உ

சிவமயம்

மீசாலை மேற்கு மீசாலையைச் சேர்ந்த,
அமரர் **தம்பையா** அவர்களின் துணைவி

அமரர்

திருமதி தம்பையா நல்லம்மா

அவர்கள்

இறையடி சேர்ந்த நினைவாக
வெளியிடும் நினைவு மலர்

16.03.2011

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

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

உ

சிவமயம்

மீசாலை மேற்கு மீசாலையைச் சேர்ந்த,

அமரர் **தம்பையா** அவர்களின் துணைவி

அமரர்

திருமதி தம்பையா நல்லம்மா

அவர்கள்

இறையடி சேர்ந்த நினைவாக

வெளியிடும் நினைவு மலர்

16.03.2011

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

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

உ
சிவமயம்

மண்ணில்
18.04.1937

விண்ணில்
14.02.2011

அமரர்

திருமதி. தம்பையா நல்லம்மா

அவர்களின்

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டதுவாம் விகிர்தி மாசி வளர் ஏகாதசி
பூண்ட திதியதனில் போயினளே – வேண்டிநின்று
நல்லம்மா நல்லான் ஈசன் திருவடிக்கே
சொல்லாமல் சென்றாள் விரைந்தே

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

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

சமர்ப்பணம்

மக்கள் எண்மர் தான்
மகராசியாய் இருந்து
எல்லோர் உயர்விற்கும்
ஏணியாய் நின்றுலகில்
கண்கண்ட தெய்வமதாய்
கருகி உருகி எமை
ஆளாக்கிப் பேராக்கி
சுற்றம் சுகமென்று

சோபிக்க வைத்தீரே
நித்தம் உமை நினைந்து
சித்தம் கலங்கியும் நாம்
நிலையில்லா உலகிதனில்
நெறி நின்று நாம் வாழ
வழி நடத்தி தெய்வமே
ஏற்றிடுவீர் இம்மலரை
காணிக்கைஆக்கிநின்றோம்

குடும்பத்தினர்

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

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

சிவமயம்

தோத்திரப்பாடல்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம் பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக்கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

தேவாரம்

கலை ஞானங் கல்லாமே கற்பித்தானைக்
கடுநரகஞ்சாரமே காப்பான் தன்னைப்
பலவாய வேடங்கள் தானே யாகிப்
பணிவார்கட் இங்காங்கே பற்றானாகிச்
சிலையாற் புரமெரித்த தீயாடியைத்
திருப்புன்கூர் மேவிய சிவலோகினை
நிலையார் மணிமாட நீரோனை
நீதனே னென்னை நான் நினைவாறே

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

திருவாசகம்

கடையவ னேனைக் கருணையி
னாற் இலந்தாண்டு கொண்ட
விடையவனே விட்டுடுதி கண்
டாய் விறல் வேங்கையின் தோல்
உடையவனே மன்னும் உத்தர
கோக மங்கைக் கரசே
சடையவனே தளர்ந்ததேன் எம்பி
ரானென்னைத்தாங்கிக் கொள்ளே

திருவிசைப்பா

நீறணிபவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக் கண்ணுடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவனபோகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் அற்புதக் கூத்தா
அம்பொன் செயம்பலத்தரசே
ஏறணி கொடியெம் மீசனே யுன்னைத்
தொண்டனேனிசையு மாறிசையே

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பக்தர்கள் வஞ்சகர் போயகல
பொன்னின்செய் மண்டபத்துள்ளே புகுந்து புவனியெல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன் அடியோமுக் கருள்புரிந்து
பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த பித்தற்கு பல்லாண்டு கூறுதுமே

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

திருப்புராணம்

இறவாத இன்பஅன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னையென்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன் அடியின் கீழிருக்க என்றார்

திருப்புகழ்

துள்ளுமத வேட்கை கணையாலே
தொல்லை நெடு நீளக் கடலாலே
மென்னவரு சோலைக் குயிலாலே
மெய்யுருவு மாலைனத் தழுவாயே
தெள்ளுதமிழ் பாடத் திறலோனே
செய்ய குமரேசத் திறலோனே
வள்ளல் தொழு ஞானக் கழலோனே
வள்ளி மணவாளப் பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

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

நினைவலைகள்....

ஆலயமும் சோலைகளும் மிகவே நிறைய
ஆவினமும் பசுந்தைலையும் பசுமை கொஞ்ச
மேவுயர் மணியோசை எங்கும் சூழும்
மேன்மை நிறைபதியாம் மீசாலை மேற்கில்
கமமும் புலமுமாய் கடின உழைப்புமாய்
வேம்பிராய் கலட்டியென விதைகள் நாட்டி
பருவத்தே பயிர்செய்து பயன் மிகப் பெற்று
விரும்பியதெல்லாம் வாழ்வினில் நிறைவுற
அருணாசலமும் சின்னப் பிள்ளையும்
பெரும் அறம் செய்தனர் என்று பேசிட
பிறந்தவர் மூவர் மக்கள் அவர்களை
சிறந்திட வளர்த்தனர் காசிப்பிள்ளையாம்
பெண்ணாய் மூத்தவள் அடுத்து வந்தவன்
கண்ணான நல்லம்மா இளையள் ஒருவனாம்
தம்பி என்று ஆசையும் பாசமாய்
நாமங்கள் சூட்டி நல்வழி காட்டி
பழம் பள்ளிக்கூட மெனும் அமெரிக்கன் மிஷனில்
பூதத் தம்பியர் பொற்காலம் தன்னில்
பள்ளிப் படிப்பிற்கு அனுப்பியும் மகிழ்ந்தும்
தோட்ட வேலைகட்கு உதவிகள் பெற்றும்
காலம் நகர்ந்திட காசிப்பிள்ளையை
கரை சேர்த்தபின்பு கவனமாய் வளர்த்த
நல்லம்மாவுக்கு நல்வரன் என்றன்
சொந்தச் சகோதரி செல்லம்மா மைத்துனன்

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

கதிரவேலுவாம் நல் கட்டிடத் தொழிலாக
என்று அருணாசலத்தார் ஆவல் மிகவே
ஒன்பது மருமக்கள் அவர்களில் ஆறாம்
புத்திரன் தம்பையா இணைந்த நற்பொழுது
காரோட்டும் கலையில் கைதேர்ந்த கலைஞன்
எனத் திடம்கொண்டு மணம் பேசி முடித்தனர்

தம்பையாவும் துணைவி நல்லம்மாவுமாய்
இணைந்த இல்லறமோ இனிதெனக் கனிக்க
பிள்ளைகள் பிறந்தனர் பெரிய குடும்பந்தான்
ஆண்மக்கள் மூவர் பெண்மக்கள் ஐவர்
ஆதலில் வருமானம் போதவில்லையென
சுருட்டுச் சுற்றலும் ஏற்றலும் விற்றலும்
கொழும்பு கண்டி மட்டக்களப்பென
தொழிலும் செய்து குடும்பத்தைக் காக்க
தம்பையாவும் சுழன்று திரிந்து பின்
கிளிநொச்சி தன்னில் கடையொன்று நடத்தியும்
பிள்ளைகள் வளர்ந்து பருவம் எய்திட
குடும்பச் சுமைகளும் கனத்திட பிள்ளைகளும்
தொழில்கட்கு உதவியும் உறுதுணையாகியும்
நின்ற அக்காலை தாயாள் நல்லம்மா
தானும் குடும்பத்தை உயர்த்துவோம் என்று
தன்தாய் சகோதரியுடன் சேர்ந்து நாளும்
சாவகச்சேரி சந்தை நடந்து சென்று
காய்கறி வாங்கி வியாபாரம் செய்தும்
பிள்ளைகள் கல்வி முன்னேற்றங்களில் எல்லாம்
தன்னுடல் வாட்டி உழைத்து வளர்ந்தனள்

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

பருவத்தே பயிர் செய் என்பார் பெரியோர்
பருவம் பார்த்து பிள்ளைகள் திருமணம்
ஒருவர் ஒருவராய் முடித்திடு காலையில்
பேரப்பிள்ளைகள் பிறக்கவும் வளர்க்கவும்
பெரிதும் துணையென நின்ற வேளைகள்
இடப்பெயர்வென்ன இரண்டாயிரமதில்
எல்லோரும் ஓடிட வடமராட்சியில்
இரண்டாண்டிருந்து ஏங்கியும் விதிர்த்தும்
இழந்ததை எண்ணி மனஞ்சோர்ந்து பின்னும்
மீண்டு வந்து மீசாலை மண்ணில்
கணவனார் இறந்திட கவலைகள் பலவர
நோய் துன்பம் தும்மல் தனிமை என்றும் கலங்கியும்
இளையாள் திருமணம் பேசி முடித்திட்டும்
ஆறி இருந்தது ஐந்தாண்டு வரைதான்
மக்கள் மருமக்கள் பேரர்கள் என்று
வெளிநாட்டிலும் இங்கு உள்நாட்டிலுமாய்
துக்கம் துன்பம் கொண்டாட்ட மென்று
எல்லாக் கதைகளும் எல்லோருடனும்
தப்பாமல்ரெலிபோனில் கேட்டும் கதைத்தும்
மனமும் ஆறி மகிழ்வும் கொண்டனள்
காலங்கள் உருள கடும்பனி பெய்ய

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

தும்மல் இருமல் சோர்வு முட்டென
சுகங்கள் நாளும் குறைந்து குறைந்து
நோய்கள் ஆட்சிசெய்திட வளர்ந்தன

இரத்த அழுத்தம் என்று சிகிச்சைகள்
சோதனை மருந்து கிளினிக் என்று
தவறாது சென்றும் தவிர்த்திட முடியா
வந்தது விகிர்தியில் வாட்டிட நின்றது
நெஞ்சுக்குத்து நிமிர முடியாமல்
திண்டாடி யாழ் வைத்திய சாலையில்
மூன்று நாளிருந்து அவசர சிகிச்சையும்
முடித்து வந்து சிரித்துக் கதைத்தது
கனவு போல கண்மூடி விழிக்குமுன்
பின்னும் வாட்டிட வைத்தியர் சிகிச்சைகள்
வசதியாய் செய்திட்டும் பலன் ஏது மின்றி
படுத்த கட்டிலால் இறங்க முடியாமல்
பண்ணிய வருத்தமாம் ஏதோ வாதமாம்

பிள்ளைகள் எல்லாம் வந்து சேர்ந்தும்
பேசிப் பறைந்தும் பணிவிடை செய்தும்
பாசமாய் ஆறுதல் மொழிகள் அளித்தும்
ஆவலாய் சுகத்தை அடைவோமோ என்று

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

காத்து இருந்துமே காசுதான் கரைந்தது
பேச்சுக் கதைகள் பெரிதும் குறைந்ததும்
உண்ணும் உணவெலாம் வெறுத்தும் ஒதுக்கியும்
கால்வீக்கம் அது இது என்று பார்த்தாலும்
மொத்தமாய் எண்ணினால் பன்னிரு நாள்தான்
பிள்ளைகள் கடமைகள் ஏற்றது போதும்
என்று மனது திடம் கொண்டனரோ
நேரம் வந்ததோ காலன் வந்தானோ
மாசிவளர்பிறை ஏகாதசி திதியென்று
பேசியே ஊரும் உறவும் மிகவும் கவல
நல்லம்மா நல்லாள் ஏகினள் இறையடி

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

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

பிள்ளைகள் இதயங்களில்

ஒன்றிரண்டு பிள்ளைகளை பெற்றெடுக்க வளர்த்தெடுக்க
பின்வாங்கும் இவ்வுலகில் அம்மா எண்மர் எமை
சீயென்று சொல்லாமல் சினந்தொருகால் பாராமல்
தாயாகி தயவுடனே தவித்திருக்க எமைவிடாது
கால்நோக களைப்புமிக சாவகச்சேரி நடந்து
மேல் வெய்யில் மிக வெதுப்பும் வேளையிலும் வியாபாரம்
காய்கறி கிழங்கொன்று கணக்கு வைத்து நீர் செய்து
போய் வந்த நடந்த களை நாமறியா தரற்றிடவும்
தீன் பண்டம் வாங்கி வந்து சிறுபசியைப் போக்கிவிட்டு
தான் அரிசி உலையிலிட்டு ஆக்கி எமக்கூட்டி வைப்பீர்
எத்தனை கவலையிலும் சித்தம் கலங்கிடாமல்
பெற்றவர் நீர் கவனித்து வளர்த்தெம்மை ஆளாக்க
சுற்றம் சூழ நாமும் தொண்டு செய வந்தோமே
தொலை தூரமென்ன துச்சமாய் மதித்திந்நாள்
மலைபோல நம்பினோம் மருந்துகள் பலிக்கவில்லை
ஒன்றிரண்டா அம்மா உங்களுக்கு கடமை செய
உள்ளத்தில் நிறைய இடமுண்டு ஆயினும் நீர்
கள்ளமாய் பறந்திடவே காவல் இருந்தோமே

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

மருமக்கள் இதயங்களில்

மாமி என்று சொல்லும் முறை மட்டும் தான் இங்கு
மக்களாய் எமை நினைத்து மதிப்புடனே வரவேற்று
அன்பும் ஆறுதலும் அனவரதமும் சொரிந்து
பண்புடனே பேரரையும் காத்துக் களைத்தீரே
நேசமுடன் நினைந்துருகி நித்தம் அழைத்தாலும்
நிழல்போல ஒவ்வொன்றும் நெஞ்சம் வாட்டுதம்மா
போன இடம் புகுந்த இடம் யாதுமே புகலாமல்
நீர் நடந்த பாதையென்ன எம்மை வருத்திடுதே

பேரமக்கள் இதயங்களில்

அம்மம்மா அப்பம்மா எங்கள் உரிமை சொல்லி
ஆயிரம் குழப்படிகள் செய்தாலும் நீங்கள் எமை
அடிக்காமல் பேசாமல் அடிவிழவும் வைத்திடாமல்
தூக்கி துடைத்தெம்மை தூரக் கைகாட்டி
போக்குகள் காட்டி புதுமைகள் பேசி இன்னும்
ஆசை வார்த்தையெமக் கள்ளிச் சொரிந்தீரே
கதவுகள் கேற் எல்லாம் பூட்டி இருக்கையிலே
சென்ற வழி நாமறியா தேடி நிற்கின்றோம்.

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

கண்டுவில் கண்ணகை அம்மன் மீது ஆத்ம சாந்தி வேண்டும் பாடல்

பங்குனித் திங்களென்றும் பங்குபோட்டு அன்னதானம்
சிங்காரி நீ ஊரைச் சிறப்படைய வைத்திடுவாய்
மங்காத சோலையுமுன் மகிமை சொல்லுமம்மா
பொங்காத பொங்கலுண்டோ புதுமை தானம்மா
சின்னவர்கள் பெரியவர்கள் உந்தன் நோய்கள் வரமுன்
மன்றாடி கேட்டுவந்து நீராடி நேர்த்தி செய்வார்
நம்பிக்கை கொண்டவர்க்கு கைகொடுக்கும் நாயகியோ
நல்லம்மா சாந்திபெற அன்புவரம் ஈந்தருள்வாய்

தேற்றம்

பிறந்தவர் யாவரும் இறப்பது திண்ணமே
மறந்திருக்க முடியாத மாதாதான் என் செய்ய
கறந்த பால் முலை யேறாத வகை போன்றே
இறந்தவர் சிவனடிக்கே சென்றார் என சேவித்திடுவோம்

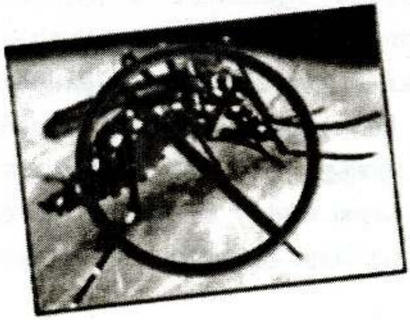
ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

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

சிக்கன்குனியா

டெங்குக்காய்ச்சல்

எங்களுக்கு வராமல் பாதுகாப்பாக இருப்போம்.



- டெங்குக் காய்ச்சல் ஏடிஸ் வகை நுளம்புகளால் பரப்பப்படுகின்றது

- நுளம்புகள் பெருகாமல் எமது சுற்றாடலை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதன் மூலம் இந்நோய் எமக்கு வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

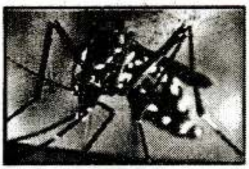
- நோய் ஏற்பட்டால் ஆரம்பத்திலேயே உரிய வைத்திய ஆலோசனை பெற்று ஏனையோருக்கும் ஏற்படாமல் பாதுகாப்போம்.

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

டெங்குக்காய்ச்சல்

நோய்க்காரணி - டெங்கு வைரஸ்

பரப்பும் நுளம்புகள் - ஏடிஸ் இஜிப்ரி



(Aedes aegypti)

- ஏடிஸ் எல்போபிக்கடல்

(Aedes albopictus)

இந்த நுளம்புகள் பகல் வேளைகளிலேயே மனிதரைக் கடிக்கும் பழக்கம் உடையவை.

(பெரும்பாலும் காலை 6.00 - 9.00 மாலை 3.00 - 6.00)

டெங்கு நோயினது அறிகுறிகள்

- காய்ச்சல், தலைவலி, வாந்தி, நிணநீர்க் கணுக்கள், வீங்குதல், மூட்டுநோவு, மூட்டுவீக்கம், தசை நோவு, தோலின் கீழ் சிவப்பு நிறத்தடங்கள்
- டெங்குக் காய்ச்சலில் டெங்கு குருதிப்பெருக்கு, டெங்கு அதிர்ச்சி ஆகிய நிலைகள் ஏற்படுவதுடன் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.
- நான்கு வகையான டெங்கு வைரஸ் கிருமிகள் நோயை ஏற்படுத்துவதால் அதே வகை நோய்க்கிருமி தொற்றினாலன்றி மீண்டும் நோய் ஏற்படலாம்.

டெங்குக்காய்ச்சல் எங்களுக்கு வராமல் பாதுகாக்க எமது சுற்றாடலில் நுளம்புகள் பெருகக் கூடிய இடங்களை இல்லாமல் செய்வதே மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

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

மழை பெய்யும் வேளைகளில் நீர் தேங்கக்கூடியசிறிய கொள்கலன்கள், பொலித்தீன் பைகள், தகரப் பேணிகள், பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள்,

இளநீர்க் கோம்பை, சிரட்டைகளை எரியுங்கள் அல்லது புதைத்து விடுங்கள்.

பூச்சாடிகளில் நீர் தேங்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், நீர் சேகரிக்கும் தொட்டிகள், பாத்திரங்களை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி நீரை நான்கு

நாட்களுக்கு ஒரு தடவையாவது மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டின் பின் புறத்தில், வீட்டுச் சுற்றாடலில் சேகரித்து வைக்கும் தேவையற்ற பாத்திரங்கள், ஏனைய

பொருட்களில் நீர் தேங்காதவாறு கவிழ்த்து வையுங்கள் அல்லது அழித்து விடுங்கள்.

ஓட்டில், பீலிகளில். வாய்க்கால்களில் நீர் தேங்காதவாறு நீர் வடிந்தோடத்தக்க வகையில் அடிக்கடி துப்புரவு செய்யுங்கள்.

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

ரயர்கள், மரப்பொந்து என்பவற்றில் நீர் தேங்காதவாறு மண்போட்டு மூடி விடுங்கள் அல்லது ரயர்களில் நீர் தேங்காது துளையிடுங்கள்.

சுற்றாடலில் நுளம்புகள் தங்காதவாறு பற்றைகளை வெட்டி, குப்பை கூழங்களை எரித்து சுற்றாடலைத் தூய்மையாகப் பேணுங்கள்.

உங்களை நுளம்புக்கடியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள

வீடுகள், அலுவலகங்களில் நுளம்பு புகாத வலை பொருத்துதல், நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டவர்களை நுளம்பு வலைகளினுள் ஓய்வெடுக்கச் செய்தல்

உடலை மூடி உடை அணிதல், புகையூட்டுதல், நுளம்புச்சுருள் கொளுத்துதல், நுளம்பு விரட்டி எண்ணை பூசுதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலமும் நுளம்புக் கடியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

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

நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால்

- காய்ச்சல் ஏற்பட்டதும் முடியுமான வரை படுத்து ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- அதிகமான நீராகாரம் அருந்தச்செய்யுங்கள்
- பாடசாலைகள், வேலைத்தலங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிருங்கள்.
- அஸ்பிரின், அஸ்பிரின் கலந்த மருந்துகளை பாவிக்கக் கூடாது. பதிலாக பரசிற்றமோல் பாவியுங்கள்.
- உடனடியாகவே அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குச் சென்று தகுந்த வைத்திய ஆலோசனையுடன் உரிய சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் டெங்கு நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

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

I. நீரிழிவு

நீரிழிவு தொடர்பான பொது அறிவுரைகள்

நீரிழிவு நோயானது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு சாதாரணமாக இருக்கவேண்டிய அளவிலும் பார்க்க கூடுவதால் உண்டாகின்றது. எமது சனத்தொகையின் அடிப்படையில் இவ்விஸ்தீரண அளவு 70-115mg/dl ஆகும்.

இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு பொதுமக்களின் சுகாதார அறிவு ஓரளவிற்கு அத்தியாவசியமாகின்றது. நோய்கள் எவ்வகையில் ஏற்படுகின்றன? அவை எந்த விதத்தில் மனித உடலைப் பாதிக்கின்றன? இந்நோயினை எவ்வாறு கட்டுப்பாபட்டினுள் வைத்திருக்க முடியும்? என்பவற்றை நோயாளர் மட்டுமன்றி அனைவரும அறிந்திருத்தல் விரும்பத்தக்கது.

இந்த வகையில் இன்று எம்முடன் ஒரு சவாலாக எழுந்து நிற்கும் சலரோகம் (நீரிழிவு) எனும் வியாதிபற்றி சில அடிப்படை உண்மைகளையும் சில நடைமுறை விடயங்கள் பற்றியும் நாம் ஒர் அடிப்படையான தெளிந்த அறிவைப் பெறுவது அவசியமாகின்றது.

சலரோகத்தினை (நீரிழிவு) முற்று முழுதாக ஒழித்துவிட முடியாது. ஆனால் வைத்திய ஆலோசனை மூலமும், மேலாக நோயாளியின் ஒத்துழைப்பின் வாயிலாகவும் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இந்நோயினால் ஏற்படும் தொடர் பின்விளைவுகளைக் குறைக்கவோ அல்லது தடுக்கவோ அல்லது பிற்போடவோ முடியும். இவற்றின் மூலம் இந்நோய்க்குட்பட்டவரின் தேக ஆரோக்கியம் பேணப்படுவதுடன் வாழ்நாளையும் நீடிக்கச் செய்யலாம்.

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

நீரிழிவின் வகைகள்

நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகைகள் உண்டு

1. **Type 1 :** இது பொதுவாக குழந்தைகளையும் கட்டிளம் பருவத்தினையும், இளம் வயதினரையும் தாக்குவது. இன்சுலின் சுரப்பது முற்றாக நின்று விடுவதாலும், உடற்கலங்களுக்குள் இன்சுலின் செல்ல முடியாததாலும் இது ஏற்படுகின்றது. இவர்களுக்கு தினமும் இன்சுலின் ஊசி கொடுக்கப்படவேண்டியது அவசியம்.

2. **Type 2 :** 90% ஆன நீரிழிவு இந்த வகையையே சார்ந்தவர்கள், அங்கு இன்சுலின் ஓரளவு சுரந்தாலும் உடலால் அதனைச் சிறப்பான முறையில் பயன்படுத்த முடியாததால் உடற்கலங்களுக்கு போதிய இன்சுலின் கிடைப்பதில்லை. கவனமான முறையில் உணவுகளை உண்பதாலும் தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதாலும் இதனை ஆரம்ப நிலையில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரமுடியும். அவ்வாறு கொண்டு வர முடியாத நிலையில் மாத்திரைகளையோ இன்சுலின் ஊசியையோ பாவிக்கவேண்டி நேரிடும். சில வேளைகளில் மாத்திரைகளையும் இன்சுலின் ஊசியையும் சேர்த்துப் பாவிக்க நேரிடலாம். நீரிழிவு Type 2 வகை பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையே தாக்கி வந்தது. ஆனால் தவறான உணவு முறைகளாலும், உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும், அதீத உடற்பருமனாலும் இப்பொழுது இளவயதினைரையும் பாதிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. பாடசாலைப் பிள்ளைகள் கூட இன்று பாதிக்கப்படும் நிலை தோன்றியுள்ளது.

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

நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

உங்களுக்கு நீரிழிவு என்று தெரிந்திருக்கின்றது. ஆனால் நீரிழிவு உள்ள பலர் தமக்கு அந்நோய் இருப்பதை அறியாமலேயே இருக்கின்றனர். நீரிழிவு பல ஆபத்தான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆதலால் அதனை ஆரம்பித்திலேயே கண்டுபிடித்து கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

Type 1 வகை நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

இது பெரும்பாலும் விரைவாகவே அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கும் அவ் அறிகுறிகளாவன

- அதிகரித்த தாகம்
- அதிக பசி - முக்கியமாக உணவு உட்கொண்ட பின்னும் பசியெடுத்தல்
- நாக்குவரட்சி
- அடிக்கடி சிறுநீா் கழித்தல்
- நன்கு சாப்பிட்டாலும் உடல் மெலிதல்
- களைப்பு, சோர்வு
- கண்பார்வை மங்கல்
- தலையிடி

Type 2 வகை நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

இரத்த குளுக்கோசின் அளவு மிக அதிகமானால் Type 1 இன் அறிகுறிகளும் தோன்றலாம். பெரும்பாலும் கீழ்க்காணும் சாதாரண அறிகுறிகளே Type 2 நீரிழிவு என்ற சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும்.

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

→ புண்களும் காயங்களும் குணமாக நீண்ட காலம் எடுத்தல்

→ தோலில் கடி, சொறிவு, பிறப்பு உறுப்புக்களில் அரிப்பு

→ திடீரென எடை அதிகரித்தல்

→ கழுத்து, அக்குள், அரை ஆகிய இடங்களில் தோல் தடித்து கறுத்த வெல்வெட் போன்ற தோற்றத்தை கொடுத்தல்

→ கால்களிலும் கைகளிலும் விறைப்பு எரிவு போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படல்

→ பார்வைக் குறைவு

→ ஆண்மைக் குறைபாடு

இத்தகைய அறிகுறிகள் இருந்தால் வைத்தியரை அணுகி நீரிழிவு இருக்கிறதா என பரிசோதிப்பது அவசியமாகும்.

நீரிழிவு நோயைக் கண்டுபிடிக்க சோதனைகள்

இலகுவான பரிசோதனை

1. சிறுநீர்ப்பரிசோதனை **(Urine Sugar)** 5ml பெனடிக்ற் கரைசல் உடன் 0.5ml (8 துளி) சிறுநீரைக்கலந்து கொதிநிலை வரை சூடாக்குவதன் மூலம் (அதாவது நிறமாற்றம் மூலம்)
   - நீலம் -(Normal)
   - பச்சை
   - பச்சைமஞ்சள்
   - மஞ்சள்
   - செம்மஞ்சள்
   - செங்கட்டிச் சிவப்பு

   கண்டறியலாம்.

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

அல்லது

Strip Method - Commercially available

(இப்பரிசோதனைக்கு காலையில் எடுக்கும் முதல் சலத்தினைப் பாவிப்பது நல்லது. ஏற்படும் நிறமாற்றத்தினை தினமும் ஒரு குறிப்பேட்டில் குறித்து வைப்பது தூரநோக்கத்தைக் கொண்டதாக அமையும்)

2. இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை குறைத்தல் (Blood Sugar)

a. Glucometer Method

b. Laboratory Manual Method

Glucometer பாவிக்கும் போது Catalogue இல் கூறியுள்ளது போலப்பாவிக்கவேண்டும்.

- Glucometer ஐ Catalogue இல் கூறப்பட்டது போல சுத்தம் செய்ய வேண்டும்
- Glucose Strips ஐயும் Glucometer ஐயும் வைத்திருக்கவேண்டிய வெப்பநிலை / ஈரப்பதன் அளவுகளைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- இடப்படும் இரத்தத்தின் அளவைக் குறித்த அளவில் இடவேண்டும்.
- சாதாரண விஸ்தீரணம் Normal range :-70 -115mgs (எமது சனத்தொகையின் அடிப்படையில் இவ்விஸ்தீரண அளவானது (Normal range) சனத்தொகைக்கு சனத்தொகை மாறுபடக்கூடியது)

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

3. HbAIC :

Patients	% Hb A1
Well controlled metabolism OR Stabilized diabetics	4.5 - 7.0
Diabetics insufficiently controlled OR with metabolic imbalabce	>8.5

இந்தப் பரிசோதனை நீண்டகால நீரிழிவு நோயாளியின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை (4-6கிழமைக்கு முன்) கண்டுபிடித்தலில் பெரும் பங்களிப்பைச் செய்கின்றது.

நீரிழிவு நோயாளிகளிற்கான சில ஆலோசனைகள்

சில நோயாளிகளுக்கு இந்நோயை தனியே உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலமும், சிலருக்கு உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் குளிசைகள் உட்கொள்வதன் மூலமும், சிலருக்கு உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இன்சுலின் ஊசி ஏற்றுதல் மூலமும் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்கலாம். நீங்கள் வைத்திய ஆலோசனைப்படி உணவுக்கட்டுபாட்டை இறுக்கமாக கடைப் பிடிக்கவேண்டும்.

மருந்து எடுத்து அல்லது ஊசி ஏற்றி அரைமணிநேரத்திற்குள் உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.சில நேரங்களில் உணவு கொள்ளத் தவறினாலோ அல்லது மேலதிகமாக உணவை உட்கொண்டாலோ

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

களைப்பு, பசி, மயக்கம், மாறாட்டம், தலைச்சுற்று, அதிகளவு வியர்த்தல், நெஞ்சுப்படபடப்பு, கண்பார்வை மங்கல்போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இப்படியான நேரங்களில் குளுக்கோசு அல்லது வேறு இனிப்பு வகைகளை உடனடியாக உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

சிறிதளவு இனிப்பு வகைகளினையோ அல்லது குளுக்கோசையோ எந்நேரமும் உங்களுடன் வைத்திருப்பது விரும்பத்தக்கது. அத்துடன் நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளர் எனத்தெரிவிக்கும் விபரம் அடங்கிய குறிப்பு ஒன்றை உங்களுடன் எவ்வேளையிலும் எடுத்துச்செல்வது அவசியமானது.

நீங்கள் அதிகளவு கவலைகளில் ஈடுபட நேரிடினோ அல்லது விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ள நேரிடினோ எடுக்கும் மருந்தின் அளவைக் குறைத்தோ அல்லது உணவின் அளவைக் கூட்டியோ எடுத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் உணவுக்காட்டுப்பாடின்றி உண்பதன் மூலமோ அல்லது மருந்துகளை ஒழுங்கீனமாகப் பாவிப்பதன் மூலமோ உங்கள் குருதியில் சீனிச்சத்தின் அளவு அதிகமாகி அதன்பொருட்டு வயிற்றுப்புரட்டல், நாவரட்சி, சத்தி, மயக்கம் போன்றன ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

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

நீரிழிவின் தீய விளைவுகள்

நீரிழிவு நோயானது ஒருவரின் தேக நிலையினைச் சிதைத்துவிடவல்லது. நீரிழிவு நோயானது கட்டுப்படுத்தப்படாது நீடித்த காலத்திற்கு விடப்படின் உடலில் பல்வேறு தொகுதிகளில் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.

- சிறுநீரகம் இயங்க மறுத்தல் அல்லது சிறுநீரகச்சிக்கம் தோன்றுதல்.
- நரம்புத்தொகுதி பாதிப்படைந்து அதன்மூலம் உடலின் புலனுணர்வு திறனில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். மேலும் உடலின் சக உறுப்புக்களில் (உதாரணமாக சிறுநீர்ப்பை, இரைப்பை, குடல்) இயக்கம் பாதிப்புறலாம்.
- குருதிக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு அவற்றின் பயனாக இருதய நோய்கள் நெஞ்சடைப்பு ஆகியன ஏற்படலாம்
- குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு முறை

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. இக்குறிப்பேட்டில் உள்ள ஆலோசனைப்படியே உணவைத்தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

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

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

பிற்குறிப்பு

- ஒரு தம்ளர் / கப் 200 மி.லீ கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக்கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.
- நார்ப்பொருள்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப்பொருள்களை உட்கொள்ளல் நன்று,(தீட்டாத தானியம், அவரை வகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதிய அளவு நார்ப்பொருள் உண்டு)
- பால் (கொழுப்பு நீக்கியது)
- மரக்கறி 1 எனக்குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.
- மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக் கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு
(1500 Kcal)

காலை உணவு

- பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
- தானிய வகை (50 கிராம்)

பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று

- தோசை அல்லது இட்லி 2
- பிட்டு 2

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

- உப்புமா - 1 கப்
- இடியப்பம் - 3
- பாண் - 1/4 இறாத்தல்
- காலை உணவுக்குப்பின் கதலி வாழைப்பழம் - 1

மதிய உணவு

- சோறு(75கிராம்) - 1 1/2 கப்

அசைவம்	- மீன் 2 துண்டு/ இறைச்சி 1/2 கப்/ 1 முட்டை
பருப்பு	- 1/2 கப்
தயிர்	- 1/2 கப், மரக்கறி

- மரக்கறி 1விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை
- மரக்கறி 21/2 கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை

தேநீர் வேளை

- பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)
- 2 கிறீம்கிறக்கர் அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்

இரவு உணவு

- தானிய வகை - இடியப்பம்,பிட்டு, பாண், உப்புமா (மேற்கூறிய அளவுகளில்)
- கறிவகை - மதிய உணவைப்போல்

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

படுக்கை நேரம்

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக் கூடிய பழவகைகள்

- ஜம்பு - 20 (சிறியது)
- பப்பாளிப்பழம் - 2"x3" துண்டு 1
- புளித்தோடை - 1 (நடுத்தரம்)
- கொய்யா - 1
- விளாம்பழம் - 1

மரக்கறி - 1

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

மரக்கறி - 2

- அகத்தி
- முருங்கை இலை
- கரட் (பச்சையாக)
- முருங்கைக்காய்
- பீற்றூட் (பச்சையாக)
- வெங்காயம்

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- தெளிந்த சூப்
- எலுமிச்சை, கோவா
- அச்சாறு
- சீனிசேர்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி
- தக்காளி
- மரக்கறிசலாட்
- பலசரக்கு வகை

முற்று முழுதாக தவிர்க்க வேண்டியவை

- சீனி
- குளுக்கோஸ்

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

- சர்க்கரை
- ஜாம்
- தேன்
- கேக்
- சொக்லேற்
- இனிப்பு வகை
- குளிர்பானம்
- பனங்கட்டி
- பழரசம்
- இனிப்பூட்டிய பானம்
- ஹோர்லிக்ஸ்
- வீவா
- நெஸ்ரமோல்ற்
- புரொட்டினெக்ஸ்
- மைலோ

நீரிழிவு நோயாளி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது

1. உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக அவசியம்
2. தவறாது மாதாந்தம் வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்லவேண்டும்.
3. காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடிய அளவில் தவிர்க்க வேண்டும்
4. கால் நகங்களை வெட்டிச் சுதத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.
5. காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.
6. வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. மருந்துக்குளிசை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்திய கூறியபடி ஒழுங்காக எடுக்கவேண்டும்.
8. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக்கூடாது.

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

இரத்தத்தில் சீனிச்சத்து குறையும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- படபடப்பு
- அதிக சோர்வு
- தலைச்சுற்று, மயக்கம்
- தலையிடி
- அதிக வியர்வை
- வலிப்பு

நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ்வறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும். நோயாளி எப்போதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் வைத்திருப்பது நன்று.

கர்ப்பிணித் தாய்மார்களின் கவனத்திற்கு

- சலரோகம் ஏற்பட வாய்ப்புடைய பெண்கள் (பரம்பரையில் சலரோகம் இருப்பின்) முக்கியமாக கர்ப்பம் தரிக்கும் நேரங்களில் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்தில் நீரிழிவு வெளிக்கட்டலாம். சலவாசலில் கடி ஏற்படலாம். அளவிற்கதிகமாக வயிறு பெருத்திருக்கலாம். பாதங்கள் வீங்கலாம்.
- ஒவ்வொரு கர்ப்பத்துடனும், குழந்தையின் பிறவி நிறை கூடுவதை அவதானிக்கலாம். இவர்கள் கட்டாயமாக அடிக்கடி வைத்திய ஆலோசனைகளையும் பரிசோதனைகளையும் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

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

நீரிழிவு நோயாளர் பாதங்களைப் பேணவேண்டிய முறை.

நீரிழிவு நோயின் காரணமாக கால்களிற்கான இரத்த ஓட்டம் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு பாதிப்படைகின்றது. இதனால் பாதங்களில் புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அத்துடன் ஏற்படும் புண்கள் இலகுவில் குணமடையாது நீண்ட நாட்களுக்கு நீடிக்கும் அபாயம் உள்ளது. இதன் விளைவாக சிலவேளைகளில் கால்களை அகற்ற வேண்டிய நிலைகளும் ஏற்படும் இதனால் பாதங்களைக் கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும்.

- நகங்களை ஒழுங்காகவும் விரல்களைக் காயப்படுத்தாத வகையிலும் கவனமாக வெட்டவும். பாதங்கள் சூடாக இருக்கும் போதே நகங்களை வெட்டவும்.
- பாதங்கள் எப்பொழுதும் மிகவும் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் இருத்தல் வேண்டும். முக்கியமாக கால்விரல்களுக்கிடையான சுத்தத்தையும் பேணவும்.
- வெறுங்காலுடன் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும். பாதங்களிற்கு மென்மையான பாதணிகளை எப்பொழுது அணிய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் பாதங்களில் ஏதாவது காயங்கள் கொப்பளங்கள் உள்ளதா என ஒழுங்காக அவதானிக்க வேண்டும். கொப்பளங்களை ஊசியால் குற்றி உடைக்க முயலக்கூடாது.
- காயங்களை துணிகளால் இறுக்கமாக கட்டக்கூடாது.
- பாதங்களில் சிறியபுண் ஏற்படின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

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

உயர்குருதி அமுக்கம்

இதயத்திலிருந்து உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்கு குருதி நாடியதினூடாக சென்று பின்பு மயிர்த்துளைக்குழாய்களினூடாக நாளங்களுக்குசென்று இதயத்திற்கு வருகின்றது. இதற்கான சக்தி இதயத்தசைகள் சுருங்கி விரிவதால் ஏற்படுகின்றது. இதயத்தசைகள் சுருங்கும் போது குருதியமுக்கம் கூடுதலாகவும் விரியும் போது குறைவாகவும் இருக்கும். பொதுவாக இதயத்தசை சுருங்கும் போதுள்ள அமுக்கம் மேலேயும் விரியும் போதுள்ள அமுக்கம் கீழேயும் குறிப்பிடப்படும். (உதாரணமாக 120/80)

குருதியமுக்கமானது நரம்புக்கணத்தாக்கங்கள் மூலமும் இதயத்தசைகளின் செயற்பாடுகள் மூலமும் ஓமோன்களின் செயற்பாட்டின் மூலமும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

சாதாரணமாக வயது வந்தவர்களின் குருதி அமுக்கம் 120/80mmHg அளவில் இருக்கும். 120- 139/ 80-89 வரையிலான அளவு உயர்குருதி அமுக்கத்துக்கான ஆரம்பமாகும். 140 - 159/90-99 முதலாவது நிலை குருதியமுக்கமாகும். >160/ > 100 இரண்டவாது குருதி அமுக்கமாகும்.

உயர் குருதி யமுக்கமானது ஏதேனும் நோய்நிலை இல்லாது அல்லது வேறு நோய் நிலையின் விளைவாக ஏற்படலாம்.

சிறுநீரகக்கோளாறு, சலரோகம், குருதியில் கொலஸ்ரோல் அதிகம் ஏற்படல், உடற்பருமன் அதிகரித்தல், அதிரினல் சுரப்பியில் மாற்றம், பெருநாடி சுருங்குதல், தோலிற்கு பாவிக்கும் மருந்துகள் போன்றன உயர் குருதியமுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

பரம்பரைக் காரணிகள், பிறக்கும் போது நிறை குறைந்தோர் சூழற்காரணிகளாக அதிக மதுபானம் பாவித்தல், அதிக உப்பு உடை உணவுகளை உண்ணல், மனஅழுத்தம், குருதியிலுள்ள ஓமோன்களில் ஏற்படும் மாற்றம் ஆகியன நோய் நிலையின்றி உயர் குருதியமுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாகும்.

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

உயர் குருதியமுக்கம் உள்ளவர்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய பரிசோதனைகள்

- ஈ.சி.ஜி
- சிறுநீரில் புரதம், குருதி
- குருதியிலுள்ள வெவ்வேறு கொழுப்புக்களின் அளவு
- குருதி வெல்ல மட்டம்ட
- குருதியிலுள்ள யூரியா, சோடியம், பொட்டாசியம்

குருதியமுக்கத்தினை கட்டுப்படுத்தும் முறைகளாவன வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் வேண்டும். நெருக்கீடுகளில்லாது வாழவேண்டும். புகைப்பிடித்தல் கூடாது உடற்பருமன் அதிகமாயின் அதனை குறைக்க வேண்டும். தாவர உணவுகளை உண்ண வேண்டும். மிருக உணர்வுகளை தவிர்க்கவேண்டும். பழங்கள், மரக்கறி அதிகமான உண்ண வேண்டும். நிறைய கொழுப்புக்களை எண்ணெயினை தவிர்க்க வேண்டும். உப்பின் அளவை குறைக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 6 g உப்புக்கு மேல் எடுக்கக் கூடாது. உடல் களைக்க உடற்பயிற்சி தினமும் செய்ய வேண்டும். மருந்துகளின் பாவனையை மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி நிறுத்தக்கூடாது.

வயது வந்தவர்கள் உயர் குருதியமுக்க அறிகுறிகளான தலையிடி, தலைசுற்று, கண்பார்வை மங்கல், நினைவு இழப்பு என்பன காணப்படின் உடனடியாக குருதியமுக்கத்தை சோதிக்க வேண்டும். அன்றேல் வருடத்துக்கு ஒரு தடவை சோதித்தல் வேண்டும்

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

போசாக்கின்மையால் ஏற்படும் குருதிச்சோகை

குருதியிலுள்ள ஹீமோகுளோபின் என்னும் புரதத்தின் அளவு குறித்த அளவினை விட குறைவடைதல்

களைப்பு, உடல் பலவீனம், உடல் வெளிறல், நெஞ்சு படபடப்பு, நெஞ்சு நோ, இலகுவில் நோய்ப்படல் ஆகியன குருதிச்சோகையின் அறிகுறிகளாகும்.

போசாக்கின்மை, உணவுக்கால்வாயிலிருந்து குருதி இழப்பு. உதாரணமாக குடற்புழுக்களின் தாக்கம், இரைப்பை குடற்புண், மாதவிடாயின் போது அதிக குருதி போகுதல், நாட்டப்பட்ட தொற்று நோய்கள், புற்று நோய் போன்றன குருதி நோய்க்குரிய காரணங்கள் ஆகும்.

ஹிமோகுளோபின் உருவாவதற்கு இரும்புச்சத்து மிக அவசியமாகும். இதனை இலைக்கறிகள் மூலம் பெறலாம். உதாரணமாக முருங்கை இலை, சண்டி, கீரை, தவசி முருங்கை என்பன அதிகளவு இரும்புசத்தை கொண்டுள்ளது. அன்றேல் வைத்தியசாலையில் இரும்புச்சத்து மிக்க குளிசைகளை பெறலாம்.

குருதியிலுள்ள ஹிமோகுளோபின் அளவை அறிதல் பொதுவான பரிசோதனையாகும். இது சாதாரணமாக 100ml ல் 13 - 16g ஆகும்.

குருதிச்சோகையை இரும்புச்சத்து தவிர்ந்த போலிக்கமிலம் விற்றமின் B12 என்பனவும் ஏற்படுத்துகின்றன.

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

அறமொழிகள்

1. "வெறுங்கை என்பது மூடத்தனம் விரல்கள் பத்தும் மூலதனம்"
2. "வறுமை நிலைக்கு பயந்து விடாதே திறமை இருக்கு மறந்து விடாதே"
3. "சிந்தனை என்பது ஆற்றலிற்கு அத்திவாரம்
படிப்பு என்பது அறிவின் அத்திவாரம்"
4. "ஒருவனிடம் உள்ள ஒரு நற்குணத்தையே வரவேற்கக் கற்றுக்கொள் அப்போதுதான் அவனிடம் உள்ள சில தீய குணங்கள் விலகிக் கொள்ளும்"
5. "அன்பு என்னும் அறைக்கு பல கதவுகள் உண்டு. அது திறப்பதும் மூடுவதும் அவரவர் செயற்பாடுகளிலேயே"
6. "பணமிருந்தால் உன்னை உனக்குத் தெரியாது
பணமில்லாவிடில் உன்னை யாருக்கும் தெரியாது"
7. "வாழ்க்கை என்பது ஒரு போர்க்களம் - அது வாழ்ந்துதான் பார்க்கணும்"
8. "தன்னைத்தானே திருத்திக் கொள்பவன் அறிஞன்
தன்னைத்தானே உயர்த்திக் கொள்பவன் மூடன்"
9. " தன்னைப்பற்றி அதிகம் பேசுபவன் பிறரைப் பற்றி பேசுவதைக் கேட்க விரும்புவதில்லை"
10. "உபயோகிக்கும் போது கூர்மையாகும் ஆயுதம் நாக்கு"

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

சிந்தனைத்துளிகள்

- எல்லா மனிதர்களையும் நம்பிவிடுவது ஆபத்து ஒருவரையும் நம்பாமலல் இருப்பது பேராபத்து.
- கவிந்துவிடும் முகஸ்துதிகளையும் முழுப் பொய்களையும் விட காயப்படுத்தினாலும் உண்மையே மேல்
- "நீ தைரியமான மனிதன், உன்னால் சாதிக்க முடியும்" இதற்கு மேல் ஒருவரை வாழ்த்த வேறு வாசகம் தேவையில்லை.
- முட்டாளைச் சமாளிக்க ஒரே வழி மௌனமாக இருப்பதுதான்.
- ஒருவன் அரசனாக வாழலாம் - ஆனால் அவன் மனிதனாகத்தான் இறக்க வேண்டும்.
- நீ இறக்கும் போது உனக்காக அழக்கூடியவர்களை நீ உயிருள்ள போதே தேடிக்கொள்.
- நம் எதிர்காலத்தையே நாமே உருவாக்குகின்றோம். அதை விதி என்கின்றோம்.
- உலகை அறிந்தவன் வெட்கப்படமாட்டான். தன்னை அறிந்தவன் அகம்பாவம் அடைய மாட்டான்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பாக கவலைகள் அனைத்தையும் செருப்போடு களற்றி வைத்து விட வேண்டும்.
- நாலுநாள் பழகியிருந்தாலும் நல்லவன் நல்லதையே செய்வான். நாற்பது வருடம் பழகியிருந்தாலும் கெட்டவன் கெட்டதையே செய்வான்.

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

இலங்கையிலுள்ள வீதிகளும் இலக்கங்களும்.

A1	கொள்ளுப்பிட்டி	-	ஜயவர்த்தன புரம்
A2	கொழும்பு	-	கண்டி
A3	கொழும்பு	-	வெள்ளவாயா
A4	கொழும்பு	-	இரத்தினபுரி
A5	செங்கலடி	-	பேராதனை வீதி
A6	அம்பேபுச	-	திருகோணமலை
A7	அவிசாவளை	-	நுவரெலியா
A8	பாணந்துறை	-	இரத்தினபுரி
A9	கண்டி	-	யாழ்ப்பாணம்
A10	கட்டுகஸ்தோட்ட	-	புத்தளம்
A11	மரதன் கடவை	-	வாழைச்சேனை
A12	புத்தளம்	-	திருகோணமலை
A13	அனுராதபுரம்	-	கற்குளம்
A14	தலைமன்னார்	-	மதவாச்சி
A15	திருகோணமலை	-	மட்டக்களப்பு
A16	தெகிவள	-	ஹிஸ்துமுள்ள
A17	மாதெம்ப	-	காலி
A18	பெல்மதுல்ல	-	நோநமக
A19	யாழ்ப்பாணம்	-	காங்கேசன்துறை
A20	அனுராதபுரம்	-	றம்பாவ
A21	நிக்கண்டி மாடு	-	வாழைச்சேனை

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

சிந்தனை துளிகள்

(1) வாழ்க்கையின் உண்மையான தத்துவம் குழந்தைதான். இழந்த நாளையும் இருக்கும் நாளையும் இணைப்பவர்கள் அவர்கள் தான்.

(2) ஆசை புத்தியை மறைக்கும் போது அறிவு வேலை செய்யாமல் போய்விடுகிறது.

(3) பணம் பேசத்தொடங்கும் போது உண்மை ஊமையாகிவிடும்.

(4) ஒருபோதும் தவறு செய்யாதவன் ஒன்றுமே செய்யமாட்டான்.

(5) வீரம் விலை போகாது, விவேகம் துணை போகாவிட்டால்

(6) விருப்பம் நிறைவேறாதபோதுதான் ஒருவரின் குணம் வெளிப்படும்.

(7) சண்டையின் போது சத்தியம் அடிபட்டுப்போகிறது.

(8) ஆடம்பர வாழ்க்கை அடிமைத்தனமானது, உழைப்பு கௌரவத்திற்குரியது.

(9) விதிவிளையாட தொடங்கினால் மதி மயங்கிப்போகும்.

(10) அமைதியாக எடுக்கும் முடிவுகள் ஆனந்தமாகவே இருக்கும்,அவசர முடிவுகள் ஏமாற்றத்தையே கொடுக்கும்

(11) உண்மை, கற்பனையை விட எப்போதும் அதிசயமாகவே இருக்கும்.

(12) செல்வம் என்பது பணம் என்பதில்லை. எதில் மனம் நிறைவுறுகிறதோ அதுவே செல்வம்.

(13) வார்த்தையில் மட்டும் பணிவு இருந்தால் போதாது நடத்தையிலும் இருக்கவேண்டும்.

(14) நல்ல சூழ்நிலைகளே மனிதனது சுகத்திற்கு முதல்படி.

(15) அகக்கண்ணை திறந்துவிடும் ஆசிரியர் இளம்பருவத்திலேயே கிடைக்க வேண்டும்.

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

இருகரங்கூப்பிய நன்றிகள்

இறைபதம் எய்திய எமது

குடும்ப ஒளி விளக்கு

திருமதி **தம்பையா நல்லம்மா**

அவர்களின் இறுதிக்கிரியைகளில் கலந்து

கொண்டவர்களுக்கும் தொலைபேசி மூலம்

அனுதாபம் பகிர்ந்தவர்களுக்கும் கண்ணீர்

அஞ்சலி பிரசுரம் வெளியிட்டோர்க்கும் மற்றும்

சகல வழிகளிலும் உதவிக்கரம் நீட்டிய அனைத்து

உறவுகளுக்கும் எமது இருகரங்கூப்பிய

நன்றிகள்.

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

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

வளமான வாழ்விற்கு

தூய்மையாக இருப்பதும்
மற்றவர்களிற்கு நன்மை செய்வதும்
தான் எல்லா வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும்.
தீமை செய்பவன் தனக்கும்
மற்றவர்களிற்கும் தீமை செய்கிறான்.
நன்மை செய்பவன் தனக்கும்
பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கிறான்.
உடலும் உள்ளமும் தூய்மையின்றி
கோயிலிற்கு போவதும் இறைவனை
வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும்.
நேர்மையுடனும் தைரியமாகவும்
பக்தி சிரத்தையுடனும் வாழ்ந்தால்
இறைவனை அடைவது உறுதி.

"நன்னெறியே இறைவணக்கம்"

-சுவாமி விவேகானந்தர்-

Phothigai Computer Graphics,
No 03, Thanankilappu Road, Chavakachcheri.
Manaiyawaththai, Polikandy East,V.V.T.
0212270447-phothigai@gmail.com

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