



அமரர்.

தீருமதி. சுப்பிரமணியம் சீவபாக்கியம்

அவர்களின்

31^{ம்} நாள் நீவைவு மலர்

19.12.2015

சமர்ப்பனம்

பாச விளக்காய் இருந்து
எமைவெல்லாம் நேசமோடு

அரவணைத்து

சமூக சிந்தனையும் கல்வியறிவும் தந்து
ஒற்றுமையும் உயர்வும் காட்டி
கண்ணை இமை காப்பதுபோல் காத்து
வந்தீர் பாசத்தோடும், யாரிவோடும்
எமை வளர்த்து ஆளாக்கிய
அன்புத் தெய்வத்தின்
ஆத்ம சாந்திக்காக எல்லாம் வல்ல
இறைவனின் திருவடிகளை இறைஞ்சி
இம்மலரைத் தங்கள் பாதுக்கமலங்களில்
நீறோடும் கண்களினோடு வெஞ்சம் நிறைந்த
பாசத்தோடும் காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

- குடும்பத்தினர் -

8

1840

1840

உளமகிழ்
27
-
09
-
1936

உளநெகிழ்
19
-
11
-
2015



ஓமரர்.

திருமதி. சுப்பிரமணியம் சிவபாக்கியம்



திதி வெண்பா

“ஆண்டு மன்மத வருடம் அண்டிய நல் கார்த்திகை
தோன்று பூர்வபட்ச அட்டமிதிதி ஊன்று புகழ்
மாங்கை சீர் சிவபாக்கியம் மானிலம் விட்டடைந்தார்
கங்கை சேர் ஈசனார் கழல்”

பஞ்சபுராணம்



விநாயகர் துதி
திருச்சிற்றம்பலம்

பிடியாத னுருவுமை கொளமீகு கரியது
வடிகொடு தனதடி வழிபடும் அவர்கிடர்
கடிகண பதி வர அருளினன் மீகு கொடை
வடிவீனர் பயில்வல் வலமுறை கிறையே

தேவாரம்

கடிதென வந்த கரிதனை யரித்து
அவ்வரி மேனி மேற் போர்ப்பர்
பிடியென நடையாள் பெய்வளை மடந்தை
பீறைநுத லவளொடு முடனாய்க்
கொடிதெனக் கதறுங் குரைகடல் சூழ்ந்து
கொள்ளமும் நித்திலன் சுமந்து
குடிதனை நெருங்கிப் பெருக்கமாய்த் தோன்றுங்
கோணமா மலையமர்ந்தாரே

திருவாசகம்

உடையாள் உன்றன் நடுவீருக்கும்
உடையாள் நடுவுள் நீயிருத்தி
அடியேன் நடுவுள் கிருவீரும்
கிருப்பதானால் அடியேனுள்
அடியார் நடுவுள் கிருக்கும் அருளைப்
புரியாய் பொன்னம் பலத்தெம்
முடியா முதலே யென் கருத்து
முடியும் வண்ணம் முன்னின்றே

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் வீளக்கே உலப்பீலா ஒன்றே
உணர்வு சூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள் மணிக் குன்றே
சீத்தத்குள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் வீளம்புமா வீளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட கருதிப்பொருள் சோதித்த
தாய்மனத் தொண்டருள்ளிர்
சீல்லாண்டிற் சீதையுஞ் சீலதேவர்
சீறுநெற் சேராமே
வீல்லாண்ட கனகத்திரண்மேரு
வீடங்கள் வீடைப் பாகன்
பல்லாண்டின் னும் பதங் கடந்தானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுகாமே

திருப்புராணம்

புன்னெறியதனிற் செல்லும் போக்கினை விலக்கிமேலாம்
நன்னெறியொழுகச் செய்குநவையறு காட்சி நல்கி
என்னையும் டியனாக்கி யிருவனை நீக்கியாண்ட
பன்னிருதடந்தோள் வள்ளல்பா தபங்கயங்கள் போற்றி

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரகசெய்க குறைவிலா சூயின்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி வீளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய



திருவாசகம்

தருவாசகச் சிறப்பு

தொல்லை மிரும்பிறவிச் சூழந் தளைநீக்கி
அல்லறறுத் தானந்த மாக்கியதே - எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவாசகம் என்னுந் தேன்.

சீவபுராணம்

நமசிவாய வாழ்க! நாதன் தானி வாழ்க!
இலையிப்பொழுதுமீ என் நெஞ்சிக் நீங்காதானி தானி வாழ்க!
கோகழியாண்டி ரூமுயனிதன் தானி வாழ்க!
ஆகம மாகிநின்றி அண்ணியியான் தானி வாழ்க!
எகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க!
வேகங் கெடுத்தாண்டி வேந்தனடி வெகிக!
பிறப்பறுக்கும் மிக்குகன்றன் வொய்கழல்கள் வெகிக!
புறத்தாரிக் குரீ சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெகிக!
கராங்குவிவா குன்மகிழாடி கோன் கழல்கள் வெகிக!
சிராங்குவிவா ரோங்குவிக்கும் சீரோன்கழல வெகிக!
நசனடி போற்றி எந்தையடி போற்றி
தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி
நெய்திதே நின்ற நிமனைடி போற்றி

மாயமி நிறப்பறுக்கும் மன்ன அழ போற்றி
 சீரார் பெருந்தூறை நந் தேவனழ போற்றி
 ஆராத இன்பம் அருளு மலை போற்றி
 சிவனவனைச் சிந்தையுள் நின்ற அதனாக்
 அவனருளாலே அவன் தான் வணங்கிச்
 சிந்தை மகிழ்ச் சிவபுராணந் தன்னை
 முந்தை வினைமுழுதும் ஓய வுரைப்பன் யான்
 கண்ணுதலான் தன் கருணை கண் காட்டவந்தயிதி
 எண்ணுகந் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
 விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காயி வினாங் ககாழியாய்
 எண்ணிறந் தெய்வையிலாதானே நின்வெகுஞ் சீர்
 பொய்கை வினையென் புகழமா றொன்றறியென்
 புகலாகிய பூயாயி புகுவாய் மரமாகிப்
 பல்விதகமாகிப் பறவையாயிப் பாம்பாகிக்
 கல்வாய் மனிதராயிப் பேயாயிக் கணங்களாய்
 வல்கைர ராகி முனிவராயித் தேவராயிச்
 செய்கை நின்ற இதீதாவா சங்கமத்துள்
 எல்லாமி நிறப்பும் நிறத்தினைத்தேன் எம்பெருமான்
 மெய்யே யுன் பொன்னழகன் கண்ணன்று வீடுநிறைன்
 உய்ய என் உள்வத்து ஓங்கார மாய் நின்ற
 மெய்யா விமலா விடைபாகா வேதன்கள்
 ஐயா வென ஓங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே
 வெய்யாயி தணியாயி இயமானனாம் விமலா
 மெய்யாய் மினவெல்லாம் போய்கவ வந்தருளி
 மெய்தூணமாகி மிளிக்கின்ற மெய்ச்கடரே
 எஞ்சாணம் இல்லாதேன் இன்பம் பெருமாளே
 அஞ்சாணம் தன்னை அகலவிக்கும் நல்லறியே
 ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துவரும்
 ஆக்குவாய் காய்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிர்பாய் நின்னொழும்பின்

நாற்றத்தின் நேரியாயி சேயாயி நணியானே
 மாற்றம் மனங்கழிய நின்ற மறையானே
 கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போல
 சிறந்தமயாரி சிந்தனையுள் தேனாழி நின்ற
 பிறந்த பிறப்புக்கும் எங்கன் பெருமான்
 நிறங்கனோ னைந்துடையாயி விண்ணோரிகளேத்த
 மறைந்திருந்தாயி எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை
 மறைந்திட மூடிய மாய இருவை
 அறம் பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றாற் கடடி
 புறந்தோல் போரித் தெவ்கும் புழுவுக்கு மூடி
 மலக் சோதும் ஒன்பது வாயிற் குடிவை
 மலங்கபி புனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
 விடைகு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்த அன்பாகிக் கரிந்துள் ளுருகும்
 நலந்தா னிலாத சிறியேற்கு நல்கி
 நலந்தன் மேல் வந்தகுளி நீள்கழல்கள் காடி
 நாயிற் கடையாயிக் கிடந்த அடியேற்குத்
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
 தேசனே தேனா ருடதே சிவபுரனே
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
 நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங் கெடப்
 பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே
 ஆரா அருதே அளவிடாப் பெய்மானே
 ஓராநா குளிவத் தொளிக்கும் ஒளியானே
 நீரா யுருக்கி வயன் ஆருயிராயி நின்றானே
 இன்பமுந் துன்பமு மில்லானே யுள்ளானே
 அன்புக்குக் கன்பனே யானையுமாடி அல்லையுமாடி
 சோதியனே துன்னிகுனே தோன்றாய் பெருமையனே
 ஆதியனே அந்நம் நடுவாகி அல்லானே

நரித்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
 சுவர்த்த மெய்கு ஞானத்தாய் கொண்டுணர்வாரி தாமிசுத்திகள்
 நோக்கரிய நோக்கிக நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வீவ
 யோக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாமி புண்ணியனே
 காக்குமெங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
 ஆற்றிய வெவ்வீவே அத்தா மிக்காய்வின்ற
 தேற்றிச் சுடரொளியாயிச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாயி
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வீவே வந்தறிவாம்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே யென் சிந்தனையுள்
 உற்றான உண்ணாஹுதே உடையானே
 வேற்றுவிசார விடக்குடமின் உட்கிரிய
 ஆற்றேன் எம்ஐயா அரனேஓ என்ஔன்று
 யோற்றிப் புகழ்நிகிருந்து பொய் கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்பங்கு வந்து வினைபிறவி சாராமே
 களிளி புகக்குழம்பை கட்டழிக்க வலிவானே
 நளிவிருளில் நட்பம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்பானே
 அகறை பிறவிஅறுப்பானே யோவென்று
 சொல்லை கரியானைச் சொல்லித் திருவழக்கீழ்ச்
 சொல்லிய பாடமுன் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவாரி
 செவ்வரி சிவபூத்தி னுள்ளாரி சிவனழக்கீழி
 பல்லோரும் ஏத்திப் பணிந்து.

திருச்சிறும்பலம்
 (சிவபுராணம் முற்றிற்று)



அமரர்.

சிவபாக்கியம் சுப்பிரமணியம்

அவர்களின்

வரழ்க்கைச் சரிதம்



இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தான ஈழமணித் திருநாட்டின் சிகரமென விளங்கும் யாழ்ப்பாணத்தில் வளமொடு வரலாற்றுப் பெருமைமிக்க கிராமமாம் வளலாய். கலைவளமும், கல்விவளமும் ஒருங்கேவாய்க்கப் பெற்றவளலாயின் நிலவளத்தை நோக்கின் கடலும் கடல்சார்ந்த நெய்தலையும் வயலும் வயல் சார்ந்த மருதத்தையும் எல்லைகளாக்கி நஞ்செயும் புஞ்செயும் குறையா வளங்களாக பெற்றது.

வளவன் ஆயினும் “அளவறிந்து உண்” என்ற முதுமொழியில் வளவன் என்ற சோழர் பெயரை உள்ளடக்கி மருவி வந்த” வளலாய்”யில் “சிவராசு” என்று செல்லமாக அழைக்கப்படும் அமரர் சிவபாக்கியம் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் வந்துதித்தார்.

இப் பெருமைமிக்கவளலாய் கிராமத்தில் நிலப்பிரபுத்துவப் பரம்பரையில் வந்த திரு.திருமதி.நாகமுத்து தம்பதிகளுக்கு மகனாகப் பிறந்தவர் பொன்னம்பலம். இவர் வறணி பரம்பரையில் வந்த கந்தையாவின் மகள் ஆசைப்பிள்ளையைக் கரம் பற்றினார். இவர்களின் இல்லற பந்தத்தின் விளைவாக செல்லம்மா அக்காவின் பின் இரண்டாவது மகனாக 27/09/1936ல் பிறந்தவர் அமரர் சிவபாக்கியம். மேலும் சரஸ்வதி, பாலகிருஷ்ணன் உடன் தனபாலசிங்கத்தையும் அன்புச் சகோதரராய் கொண்டார்.

கண்டவர்கள் நோக்கும் வண்ணமாய் வளர்ந்து வரும் வேளை பள்ளிப்பருவம் கண்டே துள்ளி வந்தபோது பெற்றோர் சேர்ந்தே பெருமிதமாய் உடுப்பிட்டி மகளீர் கல்லூரியில் சேர்ந்ததனர் கல்வி பெற.

நாட்கள் மாதங்களாகி மாதங்கள் வருடங்களாகி சிவபாக்கியத்தின் வயதை 16 ஆக்கியது. இவரை திருமணபந்தத்தில் இணைக்கும் முயற்சியில் ஈடு கொண்ட தந்தையார் தனது உடன் பிறந்த சகோதரியான சின்னப்பிள்ளை, துரையப்பாதம்பதிகளின் மகன் சீராளன் சுப்பிரமணியத்தை 1952 ல் மணம் முடித்து வைத்தனர். இதன் பின்னர் தொழில் நிமித்தம் திருமலை வந்து பன்னாள் பகுதியில் காணிகளைப் பெற்று விவசாயமுயற்சிகளில் ஈடுபட்டதுடன் அனுமதிக்கப்பட்ட முகவர் கடையும் நடாத்த கணவருடன் இணைந்து செயற்பட்டார்.

இவர்களின் வாழ்வின் பயனாக எட்டு மக்களை பெற்றெடுத்து வளர்த்து கல்விதந்து அவர்களுக்கு தகுந்த துணைகளையும் தேடித்தந்து பேரப்பிள்ளைகளையும் கண்டு மகிழ்ந்திருந்தார். இருவரும் இணைந்தே அவுஸ்திரேலியா, லண்டன் நாடுகளுக்கு சென்று ஆறுமாதங்கள் தமது பிள்ளைகளை சந்தித்து இன்புற்றிருந்தார்.

பிரான்ஸ் சென்ற மூத்தமகன் சாந்தன் நோய்வாய்ப்பட்டு அவஸ்தையுற்றபோது அவரை மீண்டும் வரவழைத்து தம்முடன் வைத்து பராமரித்தார்.

கணவர் இறக்கும் வரை அவருக்கு பணிவிடைகள் செய்து மகிழ்ந்தார்.

2012 ல் கணவனின் மரணத் தை தொடர்ந்து இவரது நடவடிக்கைகளும் குறைவடைந்து, கால்கள் தேய்வடைந்து நடமாட்டம் கட்டுபடுத்தப்பட்ட போதும் கணவர் விட்டுச் சென்ற பன்னாள் காணிகளை பலபிராயட்சித்தங்கள் மூலம் இளைய மருமகனின் உதவியுடன் குத்தகைக்கு வழங்கி ஓரளவு வருமானம் கண்டார். அன்பு மகன் சாந்தன் நோயால் வாடும் போது தனது இயலாமையிலும் அவருக்கு பணிசெய்து மகிழ்ந்தார்.

இவருக்கு பணிசெய்ய பலர் வருவார். எவரும் நிலையானவர்கள் அல்ல. இருந்தும் இவரது இருந்த இடத்திலிருந்தே ஆணையிட்டு வேலைவாங்கும் கலையினால் அவர்களை முற்றாக பயன்படுத்தத் தவறியதில்லை.

தனது இயலாமையிலும் மக்களின் தீராதநோய் கண்டு தனக்குள்ளே சொல்லனா வேதனைகொண்டார். இருந்தும் தனது கடமைகளை தானே செய்யும் அளவிற்கு வல்லமை கொண்டிருந்தமையால் இறுதி வரையாருக்கும் கஷ்டங்களை கொடுக்காமல் வாழ்ந்து வந்தார்.

காலம் இவர் மேல் பகை கொள்ள காலன் இவரைநெருங்கினான். நோயோ இவரைவிடவில்லை...கண்ணில் இழுவை, காலில் தேய்வு, பிரசர் போதாமல் பாரிசுவாதநோயால் திடீரென பாதிக்கப்பட்டு உணர்விழந்தார். சுயமாக சுவாசிக்கும் ஆற்றல் இழந்தார். படுக்கையிலிருந்தார். பேச்சிழந்து பரிதவித்தார்.

தாயைக் காண பதறியடித்து வந்தனர் பிள்ளைகள், கட்டி அணைத்து முத்தமிட்டனர், அம்மாவை சுகப்படுத்த முயன்றும் எடுத்த முயற்சிகளும் பயனளிக்கவில்லை.

பொறுமையின் வடிவம் புறப்பட துணிந்தது.

ஓளிவிட்ட திருவிளக்கு அணைந்திட முணைந்தது.

அன்பே உருவமாய் அமைந்த பொற்கொடி மெதுவாக பூமியிலிருந்து விண் வீதி நோக்கி நகர்ந்தது.

இரண்டாயிரத்துபதினைந்தாம் ஆண்டு கார்த்திகை பத்தொன்பதாம் நாள் வியாழக்கிழமை (19/11/2015) இரவு 7.30 மணியளவில் எம்மையும் மண்ணையும் விட்டு பிரிந்து இறையடி சேர்ந்தார்.

- குடும்பத்தினர் -

நீங்காது நீனைவுகள்

அப்பாவின் ஆத்மாவில் கலந்து.....

எண்வர் எம்மை ஈன்றெடுத்து
பாசத்தை ஊட்டி ஆசையுடன் வளரத்துவிட்ட
எங்கள் தெய்வம் அம்மா.....

இன்பங்கள் துன்பங்களை சுமந்துகொண்டு
எப்போதும் இன்முகத்துடன் எங்களை
எந்நாட்டில் இருந்தாலும் அழைத்து
கதைப்பதில் தயங்கமாட்டீரே!

எங்களின் முன்னேற்றம் தான்
தங்களை திருப்தி அளித்தது
எங்களை இன்னமும் ஓர் குழந்தையாக என்பீரே
நினைத்து நலம் விசாரித்து சாப்பாடு
வழங்குவதில் இன்புற்றீரே!

தந்தையை நாம் இழந்து தவித்தபோது
தனிமரமாய் நின்று தழைக்க வைத்தீரே
நடக்க கஷ்டப்பட்ட போதும் எம்மில்
உம் அன்பும் ஆதரவும் குறையவில்லை

முத்தமகன் சாந்தனை இறுதிவரை
அரவணைத்து இயலாதவரை பணி விடை செய்தீர்கள்
இறுதிவரை எம்மை ஆளாக்கிய தெய்வமே
அப்பாவின் ஆத்மாவுடன் கலந்து
சாந்தியடைய பிராத்திக்கின்றோம்.

- பிள்ளைகள் -

மாயமாய் வந்த நோய்

வாழ்த்தி வாழ வரம் கொடுத்த மாயியே
வாசனை பூத்த மாலை போட்டு எடுத்தாயே
மருமக்களாய் இல்லாமல் மக்களாய் மதித்தீரே
மாயி மாயி எனப் பெருமையாய் சொன்ன நாம்
பிரிவு என்று சொல்வது எப்படி?
10 மாதம் சுமக்காவிட்டாலும்
பாசமுள்ள தாய் போல
நீ விரித்த பாசவலை நீங்காத நினைவுகளம்மா
மாயமாக வந்தநோய்க் கொடுமையால்
பேசமுடியவில்லை என நொந்து
காலம் தாழ்த்த எண்ணமின்றி பிரிந்த
உம் ஆத்மா சாந்திக்காக
பிராத்திக்கின்றோம்

- மருமக்கள் -



அம்மம்மா.....!!!

அன்பு மொழி பேசி எம்மை அரவணைத்தாயே அம்மம்மா..
எங்களை தவிர்க்க விட்டு சென்றாயே
எங்கள் கஷ்டங்களையெல்லாம் கூறி ஆறுதல் அடைந்தோமே
அம்மம்மாவும் இல்லை அப்பப்பாவும் இல்லை
ஆறுதல் சொல்ல யாரும் இல்லை

அம்மா பாடசாலை சென்று திரும்பும் வரை
பக்குவமாய் எமை அரவணைத்து
நாம் விரும்பியவை வேண்டித்தந்து
உம் கையால் அன்னமும் ஊட்டினீரே
இன்று நாம் வாய்க்கரிசி போடத்தானா

நாம் இருவரும் படித்துப் பட்டம் பெறவென
பல நொடிகள் பாடுபட்டீரே
பள்ளிவிடுநேரம் தாமதித்தால் போதும்
உடனடியாக ஆட்டோவுடன் புறப்பட்டுவிடுவீரே
இப்போ..... தொலைதூரம் எங்குசென்றீர்?

குறும்புகள் பலசெய்து உமை
நாம் தீண்டினாலும் அன்புடனே
Telephone எடுத்து டிலா, மது என எமை அழைத்து
சாட்டுக்கள் பலவும் சொல்லி
உம்முடன் தூங்கவைப்பீரே
இன்று நீங்கள் மட்டும் தனியாக
தூங்கியதும் ஏனோ.....?

என்னதான் உடல் சோர்வு இருந்தாலும்
எங்களை வெளியே அழைத்து செல்ல தயங்க மாட்டீர்கள்

எத்தனைதடவை உங்களுடன் ஆட்டோவில் சென்றிருப்போம்
 இருந்தாலும் அன்று இறுதியாகசென்ற
 ஆட்டோ பயணமே உங்கள்
 ஞாபகங்களை மீண்டும் மீண்டும் மீட்டுகிறது
 மீண்டும் ஒருமுறை செல்வோமா
 வருவாயாஅம்மம்மா?
 அல்லலுற்று அழுகின்றோம் - உன்
 ஆத்மா சாந்தியடையட்டும்

பேரம்மிவினைகள்
மனா, மது



To Ammama,

Our grandmother was an inspirational figure in our lives. We dearly enjoyed the times we had with her when we went to Sri Lanka. The moments we shared are both unforgettable and irreplaceable. She cared for us and we loved her back equally.

We loved the time, when she came to Australia, where she spent quality time with us. Her sense of humour had always brought smiles on our faces. She always cared about our education and our future, selfless in her actions and for that, we are ever grateful. We admired her endless sea of affection, her respect to everyone making sure that they were cared for. She was generous towards us and has taught us to be better people.

We miss jokes, your words of wisdom, your generosity. We miss you. However we know you have always been parts of our lives, and will always be there for us, in our darkest times.

Thank You Ammama.
Harishan, Hanujan

தேடுகின்றோம் சகோதரியே.....

அக்கா செல்லம்மாவுக்கு நற் தங்கையாயும்
தங்கை சரஸ்வதிக்கு நற் தாயாகவும்
தம்பிகளான பாலகிருஷ்ணன், தனபாலசிங்கத்திற்கு
பாசமழையாகவும் அன்பை பொழிந்தீர்களே

உடனிருந்து காத்த சகோதரியே
எங்கு சென்றாயோ எமையறியாமல்
எம்மீது கொண்டிருந்த நல் அன்பை
எம் குழந்தைகள் மீதும் காட்டிநின்றாயே
நொந்தொரு சொல் பேசாத உம் குணத்தை
சொந்தங்களெல்லாம் நினைத்து அழுகிறோம்
மறுபிறவி எடுத்து சகோதரியாய் வருவதற்கு
என்ன தவம் செய்வது என்று அறியாது தவிக்கின்றோம்.
உம் ஆத்மா சாந்தியடையட்டும்

- சகோதர சகோதரிகள் -



இன்முகம் காட்டிய தாயே

ராசஅக்கா என்று தேடியபோது நீங்கள்
ஆசுப்பத்திரியில் இருப்பதாக அறிந்து
அதிர்சியடைந்தோம் ஆசுப்பத்திரிக்கு
வந்தபோதும் எம்மை உள்ளே வர
அனுமதிக்கவில்லை - வெளியால் நின்று
சொந்தங்கள் தங்கள் நிலைமை சொல்ல
இதயம் கலங்கியது.

ராசஅக்கா நாங்கள் சிலநாள்
உங்களிடம் வரவில்லை என்றால்
பலரிடமும் விசலம் சொல்லி அழைப்பீரே
வந்துவிட்டால் போதும், இன்முகம் காட்டி
உபசரித்து மனவிட்டுப் பேசுவீர்கள்
எங்கள் கஷ்ட நட்பங்களில் பங்கு கொள்வீர்கள்
உதவி என்று நாடும் போது
இயல்பாகவே உதவுவீர்கள்
இவற்றையெல்லாம் எப்படி மறப்பது!

தங்கள் படலையைக் கடக்கும் போதெல்லாம்
உங்கள் சிவந்தமுகம் அழைப்பதுபோல் இருக்குதம்மா
இனி நாங்கள் காண்போமா உங்கள்
போல் ஒரு தாயை.....!!

- உற்றார், உறவினர் -

பக்கவிளைவுகள் ஏதுமன்ற நோய் தீர்க்கும் சீத்த மருத்துவ மூலிகைகள்

பக்க விளைவுகள் ஏதுவும் இல்லாமல் நோய் தீர்ப்பதில் சித்த மருத்துவ மூலிகைகளுக்கு நிகர் ஏதுவும் கிடையாது. பல அலோபதி மருந்துகளுக்கு அடிப்படையாக விளங்குவது சித்த மருத்துவ மூலிகைகளே. ஆயுளை நீடிக்கும் சக்தி சித்த மருத்துவத்துக்குண்டு.

01. சுக்கு மிளகு திப்பலி

சுக்கு மிளகு திப்பலி ஆகிய மூன்றும் உடன் பிறவா சகோதரர்கள் இவற்றுக்கு திரிகடுகம் என்று பெயர். இந்த மூன்று பொருட்களும் இல்லாத சித்த மருந்தே கிடையாது. மகா அஷுஸ்தி என சுக்கு அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது மிக நல்ல மருந்து என்று அர்த்தம்

சுக்கை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி பறந்து விடும். மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் விருந்து சாப்பிடலாம். என்பார்கள். சுக்கு, மிளகு, திப்பலி, மூன்றையும் வாங்கி இடித்து கசாயம் போட்டுச் சாப்பிட்டால் இருமல் காய்ச்சலில் இருந்து விடுதலை பெறமுடியும்.

02. இஞ்சி

ஜீரணம் இல்லாப் பிரச்சனையைப் போக்கி பசியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் இஞ்சிக்குண்டு. வாயுத் தொல்லையைப் போக்கும்

03. துளசி

சுவாச நோய்களுக்கு துளசி அருமருந்து. துளசி இலையைச் சாறாகப் பிழிந்து அந்த நீருடன் தேன் கலந்து குடித்தால் ஜலதோசம் காணாமல் போகும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு சளி, இருமல் தொடங்கும் போதே துளசி நீருடன் தேன் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று வேளை கொடுத்தால் எவ்வித மருந்துகளும் தேவை இருக்காது. துளசி இலையை அவ்வப்போது பறித்துப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

கோயில்களில் தரப்படும் துளசி நீருக்கும் மருத்துவ குணம் உண்டு. மன இறுக்கத்தை (STRESS) துளசி நீர் குறைக்கும். அதாவது துளசி நீர் மூளையில் செயல்பட்டு மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

04. மஞ்சள்

சிரங்குகள் கொப்புளங்கள் ஏற்படும் போது சீழ் பிடித்து நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதை மஞ்சள் தடுக்கும், கொப்புளங்களின் மீது மஞ்சளுடன் சந்தணத்தையும் சேர்த்துப் பற்றுப் போடுவது நல்லது. முகப்பருக்களின் எதிரி. பெண்கள் தினமும் மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தால் முகத்தில் அழகு கூடும். முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவதைத் தவிர்த்து முதுமையைத் தள்ளிப் போட்டு இளமையை மஞ்சள் காக்கும்.

05. எள்

எள்ளில் கறுப்பு எள்ளக்குத்தான் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. அன்றாடம் சிறிதளவு எள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. எள் போட்டு தாளிக்கலாம். அறுவடை செய்யும் போது எள்ளைப் பயன்படுத்தலாம். ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் உள்ள பெண்கள் அவ்வப்போது எள்ளுருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் சீராக மாதவிடாய் வரும்.

06. பூண்டு

உடலில் கொழுப்புச் சேருவதை பூண்டு தடுக்கும் இதயத்திலிருந்து கைகால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் தடைப்படுவதை (ரத்த நாளங்கள் கொழுப்புச் சேர்த்து அவை சுருங்குவதற்கு அதீரோஸ்குளோசிஸ் என்று பெயர்) பூண்டு தடுக்கும். குறிப்பாக இதயம் தொழிற்படுவதற்கான ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் கரோனரி ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதையும் பூண்டு தடுக்கும். மாரடைப்புக்கு வேலை இல்லை. எனவே தினமும் உணவில் பூண்டைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றுப் பூச்சிகளை பூண்டு கொல்லும் வாதம் வாயுத் தொல்லை மூலநோய் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பூண்டு தான் நண்பன்.

07. அழக்கரா

இம் மூலிகைக்கு ஆயுள் வேதத்தில் அஸ்வகந்தா என்று பெயர். அஸ்வ என்றால் குதிரை என்று பொருள். பாலுறவு எழுச்சிக்கான அனைத்து வில்லைகளிலும் உள்ள மூலப்பொருள் அழக்கரா. அழக்கரா கொண்ட கேப்ஸ் யூலை குறைந்த டோசில் சாப்பிடும் போது அது இதயத்துக்கு நண்பன். அதாவது மன இறுக்கத்தை குறைக்கும். அதிக டோசில் சாப்பிடும் போது பாலுறவு எழுச்சியைத் தருகிறது.

08. கீழா நெல்லி

எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலையையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உண்டு ஹெபடைடிஸ் பி.சி மஞ்சள் காமாலையையும் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கீழா நெல்லிக்கு உள்ளதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

முதலில் இரத்தப்பரிசோதனை செய்து கொண்டு எந்த வகையான மஞ்சள் காமாலை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். கீழா நெல்லி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஆட்டுப்பால் அல்லது தேனில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

09. நல்லெண்ணெய்

எல்லா எண்ணெய்களைக் காட்டிலும் ஆயுள்வேதம் போற்றும் நல்லெண்ணெய் தான் இதயத்துக்கு நல்லது என அலோபதி மருத்துவர்களும் கூறிவருகின்றனர். ஏனெனில் நல்லெண்ணெயின் மூலம் எள்.

10. சீந்தில் கொடி

உடல் சோர்வை நீக்கி புதுத்தென்பைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் சீந்தில் கொடியிலிருந்து கிடைக்கும் சீந்தில் உப்புக்குண்டு. சீந்தில் உப்பை சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் அல்லது ஹார்லிக்ஸ் போன்ற தூளுடன் கலந்து அவ்வப்போது சாப்பிட சளி சிறுநீரக நோய்த்தொல்லைகள் மறையும் இதை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

11. ஆடாதோடை

சுவாச நோய்களுக்கு ஆடாதோடை அருமருந்து ஆடாதோடை இலையை அரைத்துச் சாறு பிளிந்து அதைத்தேனுடன் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் கெட்டிச்சளி இளகி வெளியேறும். ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் ஆடாதோடைச் சாறு மிகவும் நல்லது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சாப்பிடவேண்டும்.

12. சிற்றாமுட்டிவேர்

வாதம் முட்டு வலியைப் போக்கும் ஆற்றல் சிற்றாமுட்டிவேர் தைலத்துக்கு உண்டு. இத்தலைத்தின் பெயர் கூபலா தைலம். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு இத்தலைத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவிவர நிவாரணம் கிடைக்கும். ஹீரபலா கேப்ஸ்யூலாகவும் விற்கப்படுகிறது.

13. கரிசலாங்கண்ணியுடன் சேர்த்து

கீழா நெல்லியையும் கரிசலாங் கண்ணியையும் சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து தினமும் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை விரைவில் குணமாகும். கரிசலாங்கண்ணியுடன் கீழா நெல்லி சேரும் போது அதன் திறம் இருமடங்காகிறது.

14. அறுகம்புல்

இன்கலின் ஊசி மருந்தின் தேவையின்றித் தினமும் மாத்திரை சாப்பிடும் சர்க்கரை நோயாளிக்கு அறுகம்புல் உதவும். இவர்கள் அறுகம்புல் சாறு சாப்பிட்டால் கணையத்தில் போதுமான அளவு இன்கலின் சுரக்கும் இது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நன்றி : சித்த மருத்துவம்

பார்சு வாதம்

உங்கள் ஆபத்து மீட்கைக் குறைக்க



முகம் - முகம் ஒருபாதி செயல் இழக்கிறதா?



கை - இரு கைகளையும் உயர்த்த முடிகிறதா?



பேச்சு - பேச்சுக் குழறல் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறதா? பிறரால் விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறதா?



நேரம் - நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம். உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குச் செல்லவும்.

உயர் குருதியழுத்தம், உயர் கொலெஸ்டிரோல் மட்டம் மற்றும் நீரிழிவு

இவை ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்து மூலம் சீர்செய்யலாம்.

ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு

ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். ஆனால் வயோதிபர், உயர் குருதியழுத்தம் உடையோர், இதயநோய் உடையோர் மற்றும் நுரையீரல் நோயுடையோரில் அதிகமாக உள்ளது.

விரைவாகக் கண்டுபிடித்து தகுந்து மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி இதைக் கட்டுப்படுத்தல்

புகைத்தல்

இது ஆரோக்கியமற்ற குருதிக் குழாய்களுக்கு வழிவகுப்பதால் குருதிக்கலன்களில் கொழுப்பு அடைப்பு ஏற்பட்டு மூளைக்கான குருதி வழங்கல் தடைப்படுவதுடன் மாரடைப்பு புற்றுநோய் சுவாசப்பை நோயும் ஏற்படும்.

உடனடியாக புகைத்தலை நிறுத்தவும்.

மதுபானம் அருந்துதல்

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு Unitக்கு மேல் அருந்துதல் பார்சுவாத ஆபத்தை 50% ஆக அதிகரிக்கும். அத்துடன் ஈரல், இதயம், எலும்பு மச்சை ஆகியவற்றையும் பாதிக்கும்.

உற்பயிற்சி

தகுந்த உடற்பயிற்சி 30 நிமிடம் கிழமைக்கு 4 அல்லது 5 தடவைகள் செய்யவும்.

பாரிசுவாதம் தடுக்கப்படக்கூடியது.

- ❖ இற்கு மேலான பாரிசுவாதமானது தடுக்கப்படக்கூடியது.
- ❖ உங்கள் ஆபத்து மட்டங்களை அதிகரிக்கும் காரணிகளை அடையாளங் கண்டு அவற்றிக்கு சிகிச்சை பெறல்.
- ❖ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையே முக்கியமானது. புகைத்தலை நிறுத்தவும். மது அருந்துவதைக் குறைக்கவும், தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யவும், ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும்.
- ❖ உங்கள் குருதியழுத்தம், குருதிச் சீனி மட்டம், கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் உடல் எடையை காலத்திற்கு காலம் அளந்து கொள்ளவும், உங்கள் வைத்தியரின் உதவியுடன் இவற்றைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ தேவைப்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி அஸ்பிரின் கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருந்து, குருதி உறைதலைத் தடுக்கும் மருந்து, குருதியழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்து மற்றும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை உட்கொள்ளவும்.

பாரிசுவாதத்திற்கான ஆபத்துக் காரணிகள்

மாநித்யமைக்கக்கூடிய காரணிகள்	மாநித்ய மூடியாத காரணிகள்
உயர் குருதியழுத்தம்	65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்
உயர் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம்	பாரிசுவாதம், மாண்பு ஏற்பட்டதற்கான குடும்பவரலாறு
நீரிழிவு	முன்னைய பாரிசுவாதம் அல்லது தற்காலிக இரத்தோட்டத் தடைத்தாக்கம்
ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு	
புகைத்தல்	
கூடிய உடற்பருமன்	
உடற்பயிற்சியின்மை	
கூடிய மது பாவனை	
ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம்	

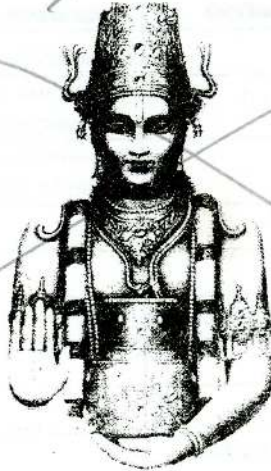
தருநீத உணவுப் பழக்கங்கள்

- ❖ அதிகளவு பழங்கள், மரக்கறி, மீன் உண்ணல்.
- ❖ சீனி, உப்பு, எண்ணெய், கொழுப்பு, மாமிசத்தைத் தவிர்த்தல்.
- ❖ ஒருமுறை பரிசுவாதம், மாறடைப்பு ஏற்படின் மீண்டும் இவைகள் ஏற்படும். இதனை தடுக்க உணவு, தேகபராமரிப்பும்.
- ❖ குருதி உறைவதைத் தடுக்க (Asprin - Clopidogrel)
- ❖ கொழுப்பைக் குறைத்தல் (Statin)
- ❖ குருதியழுக்கத்தை குறைத்தல்
- ❖ நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தல்
- ❖ புகைத்தல், அதிகளவு மதுபானத்தைக் தவிர்த்தல்

முனையை எங்கான் செய்து பரிசுவாதத்தைக் கண்டறியக்கூடிய தகுந்த மருந்துகள் மூலம் குருதிக்கட்டியை கரைக்கக்கூடிய மருந்துள்ள வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.

நன்றி

DR.B.GANNAIKABAHU



புற்று நோய்

டாக்டர். எஸ்.எம்.பாலாஜி

வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய்!

வாய்ப் புற்று நோய் அதிகமாக உதட்டையும், நாக்கையும், வாயின் அடிப்பகுதியையும், கன்னத்தையும் மற்றும் உமிழ் நீர் சுரப்பியையும் தாக்குகிறது. நமது உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் மாறுபட்ட பல்வகை திசுக்களால் ஆனது இவைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை வளர்ந்து பின்னர் சிதைந்து விடும். இப்படி சிதையும் திசுக்களை ஈடு செய்ய புதிய திசுக்கள் வளரும், உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளரும் உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளர்ந்தும் சிதைந்தும் கொண்டிருக்கும் இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்கு உருவமைப்பு அமைகிறது. திசுக்களின் பெருக்கத்திலும் வளர்ச்சியிலும் சிதைவிலும் ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால். உடலில் கட்டிகள் அல்ல கழலைகள் உருவாகும்.

இவ்வாறு உருவாகும் கட்டிகள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்காத கட்டிகள் அல்லது கழலைகள் பொதுவாக இம்மாதிரியான கழலைகளை சுற்றி ஒரு உறை இருப்பதால், உடலின் மற்ற இடங்களுக்குப் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு கிடையாது.

2. உயிருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மையுடைய புற்று நோய்க் கட்டிகள் இவை விரைவில் மற்ற உறுப்புகளுக்குப் பரவும் குணமுடையது உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் ஏற்படும் புற்று நோய்களில் வாய்ப் பகுதியில் தோன்றும் புற்று நோயே அதிகம்.

வாயில் புற்று நோய் தோன்றுவதற்கு, குறிப்பிட்ட காரணங்களோ அல்லது நோய்களோ என்று உறுதியாகக் கூற முடியாது. ஆனால் அவை எளிதில் உருவாகக் கூடிய குழந்தையை ஏற்படுத்தும் நிலைகளைப் பற்றி விவரிக்க இயலும்.

மது அருந்துவதும் புகைப்பிடிப்பதும் இணையும் பொழுது வாயில் புற்று நோய் தோன்றலாம்.

புகையிலை, வெற்றிலை, பாக்கு போன்றவை சிலரால் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

வாயில் வெகு நேரம் வெற்றிலை கலவை வைத்திருந்தால், கன்னப்பரப்பில் புண்கள் உண்டாகி நாளடைவில் புற்று நோயாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. புகை பிடிப்பது, நம் நாட்டில் வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. இதனால் மேல் உதடும், கீழ் உதடும் சேரும் இடத்திலும் மற்றும் மேல் அண்ணத்திலும் புற்று நோய் தோன்றலாம். ஆந்திராவில் சுருட்டைக் கொளுத்தி நெருப்பு உள்ள பகுதியை வாயில் புகைப்பார்கள் இந்தப் பழக்கம் மேல் அண்ணப் புற்று நோய் ஏற்பட காரணமாகின்றது.

வெகு நாளாக வாயில் உறுத்தும் கூரான சொத்தைப் பற்கள், பல் செட்டுகள், ஒழுங்கற்ற பல்லடைப்புகள் போன்றவைகள் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றன. அதிக அளவில் கடினமான சூரிய வெப்பத்தில் இருக்கும் விவசாயிகள் மற்றும் மாலுமிகள், உதட்டில் புற்று நோய் ஏற்படலாம். உடலில் தடுப்பு சக்தி அதிக அளவில் இல்லாதவர்களுக்கு மிகவும் குறைந்த வருவாய் பெறுபவர்களுக்கு வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், மற்றும் இரும்புச் சத்து போன்ற உணவுக் குறைபாடு இருப்பதால் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அதிகக் கார உணவு உட்கொள்வதால் வாயை விட வயிற்றில் தான் புற்றுநோய் தோன்றலாம் நாளமில்லா சுரப்பி கோளாறு அதாவது உடம்பில் ஹார்மோன்களின் குறைபாடுகளால் கூட இவை உருவாகலாம். சில நச்சுயிர்களும் புற்று நோயை உண்டாக்கும் வல்லமை படைத்தது.

வாய்ப்பு புற்று உருவாகி, பிற உறுப்புகளை பாதிக்கும் முன்பே அவற்றைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும் பெரும்பாலான புற்று நோய் வரும் முன் அதற்கான சில அறிகுறிகள் தோன்றும்.

முதலில் தொடர்ச்சியான உறுத்தலினால், வாயில் வெண்படலம் தோன்றும் இது வாயின் ஒரு பகுதியிலோ அல்லது பரவலாகவோ தோன்றலாம். பெரும்பாலும் கன்னம் நாக்கு, உதடு, ஈறு போன்ற இடங்களைத் தாக்கும். இந்த வெண்படலத்தை எந்தக்

கருவியும் கொண்டு நீக்க முடியாது இந்த வெண்படலத்தைக் கை விரல்களினால் உணர முடியாது. சில நேரத்தில் இந்த வகையான வெண்படலங்கள் தடித்து வெடிப்புகளுடன் விரல்களினால் உணரலாம். இவை அதிகமாக புகையிலை போடுபவர்களுக்கும் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் தடித்து வெடித்து இருக்கும் வெண்படலம் மிக விரைவில் வளரும் தன்மையுடையது. எல்லா வகை வெண்படலங்களும் புற்று நோயாக மாறுவதில்லை. மைக்ராஸ் கோப்பில் இந்தத் திசுக்களைப் பரிசோதித்தால் அதன் பல்வேறு அமைப்பிற்கேற்ப இவற்றை வரிசை படுத்தலாம்.

இவ்வகை வெண்படலம் நார் திசு இறுக்கமாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இதனால் வாய் பூட்டு நோய் (Trismus) ஏற்பட்டு உணவு உட்கொள்வதற்குக் கடினமாகும். இந்நிலை இந்தியாவில் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நார் திசு இறுக்கம் தோன்றுவதற்குப் பல்வகைக் காரணங்கள் உள்ளன. ஆனால் எதுவுமே தெளிவாகக் கூற இயலவில்லை. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாயில் அதிக எரிச்சல் அடிக்கடி புண் தோன்றுதல், அளவிற்கு அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். நார் திசு இறுக்கம் புற்றுநோயாக மாற அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்நோய்களுக்கு வைட்டமின் ஏ, பி காம்ப்ளக்ஸ், ஈஸ்ட்ரோஜன் கார்ட்டிஸோன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை போன்றவை உலகில் கையாளும் மருத்துவ மாடும்.

புற்று நோய் தாக்கிய திசுக்களைச் சுற்றி உறை இல்லாததால், இது விரைவில் அருகில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஊடுருவும் இதனால் உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்கும். புற்று நோயை அறுவை சிகிச்சையினால் அகற்றினாலும் அது மீண்டும் வளரும் தன்மையுடையது. ஆனால் தீங்கற்ற கழலைகள் ஒரு முறை அகற்றினால், திரும்பவும் தோன்றாது. புற்றுநோய் பிற உறுப்புகளுக்கு இரத்தக் குழாய் மூலமும் நிணநீர் மூலமும் விரைவில் பரவும். இப்படி பரவிய பின்பு சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் கடினமாகும்.

உதட்டுப் புற்று நோய் மேல் உதட்டைவிட கீழ் உதட்டை அதிக அளவில் தாக்கும். இது ஆரம்பத்தில் தடித்து பின்னர் புண்களாகும். உதட்டிலிருந்து புற்று நோய் மற்ற உறுப்புகளை எளிதில் தாக்கும் பொழுது. முதலில் ஒரு சிறு கட்டியாகதான் தோன்றும் பின்னர் முழு நாக்கையே பாதிக்கும் இதன் இறுதி நிலையில் ருசி பார்க்கும் தன்மை இழந்து விடும் மற்றும் உணவை விழுங்க இயலாது. நாக்கில் வலி தோன்றுதலோடு அசைக்க இயலாமல் போய் விடும்.

வாயின் அடிப்பகுதியில் புற்றுநோய் தோன்றினால், இது எளிதில் தாடை, ஈறு முதலிய உறுப்புகளை தாக்கும் பரவும் தன்மை அதிகமாக உடையது. புற்றுநோய் அதிக அளவில் கன்னத்தைத் தாக்கும் மேல் பற்களுக்கும் கீழ் பற்களுக்கும் இடையே சிக்கும் பாகம் புற்று நோயாக மாற வாய்ப்பு படைத்தது. வாயில் எரிச்சல் அதிகமாக இருப்பதோடு ஒரு வித தூர்நாற்றம் தோன்றும் புண்கள் மேல் வெண்படலம் மூடியிருக்கும்.

புற்றுநோய், கீழ்தாடை ஈறைதான் அதிகமாக தாக்கும் முதலில் சிறு கட்டிகளாக தோன்றி பின்பு வெடித்து புண்களாக மாறிவிடும். பின்னர் அதையொட்டியுள்ள பற்கள் அசையத் தொடங்கும் அண்ணப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் தலைகீழ் புடைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தினால் தான் ஏற்படும். இந்நோய் பரவிமேல் தாடை, மூக்கடு புறை போன்ற பகுதிகளை தாக்கும்.

புற்று நோய் தவிர தாடையில் பலவித கழலைகள் வருவது காணலாம். இவற்றில் தாடை எலும்பு கழலை முக்கியமானதாகும். இக்கலையின் திசுக்கள் பற்களின் எணாமல் உருவாகும் போதும், பல் நீர் கட்டிகள் சரிவர அறுவை சிகிச்சை செய்து எடுக்காத போதும் எஞ்சி உள்ள திசுக்களிலிருந்து உருவாகிறது. இவ்வகைக் கட்டிகள் மேல் தாடையைவிடகீழ் தாடையில் அதிகமாகக் காணப்படும். இவை மிகவும் மெதுவாக வளரும் தன்மையுடையவை துவக்கத்தில் ஈறின் மேல் கடினமான சிறு கட்டியாக தென்படும் கட்டியின் அளவு பெரியதாகும்.; பொழுது நாளடைவில் எல்லா

எலும்பு பகுதியும் அழிந்துவிடும். இக்கட்டியினால் பாதிக்கப்பட்ட தாடையில் உள்ள பற்கள் அசையும். அறுவை சிகிச்சை செய்து இக்கட்டியையும் அதைச் சார்ந்த நல்ல எலும்புப் பகுதியையும் நீக்குவது நலமாகும்.

புற்று நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும் பொழுதே அதற்கு சிகிச்சை பெறுவது நன்மையாகும். அதைவிட இந்நிலை வராமல் தடுப்பதே மிக மிக நன்மையாகும். புகை பிடித்தல் வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை போன்ற வாய்க்கு மட்டுமின்றி உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வாயில் வெகுநாளாக உறுத்திக் கொண்டு கூர்மையான பல் செட்டுகளோ, சொத்தைப்பற்களோ இருந்தால் அதை உடனே பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதைத் தவிர வாயில் ஏற்படும் மற்ற நோய்களுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காரவகை உணவுகள் மற்றும் மது அருந்துவதை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

புற்றுநோய்க்கு அதன் நிலைகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. தீங்கற்ற கழலைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி விடலாம். அதிகமாக பரவி உள்ள இடங்களில் கதிர் வீச்சின் மூலம் குணப்படுத்தலாம். கழலைகள் புண்களாக மாறாமல் இருக்க ஆண்டிபயாடிக் கொடுக்க வேண்டும். மற்றும் புற்றுநோயில் உள்ள திசுக்கள் மீண்டும் பெருகாமல் இருக்க நைட்ரஜன் மஸ்டாடு பயன்படுத்த வேண்டும். தாடையில் புற்று நோய் ஒரு குறுகிய இடத்தைத் தாக்கி இருந்தால், அதனையும் அதைச் சுற்றி உள்ள நல்ல எலும்பையும் எடுக்க வேண்டும் பரவலாக இருந்தால் சில வேளையில் தாடையின் பாதி பகுதியை எடுக்கும் நிலை நேரிடும் பின்பு தாடையின் வடிவில் இருக்கும் தட்டுகள் மூலம் முகத்திற்குப் பழைய உருவத்தை உருவாக்கலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பு!

பாக்டர். ஆர். ஞானசம்பந்தம்

எனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது. ஆனால் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. எதற்காக மருந்து சாப்பிட வேண்டும்? என்று பலர் உதாசீனமாக இருந்து வருகின்றனர். வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது எதிர்பாராது ஏற்படும் விபத்து போல தங்கள் உடம்பிலும் ஒரு விபத்து நேரப் போகிறது என்று இவர்கள் அறியாமையால் சிகிச்சைபெறாமல் இருந்து விடுகின்றனர்.

லேசான தலை சுற்றல் அல்லது ஏதோ ஒரு நோய்க்கு சிகிச்சை பெறும்போது எதேச்சையாக மருத்துவர் உங்களுக்கு பிரஷர் அதிகமாக இருக்கிறது என்று எச்சரிப்பார்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகமானதும் தலை சுற்றும். குறைந்தாலும் தலை சுற்றும். இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக ஆரம்பிக்கும் காலங்களில் அவ்வப்போது தலை சுற்றல் வந்து போகும். தலைவலி, தூக்கமின்மை இருக்கும். உடம்பு சோர்வு வலியுடன் அடித்துப் போட்டாற்போல இருக்கும். அடிக்கடி படுக்கைக்குச் செல்லலாம். ஓய்வெடுக்கலாம் போலத் தோன்றும்.

இரவில் படுத்து உறங்கும் போது நெஞ்சை அடைப்பது போல உணர்வு ஏற்பட்டு திடீரென்று எழுப்பி விடும் சிலர் மாரடைப்பு வந்து விட்டதோ என பயந்து விடுவார்கள். இ.சி.ஜி. எக்கோகார்டியோ கிராம் பார்த்து ஒன்றுமில்லை என்றால்தான் நிம்மதியாவார்கள் சில சமயங்களில் வயிற்றுப் புண், வாயுத் தொந்தரவு கூட ஏமாற்றி விடுவதுண்டு. இரத்த அழுத்தம் என்பது நம் உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களின் சுருங்கி விரியும் தன்மையையும் இரத்தத்தில் உள்ள நீர்மத்தன்மையையும் பொறுத்து மாறுபடும். இரத்தக் குழாய்கள் இரப்பர் குழாய்களைப் போல சுருங்கி விரியும்

தன்மையுடையவை. ஆனால் வயது அதிகமாக அதிகமாக இவை இரும்புக் குழாய்களைப் போல கடினமாக ஆரம்பிக்கும். எனவேதான் வயதுக்கேற்ப இரத்த அழுத்தமும் மாறுபடுகிறது. இரத்தக் குழாய் கடினத் தன்மை சில குடும்பங்களில் பரம்பரையாக தொடரும். இரத்தக் குழாய்களின் கடினத் தன்மையை அதிகமாகாமல் காக்க நாம் புகை பிடிக்கக் கூடாது பொடி போடக் கூடாது புகையிலை பான்பீடா போன்றவைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

சர்க்கரை வியாதி இருந்தால் அலட்சியமாக இருக்கக் கூடாது. சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக இருக்கும் போது இரத்தக் குழாய்களை கடினமாக்கி எளிதாக உடையச் செய்யும். இரத்தக் கொதிப்புக்கு முக்கிய காரணம் உடல் பருமன். உடல் பருமன் இருந்தாலே சர்க்கரை வியாதி இரத்தக் கொதிப்பு மூட்டுவலி என தொந்தரவு கொடுக்க ஆரம்பித்து விடும் இரத்தத்தில் கொழுநீர் அளவை அதிகமாக்கி ஆபத்தை உண்டாக்கி விடும். நாற்பது வயதிற்கு மேல் நாவை அடக்க வேண்டும். புலால் வகைகள் எண்ணெய் பதார்த்தங்களை தவிர்க்க வேண்டும். கொழுநீர் இரத்தத்தில் அதிகமாக இருந்தால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். கொழுப்பு நிவலைகள் ஒன்று சேர்ந்து கட்டி போல இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் இடம் மூளை இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளாக இருக்கலாம்.

நன்றாக பேசிக் கொண்டு சுறுசுறுப்பாக இருந்தார். நெஞ்சு வலியென்று சொன்னார். அவ்வளவுதான் இறந்து விட்டார் மாரடைப்பாம்

தலை சுற்றி மயக்கம் போட்டு விழுந்தார். மயக்கம் தெளிந்தபின் கைகால் வரவில்லை. மூளையில் இரத்தக் குழாய் வெடித்து விட்டதாம்

கைகால் வீங்கி விடுகிறது. இரத்தக் கொதிப்பால் சிறுநீரகம் கெட்டு விட்டதாம்.

இப்படி ஏதாவது ஒரு விபத்தை உண்டாக்கும் அபாயகரமான நோய் இரத்தக் கொதிப்பு. பொதுவாக இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாக டென்ஷனும் ஒரு காரணம். எதற்கும் கோபம் படபடப்பு, உணர்ச்சி வசப்பட்டு பேசுதல் போன்ற செயல்களால் இருதய படபடப்பு ஏற்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும் இதுவே பிரஷரையும் அதிகமாக்கி விடுகிறது.

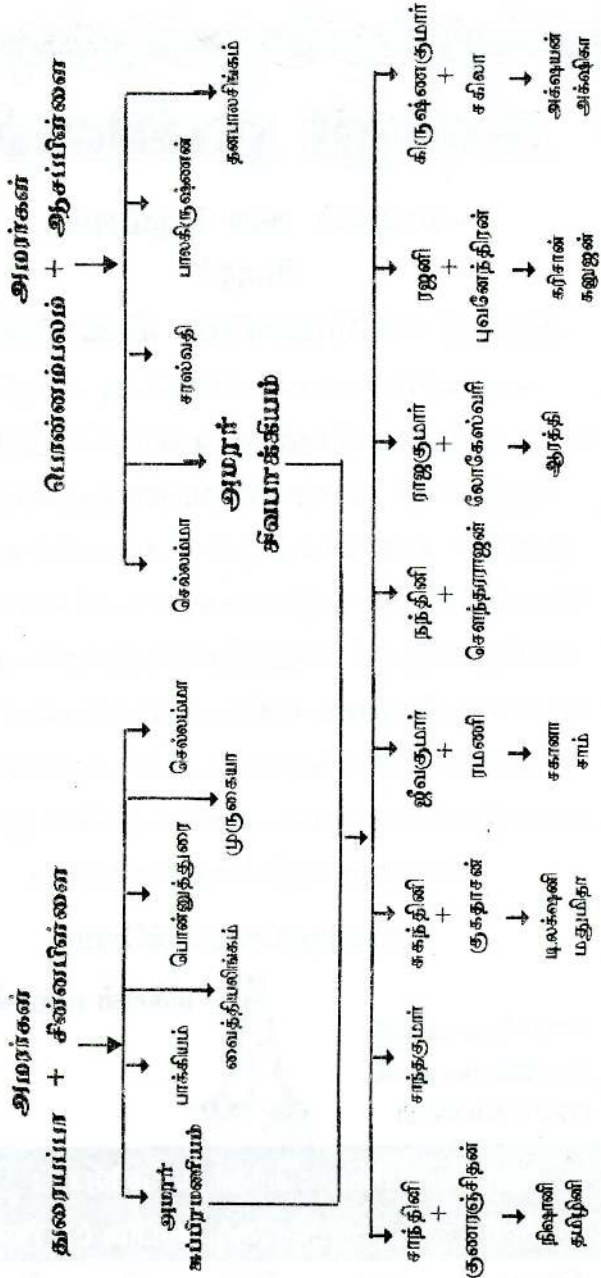
எனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது. என பயந்து விடக் கூடாது நாம் நினைத்தால் அதிலிருந்து விடுபடவும் முடியும் வருமுன் காக்கவும் முடியும். நமது வயது நாற்பதுக்கு மேல் ஆகும் போது இரத்த அழுத்தத்தை மருத்துவரிடம் அவ்வப்போது செக்கப் செய்து கொள்வது நல்லது

இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் யூரியா கிரியாடினின் போன்றவை சரியாக இருக்கிறதா என்று சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும் மது, மாமிசம் புகை பிடித்தலை அறவே நீக்க வேண்டும் அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்து விட வேண்டும் வெளியில் செல்லும் போது தலைசுற்றில் தலைவலி இருந்தால் உடனடியாக மருத்து வரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதைவிட எந்த நோக்கத்தோடு சொல்லப்படுகிறது என்பதை அறிவதே அறிவு

அமரர்
திருமதி.கப்பிரமணியம் சிவபரக்கியம்

வம்சரவழி



நன்றி நவிலல்

எங்கள் குல தெய்வம்

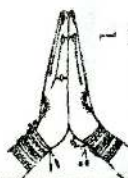
அமரர்

தீருமதி சுப்பிரமணியம் சீவபாக்கியம்

அவர்களின் மறைவைக் கேட்டவுடன் ஓடோடி வந்து ஆறுதல், கூறியதுடன் அஞ்சலி செலுத்திய நல் நெஞ்சங்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள். அன்னாரின் இறுதி சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு ஆறுதல் கூறியவருக்கும் மலர் வலையங்கள் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியவர்களுக்கும் பதாதை காட்சி படுத்திய நிறுவனத்திற்கும் தொலையேசி மூலம் அனுதாயம் தெரிவித்த நல் உள்ளங்களுக்கும் பல வகையிலும் உதவிய உற்றார் உறவினர் அயலவர் நண்பர்களுக்கும் எங்கள் நன்றியை

தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்

213/1 பிரதான வீதீ,
தீருக்கோணமலை.
0776700963



— மக்கள் மருமக்கள் —

• தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தரா (0756901316)

• அச்சு : ஏ.ஆர். டீர்டர்ஸ் 0777695656

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க அருக்கறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையது எதை அறந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ ஆழப்பதற்கு?
எதை நீ பதைநுக்கறாய்?
அது வினாசுவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது ஆங்கருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ,
அது ஆங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது அன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.
ஆந்த மாற்றம் உடை நய்தியாகும்.

இறவே உடை நய்தியும்,
எனது பகையினை என்முறையுமே
-பகவான் நீ கிஷ்கிணர்-