



அமரர்

கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல் அவர்களின்

ஓராண்டு நினைவு குறித்த

நீனைவு மலர்

01.05.2022



திருகோணமலையைப் பிறப்பிடமாகவும்,
கிளிநொச்சியை வதிவிடமாகவும் கொண்ட

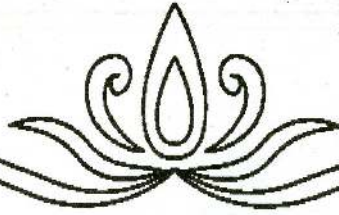
அமரர்

கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல் அவர்களின்

ஓராண்டு நினைவு குறித்த

நினைவு மலர்

01.05.2022



சமர்ப்பணம்

எமது குடும்பத் தெய்வச் சுடராகப்
பிரகாசித்து எம்மையெல்லாம்
ஆற்றொண்ணாத் துயரில் ஆழ்த்தி

01.05.2021 அன்று

கர்த்தருக்குள் நித்திரையடைந்த
எமது அன்புத் தெய்வத்தின் திருவடிகளில்
ஓராண்டு நினைவாக
இம்மலரைச்
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.



குடும்பத்தினர்

தோற்றம்
11.01.1957



மறைவு
01.05.2021

அமரர்
கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல் அவர்களின்
தீதீ வெண்பா

பிலவ ஆண்டு சித்தரைப் புத்தாண்டில்
மூலம் சேர் தேய்பிறைப் பஞ்சமியதனில்
தொழிலுட்ப வியலாளன் கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல்
ஆண்டவன் தான் சேர்ந்த நாள்.

அமரர் கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல் அவர்களின் வாழ்க்கைப் படிகளில்

கிறிஸ்தோப்பர் - இந்திராணி கிறேஸ் தம்பதியினரின் இரண்டாவது குலவிளக்காய், தலைமகனாய் நாஜல் (பெரியாம்பி) 11.01.1957 அன்று திருகோணமலையில் அவதரித்தார். அவரது பதின் நான்காவது வயதிலேயே தன் தந்தையை இழந்தார். தந்தையை இழந்த இவரை தங்கமணி - பூலாசிங்கம் தம்பதியினர் தலைமகனாய் ஏற்று அன்பையும் அக்கறையையும் அள்ளி இறைத்து பள்ளிக்கு அனுப்பி வைத்தனர். யாழ்/ஸ்கந்தாவரோதயா கல்லூரியும், கிளி /மத்திய கல்லூரியும் இவரது பள்ளிக் காலத்து பசுமையான நினைவுகளை வெற்றிப் படிக்கட்டுக்களாக்கியிருந்தன. இவர் கல்வி, கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கியதுடன் விளையாட்டு, விஞ்ஞானத்திலும் விருப்பம் காட்டினார். இவரது தொழில் பயணம் பத்தொன்பதாவது வயதில் கிராம அலுவலராகவும் கணிதபாட ஆசானாகவும் ஆரம்பமானது. தொழில் பயிற்சிக் கல்லூரியில் தனது மேற்படிப்பை நிறைவு செய்த இவர் அரச நிறுவனத்தில் தொழில் நுட்பவியலாளராக தனது தொழில் பயணத்தை மாற்றியமைத்தார்.

இருபதாவது வயது, இருமனம் ஒன்றாக இணைய திருமணம் பெற்றோர் பெரியோரின் ஆசியுடன் அரங்கேறியது. 1977.09.22 அன்று பூலாசிங்கம் - தங்கமணியினரின் மூத்த புதல்வியும் தபாலதிபருமான தர்மராணியை (கமலா) தன்னவளாக்கிக் கொண்டார். நல்ல மகனாக, மருமகனாக நந்தந்தையாகவும் வாழ்ந்தார். நாட்கள் நகர்ந்தது. இவ்விணையர் இருவரும் கிரிசாந்தினி (கவிதா), துஸ்யந்தினி (பவா), சதீசன் (தம்பி), ஜெனனி (ஜெனி), ஜெனீசன் (சின்னத்தம்பி), கோணேசன் (கோணேஸ்),

பிரதீசன் (பாபு) என எழுவரைப் பெற்று எண்ணற்ற மகிழ்ச்சியில் திழைத்திருந்த காலம்! எமனின் பார்வை படத் தொடங்கியதை யாரறிவார்?....

எட்டாவது பிள்ளை தர்மினி இவ்வுலகு ஏக, இல்லாள் உயிர் மூச்சுக் காற்றுடன் கலந்தது. 1990.09.06 அன்று காலை காலனவன் கட்டியணைத்துக் கொண்டான். அன்று முதல் தனிமரமாய் தன்னவளின் நினைவுகளை மனதில் சுமந்தபடி கண்ணுறக்கம் தவிர்த்து கண்ணை இமை காப்பது போல தன் கண்மணிகளை மார்பிலும் மடியிலும் சுமந்து மாண்புமிகு மக்களாக வளர்த்தெடுத்தார்.

1996 ஆம் ஆண்டு இடப்பெயர்வு! ஸ்கந்தபுரத்தில் குடியேறியிருந்த காலத்தில் வன்னேரிக்குளம் யோகர் சுவாமிகள் திருவடி நிலைய முதியோர் இல்லத்திற்கும் இவருக்குமான உறவு தொடங்கியிருந்தது!. சேவைப் பயணம்!.. சேவைப் பயணமும், தொழில் பயணமும் திறம்-பட தொடர்ந்து கொண்டே இருந்தது. கிளிநொச்சி பிரதேச சபை, பிரதேச செயலகம், உள்ளூராட்சித் திணைக்களம், வவுனியா நெளுக்குளம் பிரதேச சபை என இவரின் சேவைக்காலப் பயணமும் நீண்டு கொண்டே போனது. இல்லையென்று சொல்லாது எல்லோர்க்கும் உதவி செய்யும் குணத்தாலும், சிரிப்புப் பேச்சாலும் பலரின் அன்பையும் அக்கறையையும் பெற்றிருந்தார்.

2002இல் முதன்முதலில் மகள் பல்கலைக்கழகம் அடியெடுத்து வைத்ததைப் பார்த்ததும் தான் பட்ட கஷ்டங்களுக்கான பலனை அடைவது போல் மனம் பூரித்து நின்றவருக்கு அவள் பட்டப் படிப்பு முடித்து பலரும் போற்ற வேலை செய்வதைப் பார்க்க கொடுத்து வைக்கவில்லை போலும். 2009 இறுதி யுத்தம் களைகட்டியது. எறிகணை வீச்சில் இரண்டாவது மகள் கண்முன்னே இறந்து போக இவர் உடைந்து போனார். மரணத்தில் மகள் மௌனிக்க அவரின் வாழ்வும் ஒருகணம் ஸ்தம்பித்துப் போனது.

முள்ளிவாய்க்கால் வரை நாளும் ஒரு நடைபயணம்! தோளிற்ரு
மேல் வளர்ந்து தோழனாக இருந்த மூத்தவனின் முகவரி
தொலைந்து போனது!. அன்று முதல் இன்று வரை
காணாமாலாக்கப்பட்ட மகனை நினைத்து மற்றவர்கள் அறியா
வண்ணம் தனக்குள்ளே தனியே தவித்து கொண்டு தன் மற்ற
பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுக்க இவர் பட்ட கஷ்டங்கள் சொல்லி
மாளாது.

தன்னைப் பற்றி யோசித்ததுமில்லை, தனக்கென ஒரு
பொருள் வாங்கியதுமில்லை. அனைவரையும் பல்கலைக்கழகம்
அனுப்பி வைக்கும் வரை நோயென்று பாயில் படுத்ததுமில்லை.
தனியொருவனாக தன்னுறக்கம் தவிர்த்து இரவு பகல் பாராது
அயராது உழைத்து பிள்ளைகளை ஆளாக்கி அவர்களுக்கான
வாழ்க்கைத் துணைகளை தேடிக்கொடுப்பதில் தன் வாழ்வின்
தேடலின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டவர்.

2016 இல் நீரிழிவு நோயினால் பாதங்கள் பாதிப்படைய
வைத்தியசாலை மாத்திரைகளுடன் இவர் மறுபயணம் ஆரம்பமாக
தொழில் பயணம் முடிவுக்கு வந்தது. 2017ஆம் ஆண்டில் அரச
சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார்.

பேரக் குழந்தைகளின் பேச்சில் மயங்கி கேட்பதையெல்லாம்
வாங்கிக் கொடுத்து மகிழ்ந்திருந்த காலங்களும் மாயமாகிப் போக
காலனவன் கவர்ந்து சென்றான். 01.05.2021 அன்று இவ்வுலகை
விட்டு நிரந்தரமாய் நித்திய நித்திரையில்!. அன்னார் விண்ணுலகம்
சென்றார்.



அப்பாவின் நிழலைத்தேடி !

முழுப்பொறுப்பையும் உன்னிடம் ஒப்படைக்கிறேன் என்றீர்களே!
முழுதாக எம்மை விட்டுப் பிரியத்தானா!
காலனவன் கூட்டிச்செல்ல காரணம் தான் என்ன?
கதறுகிறேன் தம்பி தங்கைகளுடன்
எங்கள் கடைசிப் பயணத்தில்
நீங்கள் கலங்கியது எனக்குத் தெரியும்
எனக்குள் ஒரு சந்தேகம்!
என்னைப் பற்றிய நினைவுகள் தானா எமனாகிப் போனதுவோ!
எங்கள் அழகை உங்கள் காதில் ஒலிக்கிறதா அப்பா
உங்கள் தொலைபேசி அழைப்பிற்காய் ஏங்குதெங்கள் செவிகள்
வீடியோ கோலில் உங்கள் முகம் காண விழித்திருக்கின்றன
உங்கள் பேரத்திகளின் பிஞ்சு விழிகள் என்ன பதில் கூற!..

அன்பு மகள்
கிரிசாந்தினி (கவிதா)

வீடு முழுதும் தேடியே களைத்து விட்டான் - தம்பி
முற்றத்திலும் தாத்தாவைக் காணவில்லை என்கிறான்!
என்ன பதில் கூற! இனி நீங்கள் இல்லை என்றா!..
முடியாது அப்பா! அடம்பிடிக்கின்றான்!

ஒவ்வொரு விடியலிலும் தேநீர்க் கோப்பையுடன்
தேடுகின்றேன் உங்களை!
மணிக்கொரு தடவை ஜெனி ஜெனி என்பீர்கள்!
இன்று மணிமுள் நகர்கிறது கூப்பிட நீங்கள் இல்லை

வானில் நட்சத்திரமாய் மின்னிக் காட்டுங்கள் அப்பா
நீங்கள் என்னுடன் தான் இருக்கின்றீர்கள்
என நான் நினைத்துக் கொள்ள!

அன்பு மகள்
ஜெனனி (ஜெனி)

சின்னத்தம்பி என்று பெயர் வைத்து
 சின்னப் பிள்ளையாகவே வளர்த்தீர்கள்
 என் சிரிப்பையும் உங்களுடன் சேர்த்துப் பறித்தானே காலனவன்
 நன்றாக நான் வாழ வேண்டுமென்ற
 உங்கள் நினைப்பெல்லாம்
 நிஜமாகும் நேரம் நீங்கள் நினைவிழந்து போனதேனோ?
 இறுகிப் போன என் கவலைகளுள் உருகிப் போன
 என் இதயமதை
 நான் சொல்லாமலே நீங்கள் எல்லாமும் அறிவீர்கள் - அப்பா
 உங்களை எப்போது இனி காண்பேன் - எப்பிறப்பில்
 தீர்ப்பேன் இக்கடனை
 கடைசிப் பொழுதுகளில் கதைக்க முடியாமல்
 கடிவாளம் போட்டது போல் கட்டிலில் படுத்திருந்த வேளை
 கதைக்க ஆசைப்பட்டதை
 கனவிலாவது வந்து சொல்லிவிடுங்கள்
 காத்திருக்கின்றேன் நிறைவேற்ற!..

அன்பு மகன்
 ஜெனீசன் (சின்னத்தம்பி)

வேலைக்குத் தயாராக வேளைக்கு எழும்பி வெளியே வந்தால்
 வெற்றிலைப் பெட்டியும் நீங்களும்
 எனக்காக விழித்து இருப்பீர்கள்
 மாலையில் திரும்ப நாழிகை ஆனால் போதும்
 ஏன் லேற எண்டு நாற்பது மிஸ்ட் கோல்!..
 வீட்டிற்குள் வரும் போது வீணையாய் உங்கள் நினைவு
 வெறும் நாற்காலி சொல்லிக் காட்டுகிறது
 வீட்டிலே நீங்கள் இல்லை என்பதை விம்மி அழவும் முடியாமல்
 சுமக்கத் தொடங்குகிறேன் குடும்பத்தை
 எங்களுக்காக மட்டுமே வாழ்ந்து ஏணியாய் இருந்தீர்கள்
 ஏங்கித் தவிக்கின்றோம் எழுந்து வாருங்கள்
 புதைத்தது உங்கள் பொய்யான உடலப்பா
 மெய்யான உங்களுயிர் எம் மெய்யில் கலந்திருக்கு...

அன்பு மகன்
 கோணேசன் (கோணேஸ்)

கடல் கடந்து சென்றதே

உங்கள் கனவுகளை நினைவாக்கத்தானே
கற்பனையானது இன்று எந்தன் கனவுகள் தான்
என் மணக்கோலப் பவனியை பார்க்க வேண்டிய நீங்கள்
மரணக்கோல பவனியில் செல்லத் துணிந்தது ஏன்?

உயிராக இருந்து ஊட்டி வளர்த்தீர்கள்
உயிர் பிரியும் வேளை அருகிலே நானில்லை
இடுகாட்டை நோக்கி எல்லோரும் சுமந்து செல்ல
இறுதிக்கடன் செய்ய உங்களோடு நானில்லை

ஏனப்பா எனக்கு இந்தத் தண்டனை
இறைஞ்சியும் இறைவன் இரங்கவில்லையே
கண்பட்டதோ எம் வாழ்வில் - இனி
கண்ணீரைத் துடைக்க உங்கள் கைகளுமில்லையே!..

அன்பு மகன்
பாபு (பிரதீசன்)

என் திமிர் நீங்கள் என் தைரியம் நீங்கள்
என் தன்மப்பிக்கை நீங்கள் எனக்கு எல்லாமே நீங்கள்
தாய் முகம் அறியாத எனக்கு தாலாட்டு பாடி
தரணியில் தலை நிமிர்ந்து வாழ கற்றுத் தந்த நீங்கள் - நான்
தாய்மை அடையும் முன்னர் என் தாயிடம் சென்றது ஏன்?
தற்காலிக இடமாற்றம் பெற்று இங்கே வா!
மகப்பேற்று காலத்தில் என்னுடன் வந்து விடு! பூ
என்றெல்லாம் எத்தனையோ கதை பேசி
என்னுள்ளே ஏக்கத்தை விதைத்து விட்டு
எங்கே போனீர்கள் அப்பா! எனக்கினி யாரிருக்கா?

அன்புடன் மகன்
தர்மினி

பெறாமக்கள் புலம்பல்

பெற்றோரை இழந்த பிரிவு தெரியாமல்
பேணிக் காத்தீர்களே பெரியப்பா
உறவுகள் சூழ இருந்தாலும்
உங்களைப் போல இனியாரிருக்கா?

அன்புடன் மகள்
சிந்து

அன்பில் பறவையாய் ஆகாய சூரியன் போல்
காணும் போதெல்லாம் ஆவலுடன் அருகணைத்து
அறிவுரைகள் தந்து ஆசிரவதித்து அனுப்புவீர்கள்
ஆண்டவன் பறித்துவிட்டான்.

மருமக்கள் பிரலாபம்

தோளில் போர்த்த நீலக்கலர் போர்வையுடன் - நீங்கள்
சாய்நாற்காலியிலிருப்பது போல் பிரம்மை
நீங்கள் எம்முடன் இல்லை என்பதை
நம்ப மறுக்கிறதீ இதயம்

பண்பட்ட உங்கள் உள்ளம்
கண்கெட்ட காலனுக்குத் தெரியவில்லையே மாமா
அன்பைத் தந்து அக்கறை காட்டி
அந்நியமாய் உணர்ந்த நேரமெல்லாம்
ஆறுதல் தந்து விட்டு கடைசியில் அழவைத்துச் சென்றது ஏன்?

சகோதரர்கள் பிரலாபம்

ஒருதாயின் மடியில் பூத்ததாலோ
ஒருவர்க்கொருவர் புரிந்துணர்ந்து
வேற்றுமை மறந்து வாழ்ந்தோமே
வேதனைதான் விதி மாறிடுமோ?

குடும்பம் என்ற எம் கோவிலிலே முதலுதித்த
முத்த தலை மகனே
கடவுள் முடிவை யார் தடுப்பார்
கடமை முடிந்து சென்றீரோ!!

மைத்துனர்களின் மனத்தவிப்பு

சின்ன வயது முதல் சீராட்டி வளர்த்த எம்
அன்னையை பார்க்கவா?....இல்லை
கட்டிய உன் மனையாள் கமலாவைப் பார்க்கவா?
பறந்து நீ சென்றாய்?

தேடாமல் வந்த செல்வம் தெரும்து சென்றது போல்
ஓடாமல் ஓடி ஒழிந்தனையோ எமைவிட்டு
உன் ஒளியிழந்து தவிக்கின்றோம்
வந்து விடு எங்களிடம்...

தேற்றல்

மண்ணுலகில் பிறந்ததெல்லாம் மரித்தல் நியதியன்றோ
விண்ணுலகை எய்தியவர் தெய்வீக மெய்திடுவர்
அறுபத்து நான்கு ஆண்டு காலம் இலக்கணமாய் வாழ்ந்துநல்
பொன்னுலகு புகுந்தவரைப் போற்றி வழிபடுவோம்.

ஆண்டாண்டுதோறும் அமுது புரண்டாலும்
மாண்டார் வருவாரோ மானிலத்தில் என்பதனால்
கண்ணீர் விட்டுக் கதறியழல் நாம் விடுத்து
கைகூப்பித் தொழுது அவர்
ஆத்ம சாந்திக்காய்ப் பிரார்த்திப்போம்.

சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

உயர் குருதியழுக்கம், மாரடைப்பு நோய், பாரிசுவாதம்...

இதயம் எமது உடலிற்குத் தேவையான குருதியை உடல் முழுக்க செலுத்துகின்றது. தனக்குத் தேவையான பிராணவாயுவையும் (ஒக்ஸிஜன்) சக்தியையும் இரத்தக் குழாய்களின் மூலம் பெறுகின்றது. இவ் இரத்தக் குழாய்களில் படிப்படியாக கொழுப்பு சிறு வயதிலேயே படிய ஆரம்பித்து விடும். இவ்வாறு கொழுப்புப் படிவதால் இரத்தோட்டம் பகுதியாகவோ / முழுதாகவோ தடைப்படும். இதனால் இதயம் வேகமாக வேலை செய்ய வேண்டி இருக்கும் போது அதற்கு மேலதிகமாக தேவைப்படும் பிராணவாயுவும், சக்தியும் கிடையாததால் மார்பு வலி ஏற்படும், இது Angina எனப்படும்.

இந்நோ மார்பில் இடது பக்கத்தில் இறுகப் பிடிப்பது போல் ஆரம்பித்து கைகளிற்கோ அல்லது கழுத்திற்கோ பரவும். இது நாங்கள்

- உணர்ச்சி வசப்படும்போது
- உடற்பயிற்சியின் போது
- கடுமையான வேலைகள் செய்யும் போது
- அதிகளவு உணவு உண்டபின் ஏற்படும்.

இதனை ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியரிடம் காட்டித் தகுந்த மருந்துகளைப் பாவிப்பதன் மூலமும் எமது உணவிலும் வாழ்க்கை முறையிலும் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். கொழுப்புப் படிந்த குழாய்களில் குருதி கட்டிபடுவதால் அக்குருதிக் குழாய் முற்றாக அடைபடும். இதனால் அவ் இரத்த குழாய் மூலம் பிராண வாயுவையும் சக்தியையும் பெறும் இதயத்தின் பகுதி இறக்கும். இதுவே மாரடைப்பு எனப்படும். இதன் அறிகுறிகளாவன,

- மார்பு வலி 30 நிமிடத்திற்கும் கூடுதலாக இருக்கும்.
- வியர்வை, வாந்தியெடுத்தல், தலைசுற்று, மயக்கம், மூச்சுவிடச் சிரமம்

மாரடைப்பு ஏற்படின் இதயத்தில் ஒரு பகுதி இறப்பதால் இதயம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு குருதியைச் செலுத்த முடியாது. உடலில் நீரும், உப்பும்தங்கும். இதனால் கால்கள் வீங்கி, மூச்செடுக்க சிரமம் (Heart Failure) ஏற்படும். அத்துடன் இதயம் ஒழுங்கற்றுத் துடிக்கும். (Arrhythmia) இவையும் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். மாரடைப்பால் ஏற்படும் மரணங்களில் 50 வீதமானவை வைத்தியசாலைக்கு வருமுன் இதயத் துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் நோ ஏற்பட்டு முதல் 2 மணித்தியாலத்தள் ஏற்படும். இவை யாவும் தடுக்கக்கூடிய இறப்புக்களே.

மார்பு வலி ஏற்படின் வைத்தியசாலைக்கு உடனடியாக சென்று சிகிச்சை பெற்று, இவ் இரத்தக் கட்டியை Streptokinase, Aspirin or Ecosprin,, Clopidogrel போன்ற மருந்துகளின் மூலம் கரைப்பதனால் பெரியளவிலான பாதிப்பு இதயத்திற்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். பெரிய இரத்தக் குழாய்களில் முழுமையாக அடைப்பு ஏற்படின் திடீர் மரணம் ஏற்படலாம். ஆகவே மார்பு வலி ஏற்படின் அதனை அலட்சியம் செய்யாது தாமதமின்றி உடன் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.

1st stage – Angina

மார்பு வலி, களைப்பு, மூச்சுவிடச் சிரமம் என்பன மிகக் கடுமையான வேலையின் போது 35 – 40 வயதுகளில் ஏற்படலாம்.

2nd stage – Angina

மார்பு வலி, களைப்பு, மூச்சுவிடச்சிரமம் என்பன இலகுவான வேலையின்போது 40 வயதுகளில் ஏற்படலாம்.

3rd stage – Heart Attack

கடுமையான மார்பு வலி, கை, கழுத்திற்குப் பரவும், வியர்வை, வாந்தி, தலைச்சுற்று என்பன 40 வயதுகளின் பின்னர் ஏற்படலாம்.

இதே போல் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் பாரிசுவாதம் (stroke) ஏற்படும். இதனால் ஒரு பக்க கை, கால் வழங்காதுவிடல், சுயநினைவின்றி படுக்கையில் இருத்தல் போன்றவை ஏற்படும்.

இந்நோய் எப்படிப்பட்டவர்கட்கு ஏற்படும் ?

1. உங்கள் குடும்பத்தில்/பரம்பரையில் யாருக்கேனும் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், உயர்குருதியழுக்கம் இருந்தால்
2. நீங்கள் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்ட பழக்கங்கள், நோய்கள் உடையவராயின்,
 - உயர் குருதியழுக்கம் (High Blood Pressure)
 - இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பு (High Cholesterol)
 - நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus)
 - புகை பிடித்தல் (Smoking)
 - உடல் அதிக பருமன் (Obesity)
 - உடற்பயிற்சியின்மை (Sedentary Life)
 - அதிகளவில் மது அருந்துதல் (Alcohol abuse)

அத்துடன் இந் நோய் ஆண்களையும், 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோரையுமே பொதுவாக பாதிக்கும்.

மேற்கூறியவை எவ்வாறு எம்மை பாதிக்கின்றது. அவற்றை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

1. வயது

35 வயதை அடைந்தவுடன் கிரமமாக வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் மாரடைப்பு நோயின் தாக்கத்தை அறிந்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சையை முன்கூட்டியே பெற வேண்டும்.

2. பால்

பெண்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்வரை அகஞ்சுரக்கும் சுரப்புகளால் (Hormones) மாரடைப்பு நோயிலிருந்து

பாதுகாக்கப்படுகின்றார்கள். மாதவிடாய் நின்றதும் மாரடைப்பு நோய் இவர்களையும் ஆண்களைப் போலவே பாதிக்கும் ஆபத்து இருக்கின்றது.

3. உயர் குருதியழுக்கம் (High Blood Pressure)

குருதியழுக்கத்தில் Systolic, Diastolic என இரு அளவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன. Systolic 160mmHg இற்கு கூடவாயின் அல்லது Diastolic 90mmHg இற்கு கூடவாயின் நீங்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றீர்கள். இந்நோய் ஏறக்குறைய 15% மக்களை பாதிக்கின்றது. இந்நோயிற்கு ஆரம்பத்தில் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் காணப்படமாட்டாது. ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே தலைவலி, தலைசுற்று என்பன காணப்படும். ஏனையோர் தற்செயலாக வேறு காரணங்களுக்காக குருதியழுக்கத்தை அளக்கும் போது அல்லது மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்ட பின்பே கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றார்கள். எவ்வளவிற்கு குருதியழுக்கம் கூட உள்ளதோ அவ்வளவிற்கு எமது உடலிலுள்ள உறுப்புக்களை அது பாதிக்கும்.

உயர் குருதியழுக்கத்தினால் முக்கியமாக பாதிக்கப்படும் உறுப்புக்களாவன,

இதயம்

- இதயத்தசைகள் வீங்குதல்(Hypertrophy)
- மாரடைப்பு (Heart Attack)
- இதயம் குறைவாக வேலை செய்தல் (Heart failure)

உயர் குருதியழுக்கம் உள்ளவர்கட்கு இதயம் குருதியை உடல் முழுக்க செலுத்துவதற்கு அதிகளவில் இதயம் வீங்கி தனது வேலையை செய்ய முடியாமல் போய்விடும். கொழுப்பு அதிகளவில் இரத்த குழாய்களில் படிந்து மாரடைப்பு ஏற்படும்.

மூளை

தலைசுற்று, தலைவலி, குருதிக் குழாய் அடைபடுதல் (Thrombosis) குருதிக்குழாய் வெடித்து மூளைக்குள் இரத்தம் பெருகுதல். (Haemorrhage) இவை காரணமாக பாரிசுவாதம் ஏற்படும்.

கண் - பார்வை இழத்தல்

சிறு நீரகங்கள் - சிறுநீரகம் வேலை செய்யாது போதல்
(Kidney failure)

குருதிக் குழாய்கள் - அடைப்படல், வீங்குதல் என்பதன் காரணமாக அக்குருதிக்குழாய்களின் மூலம் குருதியைப் பெறும் உடலுறுப்பு வேலை செய்யாது போய்விடும். உங்களிற்கு உயர் குருதியழுக்கம் காணப்படின அதனை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் குறைத்து சாதாரண அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அத்துடன்,

- உணவில் உப்பை குறைத்தல்
- உணவில் எண்ணெய், கொழுப்பை தவிர்த்தல்
- மது, புகைத்தலை நிறுத்தல்
- தகுந்த உடற்பயிற்சி

என்பன மிகமிக முக்கியமானவையாகும். உயர் குருதியழுக்கத்திற்குரிய மருந்துகளை பாவித்தால் குருதியழுக்கம் சாதாரண அளவில் இருக்கும். ஆனால் வில்லைகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் குருதியழுக்கம் கூடிவிடும். ஆகவே வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக வில்லைகளை பாவிக்க வேண்டியது மிகமிக முக்கியமாகும். வில்லைகள் உங்களிற்கு ஒத்துவராவிடின் வைத்திய ஆலோசனையுடன் உங்களிற்கு ஒத்துவரக்கூடிய வில்லைகளைப் பாவிக்கவும்.

4. நீரிழிவு நோய்

இந்நோய் உள்ளவர்கள், சாதாரண நோயற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடும் போது இருமடங்கு அதிகமாக மாரடைப்பு நோயினால் தாக்கப்படுகின்றார்கள். குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை, நீரிழிவு நோய்க்குரிய மருந்துகளை பாவிப்பதன் மூலமும் உணவில் கட்டுப்பாடாக இருப்பதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து இதய நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

5. புகைத்தல்

புகைத்தல் அல்லது புகையிலையை எந்த வடிவில் எவ்வாறு உபயோகித்தாலும்(சிகரெட், பீடி, சுருட்டு, புகையிலை போடல்) இது எமது தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.

புகைப்பதால்

- இதயத்திற்கு கிடைக்கும் பிராண வாயுவின் அளவைக் குறைக்கும்.
- குருதியழுக்கத்தைக் கூட்டும்.
- இதயத் துடிப்பைக் கூட்டும்.
- இரத்த குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதை துரிதப்படுத்தும்.

இவற்றால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய சாத்தியக்கூறு கூடும். இது மட்டுமின்றி புகைப்பவர்கட்கு பலவிதமான புற்று நோய்கள் (நுரையீரல் புற்று நோய், தொண்டை, வாயில் புற்று நோய்) ஏற்படும். தொய்வு (Asthma) நோய் அதிகளவில் உடலை பாதிக்கும். புகைப்பவர் புகைக்கும் போது வெளியிடும் புகை அருகிலுள்ளோரையும் பாதிக்கும். (Passive smoking) புகைப்பவர் புகைத்தலை நிறுத்துவதன் மூலம் அவர் தனது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கின்றார். அத்துடன் அவரின் அருகிலுள்ளவர்கட்கும் பாதிப்பு ஏற்படாது.

6. குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு (Cholesterol)

எமது அனைவரின் குருதியிலும் கொழுப்புக்கள் (Lipids) காணப்படுகின்றன. இவை குறிப்பிடப்பட்ட அளவிற்கு அதிகமாக ஒரு சிலரின் குருதியில் காணப்படும். இது (Hyper Lipidaemia) என அழைக்கப்படும் பரம்பரை நோயாகும்.

Cholesterol > 200mg/dl

LDL Cholesterol > 130mg / dl

HDL Cholesterol < 40mg/dl (Protective Cholseterol)

ஆகக் காணப்படின் இவை விரைவில் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து இதைத்தோட்டத்தை தடை செய்யும். இதனால் மாரடைப்பு, பரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் மிகவும் சிறிய வயதிலேயே ஏற்படும். இதனைத் தவிர்க்க உங்கள் குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை வருடத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் பரிசோதித்து பார்க்க

வேண்டும். குருதியில் கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படின் உணவில் கீழ் கூறப்படும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாலும், தேக அபியாசத்தின் மூலமும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கலாம். இரண்டிற்கும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையாவிடின் வில்லைகளைத் தொடர்ந்து பாவித்து இதனைக் குறைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் அதிகளவு கொழுப்பு, எண்ணையை உணவில் சேர்த்தால் அது உங்கள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து இதயத்திற்கு இரத்தம் செல்வதை தடுக்கும்.

இதனைத் தவிர்க்க,

- மிகக் குறைந்தளவு மிருகக் கொழுப்பை உண்ணவும்.
- பொரித்த உணவுகளை உண்ண வேண்டாம்.
- நெய், தேங்காய்ப்பால், Cheese, Butter, Margarine, சிவப்பு இறைச்சி, Ice cream, முட்டை மஞ்சள் கரு, ஈரல், மூளை ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டாம்.
- ஆடை நீக்கிய பால்மா (Non Fat) பாவியுங்கள்.
- கூடியளவில் நார்த்தன்மையான உணவை உண்ணுங்கள். உ-ம் பழங்கள், இலைக்கறிவகைகள், அவரையினம், கோவா, தானியங்கள்
- மீன் தேவையான அளவு உண்ணலாம். மீனிலுள்ள எண்ணெய் இதயத்திற்கு நல்லது.

உடல் பருமனானவர்கள் (Obesity)

அதிக உடற் பருமன் உடையவர்களின் இதயம் குருதியை உடல் முழுக்கச் செலுத்துவதற்கு அதிகளவில் வேலை செய்ய வேண்டும். அத்துடன் இவர்களது குருதியழுக்கம் கூடுதலாகவும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு கூடலாகவும் காணப்படலாம். இவர்கள் நீரிழிவு நோயாலும் பாதிக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பம் அதிகம். இவை யாவும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கும். ஆகவே உணவு, உடற்பயிற்சி மூலம் உடற் பருமனை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும்.

7. உடற்பயிற்சி

ஒழுங்காக வாரத்தில் 5 – 6 நாட்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி உங்கள்,

- குருதியழுக்கத்தை குறைக்கும்.
- குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும்.
- இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிந்து குழாய்கள் அடைபடுவதைத் தடுக்கும்.

நீங்கள் முதன் முதலாக உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது,

- ஆரம்பத்தில் 10 – 15 நிமிடங்கள் வேகமாக நடக்கவும்.
- இதனை வாரத்தில் 2 – 3 தடவைகள் மட்டும் செய்யவும்.
- பின் படிப்படியாக செய்யும் நேரத்தை 20-25-30 நிமிடங்களாகக் கூட்டவும். பின்பு செய்யும் தடவைகளை வாரத்திற்கு 3-4-5-6 எனக் கூட்டவும்.
- நீங்கள் GTN வில்லைகளைப் பாவிப்பவராயின் தேகப்பயிற்சியின் போது அவற்றை கொண்டு செல்லவும்.
- பயிற்சியின் போது மார்புவலி ஏற்படின் உடன் பயிற்சியை நிறுத்தவும். வில்லைகள் இரண்டை நாவின் கீழ் வைக்கவும். உடன் வைத்தியரை சந்திக்கவும். புதிதாக தேகப் பயிற்சி செய்யுமுன் வைத்திய ஆலோசனையின் பின் ஆரம்பிக்கவும்.

உடற் பயிற்சியின் மூலம்

- குருதியிலுள்ள கொழுப்புக் குறையும். மாரடைப்பு, உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.
- எலும்புகள் மென்மையாவது (Osteoporosis) உடைதல் (Fractures) தடுக்கப்படும்.
- இதயம், சுவாசப்பை வலிமை பெறும்.
- உடலில் ஊளைச்சதை போடுதல் தடுக்கப்படும்.

மதுபானம் (Alcohol Abuse)

அதிகளவு மதுபானம் அருந்துதல் இதயத் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்யும். (Cardiomyopathy), குருதியழுக்கத்தைக் கூட்டும். இது மட்டுமின்றி ஈரல், மூளை, நரம்புகள், எலும்பு மச்சை

ஆகிய உறுப்புக்களையும் பாதித்து பலவிதமான நோய்களை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மதுபானம் அருந்துதலை நிறுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்தல் சுகவாழ்விற்கு அவசியமாகும்.

உணர்ச்சி வசப்படல் (stress)

நீங்கள் உங்கள் மனதை ஓய்வாக/இலகுவாக வைத்திருப்பது மிக அவசியம். நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்படும் போது/ கோபப்படும் போது உங்கள் உடலில் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படும். இவை உங்கள் இதயத்தைப் பாதிக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பது/ கட்டுப்படுத்துவது மிக அவசியம். இதற்கு யோகாசனம் , தியானம் போன்றவை மிகவும் உதவும். பொழுது போக்காக நீங்கள் மனமகிழ்வுடன் (Hobbies) செய்யும் செயற்பாடுகள், உடலிற்கும், மனதிற்கும் உகந்தது.

மருந்துகள் (Medication)

இதய நோயாளிகளுக்கு இந்நோயை குறைக்க அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்க மருந்துகள் கொடுக்கப்படும்.

1. Aspirin – 75mg , 150mg

மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தின் அளவை சாப்பாட்டிற்குப் பின்னராக உட்கொள்ளுங்கள். இது குருதி இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு கட்டிப்படுவதை குறைத்து மாரடைப்பை மட்டுமின்றி பாரிசவாதம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும். ஆனால் வயிற்றில் புண் (Peptic Ulcer), குருதியிறையாத நோய் உள்ளவர்கள். இதனை பாவித்தல் கூடாது. இம்மருந்தை பாவிக்கும் போது/வயிற்றில் எரிவு ஏற்படின் அல்லது மலம் கறுப்பாக தார் போல் அல்லது இரத்தமாக வாந்தி எடுத்தால் மருந்தை நிறுத்தி விட்டு வைத்தியரை அணுகவும். (Aspirin ஐ 12 வயதிற்கு குறைந்த பிள்ளைகளிற்கு அல்லது பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு கொடுத்தல் கூடாது. ஆவ்வாறு கொடுத்தால் Reys' Syndrome எனும் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நோயை ஏற்படுத்தும்.)

2. G.T.N – மார்புவலி, வரும்போது நாவின் கீழ் வைத்தால் வலி மாறி விடும். இவ்வில்லையை சூரிய ஒளிபடாதபடி கறுப்பு போத்தலில் மூடி வைக்கவும்.

3. β - Blockers - இதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடைய செய்யும். இவ்வில்லைகள் தொய்வு நோய் உள்ளவர்கள் பாவிக்கக் கூடாது.
4. Nitrates - இதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும். இவ்வில்லைகள் ஆரம்பத்தில் தலைவலியைக் கொடுத்தாலும் 2 - 3 நாட்களில் தலைவலி மாறிவிடும்.
5. Lipid Lowering Drugs - குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும்.
6. உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு நோய் என்பன இருப்பின் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வில்லைகளைப் பாவிக்கவும்.

நீங்கள் உங்கள் மருந்துகளைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அளவில் எடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். அத்துடன் இம்மருந்துகளை சடுதியாக நிறுத்தினால் அது உங்கள் இதயத்திற்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மருந்துகளை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

மருந்துகளைத் தொடர்ச்சியாகப் பாவிப்பதன் மூலம்,

- நெஞ்சு நோ வருவதைத் தடுக்கலாம்.
- மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

மருந்துகளைப் பாவிக்கும் போது ஏதாவது அறிகுறிகள் ஏற்படின் மருத்துவரிடம் கூறவும். சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்தினால் நோயைப் பூரணமாக கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போய்விடலாம். இப்படிப்பட்டவர்களின் இரத்தக் குழாயிலுள்ள அடைப்பை சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும். (Coronary Artery Bypass அல்லது Angioplasty) ஆனால் சத்திர சிகிச்சையின் பின்பும் மருந்தைத் தொடர்ந்து பாவிக்க முடியும்.

மாரடைப்பு நோய், பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்களிற்கான முக்கிய காரணம் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிதலை. இது மிகவும் சிறுவயதிலேயே ஆரம்பித்து விடும். முக்கியமாக எமது பரம்பரையில் முன்னோர்கள் யாருக்கேனும் இந்நோய் இருந்தால் இது எம்மையும் எமது பிள்ளைகளையும் பாதிக்க வாய்ப்புண்டு.

ஆகவே இந்நோய்களைத் தடுப்பதற்கு சிறுவயதிலிருந்தே இதற்குரிய நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். Prevention is better than cure.

ஆகவே நாமும் எமது பிள்ளைகளும்,

- ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சி
- கொழுப்பில்லாத, குறைந்தளவு உப்புள்ள உணவு
- புகைத்தல், அதிகளவில் மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்
- அதிக உடற் பருமனைக் குறைத்தல்
- மனதை ஓய்வாக (relaxation) வைத்திருத்தல்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை ஒழுங்காகவும், தொடர்ந்தும் பாவித்தல்.
- ஒழுங்காக எம்மை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்.
- உயர்கருதியமூக்கம், நீரிழிவு நோய், குருதியில் அதிகளவு கொழுப்பு என்பன இருப்பின் மருந்து வில்லைகளைப் பாவித்து அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

என்பன மூலம் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

சிறந்தவை

மனித உறுப்புக்களிற் சிறந்தது	- கண்
செல்வங்களிற் சிறந்தது	- புத்திரச் செல்வம்
உறவிற் சிறந்தது	- பதி பத்தினி உறவு
தெய்வத்திற் சிறந்தது	- தாய்

சிந்திக்கத் தெரிந்தவனுக்கு ஆலோசனை தேவையில்லை,
துன்பங்களைச் சந்திக்கத் தெரிந்தவனுக்கு
வாழ்க்கையில் தோல்வியே இல்லை.

- அப்துல் கலாம் -

உங்கள் சிந்தனைக்கு

- மிகமிக நல்ல நாள் - இன்று
 மிகப்பெரிய வெகுமதி - மன்னிப்பு
 மிகவும் வேண்டாதது - வெறுப்பு
 மிகப்பெரிய தேவை - சமயோஷித புத்தி
 மிகக் கொடிய நோய் - பேராசை
 மிகவும் சுலபமானது - குற்றங் காணல்
 கீழ்த்தரமான விஷயம் - பொறாமை
 நம்பக் கூடாதது - வதந்தி
 ஆபத்தை விளைவிப்பது - அதிக பேச்சு
 செய்யக் கூடாதது - உபதேசம்
 செய்ய வேண்டியது - உதவி
 விலக்க வேண்டியது - விவாதம்
 உயர்வுக்கு வழி - உழைப்பு
 நழுவவிடக் கூடாதது - வாய்ப்பு

வீட்டின் திசைகளும் அமைப்பும்

- கிழக்குத் திசை, வடகிழக்குப் பகுதி :
 கிணறு, பூசை அறை, வரவேற்பறை, தண்ணீர்த் தொட்டி
 கிழக்குத் திசை :
 உணவருந்தும் அறை, சமையலறை, குளியலறை, கழிவறை
 தெற்குத்திசை, தென்மேற்குத் திசை :
 படுக்கையறை, அலுவலகம்
 தெற்குத் திசை, தென்கிழக்குப் பகுதி :
 வரவேற்பு அறை, படுக்கையறை, மாடிப்படிகள்
 மேற்குத் திசை, தென்மேற்குப் பகுதி :
 தண்ணீர்த்தொட்டி, பொருட்கள் வைக்கும் அறை, குளியலறை
 மேற்குத் திசை, வடமேற்குப் பகுதி :
 படுக்கையறை, மாட்டுத் தொழுவம், தண்ணீர்த் தொட்டி .
 வடக்குத் திசை, வடமேற்குப் பகுதி :
 வரவேற்பு அறை, படிக்கும் அறை, குளியலறை
 வடக்குத் திசை, வடகிழக்குப் பகுதி :
 பூஜை அறை, கிணறு

பொதுக் குறிப்புகள் சில...

நினைவாற்றல் பெருக -

பப்பாசிப்பழத்தை நாள் தோறும் சிறிதளவு (அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது) சாப்பிட்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும். மாதுளம்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலும் நினைவாற்றல் பெருகும்.

கொழுப்புச் சத்தை குறைக்க -

கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளவர்கள் கொழுப்புச்சத்துள்ள பொருட்களை அதிகமாக உண்பதை தவிர்ப்பது மட்டுமன்றி காலை வேளையில் தினமும் பூண்டு, வெங்காயம் இரண்டையும் வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் சில நாட்களில் கொழுப்புச்சத்துக் குறையும்.

உடல் பளபளப்பாக மாற -

ஆவாரம் பூவைத் தூள் செய்து அத்துடன் சிறிது கடலை மாவையும் கலந்துவைத்துக் கொண்டு தேவையான போது சிறிதளவு எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து உடல் முழுவதும் நன்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் உடல் பளபளப்பாக மாறிவிடும்.

மயக்கம் தெளிய -

கடுகை அரைத்தெடுத்து மயக்கம் உற்றவர் உள்ளங்கையில் நன்கு தேய்த்தால் மயக்கம் தெளியும். அல்லது காய்ந்த மிளகாயை (வர மிளகாய்) சுட்டு அதன் நெடியை முக்கிவேறும்படி செய்தாலும் மயக்கம் தெளிந்து விடும்.

இரத்தப்போக்கு கட்டுப்பட -

செம்பரத்தைப் பூவைப் பறித்து நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா விதமான இரத்தப்போக்கும் கட்டுப்படும்.

இடுப்பு வலி குணமாக -

முருங்கைக் கீரையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து எடுத்து அத்துடன் சிறிது உப்பையும் கலந்து இடுப்பின் மீது தடவி, சூடு கிளப்ப தேய்த்தால் இடுப்புவலி குணமாகும்.

ஒவ்வாமையைப் (அலர்ஜியை) போக்க -

வேப்பமரத்தின் கொழுந்து இலையையும், துளசி இலையையும் சேர்த்து மை போல அரைத்து, அதில் சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து காலை, மாலை என ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் அலர்ஜியால் ஏற்பட்ட தொல்லைகள் அகலும்.

இளமையில் ஏற்பட்ட நரை நீங்க -

நெல்லிக்காய் - 3, கடுக்காய் - 2, தான்றிக்காய் - 1, மாம்பருப்பு - 5, இரும்புத்தாள் - 5கிராம் ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றாக இடித்துப் பிசைந்து இரவில் திறந்த வெளியில் வைத்து விடவும். மறுநாள் காலையில் இந்தக் கலவையைத் தலையில் தேய்த்து வந்தால் சில நாள்களில் இளமையில் ஏற்பட்ட நரை மறையும்.

முகப்பரு மறைய -

முருங்கை இலைச் சாற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் கலந்து பருக்களின் மீது தடவி வந்தால் விரைவில் பருக்கள் மறையும்.

காதுவலி நிற்க -

கராம்புகள் சிலவற்றைத் தூள் செய்து தண்ணீரில் போட்டு கலக்கி வைத்து, அது நன்கு தெளிந்தபின், அந்த நீரில் இரண்டு சொட்டுக்களைக் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

பற்கள் பளபளக்க -

தோடம்பழத்தின் தோலை வெயிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கொண்டு, பற்பொடியாகத் தினமும் பயன்படுத்தி வந்தால் பற்களில் எந்தத் தொல்லையும் ஏற்படாது என்பதுடன், பற்களும் பளபளவெனத் தோற்றமளிக்கும்.

உடல் பற்றிய தகவல்கள்

மனிதனின் சராசரி நாடித்துடிப்பு	: நிமிடத்திற்கு 72 தடவை
மிக நீண்ட எலும்பு	: தொடை எலும்பு
மிகச்சிறிய எலும்பு	: காதிலுள்ள எலும்பு 33mm
எலும்புகள் அதிகமுள்ள பகுதி	: கைகள்
எலும்புகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	: 207
விலா எலும்புகளின் எண்ணிக்கை	: 24
மிகப்பெரிய உறுப்பு	: கல்லீரல்
மிகப்பெரிய சுரப்பி	: தைரொய்ட்
மிகப்பெரிய அங்கம்	: தோல்
உயிரற்ற கலங்களால் ஆக்கப்பட்ட பகுதி	: நகம், மயிர்
முதலில் இறக்கும் பகுதி	: மூளையின் கலங்கள்
உயிரணுவில் உள்ள நிறமூர்த்தங்கள்	: 23 சோடி
குருதி வகைகள்	: A, B, AB, O பொதுவாங்கி AB, பொதுவழங்கி O
நாக்கில் உள்ள சுவை நரம்புகளின் எண்ணிக்கை	: 1000
மிக வலிமையான சதைப்பகுதி	: நாக்கு
எலும்புகளின் துணையின்றி அசையும் சதை	: நாக்கு
மிகப் பெரிய சதை	: இதயத் தசை
மூட்டுகளின் எண்ணிக்கை	: 230
பிறப்பிற்குப் பின் வளர்ச்சியடையாத பகுதி	: கருவிழிப்படலம்
இரத்தம் செல்லாத பகுதி	: கருவிழி
முதலில் உறங்கும் உறுப்பு	: கண்கள்
மிகத் தூய்மையான இரத்தம் உள்ள பகுதி	: சிறுநீர்ச்சிறை
சதைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	: 639
நரம்புகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	: 7200
மிகப் பெரிய இணைப்பு	: முழுங்கால்
8 மில்லியன் செல்களால் உருவாக்கப்பட்ட பகுதி	: மூளை
சிந்தனை வேகம் மணிக்கு	: 270 KM
சராசரி வெப்பநிலை	: 98.4 °F, 36.8 °C

வாதுவாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

- ♣ நம்கருத்தை பிறர்மீது திணிக்கக்கூடாது.
- ♣ தூரல் போடும் போது ஒரு சுபகாரியத்திற்கும் புறப்படக்கூடாது.
- ♣ வீட்டில் குப்பைகளை கூட்டும்போது உடனே வெளியில் அள்ளிப்போட வேண்டும். அப்படியே குவித்து வைக்கக்கூடாது.
- ♣ பழங்கள் நிலக்கடலை, கரும்பு சாப்பிட்டுவிட்டு உடனே தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது.
- ♣ மாலை 6.00 மணிக்கு மேல் தீபம் வைத்த பின் யாருக்கும் தர்மம், கடன் தானியம், பால், மோர், உப்பு, நவரத்தினம் போன்ற பொருட்களை கொடுக்கக்கூடாது. பண்டமாற்று முறையில் கொடுக்கலாம்.
- ♣ மாலை 6.00 மணியளவில் நம் வீட்டின் பின் கதவை மூடவேண்டும்.
- ♣ தூங்கும் குழந்தையைத் துணியோடு சேர்த்து அடுத்த அறைக்குக் கொண்டு செல்லக்கூடாது.
- ♣ இரவில் துணி துவைக்கக்கூடாது.
- ♣ குழந்தை பிறந்த வீட்டில் புதுமணத் தம்பதிகள் இருந்தால் அவர்கள் குளித்துவிட்டுத்தான் குழந்தையைத் தொட வேண்டும்.
- ♣ கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கையில் வளையல் இல்லாமல், நெற்றியில் பொட்டு இல்லாமல் உணவு பரிமாறக்கூடாது.
- ♣ கைக்குழந்தைகளுடன் திருமணத்திற்கு சென்றால் குழந்தையை புதுமணத்தம்பதிகளிடம் கொடுத்து வாங்க வேண்டும்.
- ♣ கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வாயிற்படியில் தலைவைத்துப் படுத்தால் பிரசவம் சிக்கலாக இருக்கும்.
- ♣ பாலை அடுப்பில் பொங்க விடக்கூடாது.
- ♣ வெள்ளிக்கிழமை உப்பு வாங்குவது வீட்டுக்கு அதிர்ஷ்டத்தை கொடுக்கும்.

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- ◆ தினசரி காலையும், மாலையும் தூய மனத்துடன் சில நிமிடங்களாவது கடவுள் பெயரை உச்சரித்தல் வேண்டும்.
- ◆ தினசரி காலை எழுந்தவுடன் பார்க்க வேண்டியவை கோயில், கோபுரம், சிவலிங்கம், தெய்வப்படங்கள், உத்தம பெண்கள், நல்ல புஸ்பங்கள், மேகம் சூழ்ந்த மலைகள், தீபம், கண்ணாடி, சந்தணம், மிருதங்கம், கன்றுடன் பசு, உள்ளங்கை, மனைவி குழந்தைகள்.
- ◆ நம்வீட்டின் கிழக்குப் பக்கம் துளசிச் செடி வேப்பமரம் இருக்க வேண்டும், அதனால் எந்தவித நோய் நொடியும், விஷ ஜந்துக்களும் நம்மை அண்டாது தூய்மையானது காற்று கிடைக்கும்.
- ◆ துளசிச் செடியிலும் வேப்ப நெல்லி மரத்திலும் மகாலட்சுமி வாசம் செய்கிறாள்.
- ◆ இரவில் கண்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன. காலையில் எழுந்தவுடன் கண்கள் படிப்படியாக அதன் இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும். எனவே சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்பாகவே படுக்கையை விட்டு எழுந்தால் மெல்ல மெல்லப் பரவும் ஒளிச்சக்திக்கு ஏற்ப கண்கள் அதன் சக்தியை இரவு உறக்கத்திற்குப் பிறகு மீண்டும், மீண்டும் படிப்படியாகப் பெறுகின்றன.
- ◆ நமது வலது உள்ளங்கையில் மகாலட்சுமி இருப்பதால் காலை எழுந்தவுடன் வலது உள்ளங்கையை பார்க்க வேண்டும் இது துவாதசன தரிசனம் எனப்படும்.
- ◆ சூரியன் உதிக்கும் முன் வாசல் வீடு பெருக்கி நீர் தெளிக்கவும், வெறும் தண்ணீரைத் தெளிக்காமல் பசும் சாணம் சேர்த்துத் தெளித்தால் வெளியிலிருந்து வீட்டிற்குள் எவ்விதக்கிருமிகளும் புகாது தண்ணீரும் அன்று புதிதாக எடுத்ததாக இருந்தால் நல்லது.
- ◆ அமாவாசை, திவசம் ஆகிய நாட்களில் வாசலில் கோலம் போடக்கூடாது.

- ◆ கோலம் போடும் போது ஒரு கோட்டுக் கோலமோ, மூன்று இழைக்கோலமோ போட வேண்டும்.
- ◆ கோலம் கவர்ச்சியாகவும், அழகாகவும் அமைவது நல்ல சகுனம்.
- ◆ தெற்கு பார்த்து கோலம் போடக்கூடாது, தெற்கில் முடியவும் கூடாது.
- ◆ உணவு உண்டபின் குளிக்கக்கூடாது.
- ◆ நள்ளிரவில் குளிக்கக்கூடாது.
- ◆ அமாவாசை,பௌர்ணமி, மாதப்பிறப்பு, ஜன்ம நட்சத்திரம் ஆகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.
- ◆ பொதுவாக ஞாயிற்றுக்கிழமை எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கக்கூடாது, தீபாவளி அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை வந்தால் அன்று மட்டும் விதி விலக்கு குளிக்கலாம். தீபாவளி அன்று மட்டும் விடியற்காலை 4மணி முதல் 6மணிக்குள் கங்காதேவி அனைத்து நீரிலும் பிரதட்சனம் ஆகிறாள். அதற்காகத்தான் கங்கா ஸ்நானம் ஆகிவிட்டதா? என்று பெரியார்கள் கேட்பார்கள்.
- ◆ உறவினர்களை ஊருக்கு அனுப்பி விட்டு உடனே எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கக்கூடாது.
- ◆ நாளெல்லாம் உடுத்தியிருக்கும் ஆடையோடும் பெண்கள் புடைவையோடும் குளிக்கக் கூடாது. அசுப காரியங்களிற்கு மட்டுமே அப்படி குளிப்பார்கள்.
- ◆ ஆடையில்லாமல் குளிக்கக்கூடாது, ஏதேனும் துண்டைக் கட்டிக்கொண்டு தான் குளிக்க வேண்டும்.
- ◆ சூடான தண்ணீரை ஒருபோதும் தலையில் ஊற்றக்கூடாது. இதனால் தலையில் உள்ள நரம்புகள் பலவீனமடைகின்றன. மிக குளிர்ந்த தண்ணீரையும் தலையில் ஊற்றக்கூடாது.
- ◆ அமாவாசை, பௌர்ணமி தவிர பிறநாட்களிலும் மனைவி கர்ப்பிணியாக இருக்கும் போதும் கடலில் நீராடக்கூடாது.

விழிநீர் அஞ்சலி

ம
ஸ
ர்
வு
1957
01
11



உ
தி
ர்
வு
2021
05
01

உதயபிரகாச சிவசுப்பிரமணியம் நரசிங்கசுந்தரம்ஸ் முல்லைவர் கலைவாணி நர். கலைஞர்கள் மற்றும் மொழி கழகங்களைக் கவனித்துவந்தவராவார். கழக உறுப்பினர்களாகவும் செயற்பட்டவராவார். நர். விழிநீர் அஞ்சலி மூலமாக அறிவிக்கப்படுகிறது.

அடாரர்

கிறிஸ்தோப்பர் - நூஜல்

மீளாததயரின் கொண்டு எமமை

ஆறாததுயரின் ஆழத்திசு சென்றீரோ?

கலையாத நினைவுகளுடன்

உத்திரும் கண்ணீர்

பூக்களாக அிரகத்திது உங்கள்

ஆகியோ சாந்தியடைய

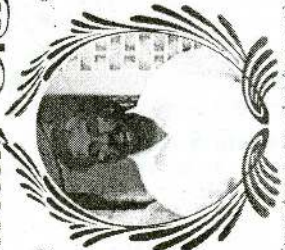
எங்கள் கண்ணீர் துளிகளாகக்

காணிக்கையாகக்கூடுகின்றோம்...

உங்கள் ரிபிசாகக் துயரமுறும் உமகாவினா கிணைகள் முன்-சுழலும். உதயபிரகாச சிவசுப்பிரமணியம், கிணைவாரி.

கண்ணீர் அஞ்சலி

மணமகிழ
11 - 01 - 1957



கண்நெகிழ
01 - 05 - 2021



சிறு கண்ணீரான அண்ணா: கருத்து விளக்கி நமது அறிவுகளை உயர்த்துவதற்காகவும் உயர்ந்தவர்களை நினைவுகூர்பதற்காகவும்.

கந்தலேதாய்ய - நூஜல்

சுந்தரமேய்ய கந்தலேதாய்ய

கந்தாரம் வந்த சபைத் கனவாகப் போகவே? கந்தர்த் துறக்கப்பயன் ஆறுவதைத் தேடினோ? சாஷிக்ளின் நித்துங்கள் இதயத்தை வறடி கவிதைகள் பாதைவழியே உம் நினைவுகளை யீட்கின்றோம்.

அண்ணா சிவசுப்பிரமணியம் நரசிங்கசுந்தரம் முல்லைவர் கலைவாணி நர். கலைஞர்கள் மற்றும் மொழி கழகங்களைக் கவனித்துவந்தவராவார். கழக உறுப்பினர்களாகவும் செயற்பட்டவராவார். நர். விழிநீர் அஞ்சலி மூலமாக அறிவிக்கப்படுகிறது.

ஓம் சந்தர்! சந்தரி! சந்தர்!!

கவிவாணி கிணைவாரி
நினைவாரி

கண்ணீர் அஞ்சலி



எமது பாடசாலை ஆசிரியை
திருமதி.அயிராமி கோணேசன்
 அவர்களின் அன்பு மாமனார்
திரு.கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல்
 (பூவுவளற்ற தொழிற்சாலை உத்தியோகத்தர்.
 பிராந்திய உன்னதாட்சி உதவி
 ஆணையாளர் அலுவலகம் கிளிநொச்சி)

அவர்கள் காலமானதையிட்டு அன்னாரது குடும்பத்தினருக்கு
 எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு அன்னாரின்
 ஆன்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.
ஆசிரியர் நலன்புரிச் சங்கம்,
யா/மிருசுவில் ரோ.க.த.க. பாடசாலை,
மிருசுவில்.

41^{ஆம்} நாள் நினைவுஞ்சலியும் நன்றி நலனும்

மணலில்
 11
 01
 1957



விண்ணில்
 01
 05
 2021

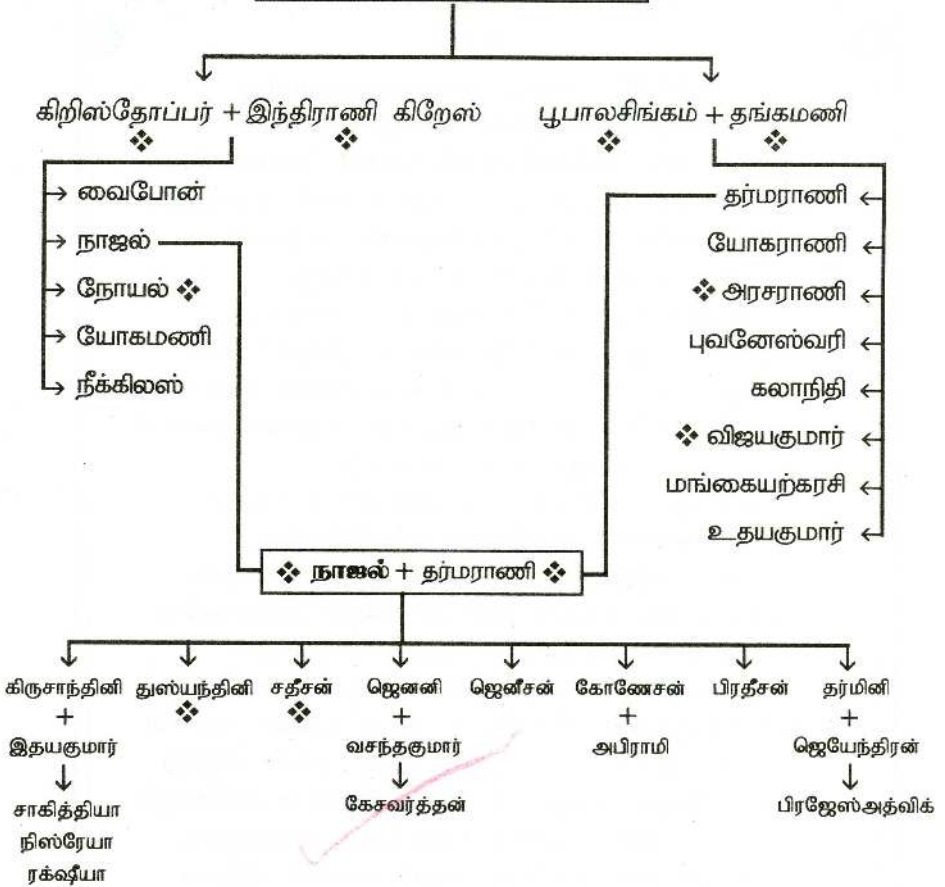
அமரர் கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல்

வையற்ற வாய்நாங்க வாய்ந்த
 கிளை வாலுறையும் மைமொகலிட்ட
 நாடகன் நறவுத்தொன்று உந்து விட்டாரும்
 கிளறும் உருகி வடுமட்டவே
 கிவறல்கல் எப்பை வாழ்நாள்வகின்றது.
 என்றும் எமது வாழ்க்கைப் பெணத்திற்கு
 தெய்வமாய் கிளறு வுடைய நுலிரகல்
 என்று நம்பிக்கைகல் வாழ்வனரோம்.

வயது தருவதின் மறைவுச் செய்தி கேட்டு உடனே துடிவந்து ஆழ்ந்த கனல் உதவினை பல
 புரிந்த அனைத்து அன்பு உடையவர்களும், தொழிலாளர் வாய்நாங்க வேறு வார்ப்பா
 ளும் அனுதாபம் தெரிவித்தவர்களுக்கும் புகழம், புகாரைவளம் புனைகளைத் துண்டுவிடும்ப
 ன வாய்ந்த அஞ்சலி செலுத்திய அன்பு உடையவர்களுக்கும் மறைவுச் செய்தி கேட்ட நாளை
 கிட்டுந்து கிறிஸ்து கிறிஸ்து நலன் நலனென்றும் பல வார்ப்பாவுடும் உதவி புரிந்த உதவன்.
 உதவினார் நலன்புரிச் சங்கம் அனைவருக்கும் போஷம் கிறிஸ்து வளைக்க ஆராதனை நிபந்திய
 புனை நிபந்தியவள ஆணை மாற்றிவருகுகும், ஆணை நிபந்தியவள ஆணை நிபந்திய
 சாந்தியடைய பிரார்த்தித்த அனைத்து நம்புள்ளவர்களுக்கும், மறைவுச் செய்தியைப் பிடித்த
 பத்திரகல், கிவையத்தாள்களுக்கும் அது குடும்பத்தின் சார்பில் மலையற்ற நன்றி
 கடைகல் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நினைவு நினைவுச் செய்தி 41 ஆம் நாளைத் தின்று (01.05.2021) அவர்கள்
 ஆதம் கிட்டுக்கல் ஆணைவன் கிறிஸ்துவை வேண்டி நிறுதம்.
 வாய்நாங்கல்
 திபுரவிலி-கொழும்பின் கிறிஸ்துவன் (மகன்)
 + 33 7691 77583
 பிள்ளைகள், மருமக்கள்,
 பேரப்பிள்ளைகள்.
 ச.கையாழ்வார் (சுவிதன்-கொழும்பின்)
 + 33 75107 4847 (பாரிஸ், பிரான்ஸ்)
 திபுரவிலி, வலவிலி அந்தரூபன் (மகன்)
 076 848 3349

வம்ச விருட்சம்



❖ இக் குறியீடு அமரர்களைக் குறிக்கும்.

நுன்றி நுவில்சீன்றோம்

01.05.2021 அன்று அமரத்துவமடைந்த
எமது இல்லத்தின் அன்புத் தெய்வம்
அமரர் திரு. கிறிஸ்தோப்பர் நாஜல் அவர்களின்
மரணச்செய்தி கேட்டு ஓடி வந்து எங்கள் துயரத்தின்
பாரத்தினை பகிர்ந்து கொண்ட கருணை
உள்ளங்களிற்கும் தொடர்ந்து
எங்கள் தந்தையின் இறுதிப் பயணத்திற்கு
இங்கிருந்தும், தூர இடங்களிலிருந்தும் வந்து
கலந்து கொண்டு எம் தந்தைக்கு இறுதி அஞ்சலி
செலுத்திய எல்லா உறவுகளுக்கும், நண்பர்களுக்கும்
மேலும் மலர்வளையம்
வைத்தும் அஞ்சலிப் பதாதைகள் வைத்தும்,
அஞ்சலி பிரசுரங்கள் வெளியிட்டும்,
நேரில் வரமுடியாமல் தொலைபேசி மூலமும்
தொடர்பு ஊடகங்கள் மூலமும் எமது அப்பாவுக்கு
அஞ்சலி செலுத்திய நெஞ்சங்களுக்கும்,
இம் மலருக்கு ஆக்கமளித்து உதவிய அன்பான
அன்பர்களுக்கும், இறுதியாக எமது தந்தை எம்மை
விட்டுப் பிரிந்த நாள் முதல் இரவு, பகல் பூராது
உணவளித்தும், வேறு பல வழிகளிலும் உதவிகளும்
ஔத்தாசைகளும் புரிந்த நண்பர்கள், சுற்றத்தார்,
சொந்தங்கள் எல்லோருக்கும் எங்கள் குடும்ப
உறவுகள் சார்பில் இதய பூர்வமாக நன்றிகளைத்
தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

இங்ஙனம்,
பிள்ளைகள்



பிறப்பின் வருவது யாதெனக் கேட்டேன்
 பிறந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 படிப்பெனச் சொல்வது யாதெனக் கேட்டேன்
 படித்துப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 அறிவெனச் சொல்வது யாதெனக் கேட்டேன்
 அறிந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 அன்பெனப்படுவது என்னெனக் கேட்டேன்
 அளித்துப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 பாசமென்பது யாதெனக் கேட்டேன்
 பகிர்ந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 மனையாள் சுகமெனில் யாதெனக் கேட்டேன்
 மணந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 பிள்ளை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
 பெற்றுப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 முதுமை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
 முதிர்ந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 வறுமை என்பது என்னெனக் கேட்டேன்
 வாடிப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 இறப்பின் பின்னது ஏதெனக் கேட்டேன்
 இறந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
 “அனுபவித்தே தான் அறிவது வாழ்க்கையெனில்
 ஆண்டவன் நீ ஏன்” எனக் கேட்டேன்!
 ஆண்டவன் சற்றே அருகு நெருங்கி
 “அனுபவம் என்பதே நான் தான்” என்றான்!

- கவிஞர் கண்ணதாசன் -