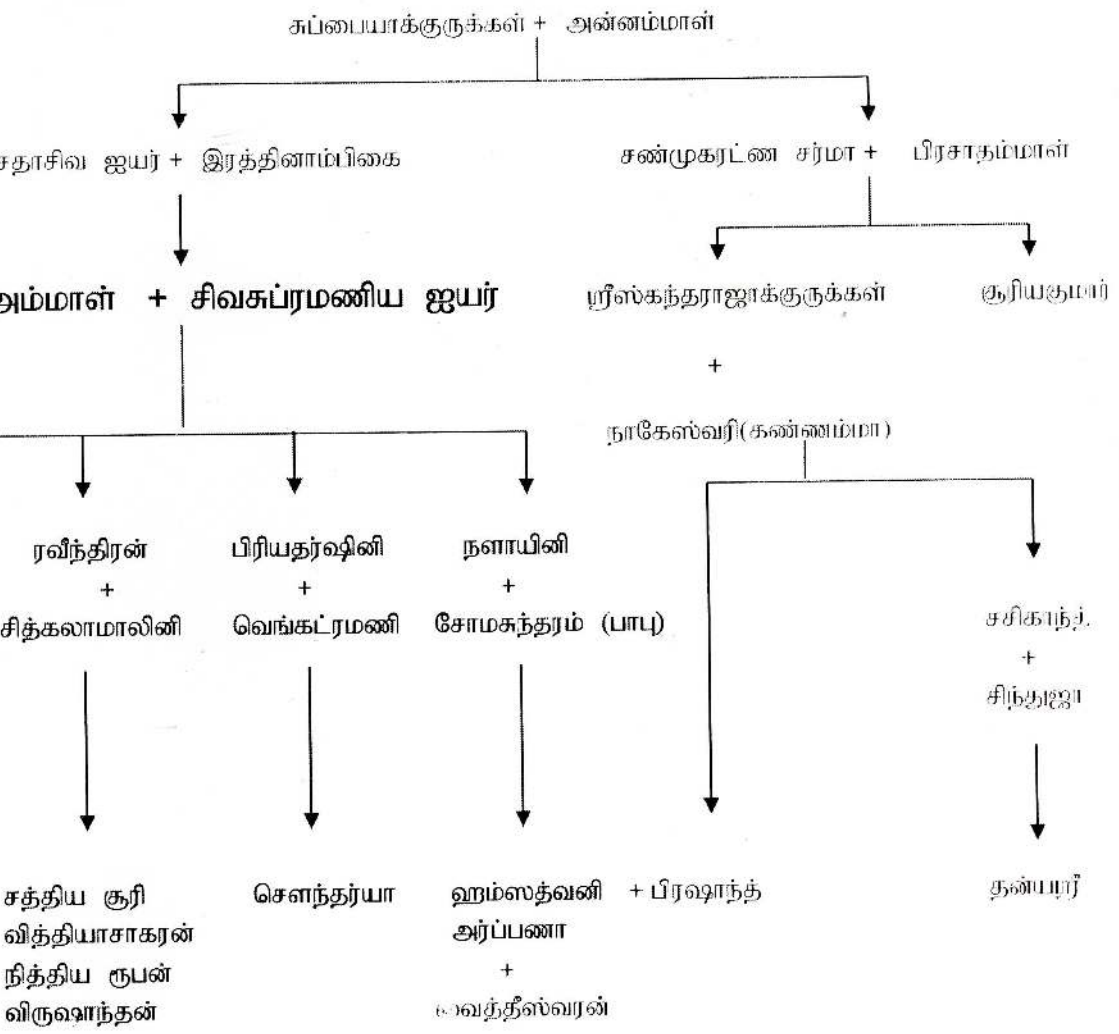
நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளுவதற்கு பலவழிகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்றுதான் "தொடர்பு ஏற்படுத்துதல் முறை" (ASSOCIATION) முறை ஆகும். பொதுவாக நமது மூளையில் சேமித்து வைத்திருக்கின்ற தகவல்களை புதிதான தகவல்களோடு தொடர்புப்படுத்திப் பார்க்கின்ற பொழுதுதான் நாம் கற்பாடம் நினைவில் நிற்கின்றது. அறிவை பெருக்குவதற்கு "தொடர்புப்படுத்துதல்" மிகவும் உறுதுணையாக அமையும். சிறுகுழந்தையாக இருக்கின்ற பொழுது சில தகவல்களை நமக்குச் சொல்லியிருப்பார்கள். அவையெல்லாம் நம்மை அறியாமலேயே நம்முடைய மூளையில் தேக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும். நேரம் வரும்பொழுது அந்த செய்திகள் நம்மை அறியாமையிலேயே ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்.

உதாரணமாக பக்கத்து வீட்டில் நெருப்புப் பிடித்து விட்டது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அங்கு சென்று அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு முன் நெருப்பு பற்றி நாம் அறிந்து வைத்திருந்த விடயங்கள் யாவும் எம்முன் வந்து நிற்கும்

எனவேதான் "ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு ஏற்படுத்தி ஒருதகவலைக் கவனமாக நினைவில் கொண்டால் அந்தத்தகவல் மனதில் நிலைத்து நிற்கும்" என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

நினைவாற்றலை வளர்க்க உதவும் இன்னொரு முறை காட்சிப் படுத்துதல் (Visualisation) ஆகும். அதாவது மெய்வாய் கண் மூக்கு செவி என்னும் ஐம்புலன்களால் பெறப்பட்ட தகவல்களை அல்லது செய்திகளை காட்சியாக மனதில் உருவாக்கி நினைவில் நிறுத்திக் கொள்வதை இது குறிக்கும். காதல் நிகழ்வுகள், சண்டையில் பாவித்த சொற்கள், நிகழ்வுகள் இவை போன்றவை காட்சிகளாக பதியப் பெற்றுள்ளமையால் மனதில் இடம்பிடித்து விடுகின்றன. ஒரு தகவலை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்கு கற்பனையில் (Imagination) ஒரு காட்சியை உருவாக்கிக் கொள்வது அவசியமாகும். படைப்புத்திறன் (Creative power) மூலம் நினைவில் கொள்ளும் இந்த முறையை பல மாணவ மாணவிகள் தங்களின் நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள பயன்படுத்துகிறார்கள்.

வம்ச விநுட்ஷம்





**ஆன்மம் நிறைந்தது சென்றவர் வாழ்க
சீந்தை கலங்கிட வந்தவர் வாழ்க
நீர்ஸ் மிகந்தவர் கண்களும் காய்க
நிம்மதி நிம்மதி இவ்விடம் தழ்க**