

சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம் நவக்கிரியை பிறப்பிடமாகவும்,
திருக்கோணமலை சாம்பல்தீவை இருப்பிடமாகவும்
வாழ்ந்த அமரர்.

திருமதி.கனகம்மா நடராசா

அவர்களின்

31^{ம்} நாள் நீவைவஞ்சல் மலர்

18.02.2016

சமர்ப்பணம்

தேவதையாய் பிறந்து
தேவதையாய் வாழ்ந்து
தேவதையாய் இருந்து
எம்மை காக்கும் உயர்ந்த
ஆத்மாவிற்கு இம் மலர்
சமர்ப்பணம்

குடும்பத்தினர்



அன்னை மடியில்

27.09.1943

அம்மன் மடியில்

19.01.2016

அமரர்.

திருமதி.கனகம்மா நடராசா



திதி வெண்பா

'தாரணியில் திலகம் கனகம்மா என்போர்
தாரணிவோன் றன் கழலைச் சேர்ந்தார் - பாரறியும்
ஆண்டு மன்மத தை மாதம் பூர்வ பக்ஷத்தில்
பூண்ட ஏகாதசி திதி வயள்ப் போற்று '

முல மந்திரம்

ஓம் சக்தியே பராசக்தியே
ஓம் சக்தியே ஆதி பராசக்தியே
ஓம் சக்தியே மருவூர் அரசியே
ஓம் சக்தியே காளித் தாயே
ஓம் சக்தியே ஓம் விநாயகா
ஓம் சக்தியே ஓம் காமாட்சியே
ஓம் சக்தியே ஓம் பங்காரு காமாட்சியே
ஓம் சக்தி

அளவிலதே!

“ தாயின் பிரிவுதனைத் தாங்கார் துறவியரும்
ஆயின் துயரம் அளவிலதே! - தீயம்
பரிவோடெரிகின்ற பாசம் மறவாமல்
திரிவோம் எம் நாளும் சில ! ”

சிமையம்

பஞ்ச தோத்திரங்கள்



கிருச்சீற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

மண்ணுலக கத்தினிற் பிறவி மாசற
வெண்ணிய வொருளொலா வொளிதின் முற்றுறக்
கண்ணுத லுடையதோர் களிற்று மாமுகப்
பண்ணவன் மலராடி பனிந்து போற்றுவோம்.

தேவாரம்

தாயினும் நல்ல தலைவரென்ற டியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினும் மனத்தும் மருவிநின் றகலா
மாண்மிளர் காண்பல வேடர்
நோயினும் மினியும் தொழிலவாள் நக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞானம்
கோயிலும் சுனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமா மலை யமர்ந்தாரே.

தருவாசகம்

கடையவளே னைக் கருணையி
னாற் கலந்தாண்டு கொண்ட
விடையவ னேவிட மடுத்திகன்
டர்ய்விறல் வேங்கையின்றோல்
உடையவளே கைக்கரசே
சடையவளே தளர்ந்தேள் எம்
பிரான் என்னைத் தாங்கிக் கொள்ளே.

தருவசைப்பு

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் களியைக்
கரையிலாக் கருணை மாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்க மலையை
மதிய்வவர் மனமணி விளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எம் சிவனைத்
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்
குளிரஎன் கண் குளிர்ந்த தளவே

தருப்பல்லாண்டு

சொல்லாண்ட சுருதிய் யொருள்
சோதித்த தூய்மனத் தொண்டருள்வீர்
சில்லாண்டிற் சிதையுஞ் சில
தேவர் சிறு நெறி சேராமே
வில்லாண்ட களகத் திரள்மேரு
விடங்கள் விடைப்பாகள்
பல்லாண் டென்னும் பதங்கடந்
தானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே

தூப்பூணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா அளவுமாகிச்
சோதியாய் உணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகிப்
பேதியா வேகமாகிப் பென்னுமாய் ஆனுமாகிப்
யோதியா நிற்குந் தில்லைப் யோதுநடம் யோற்றி யோற்றி

தூப்புக்கழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலம்
யற்றியே மாதிரும் புகழ்பாடி
முத்தனா மாறெனைப் பெருவாழ்வின்
முத்தியே சேர்வதற்கு அருள்வாளே
உத்தமா தான சற்குண நேயா
ஒய்மிலா மாமணித் திரிவாசா
வித்தகா ஞானசத் தினியாதா
வெற்றி வேலாயுதம் பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது வயங்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னள்
கோன்முறை அரகசெய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகவமல்லாம்.

திருச்சீற்றம்பலம்

அமரர்.

திருமதி.கனகம்மா நடராசா

அவர்களின்

வரழ்க்கை வரலாறு

“ கோயிலும் சுனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோணமாமலை யமர்ந்தாரே ”

என்று திருஞான சம்பந்த நாயனாரால் தேவாரம் பாடல் பெற்ற திருக்கோணமலையின் அழகிய கிராமங்களின் ஒன்றான சாம்பல்தீவினை வாழ்விடமாக கொண்டவர் அமரர்.கனகம்மா.

யாழ்ப்பாணம் நவக்கிரியை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட சைவேளாளர் உயர் குடிதனில் செல்வ செழிப்புடன் விளங்கிய இராசரெத்தினம் அன்னம்மா ஆகியோரின் ஐந்தாவது செல்வப்புத்திரியாக இவர் நவக்கிரியில் அவதரித்தார்.

அமரர் துரைசிங்கம், பாலசிங்கம், குணசிங்கம் அருளம்மா, விஷ்ணுசிங்கம், தனையசிங்கம், யோகராணி, செல்வராணி, இந்திராணி இவரின் உடன் பிறந்த அன்பு சகோதரங்கள் ஆவார்கள் பெற்றோரின் சகோதரங்களின் அன்பு அரவணைப்பில் பாசப்பிடிப்பில் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து தேவதையாய் திருமண வயதை அடைய முன்னர் யாழ்ப்பாணம் நவக்கிரி பாடசாலையில் கல்வி பயின்று கல்வியில் சிறந்து விளங்கினார்.

இவர் திருக்கோணமலை, ‘ தெவிட்டாத மாங்களியும் தேனான பலாசளையும் ஆகா அற்புதங்களே சுவைத்தவர் மறக்கமாட்டார் உடன் மரவள்ளி கிழங்கும் அமிர்தமும் ஆகுமே’ என புகழ்ந்து கூறப்படும் சாம்பல் தீவைச் சேர்ந்த உழைப்பு செல்வத்தில் மேம்பட்ட வேளாள உயர் குடிதனைச் சேர்ந்த பொன்னம்மா பொன்னப்பா தம்பதிகளின் செல்வமகனான நடராசாவை கரம் பற்றினார்.

விவசாயத்தில் சிறந்தோங்கிய இவரின் கணவர் சாம்பல்தீவின் சீலர்களில் ஒருவராக மதிக்கப்பட்டவர். கருத்து ஒருமித்த இத் தம்பதிகளுக்கு நான்கு மக்கள் செல்வங்கள்

வசந்தி, குணமணி, நம்பீசன், மணிவண்ணன் என்பவர்கள் குழந்தை செல்வங்களாக, இவர்களின் கல்வியில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி இவர்களை கல்விச் சீலராக வளர்த்தெடுப்பதில் மிகுந்த அக்கறையுடன் செயலாற்றினார்.

உரியவயதில் நான்கு பிள்ளைகளுக்கும் திருமணம் செய்து வைத்து லோகநாதன், நேசரூபன், சுபாஷினி, லதா ஆகியோர் அன்பு மருமக்களாகப் பெற்று மன நிறைவு பெற்றார்.

அம்பாளின் மீது அளவு கடந்த பக்தியும், மானுட நேயமும், சமூக உறவிலும் இவர் தன் நிறைவு பெற்றவர். உறவுகளுடனும் அயலவர்களுடனும் அன்பாயும் பாசமுமாயும் இருந்தவர்.

தன்னைவிட மற்றவர்களை நேசிப்பதிலும் தேடி வந்தவர்களை மனம் நோகாமல் அரவணைப்பதிலும் சிறந்து விளங்கினார்.

சாதுவான குணத்தோடு, நடந்தால் புல்லும் சாகும் என்பார்களே அதே போல தம் வாழ்வு பயணத்தை நிறைவேற்றியவர்.

பேரப்பிள்ளைகளின் மழலைகள் கேட்டு அன்பினில் மிதந்து மகிழ்வின் உச்சியில் இருந்த போது தான் அவரின் மானுட வாழ்வின் பயண இறுதி நாளும் வந்தது.

காலனும் வந்தான். காலமும் போவென்று விரட்டியது. நாமும் கலங்கினோம். இந் நாளில் அவரினை நினைத்து நாமொன்றாய் பிராத்தித்து அமரரின் ஆத்ம சாந்தியினை வேண்டுவோமாக.

குடும்பத்தினர்

என் அன்னை

அன்னைக்கு முன் எதையும் காணவில்லை!
அன்னைதான் முன்கண்ட தெய்வமாகும்!
என் அன்னை வயிறே என் ஆதி வீடு!
ஈரைந்து மாதம் நான் இருந்த கோயில்!
பின்னுமவள் மடிதுயிலே பெரிதுவந்தேன்!
பெற்றெடுத்த பின்னுமவள் பேணி வந்தாள்!
கன்னத்தில் கன்னம் வைத்தன்பு செய்தாள்!
கண்ணை இமை காப்பது போல் காத்து வந்தாள்!

தாலாட்டுப்பாடி அவள் தூங்க வைத்தாள்!
தலையணையும் ஒருபக்கம் தானுமானாள்
பாலூட்டி பகலிரவின் பசிகள் தீர்த்தாள்!
பாசமொடும், அன்போடும் பார்த்து வந்தாள்!
காலூன்றிக் கைபிடித்துக் காதலித்தாள்!
கட்டியணைத்தெனைத் தூக்கிக் கதைகள் சொன்னாள்!
மேலான தந்தையையும் விளங்க வைத்தாள்!
மேதினியில் தெய்வமெனும் மேன்மையுற்றாள்!

இறப்புலகு சென்றாளேல் எந்தன் அன்னை
என்இதயம் உள்ளவரை இந்த மண்ணில்
மறப்பேனா, இங்கவளை மறந்துய்வேனா?
மாற்றாளை அன்னை எனக்கொள்ளுவேனா?
துறப்பேனா அவள் பாசம்? பெருமையெல்லாம்
சொல்வேனா, மொழியாலே சொல்லலாமா?
பிறவாளா மீண்டுமவள்? யானும் மீண்டும்
பிறவேனா அவள் வயிற்றில் பொறுமையோடே?

பக்கவிளைவுகள் ஏதுமன்ற நோய் தீர்க்கும் சித்த மருத்துவ மூலகைகள்

பக்க விளைவுகள் ஏதுவும் இல்லாமல் நோய் தீர்ப்பதில் சித்த மருத்துவ மூலகைகளுக்கு நிகர் ஏதுவும் கிடையாது. பல அலோபதி மருந்துகளுக்கு அடிப்படையாக விளங்குவது சித்த மருத்துவ மூலகைகளே. 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 அவுஸ்தி 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 மஞ்சளூடன் 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 அதீரோஸ்குளோரசில் 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. அமுக்கரா

இம் மூலிகைக்கு ஆயுள் வேதத்தில் அஸ்வகந்தா என்று பெயர். அஸ்வ என்றால் குதிரை என்று பொருள். பாலுறவு எழுச்சிக்கான அனைத்து வில்லைகளிலும் உள்ள மூலப்பொருள் அமுக்கரா. அமுக்கரா 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. இத்தைலத்தின் பெயர் கூபலா தைலம். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு இத்தைலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவிவர நிவாரணம் கிடைக்கும். ஹீர்பலா 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

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

நன்றி : சித்த மருத்துவம்

பார்சு வாதம்

உங்கள் ஆபத்து மட்டத்தைக் குறைக்கல்



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

புகைக்கல்

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

உடனடியாக புகைத்தலை நிறுத்தவும்.

மதுபானம் அருந்திகள்

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு Unit க்கு மேல் அருந்துதல் பாரிசுவாத ஆபத்தை 50% ஆக அதிகரிக்கும். அத்துடன் ஈரல், இதயம், எலும்பு மச்சை ஆகியவற்றையும் பாதிக்கும்.

உடற்பயிற்சி

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

மாற்றியமைக்கக்கூடிய காரணிகள்	மாற்ற முடியாத காரணிகள்
உயர் குருதியழுத்தம்	65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்
உயர் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம்	பாரிசுவாதம், மாரடைப்பு ஏற்பட்டதற்கான குடும்பவரலாறு
நீரிழிவு	முன்னைய பாரிசுவாதம் அல்லது தற்காலிக இரத்தோட்டத் தடைத்தாக்கம்
ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு	
புகைத்தல்	
கூடிய உடற்பருமன்	
உடற்பயிற்சியின்மை	
கூடிய மது பாவனை	
ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம்	

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 சூழ்நிலையை 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, கண்ணப்பரப்பில் 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 காம்பிளெக்ஸ், 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. மைக்ரான் 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 கார்ட்டிலோன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை போன்றவை உலகில் கையாளும் மருத்துவமாகும்.

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 முடியிருக்கும்.

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

புற்று நோய் தவிர தாடையில் பலவித கழலைகள் வருவது காணலாம். இவற்றில் தாடை எலும்பு கழலை முக்கியமானதாகும். இக்கலையின் திசுக்கள் பற்களின் எனாமல் 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.

**மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின்றி
மருந்துகள் உபயோகிக்க கூடாது**

நீரிழிவு உணவும் உணவு பரிமாற்று அட்டவணைபும்

(Diabetic Diet & Food exchange)

உணவு பரிமாற்று உட்டவணையானது நீரிழிவு நோயாளிக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவுகின்றது.

1. உணவு உள்ளெடுப்பதை கட்டுப்படுத்தல்
2. உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் போசனை பெறுமானங்களையும் அறிந்து கொள்ளல்
3. உடல் நிறை மற்றும் குருதியின் குளுக்கோசின் அளவைப் பேணுவதில் உதவும்.

பால் உணவு :- (புரதம் - 3g காபோவைதரேற்று - 4g கொழுப்பு 4g மொத்த கலோரி - 65 kcal)

- பசுப்பால் - 100ml (1/2 கப் - Cup)
- ஆடை நீக்கியபால் - 200ml (1 கப்)
- ஆடை நீக்கிய பால்மா - 18g(5 தேக்கரண்டி)
- முழு ஆடை பால்மா - 13g(3 தேக்கரண்டி)

இறைச்சி உணவுகள் :- (புரதம் - 7.5 g கொழுப்பு - 6g மொத்த கலோரி 85 kcal)

- கோழி இறைச்சி - 75g
- ஈரல் - 75g
- மீன் - 75 - 100g
- முட்டை - 01
- பன்றி இறைச்சி - 75g

கொழுப்பு உணவுகள் :- (கொழுப்பு -10g மொத்த கலோரி 90 kcal)

- எண்ணெய் வகை - 10g (3 தேக்கரண்டி)
- நெய் - 10g (2 தேக்கரண்டி)
- பட்டர் - 12g (2 தேக்கரண்டி)
- மாஜரின் - 10g (2 தேக்கரண்டி)

தானிய உணவுகள் :- (புரதம் - 13g காபோவைதரேற்று 18-21 g
மொத்த கலோரி 85 kcal)

- அரிசி - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- சமைத்த அரிசி (சோறு) - கப் 150 g
- றவை - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- கோதுமைமா - 25g (2 மேசைக்கரண்டி)
- அரிசிமா - 25g (3 மேசைக்கரண்டி)
- இட்டலி - 1
- தோசை சப்பாத்தி - 1
- உப்புமா - 1/2 கப்
- பாண் - 2 துண்டு
- உருளைக்கிழங்கு - 100g

பழ உணவுகள் :- (காபோவைதரேற்று 10g மொத்த கலோரி 40 kcal)

- அப்பிள் - 1 சிறியது
- வாழைப்பழம் - சிறியது
- பேரிச்சை - 2
- திராட்சை - 20
- கொய்யாப்பழம் - 1 நடுத்தரம்
- பலா - 2 துண்டுகள்
- மாம்பழம் - 1 சிறியது
- ஆரஞ்சி - 1 சிறியது
- பப்பாசி - 2" x 3" துண்டுகள்
- அன்னாசி - துண்டு

காய்கறிகள் உணவுகள் :- (1/2 கப் அவித்த மரக்கறி)

காபோவைதரேற்று 6% மொத்த கலோரிகள் 30 kcal)

- கோவா - முருங்கை
- பொன்னாங்காணி - வெண்டி
- முள்ளங்கி - அவரை
- கீரை - கத்தரி

மூலிகை மருத்துவம்

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 01. அரும்புல் பொடி | - இரத்த சுத்தி |
| 02. அரசு | - கர்ப்பக்கோளாறு |
| 03. அதிமதுரம் | - மார்சளி நீங்க |
| 04. அமுக்ரா | - சக்தி தரும் |
| 05. ஆடாதோடை | - கோழை, இருமல் நீங்க |
| 06. ஓரிதழ் தாமரை | - இதயம் பலம் பெற |
| 07. கடுக்காய் | - மலச்சிக்கல் நீங்க |
| 08. கல்யாண முருங்கை | - எடை குறைய |
| 09. கழற்சிக்காய் | - விரை வீக்கம் நீங்க |
| 10. கீழா நெல்லி | - குளிர்ச்சி, காமாலை |
| 11. சிறுகுறிஞ்சான் | - சர்க்கரை வியாதி |
| 12. துத்தி | - மூலம், இரத்த மூலம் |
| 13. துளசி | - சைனஸ், சளி |
| 14. தும்பை | - நஞ்சு, நஞ்சு நீக்கம் |
| 15. தூதுவளை | - காசம், இருமல், சளி |
| 16. நாவல் | - நீரிழிவு நோய் நீங்கும் |
| 17. சிரியா நங்கை | - தோல் வியாதி |
| 18. நெல்லி | - பீனிசம், குளிர்ச்சி |
| 19. பொன்னாங்கண்ணி | - பார்சை கூடும் |
| 20. மகா வில்வம் | - கண்பார்வை, நீரிழிவு |
| 21. முடக்கத்தான் | - இடுப்பு, மூட்டு வலி |
| 22. முருங்கை | - இரத்த அழுத்தம் B.P |
| 23. வசம்பு | - பித்தம், வாய் நாற்றம் |
| 24. வல்லாரை | - நரம்பு பலம்பெற |
| 25. வாத நாராயணின் | - வாதம் நீங்க |
| 26. வெந்தயம் | - வெட்டை B.P |
| 27. வாழைத்தண்டு | - கல்லடைப்பு |
| 28. கருவேப்பிலை | - வயிற்றுளைச்சல் நீங்கும் |
| 29. மணத்தக்காளி | - வாய்ப்புண், அல்சர் |
| 30. அம்மான் பச்சரிசி | - தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும் |
| 31. ஆடுதிண்டான்பாலை | - பலம் உண்டாகும் |
| 32. குப்பைமேனி | - மார்புச்சளி, தோல்நோய் |

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 33. கோரைக்கிழங்கு | - புத்திக்கூர்மை |
| 34. நீர் பரம்பி | - கோழை அகற்றும் |
| 35. பிரண்டை | - பசிதூண்டி |
| 36. முசுமுசுக்கை | - சளியைக் கரைக்கும் |
| 37. முக்கரட்டை | - சிறுநீரக கோளாறு நீங்கும் |
| 38. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி | - சிறுநீரில் இரத்தம் குணமாகும் |
| 39. வெற்றிலை | - பசியின்மை |
| 40. பழங்கள் | - குடல்புண் |

உயர் இரத்த அழுத்தம்

இன்று பலருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது இயல்பாகி விட்டது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் இரத்தநாள அடைப்பு இதயநோய் சிறுநீரக நோய் போன்றவைகள் தோன்றுகின்றன. மன இறுக்கம், மன உளைச்சல், பதட்டங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தற்காலிகமாக உயர்த்துகின்றன.

இரத்த அழுத்தம் தொடர்ந்தால் கண்களிலுள்ள விழித்திரையின் இரத்த நாளங்கள் பாதிப்படைகின்றன பின்வரும் தகவல்கள் தங்களுக்குப் போதுமான விழிப்புணர்வை உண்டாக்கும் என நம்புகின்றோம்.

- ✪ நோய்யறிகுறிகளை கவனமாகப் பார்த்தல்
- ✪ தேவையான மருத்துவம்
- ✪ உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ளல்
- ✪ உங்கள் உணவு முறையில் கவனமாக இருத்தல்
- ✪ நார்பொருள் நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகமாகவும், அசைவ உணவுகளைக் குறைவாகவும் உண்டு வாருங்கள்
- ✪ உணவில் உப்பு, எண்ணை, சேர்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ✪ மதுபானங்கள் அருந்தலாகாது
- ✪ புகைப்பதை அறவே விட வேண்டும்
- ✪ ஒழுங்கான நடை தேகப்பயிற்சி தேவை

வம்சாவழி

அமரர்

திருமதி.கனகம்மா நடராசர்

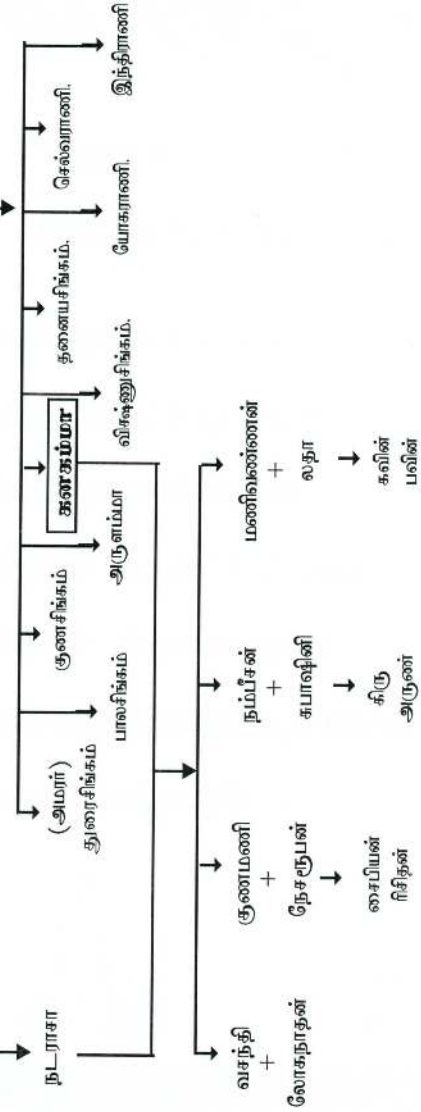
இராசரெத்தினம்

வயலினிமா

+
வயலினிமா

அன்னிமா

+
அன்னிமா



நன்றி நலில்

அமரர்.

திருமதி.கனகம்மா நடராசா

19.01.2016 அன்று அமரத்துவம்
அடைந்த எங்கள் தேவதையின்
மறைவின் போது உடன் வந்து
உதவியோடுக்கும், இறுதிச் சடங்கில்
பங்கு கொண்டோர்க்கும், எல்லா
வகையிலும் உதவி செய்த நெஞ்சங்களுக்கும்
எமது இதயநூர்வமான நன்றிகள்

6ம் வட்டாரம்
சாம்பல்தீவு



குடும்பத்தினர்

* தொகுப்பாசிரியர் : சுந்தா (0756901316)

* அச்சு : ஏ.ஆர்.டி.ரேடர்ஸ் 0777695656

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க ஒருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உள்ளதுடையது எதை அழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ அழியுதற்கு?
எதை நீ படைத்துக்கொண்டாய்?
அது வினாசுவதற்கு ?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது அங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது,
எதை கொடுத்தாயோ,
அது அங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது,
எது அன்று உள்ளதுடையதோ
அது நானா
மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.
ஆந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சரண்சுழிமுகும்
- பகவானி ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

SS D 004