



அமரர்

அகஸ்தீன் அருளப்பு

அவர்களின்

31 ஆம் நாள் நினைவு மலர்

Digitized by 28.06.2017



நெடுந்தீவு கிழக்கைப் பிறப்பிடமாகவும்
யாழ்ப்பாணம், கந்தர்மடத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

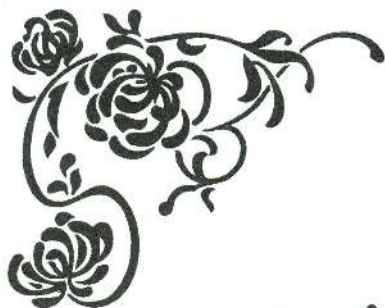
**அமரர்
அகஸ்தீன் அருளப்பு**

அவர்களின்

31ஆம் நாள்

நீனைவு மலர்

28.06.2017



சுமர் ப்பணம்

பண்பில் இமயமாய்
பாசத்தின் சிகரமாய்
தன்னலமற்ற தந்தையாய்
எம் வளர்ச்சியின் ஏணியாய் இருந்து,
துன்பங்களையும் சோகங்களையும்
தன்னுள் மறைத்து
எம்மையெல்லாம் கண்ணை
இமை காப்பது போல் காத்து,
எமது வளர்ச்சிக்காகவே தன்
வாழ்வை அர்ப்பணித்த எம்
அன்புத் தந்தைக்கு இம்மலரை
காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

மண்மகிழ
24.11.1930

கண்நெகிழ
29.05.2017

அமரர்

அகஸ்தீன் அருளப்பு

அவர்கள்

திதி வெண்பா

சீரோங்கு ஏவிளம்பி வருட வைகாசி பதினைந்தில்
அருளோங்கும் சதுர்த்தி நந்திதிதனில் - எம்
இதய தெய்வமாம் அகஸ்தீன் அருளப்பு
ஆண்டவர் அடி சேர்ந்தார்.

நீயே நிரந்தரம்

நீயே நிரந்தரம், இயேசுவே

என் வாழ்வில் நீயே நிரந்தரம்

1. அம்மை அப்பன் உந்தன் அன்பே நிரந்தரம்
மாறும் உலகில் மாறா உன் உறவே நிரந்தரம்
இம்மை வாழ்வில் மறுமை இருப்பது நிரந்தரம் - (2)
நான் மாண்ட பின்பும் உன்னில் உயிர்ப்பது நிரந்தரம்
நிரந்தரம், நிரந்தரம், நீயே நிரந்தரம் (2)
2. தாயின் அன்பு செய்க்கு இங்கே நிரந்தரம்
தாயும் தந்தையும் எமக்கு நீயே நிரந்தரம்
தேயும் வாழ்வில் நம்பிக்கை நீயே நிரந்தரம்
நான் சாயும் போது காப்பது நீயே நிரந்தரம் - (2)
நிரந்தரம், நிரந்தரம், நீயே நிரந்தரம் (2)
3. செல்வங்கள் கொணரும் இன்பத்தில் இல்லை நிரந்தரம்
பதவியும் புகழும் தருவது இல்லை நிரந்தரம்
நிலை வாழ்வு என்னும் நிஜமான நீயே நிரந்தரம்
அதன் விலையாக எனை நீ உன்னில் இணைப்பாய் நிரந்தரம் - (2)
நிரந்தரம், நிரந்தரம், நீயே நிரந்தரம் (2)

மாறாதது மாறாதது

மாறாதது மாறாதது
மாறாத உன் பாசமே
மறையாதது மறையாதது
மறையாத உன் நேசமே
நிலையானது நிஜமானது
நெஞ்சத்தில் நீங்காதது - என்
நினைவெல்லாம் நிழலாடுது

1. என் அன்னையின் கருவில்
என்னை நீர் என்னை நீர் தெரிந்தெடுத்தாய்
உன் கண்ணின் கருவிழி போல்
கருத்தாய்க் கருத்தாய்க் காத்து வந்தாய்
என்னை அள்ளி எடுத்து
அணைத்துக் கொண்டாய்
உன் தோளில் சுமந்து நடந்து வந்தாய்
வாழ்வு முழுவதுமே இனிக்கச் செய்தாய்
வானின் மழையெனவே நின் அருளைப் பொழிந்தாய்
உன் பாசம் மாறாதது
உன் நேசம் அழியாதது

2. என் உறவென்னை வெறுக்க
உறவாய் உறவாய் நீர் வந்தாய்
நான் உன்னோடு இருப்பேன்
என்று நீர் மட்டுமே உறுதி தந்தாய்
என் பயணம் முழுவதும் தொடர்ந்து வந்தாய்
என் களைப்பு போக்க உன் மடியைத் தந்தாய்
துன்பம் இல்லா வாழ்வை தந்தாய்
இன்பம் காணும் உலகம் தந்தாய்
உன் பாசம் மாறாதது
உன் நேசம் அழியாதது

ஆண்டவர் எனதாயன்

ஆண்டவர் எனதாயன் - எனக்கு
வேண்டியதொன்றும் இல்லை

1. ஆண்டவர் எனது ஆயன் - எனக்கு
வேண்டிய தொன்றும் இல்லை
பசும்புல் மேய்ச்சல் நிலத்தில் - என்னைப்
படுக்கச் செய்கின்றாரே
2. தேற்றும் நீரருகே எனையழைத்து
புத்துயிர் ஊட்டுகின்றாரே
தம்பெயர் பொருட்டென்னை நேரிய வழியில்
நடத்திச் செல்கின்றாரே.



முடிவில்லாத வாழ்வு

முடிவில்லாத வாழ்வைத்தேடி வருகிறேன் - இறைவா
உம் முன்னிலையில் மண்டியிட்டுக் கிடக்கின்றேன்
இயேசையா.....

1. நானே உயிர் தரும் ஊற்று - என்ற
வார்த்தையின் பொருள் என்னவோ
உன் ஊற்றில் பருகும் எனக்கென்றும்
இறப்பில்லையோ இருளில்லையோ தாகமில்லையோ
2. நானே உயிர் தரும் உணவு - என்ற
வார்த்தையின் பொருள் என்னவோ
உன் உடலை உண்ணும் எனக்கென்றும்
பசியில்லையோ துயரில்லையோ துன்பமில்லையோ
3. நானே ஒளி தரும் விளக்கு - என்ற
வார்த்தையின் பொருள் என்னவோ
உன் ஒளியில் வாழும் எனக்கென்றும்
இருளில்லையோ விடிவில்லையோ பயமில்லையோ.

வியாகுல மாமரியே

வியாகுல மாமரியே தியாகத்தின் மாதாவே
சிலுவை அடியினிலே சிந்தை நொந்தமுதாயோ

1. பன்னிரு வயதில் ஆலயத்தில் - அன்று
அறிஞர்கள் புகழ்ந்தவரை
கரங்களை விரித்தே கள்வனைப்போல் - கழு
மரத்தினில் கண்டதினால்
2. திருமணப் பந்தியில் கனிரசமே - அன்று
அருளிய திருமகனைக்
குருதி சிந்திக் கடற்காடியினை - இன்று
பருகிடக் கண்டதினால்
3. கண்ணீரே சிந்திய மனிதருக்கு - அருள்
பண்ணிய திருமகனை
மண்ணவர்க்காக தன்னுயிரை - இன்று
மாய்த்திடக் கண்டதினால்.



வையக வாழ்க்கைப் புதிவுகள்

இலங்கையின் நெற்றிக்கு அண்மையில் நித்திலன்களாக வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க தீவுகள் அமைந்துள்ளன. இந்த சப்த தீவுகளில் பெரியது நெடுந்தீவாகும். இதனை பசுந்தீவு எனவும் அழைப்பர். இங்குள்ள மக்கள் விவசாயத்தையும், கடற்றொழிலையும், பனைவள உற்பத்தியையும் மேற்கொண்டு வந்துள்ளனர். கல்வியிலும், கலைகளிலும் சிறப்பு பெற்ற மேதைகளையும், அறிஞர்களையும், கலைஞர்களையும் உருவாக்கி பெருமை பெற்று விளங்குவது நெடுந்தீவாகும்.

இத்தனை சிறப்புகளையும் கொண்ட நெடுந்தீவின் கீழ் திசையில் பலரும் போற்ற சிறப்புற வாழ்ந்து வந்தனர் அகஸ்தீன் அந்தோனியாப்பிள்ளை தம்பதியினர். அவர்களின் இல்லற வாழ்வின் நற்பயனாக, நல் அணிகலன்களாக அல்பிரட், ரோஸலின், திரேசம்மா ஆகியோரின் பின் கனிஷ்ட புத்திரனாக 1930ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் 24ம் திகதி மகனாக தோன்றினார். இவருக்கு அருளப்பு என்று நாமம் சூட்டி அன்புடன் வளர்த்தனர்.

விளையும் பயிரை முளையில் தெரியும் என்பது போல் சிறுவயதிலேயே சுறுசுறுப்பாகவும் புத்திக்கூர்மை உடையவராகவும் விளங்கினார். ஆரம்பக்கல்வியை புனிதசவேரியார் பாடசாலையிலும் உயர் கல்வியை நெடுந்தீவு மத்திய மகாவித்தியாலயத்திலும் கற்று தேர்ந்தார். பின் கொழும்புத்துறை அர்ச்சுசேசயப்பர் ஆசிரிய பயிற்சி கல்லூரியில் ஆசிரியப்பயிற்சியை நிறைவு செய்து ஆசிரியராக கடமையேற்றார்.

இவற்றக்குவாணை அர்ச்சு அந்தோனியார் ஆங்கில பாடசாலையிலும், நெடுந்தீவு மாகாவித்தியாலயத்திலும், பாண்டியன் குளம், வவுனிக் குளம் அரசினர் பாடசாலையிலும் ஆசிரியராக கடமையாற்றினார். இறுதியாக கல்விளான் குளம் அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலையில் ஆசிரியராகவும், அதிபராகவும் சீரிய சேவை ஆற்றி ஓய்வு பெற்றார்.

ஆசிரியராக கடமையாற்றிய காலத்தில் தொடர்ந்து படித்து பால பண்டிதர் பட்டமும் பெற்றார்.

பருவம் திருமண வயதை அண்மிக்க, பெற்றோரின் விருப்பப் படி தனது அயலில் வசித்து வந்தவரும் உறவினருமான ராமநாதர் சின்னம்மா தம்பதிகளின் மூன்றாவது புதல்வியான யோகம்மா என்பவரை திருமணம் செய்து கொண்டார். இறையருளால் ஜெயக்குமார், தவகுமார், தேவகுமார் என மூன்று ஆண் மக்களும் அனுதயா என்ற மகளும் பிள்ளை செல்வங்களாக கிடைத்தனர்.

எந்நேரமும் தனது மனைவி பிள்ளைகள் மீது அதீத அன்பும் பாசமும் கொண்டவராக இருந்ததுடன் பிள்ளைகளை கண்டிப்புடனும் காத்து வளர்த்து நன்மக்களாக்கினார். பிள்ளைகளின் கல்விக்காக யாழ்ப்பாணத்தில் குடியேறி அவர்களை பிரபல பாடசாலைகளில் சேர்த்து கற்பித்ததுடன் நற்பண்புகளையும் போதித்து மேன்மக்களாக்கினார்.

பிள்ளைகள் வளர்ந்து மணப் பருவம் எய்திய வேளையில் அவர்களின் விருப்பங்களுக்கேற்ப தத்தம் வாழ்கை துணைகளை தெரிவு செய்ய உறுதுணையாக இருந்து பிள்ளைகளின் சந்தோசமே தன் மகிழ்ச்சி என்றிருந்தார். இந்த வகையில் கெற்றி, நிஷானி, சுப்பிரபா, ஸ்ரீமுகுந்தன் என்போரை நன்மருமக்களாக பெற்று மகிழ்ந்திருந்தார்.

பிள்ளைகள் வழிப் பேரண்களாக அக்சயன், நிகேஷ், அக்சய், ஆரியா என்போரும், பேத்திகளாக அனுகா, சாத்விகா, சிருஸ்டிகா, எழினா என்போரும் கிடைக்க பெற்று பெருமகிழ்வடைந்தார்.

இழப்புகளும் அவலங்களும் எம்மினத்தின் மீது மாறா வடுக்களை ஏற்படுத்திய காலங்களில் அகதி வாழ்க்கையும் இடம்பெயர்வுகளும் இவர்களையும் விட்டு வைக்கவில்லை. பிள்ளைகள், உறவினர்களது பிரிவும், மனைவியின் நோயும் இவரது உறுதியான மனதையும் ஆட்டங்காண வைத்து விட்டது. 2008ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 16ம்

நாளில் மனைவியின் பிரிவு இவரை மீளாத்துயரில் ஆழ்த்தி இவரது எஞ்சிய வாழ்க்கையை வெறுமையாக்கி விட்டது.

தனிமையும் முதுமையும் நோய்களும் இவரை வாட்டிய போதும், மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருக்கக்கூடாதென்ற இவரின் சீரிய பண்பின் நிமித்தம் எல்லா துன்பங்களையும் தன்னகத்தே வைத்து பிறருடன் இன்முகத்துடன் பழகி வந்தார். தனது உறுதியான மனதுடன் நோய்கள் தரும் துன்பங்களையும், தனிமையையும் பல ஆண்டுகளாக எதிர்த்து ஒரு போராட்ட வாழ்வை வாழ்ந்த இவர் 2017ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 29ம் நாள் திங்கட்கிழமை அதிகாலையில் எம்மையெல்லாம் மீளாத்துயரில் மூழ்கவிட்டு நித்திய வாழ்வில் எல்லாம் வல்ல யேசுபாதம் அடைந்து பேரின்ப பெரு வாழ்வு பெற்றார்.

“தாயிற் சிறந்தோர் கோயிலுமில்லை
தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை”



கண்ணீர்க் காணிக்கை

தந்தையாய் எமைக்காத்து, நல்லாசானாய் வழிகாட்டி, நண்பனாய் அறிவுரைகள் கூறி, எமையெல்லாம் பெற்று காத்து வளர்த்தீர்களே அப்பா!

தனக்கென வாழாது எமது வளர்ச்சிக்காகவே என்றும் பாடுபட்டீர்களே அப்பா!

இடர்மிகுந்த காலங்களில் எமைக்காத்து பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு அழைத்து சென்று எமையெல்லாம் கண்ணை இமை காப்பதுபோல் காத்தீர்களே அப்பா!

நாம் வளர்ந்து ஆளான பின்னும் எம்முடன் இருப்பது எங்களுக்கு பாரம் என நினைத்து பிடிவாதமாக தனிமையிலேயே இருந்து விட்டீர்களே அப்பா!

பிள்ளைகளாக நாம் எமது கடமைகளை செய்ய எமக்கு வாய்ப்பே வழங்காமல் சென்று விட்டீர்களே அப்பா!

தாயும் இன்றி தந்தையும் இன்றி அனாதைகளாய் தவிக்கிறோம் அப்பா!

அப்பாவின் ஆத்மா பரலோகத்தில் நித்தியப் பெருவாழ்வு வாழ, எல்லாம் வல்ல ஆண்டவரே உம்மிடம் மன்றாடுகின்றோம்.

மகன்மார்

அப்பா என்றும் என் நினைவில்

அப்பா என்று அழைத்திடவே
நாதியில்லை எமக்கு இனி
அனாதைகளாகி விட்டோம்
அவனிதனில் தனியாக

வருத்தம் என்று சொல்வதில்லை
வைத்தியரிடம் செல்வதில்லை
பார்ப்போம் பார்ப்போம் என்று சொல்லி சொல்லியே
எம்மை பார்க்காமல் சென்று விட்டீர்

பக்கத்தில் இருந்து பார்க்க
பாழும் விதி விடவில்லை
பரிதவித்து நிற்கின்றோம்
பார்ப்போம் இனி எப்பிறப்பில்....

மகள் அனுசூயா

வேரறுந்த விழுதுகளாய்

ஆல மரமாய் நீங்களும்
விழுதுகளாய் நாங்களும்
பெருமையுடன் இருந்தோம் மாமா
ஒரு வார்த்தை சொல்லாமல் எமை விட்டு
மறைந்ததென்ன மாமா

காலங்கள் கடந்தாலும்
கண்ணீர்தான் மறைந்தாலும்
உங்கள் நேசக்குரலோசை
எம் நெஞ்சை விட்டு அகலாது
உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய
ஆண்டவரை மன்றாடுகின்றோம்.

மருமக்கள்

எங்கள் தாத்தாவே எங்கு சென்றீர்

தாத்தா என்ற சொல்லுக்கு தனித்துவமாய் திகழ்ந்த
எங்கள் அன்பு மிக்க தாத்தாவே
அன்புடன் கதைகள் சொல்லி அறிவூட்டும் நீங்கள்
போன இடம் தெரியாமல் திகைக்கின்றோம்

உங்கள் மடிதவழ்ந்த காலங்கள்
எங்களால் மறக்க முடியாத காலங்கள்
மீண்டும் கிடைக்குமா என்று ஏங்கி நிற்கின்றோம்

நன்றாக படித்து நல்ல நிலைக்கு வர
வேண்டும் என்பீர்கள் தாத்தா
உங்கள் ஆசையை நாம் நிறைவேற்றுவோம்

இன்னுமொரு பிறப்பு இவ்வுலகில் இருக்குமாயின்
எங்களிடமே வந்து விடுங்கள் தாத்தா
அந்தநாளிற்காய் நாம் காத்திருக்கிறோம்.

பேரப்பிள்ளைகள்



ஓயாது உழைத்த ஒருவர் ஓய்ந்து விட்பார்

அன்பு, அறிவு, அடக்கம், ஆளுமை, ஆன்மீகம் எனும் பண்புகளை எல்லாம் தன் அணிகலன்களாக கொண்டு வாழ்ந்த எமது அன்பு அத்தார் அமரர் அகல்தீன் அருளப்பு அவர்களின் இழப்பு எமக்கு ஈடு செய்ய முடியாத பேரிழப்பாகும். இவர் நீதி நியாயம் நேர்மையுடன் எல்லோருக்கும் ஒரு எடுத்துக்காட்டாக வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார். ஆழ்ந்த அறிவு இருந்த போதும் அதை ஆர்ப்பரித்து காட்டாது 'நிறைகுடம் தளம்பாது' என்பதற்கு ஒர் எடுத்துக்காட்டாக இருந்து காட்டியுள்ளார். தன் முழு முயற்சியால் முன்னேறிய இவரின் ஆளுமைப்பண்பு நாம் எல்லாம் வியக்கத்தக்கதாக அமைந்திருந்தது.

இவர் பல பாட புத்தகங்களை படித்திருக்கலாம், அதை பலருக்கும் படிப்பித்து இருக்கலாம், ஆசிரியராக அதிபராக இருந்து பணியாற்றி பலரையும் பண்புடையவர்களாக்கியிருக்கலாம் ஆனால் இவரே எமக்கெல்லாம் பாட புத்தகமாக அமைந்திருந்ததால் இவரிடம் இருந்து நாம் அறிந்து கொண்டது நிறைய உண்டு.

உற்றார் உறவினர்களுக்கு மட்டுமன்றி மற்றவர்களுக்கும் உதவி செய்யும் பண்புடைய இவரிடம் இருந்து உதவி பெற்றோர் அதிகம் உண்டு. அவர்களெல்லாம் இவரின் திடீர் இழப்பை ஈடு செய்ய முடியாமல் ஏங்கி தவிக்கிறார்கள். எல்லோரிடத்திலும் இரக்கமுடைய இவர் எவரது இழப்பை அறிந்தபோதும் உடன் அங்கு சென்று ஆறுதல் கூறி அஞ்சலி செலுத்துவார். எமது மைத்துணர் கந்தையா குலசிங்கம் அவர்கள் காலமாகும் போது அப்போதைய போர்க்கால சூழ்நிலையால் உற்றார் உறவினர்கள் வந்துதவ முடியாதிருந்த போதும் இவரே முழுப் பொறுப்பையும் எடுத்து சிறப்புற இறுதிக்கிரியையை நடத்தி முடித்தார்.

கோபம் இருக்கும் இடத்தில் தான் நல்ல குணமும் இருக்கும் என்ற கூற்றுக்கு இணங்க இவர் சில நேரங்களில் கோபப்பட்டதும் உண்டு.

அக்கோபம் அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவதற்காகவும் நல்வாழ்வு வாழவைப்பதற்காகவுமே அமைந்திருந்தது. அவர்கள் எல்லாம் இவரின் திடீர் இழப்பை அறிந்ததும் ஆற்றொணா துயருற்று அங்கு வந்து அஞ்சலி செலுத்தி ஆறுதல் கூறி சென்றார்கள்.

பிறந்தவர் யாவரும் இறப்பது உறுதி. வாழும் போது எப்படி வாழ்ந்தார் என்பதிலேயே ஒருவரின் சிறப்பு தங்கியுள்ளது. சீரும் சிறப்புடனும் வாழ்ந்து மறைந்த அமரர் அகஸ்தீன் அருளப்பு அவர்கள் எம்மை விட்டு மறைந்தாலும் அவரது ஆன்மா என்றும் எங்களுடனேயே நிலைத்திருக்கும். அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல ஆண்டவன் அருள்பாலிக்க வேண்டுமென வேண்டி ஆறுதல் அடைவோமாக.

அன்பு மைத்துனர்
இரா. பேரம்பலம் குடும்பத்தினர், கனடா



தாய் வழி உறவு உறங்கிப் போனதேன்

உயிர்ப்பூம் உயிரும் நானே என்னில்

விசுவாசம் கொள்பவன் இறியினும் வாழ்வான்.

(யோ: 10 :25 |

தாய்மாமன் உறவு எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை. அப்படிக்கிடைத்தாலும் அவ்வுறவின் தனித்துவத்தை யாரும் முழுமையாக உணர்வதில்லை. அமரர் அகஸ்தீன் அருளப்பு அவர்கள் என் அம்மாவின் இளைய சகோதரர். தம்பி என்று அம்மா அழைக்கும் போதெல்லாம் ஒரு தனிப்பாசம் தெரியும். அவரை யார் என்ன குறை கூறினாலும் அவர்கள் மீது அம்மா கடும் கோபம் கொள்வார். அம்மாவின் பாசமிகு தம்பி. அதனால் நாமும் சிறுவயது முதல்கொண்டு அவரை 'தம்பி மாமா' என்றே அழைப்போம். தம்பி மாமா எம் வீட்டுக்கு வருகிறார் என்றாலே எம் எல்லோருக்கும் குதூகலம்தான். அவ்வளவு பாசத்தை எம்மேல் பொழிவார். தன் அக்காவும் பிள்ளைகளும் எந்த குறையும் இல்லாமல் வாழ வேண்டும் என்பதில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டிருந்தார்.

'கோபம் இருக்கும் இடத்தில்தான் குணமிருக்கும்' என்பார்கள். மாமா எவ்வளவுக்கு அன்பு காட்டுகிறாரோ அவ்வளவுக்கு கோபப்படவும் செய்வார். அது எம்மிடத்தில் அவர் வைத்திருந்த அளவற்ற பாசமும் உரிமையும் கூட. நாம் வளர்ந்து வரும் வேளைகளில் எமது வளர்ச்சி கண்டு பூரிப்படைந்தார். எமது கல்வியிலும் மிகுந்த அக்கறை கொண்டிருந்தார். நானும் எனது சகோதரன் லாதீகம் அவரது வீட்டிலேயே தங்கி கல்வி கற்றோம். அப்போதெல்லாம் எனது அண்ணனின் குழப்பங்களை கண்டு ஆத்திரமடைந்தார். ஆனால் நேரில் எதுவும் பேச மாட்டார். 'இவனின் குழப்பங்களுக்கெல்லாம் நீங்களும் தான் காரணம்' என்று என்னுடன் கடிந்து கொள்வார். எனது மாமா எனது திருமணத்தின்பின் எனது குழந்தைகளுக்கும் மாமா உறவானார். அவர் எம் குடும்ப உறவில் ஒரு வழியில்

மைத்துனனாகவும், மறு வழியில் மாமனாய் இரு வழிச் சொந்தம் கொண்டு உறவாடி வந்த பெருந்தகை.

சிலகாலம் கருத்து வேறுபாடுகளின் நிமித்தம் பிரிந்திருக்க நேர்ந்தது. அப்போதெல்லாம் எமது தற்காலிக பிரிவுத்துயரை தாங்கமுடியாதவர்களாக வாழ்ந்து வந்தோம். எனது இளைய மகளின் திருமண அழைப்பிதழை கொடுக்க நான் சென்ற போது மாமாவின் அத்தனை வருட கால பிரிவுத்துயரையும் தவிப்பையும் என்னால் உணர முடிந்தது. இன்றுவரை அந்த தவிப்பும் அவர் கூறிய வார்த்தைகளும் என் மனதில் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. அவர் கூறிய வார்த்தையின் அர்த்தத்தை அவரது இறுதிச் சடங்கின் போதுதான் உணர்ந்து கொண்டேன். அவரது கடைசிக் கால வாழ்வின் இயலாமையின்போது உடனிருக்க தவறிவிட்டேன் என்பதை நினைக்கும்போது மிகுந்த வேதனையடைகின்றேன். இருந்தபோதும் எமது தந்தையாரும், எமது பெரிய மாமா அல்பிரட் அவர்களும், எமது தம்பி மாமா அருளப்பு அவர்களும் ஒரே கல்லறையில் துயில்வது எமக்கு மிகவும் ஆறுதலாக இருக்கிறது. இந்த உறவுகள் என்றும் தொடர வேண்டும் என்று யாசிப்பதுடன் தம்பி மாமாவின் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உங்கள் பிரிவால் துயருறும்
துரை, திலகம்
பிள்ளைகள்



உள்ளக்கமலம் உங்களுக்கு

ஆண்டு முதல் எனக்கு ஆசிரியன்
தமிழும் இலக்கியமும் தந்த பெரு ஆசான்
நீண்ட வரலாற்று நிமிர்வுகளை
நெஞ்சுக்குள் வித்தூன்றும் பேராளன்
பின் நாளில் எனக்குத் துணைதந்த சகலன்

இருக்க வீடும்; இணைந்திருக்க
அவள் துணையும்
நொந்திருந்த போதெல்லாம்
நுகம்தாங்கும் உறவுகளும்
இடம் பெயர்ந்து மல்லாவி இருந்த
அந்த நாட்களிலெல்லாம்
மா, பலா, வாழை, மரவள்ளி தந்து
உயிர் காத்த நினைவுகள்
உள்ளத்தில் உயிர்த்திருக்கும்
எனக்குள்...

எங்கள் உறவுக்குள் என்னாளும்
உங்களின்....
வார்த்தைகளும் வழிகாட்டும் உவமைகளும்
வந்து வந்து நெஞ்சை வருடும்
வணங்கி நிற்போம்

உள்ளக் கமலமடி
உத்தமனார் வேண்டுவது
உள்ளத்தில் பதியவைத்த
உங்களின் நினைவுகள்
என்றென்றும் பூ பூக்கும்

சகலன், மாணவன்
நா. வை. குகராசா
கிளிநொச்சி

இதயத்து ஒழுக்கு

இளைப்பாறா வாழ்க்கை
இடைவேளைத் தூக்கம்
வாழ்வென்ற கேள்விக்கு
விடை கண்ட தோற்றம் - இவர்

இங்கு தான் வாழ்ந்தார்
வந்த வரலாற்றை ஏற்றார்
இந்த மண்ணில் தான் எந்தன் சுவடென்று
அடையாளம் காத்தார்

கலை கொண்ட ஏணி
களைக்காத மேனி
இவர் கொண்ட கொள்கையால்
இடம் மாறாத தோணி

இப்போதும் பலர்க்கு
இவர் எப்போதும் விளக்கு
என் கல்விக்கும் ஒளி தந்த
இன்னும் ஓர் சிழக்கு

உமக்கான வரமா?
எமக்கான சாபம்
இறைவன் நல்லவர் மேல் காட்டும் இரக்கம்
உறக்கத்தில் மீளாத உறக்கம்.

கு. ஓவியா
கு. நித்திலன்

அமரர் அகஸ்தீன் அருளியு அவர்களின் பிரிவுத்துயரில்...

பெறாமகன் இரங்கற்பா

பசுந்தீவு தனில் பண்பறிவு மிக்கவராய் பாரில் உதித்தீர்
பலர் போற்ற வித்தகனாய் கல்வி கற்று, கற்பித்தீர்
தந்தையை நாம் இழந்தபோதும் உடனிருந்து உறவு சொன்னீர்
இந்நாளில் எமைவிட்டு ஏகினையோ வான்வீடு
கண்ணோரம் கசிகிறது உம் பிரிவு தாங்காமல்
இன்னும் பல அறிவுரைகள் எடுத்துரைக்க
எம்மிடையே மீண்டெழுந்து வாராயோ

கண்ணான பிள்ளைகளை வாழ்வினிலே நீர் பெற்றீர்
கல்வியிலே வித்தகராய் அவர் வாழ வழி வகுத்தீர்
விலையில்லாக் கல்வியிலே விற்பன்னர் ஆக்கி வைத்தீர்
பல தலைமுறைக்கும் உம் புகழ் மங்காது வாழும் ஐயா!
பெறாமக்கள் ஆனாலும் எமை நீர் பிரியமாய் உபசரித்தீர்
அல்லல் பல நேர்ந்தபோதும் அரிய நல் அறிவு சொன்னீர்
எல்லையில்லா அன்பால் எம் இதயத்தை கவர்ந்து நின்றீர்
மனங்கள் கலங்குதையா உம் பிரிவை நினைக்கையிலே
இறைபாதம் உம் ஆன்மா இளைப்பாற்றி கண்டிட
இறை அருளை நிதம் நிதம் வேண்டி நிற்கின்றோம்.

- பெறாமகன்

A.M குணரட்சம் குணம்)

நன்றியுடன் நினைவுகூருகிறோம்

எங்களுக்கு நினைவு தெரிந்த போதிலிருந்தே பெரியப்பவை தெரியும். மிகவும் கண்டிப்பானவர், அவ்வளவு இலகுவில் நாங்கள் நெருங்கிவிட முடியாத ஒரு பிரத்தியேக வெளியை தன்னை சூழ கொண்டிருப்பவர் போல தெரிவார். யாழ்ப்பாணத்தின் பாரம்பரிய தந்தைக்குரிய அத்தனை கண்டிப்புகளும் அவரிடம் இருந்தன.

சின்ன வயதில் பெரியப்பா வீட்டில் நாங்கள் நிறைய நாட்களை கழித்திருக்கிறோம்., களித்திருக்கிறோம். அத்தனை நாட்களில் பெரியப்பா படிப்பு சம்பந்தமாகவே எங்களோடு கதைப்பார், கேள்விகள் கேட்பார். அதனாலோ என்னவோ அவரோடு ஓட்ட முடியவில்லை, ஒருவித பயத்துடனேயே இருந்தோம்.

பின் வந்த நாட்களில் நாமும் சற்று வளர்ந்துவிட அவரோடு இயல்பாய் பேசவும் நெருங்கவும் முடிந்தது. எமக்கு பக்கத்து வீடு என்பதால் அடிக்கடி கதைக்கிற சந்தர்ப்பமும் கிடைத்தது. நாட்டு நடப்புகள், அரசியல் நிலவரங்கள், உறவுகளுக்கிடையில் இருக்கும் சச்சரவுகள் என்று பலவற்றையும் அவரோடு கதைத்திருக்கிறோம்.

நெடுந்தீவு குறித்தும், அந்த ஊரில் இருந்து படித்து பட்டங்கள் பெற்றவர்கள், பதவிகளில் இருந்தவர்கள் குறித்தும் பெருமை பேசிக் கொண்டிருப்பார். 'ஊர்ப்பெருமை' என்பார்களே அது பெரியப்பாவிடம் நிறைய இருந்தது.

எப்போது அவர் வீட்டிற்கு போனாலும் அந்த மரங்களுக்கும் செடிகளுக்கும் ஏதோ செய்து கொண்டிருப்பார். தண்ணீர் ஊற்றிக்கொண்டோ..., பசனையிட்டுக்கொண்டோ..., கிளைகளை வெட்டிக்கொண்டோ அவற்றோடு அவர் பேசிக் கொண்டிருந்திருக்கக்கூடும். அவர் வெறுமனே அயர்ந்து இருந்ததை கண்டதில்லை, கடின உழைப்பாளி.

பெரியம்மா இறந்த போது அவரின் நினைவு மலரை பெரியப்பாதான் வடிவமைத்தார். அவர் பண்டிதர் என்கிற பட்டத்திற்கு சொந்தக்காரர் என்பதை அந்த மலரில் எழுதிய மரபுக்கவிதைகள், வெண்பாக்கள் எமக்கு சொல்லின.

இப்போது நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து அவரின் நினைவு மலரை வடிவமைக்கிறோம். எத்தனை நினைவுகள்..... எதை எழுத எதை தவிர்க்க

2006 இல் எங்கள் அப்பாவை நாம் இழந்து நின்ற நாட்கள் கொடுமையானவை. தொடர்ச்சியான ஊரடங்கு, இராணுவ கெடுபிடிகள் என்று யாரும் நகரமுடியாத நாட்கள் அவை. அப்படியான நாட்களில் எம் தந்தையின் மரணச்சடங்கில் எமக்கு பெரியப்பா பெரும் துணையாய் இருந்தார். எமது தந்தையின் நினைவு மலரையும் பெரியப்பாவே வடிவமைத்தார். பின்வந்த நாட்களில் தன்னுடைய வீட்டில் கூட்டி வந்து குடியமர்த்தினார். எப்போது பெரியப்பா பற்றி நினைத்தாலும் இந்த நினைவுகள் மட்டும் முதன்மையாய் நன்றியோடு எம் மனதில் வந்து விடுகின்றன.

பெரியப்பாவின் ஆத்மா சாந்தியடைவதாக!

பெறாமக்கள்
லக்ஷ்மன், சாந்தன்



புற்றுநோய் - ஓர் அறிமுகம்

புற்று நோய் என்றால் என்ன?

இது உடற்கலங்கள் உடலின் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் அல்லது கட்டிகள் எனக்கொள்ளலாம். புற்றுநோய் எமது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

உலகளாவிய ரீதியில் புற்றுநோயால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. இதேபோல் இலங்கையிலும் இவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது.

புற்றுநோயாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பானது பெண்களில் கூடுதலாக உள்ளதையும் அவதானிக்கலாம்.

ஆண்களின் புற்றுநோயானது வாய் மற்றும் தொண்டைப் பகுதியில் அதிகூடிய அளவிலும் இரண்டாவதாக நுரையீரலில் அதிக அளவிலுமாக ஏற்படுகின்றது. பெண்களில் மார்பகங்களிடையே அதிக அளவில் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. இரண்டாவதாக கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியிலும், மூன்றாவது களப்பகுதியிலும் ஏற்படுகின்றது. இலங்கையில் ஒரு வருடத்தில் சுமார் 20,000 புதிய நோயாளிகள் இனம் காணப்படுகின்றனர். இவர்களில் கணிசமானோர் பிந்திய நிலைகளிலேயே சிகிச்சைக்காக வருகின்றனர்.

உலகளாவிய கணிப்பீடுகளின் அடிப்படையில் 2020 ஆம் ஆண்டளவில் 10.3 மில்லியன் மக்களும் 2030 ஆம் ஆண்டளவில் 12 மில்லியன் மக்களும் புற்றுநோயால் மரணிப்பர் என்று எதிர்வு கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறு மரணிப்பவர்களில் பெரும்பான்மையானோர் வளர்முக நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களாக இருப்பார்கள் எனவும் எதிர்வு கூறப்படுகின்றது.

புற்று நோயானது எமது பரம்பரை அலகுகள், சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் எனப் பல காரணிகளின் ஓட்டுமொத்தத் தாக்கங்களின் விளைவாகவே எமது உடலில் ஏற்படுகின்றது. இந்தத் தாக்கச் செயற்பாடுகள் என்ன என்பது தற்போது பெருமளவில் கல உள் அளவிலான ஆராய்ச்சிகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த அறிவின் வளர்ச்சி புற்றுநோய்க்கான நீர்ப்பீடன ஊசி (Vaccination) வழங்கல் மூலமாகப் புற்றுநோய் குணமாக்கல் அல்லது அதன் அசௌகரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு வழிசமைத்துள்ளது.

புற்றுநோயால் பாதிப்படவேரின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள் யாவை?

1. வயோதிபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்

வயோதிபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தே வருகின்றது. உலக சனத்தொகைப் பரம்பல் மற்றும் ஆண் பெண் பாலாரிடையே அதிகரித்து வரும் வயோதிபரின் எண்ணிக்கையைக் காணலாம். வயோதிப காலத்தில் உடலில் கலங்கள் உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அமைவாக இல்லாது செயற்படுவதால் அசாதாரண வளர்ச்சிகள் இலகுவாக ஏற்படுகின்றது. ஆண் பெண் பாலாரிடையே புற்றுநோய் தாக்கம் அதிக வயதானவர்களில் கூடுதலாக ஏற்படுவதினைத் தெளிவாகக் காணலாம்.

2. தனிநபர் சார்ந்த பழக்க வழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- புகையிலை பாவித்தல்: இதனைப் புகைப்பதினாலோ, அருகிலிருந்து உள்வாங்குவதினாலோ அல்லது இதனைப் பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்வதனாலோ புற்றுநோய், குறிப்பாக நுரையீரல், வாய், தொண்டை மற்றும் களப்பகுதியில் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- மதுபானம் அருந்துதல்: இதன் இரசாயன மற்றும் எரிவுத் தாக்கத்தால் வாய், தொண்டை களப்புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப்புற்று ஈற்றில் ஈரலில் புற்றுநோய் ஏற்படும்.

- வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை மற்றும் ஒழுங்கற்ற பற்களால் அல்லது சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்களால் ஏற்படும் தொடர் உறுத்தல் என்பனவும் வாய்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.
- மாறுபட்ட உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், அதிக கொழுப்பு அடங்கிய உணவு அதிகமான உப்புள்ள உணவு, பொரித்துக் கருக்கிய உணவுகள், நிறமூட்டிய உணவுகள் மற்றும் உறைப்பான உணவுகள் என்பன பல வகையான புற்றுநோய்களை குறிப்பாக மார்பகப் புற்றுநோய், குடற் புற்றுநோய், மற்றும் களப்புற்று நோயை ஏற்படுத்துகின்றன.
- போதைப்பொருட் பாவனை மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற பாதுகாப்பற்ற பாலியற் பழக்கவழக்கங்கள் இவை குறிப்பாக வைரசுக்களால் ஏற்படும் புற்றுநோய்களை அதிகரிக்கின்றன. உதாரணமாக பாலுண்ணி வைரஸ் பெண்களில் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய், குதப் புற்றுநோய் மற்றும் நிணநீர்க்கணுப் புற்றுநோய் என்பன ஏற்படுகின்றன.

3. சுற்றாடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- நகரமயமாக்குதல் மற்றும் பல்வேறு வகைகளில் சூழல் மாசடைதல்
- தொழிற் சாலைகளின் உருவாக்கப்படலும், அதன் விளைவாக இரசாயன, பௌதிகக் கழிவுகள் சூழலின் கட்டுப்பாடுகள் கடந்து கலத்தல்.
- கட்டுப்பாடற்ற முறையில் விவசாயத்திற்காகப் பீடைகொல்லிகள், வளமாக்கிகளைப் பயன்படுத்தல், இதன் மூலம் சுவாசிக்கும் காற்று, குடிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் நிலத்தடி நீர் மற்றும் உண்ணும் மரக்கறி வகைகள் என்பவற்றில் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் செறிந்து இருப்பதன் மூலம் எமது உடற்கலங்களைப் பாதிக்கின்றன. யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக விவசாயபீடத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் எமது பிரதேச நிலத்தடி நீரானது அதிகளவான நைத்திரேற்றுக்கள் கொண்டதாக உள்ளமை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் உட்கொள்ளும் மரக்கறிகளில் பீடைநாசினி மீதிகள் எந்த அளவில் செறிந்து உள்ளது

என்று இன்னமும் ஆய்வுகள் மூலம் அறியப்படவில்லை. ஆனால் விவசாயிகள் பீடை நாசினிகளை கடைசியாக விசிறியதில் இருந்து ஒருசில நாட்களிலேயே விற்பனைக்காக அறுவடை செய்கின்றனர் என்பது கண்கூடு. இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் நாம் எமக்குத் தெரியாமலேயே உடலுக்குப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் இரசாயனங்களை உள்ளெடுத்து சுற்றில் புற்று நோயாளியாகும் துர்ப்பாக்கிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றோம்.

- பெண்களில் மாதவிடாய் நின்ற பின்பு ஒமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்க்பு புற்றுநோய் அதிக அளவில் ஏற்படுகின்றது.
- சூரியனில் இருந்துவரும் அல்ரா வயலற் (UV) கதிர்கள் மூலமாகவும் ஒசோன் படலவுடைவால் பூமியை அடையும் பாதகமான சூரியக்கதிர்கள் மூலமாகவும் தோல் சம்பந்தமான புற்றுநோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

4. அணுக்கதிர்ந்தாக்கம்

- அணுக்கதிர்ந்தாக்கம் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் என்பதற்குப் பல ஆதாரங்கள் உள்ளன. குறிப்பாக 1945களில் இடம் பெற்ற ஜப்பானிய அணுகுண்டுத் தாக்குதலின் பின் அப்பிரதேசத்தில் உயிர்பிழைத்து வாழ்ந்த பலர் ஆண்டுகள் சிலகழித்து புற்றுநோய்த் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகினர். ஜப்பானின், கிரோசிமா (Hiroshima) மற்றும் நாகசாகியில் (Nagasaki) ஏற்பட்ட அணுத்தாக்கப் படத்தினைப் பார்க்கும் போது அதன் வலுவான தாக்கத்தினை ஊகிக்கலாம். இதேபோன்று 1986இல் சேனோபில் (Chernobyl) இல் நடைபெற்ற அணுஉலை விபத்தின் பின்னர் பல சிறுவர்கள் தைரொயிட் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகியுள்ளனர். அண்மையில் நடைபெற்ற சுனாமித் தாக்கம் காரணமாக ஜப்பானில் ஏற்பட்ட அணுக்கசிவானது அங்கு வாழும் மக்களின் எதிர்காலத்தில் எவ்வாறான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தப் போகின்றது என்பதை பொறுத்திருந்தே பார்க்கவேண்டும். பல வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் அணுசக்தியை யுத்ததிற்காகவும் பயன்படுத்துவதில் இறங்கியுள்ளன. இந்த செயற்பாடானது மனிதகுலத்திற்குப் பெரிய அழிவை ஏற்படுத்துவதுடன் தப்பிப் பிழைப்போர்

புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோய்களுக்கு நாளடைவில் முகம்கொடுக்கவும் நேரிடும் என்பது நிச்சயம்.

5. பரம்பரை அலகுகளின் தன்மை

ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக மார்ப்கப் புற்றுநோய், குடற்புற்றுநோய் மற்றும் சிலவகையான இரத்தப்புற்றுநோய் என்பன ஒரு சிலரில் பரம்பரை அலகுகளின் இயல்பான தன்மை காரணமாக இலகுவில் ஏற்பட வாய்ப்பளிக்கின்றது.

6. உடற்பயிற்சியின்மை

இதன் விளைவாக எமது உடல் பருக்கும் போது குடல் மற்றும் மார்ப்கப் புற்றுநோய்கள் அதிகளவில் ஏற்படுவதுடன் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களும் அதிகளவில் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே நாம் தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது நல்லது.

புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

1) நீண்டகாலமாக நிலைக்கும் இரகமல் அல்லது குரல் வித்தியாசம்

இவ்வாறான அறிகுறி சாதாரண நுரையீரல் தொற்று மற்றும் காசநோய் (TB) போன்ற நோய்களிலும் ஏற்படலாம். எனவே இவை இல்லை என்பதை அறிந்த பின்னர் புற்றுநோய் நுரையீரல் அல்லது குடல் நாண்பகுதியில் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தும் பரிசோதனைகளைச் செய்ய முற்பட வேண்டும்.

2) குணமடையாத புண்

இந்த அறிகுறியும் சாதாரணமாக நீரிழிவு நோயுற்றுள்ளவர்களில் ஏற்படலாம். எனினும் உடலின் எப்பகுதியிலாவது பலகாலமாக குணமடையாத புண் இருப்பின் அதன் விளிம்புப்பகுதியின் கலமாதிரியை (Tissue Specimen) நுணுக்குக் காட்டியில் பரிசோதித்து புற்றுநோய் உள்ளதா என உறுதி செய்யலாம்.

3) உடலில் கட்டிகள், தழும்புகள் அல்லது தடிப்புகள் ஏற்படலாம்.

இவை உடலில் எந்தப் பகுதியில் ஏற்பட்டாலும் குறிப்பாக நோவிலலாத கட்டிகள் மார்பகங்களில் ஏற்படும் இடத்து விரைவில் வைத்திய ஆலோசனை பெற்று அவை புற்றுநோயா என்பதைத் தெளிவுபடுத்துவது நன்று.

4) தோலில் உள்ள உண்ணி அல்லது மச்சப்பகுதிகளில் திடீர் மாற்றம் ஏற்படலாம்.

அளவில் மாற்றமடைதல் இரத்தக்கசிவு மற்றும் கடி, சொறி ஏற்படுதல் போன்றவை இவ்வாறான உண்ணி, மச்சப்பகுதி புற்றுநோயாக மாற்றமடைகின்ற தன்மையை உணர்த்தும், எனவே அவை புற்றுநோயாக மாறியுள்ளதா என்பதை வைத்திய பரிசோதனை மூலம் விரைவில் தெளிவுபடுத்துதல் நல்லது.

5) பெண்களின் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரணமாக இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுதல்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் பெண்களின் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாலும், கருப்பை உட்புற்றுநோயாலும் தென்படும். பெண்கள் இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படின் குறிப்பாக மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப் போக்கு இருக்கும் இடத்து வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

6) மலசலம் கழிக்கும் படிக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளியேறல்.

இவை சாதாரணமாக மூல சம்பந்தமான வருத்தத்தினாலும் ஏற்படலாம். ஆனால் இவை குடல், மலவாசல் போன்ற பகுதிகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். எனவே இந்த அறிகுறி ஏற்படின் உடன் வைத்தியரை நாடவும்.

சலம் அடிக்கடி போதல், ஆண்களின் சுக்கிலச் சுரப்பியில் (Prostate Gland) ஏற்படும் சாதாரண புற்றுநோய் அல்லாத வளர்ச்சி காரணமாக ஏற்படலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவ ஆலோசனையை உடன் பெறுதல் நன்று.

7) உணவு விழுங்குவதில் ஏற்படும் கஷ்டம் அல்லது அஜீரணம் (சமிபாடிண்மை)

இவை பெரும்பாலும் களம் மற்றும் இரப்பைப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

8) வாய்க்குழியில் காணப்படும் தடித்த வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான அகற்ற முடியாத தழும்புகள் (Leukoplakia Erythroplasia)

இவை வாய்ப்புற்றுநோயின் முன்னிலைகளாகும். அவற்றுடன் வாய்ப்பகுதியில் இருக்கும் மாறாத புண்களும் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளே.

9) காரணமற்ற நீண்ட நாட்காய்ச்சல்.

இவ்வாறான காய்ச்சல் பெரும்பாலும் குறைந்த வெப்பநிலை அளவிலேயே இருக்கும்.

10) மாறாத மஞ்சட் காமாலை

புற்றுநோய்க் கட்டி பித்தக்காணை அழுத்துவதனால் பித்த நீரோட்டம் தடைப்படல், ஈரலில் புற்றுநோய் உருவாகுதல் அல்லது வேறு இடத்தில் இருந்து புற்றுநோய் ஈரலுக்குப் பரவுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மஞ்சல் காமாலை உருவாகும்.

11) இரத்தக் கசிவு

இலகுவில் முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிதல் அல்லது தோலின் கீழ் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் இடத்து உடன் வைத்திய ஆலோசனைபெற்று நீங்கள் இரத்தப்புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா என்ற சந்தேகத்தைத் தீர்க்கவும். இவை தவிர, புற்றுநோயின் பிந்திய நிலைகளிலும் பல அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

உதாரணமாக:

- உடல் அதிக அளவில் மெலிவடைதல்
- பசியின்மை
- அதிக சோர்வடைதல்

இவ்வாறான அறிகுறிகள் புற்றுநோயின் தாக்கம் உடலின் பல பகுதிகளை அடையும் இடத்து புற்றுநோய் கலங்களினாலோ

அல்லது உடல் கலங்களினாலோ சுரக்கப்படும் பதார்த்தங்களின் செயற்பாட்டினால் ஏற்படுகின்றது. இதுவரை உங்களுக்குக் கூறப்பட்ட பொதுவான புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், அதற்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் காணப்படும் இடத்து வைத்தியரை நாடி ஆரம்பத்தில் புற்றுநோயை இனம் காண்பதன் மூலமும் புற்றுநோயின் பிடியில் இருந்து தப்பித்துத் கொள்ளலாம்.

சிந்தனைத்துளி

நீ எந்த அளவிற்கு இறைவனை நாடுகின்றாயோ
அந்த அளவிற்கு உன் பலவீனங்கள்
உன்னை விட்டு நீங்கிப் போகும்.
நீ செய்ய வேண்டியதை
முழுமனதோடு செய்துவிட்டுப்
பயனை இறைவனிடம் விட்டுவிடு.

யாரேனும் குறைகூறினால்;
அது உண்மையாக இருந்தால்
உன்னைத் திருத்திக்கொள்.
பொய்யாக இருந்தால் சிரித்துப்
பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவிடு.

சர்க்கரை வியாதி சர்க்கரைநோய் வரக் காரணங்கள்

சர்க்கரை நோய் வரக் காரணங்கள்.

1. பரம்பரை ஒரு காரணமாகலாம்.
2. உடலுழைப்பு; வியர்வை வெளிவராத வாழ்க்கை நிலை
3. நகர்ப்புற வாழ்வியல் சூழல்
4. முறையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கம்
5. மது, புகை, போதைப் பொருட்களால்
6. உணவில் அதிக காரப்பொருட்கள், மாவுப் பொருட்கள், கொழுப்பு உணவுகள் தேவைக்கு மேல் எடுப்பதால்
7. இன்னும் பிற

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
2. சிறுநீர் கழித்தும் கை, கால், மூட்டுவலி
3. அதிக வியர்வை (துர்நாற்றத்துடன்)
4. சிறுநீரில் ஈ, ஏறும்பு மொய்த்தல்
5. அடிக்கடி தாகம், அதிக பசி
6. உடலுறவில் அதிக நாட்டம், இந்திரியம் நீர்த்துபோதல் - அதனால் ஆண்மைக்குறைவு
7. தூக்கமின்மை
8. காயம்பட்டால் ஆறாதிருத்தல்.

சர்க்கரை அதிகரிக்கக் காரணங்கள்

1. அதிக அளவில் இனிப்பு பொருட்களை உண்பது
2. நெய், பால், மீன், கருவாடு, கோழி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி அதிகளவில் உண்பது.
3. வேகாத உணவுகள் மற்றும் வடை, போண்டா, பஜ்ஜீ, பூரி போன்ற மந்த பொருட்கள் உண்பதால்.
4. அடிக்கடி உடலுவு கொள்வது அல்லது சாப்பிட்டவுடன் உடலுறுவு கொள்வதாலும்.

சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும் காய்கறிகள்:

1. வாழைப்பழ
2. வாழைப்பிஞ்சு
3. வாழைத்தண்டு
4. முட்டைக்கோஸ்
5. சாம்பல் பூசணி
6. காலிஃபிளவர்
7. கத்தரிப்பிஞ்சு
8. வெண்டைக்காய்
9. முருங்கைக்காய்
10. புடலங்காய்
11. பாகற்காய்
12. சுண்டைக்காய்
13. கோவைக்காய்
14. அவரைப்பிஞ்சு
15. பீர்க்கம் பிஞ்சு

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் கீரைகள்:

1. முருங்கை கீரை
2. அகத்திக்கீரை
3. பொன்னாங்கண்ணி கீரை
4. சிறுகீரை
5. அரைக்கீரை
6. வல்லாரை கீரை
7. தூதுவளை கீரை
8. முசுமுசுக்கைக் கீரை
9. துத்தி கீரை
10. மணத்தக்காளி கீரை
11. வெந்தயக் கீரை
12. கொத்தமல்லி கீரை
13. கறிவேப்பிலை
14. சிறுகுறிஞ்சான் கீரை
15. புதினா கீரை

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் பழங்கள்:

1. விளாம்பழம் - 50 கிராம்
2. அத்திப்பழம்
3. பேரிச்சம்பழம் - 3
4. நெல்லிக்காய்
5. நாவல்பழம்
6. மலைவாழை
7. அன்னாசி - 40 கிராம்
8. மாதுளை - 90 கிராம்
9. எலுமிச்சை 1/2
10. ஆப்பிள் - 75 கிராம்
11. பப்பாளி - 75 கிராம்
12. கொய்யா - 75 கிராம்
13. திராட்சை - 100 கிராம்
14. இலந்தைப்பழம் - 50 கிராம்
15. சீத்தாப்பழம் - 50 கிராம்

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் சாறுவகைகள்:

1. எலுமிச்சை சாறு - 100 மி.லி
2. இளநீர் - 100 மி.லி
3. வாழைத்தண்டுகாறு - 200 மி.லி
4. அறுகம்புல் சாறு - 100 மி.லி
5. நெல்லிக்காய் சாறு - 100 மி.லி
6. கொத்தமல்லிசாறு - 100 மி.லி
7. கறிவேப்பிலைச்சாறு - 100 மி.லி

தவிர்க்கவேண்டியவை:

1. சர்க்கரை (சீனி) இனிப்பு பலகாரங்கள் (கேக், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம்)
2. உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, வாழைக்காய்
3. மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா தவிர்க்கவும்
4. அடிக்கடி குளிர்பானங்கள் குடிப்பதை தவிர்க்கவும்
5. வேர்க்கடலை, பாதாம், பிஸ்தா தவிர்க்கவும்.

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

1. சர்க்கரை வியாதி கண்டு பிடிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்தே கட்டுப் பாட்டில் இருப்பது அவசியம். மாத்திரையால் சர்க்கரை வியாதி குறையவில்லையெனில் இன்சலினுக்கு மாறிவிடுவது சிறந்தது. இன்சலினுக்கு மாறுவது அவசியமா என்பதை உங்கள் வைத்தியரிடம் அவசியம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.
2. சர்க்கரை வியாதிக்கு தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்வது மிக அவசியம்.
3. கொழுப்புச் சத்து, சிறுநீரகம், கண் மற்றும் கால்களை குறைந்தது மூன்று அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.
4. சொந்தமாக இரத்த சர்க்கரை சோதிக்கும் இயந்திரம் வாங்கி ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் சர்க்கரை அளவைச் சோதித்துக் குறித்து வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

- A. சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருக்கக்கூடும்; ஆனால் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செயல் இழப்பது தெரியாமல் போய்விடக்கூடும் என்பதால் செலவை பாராமல் தொடர்பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.
- B. சர்க்கரை வியாதி நரம்புகளை மரக்க செய்வதால், புண் ஏதும் ஏற்பட்டால் இலகுவாக ஆறாது. நிறைய பேருக்கு கால்களை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- C. ஆரம்பத்திலிருந்தே கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது கண்ணில் கோளாறு வராமல் தடுக்க ஏதுவாக இருக்கும்.
- D. சர்க்கரை வியாதியோடு, கொழுப்புச் சத்தும், இரத்த அழுத்தமும் அதிகமாக இருக்குமேயானால் மிகவும் ஆபத்து, பக்கவாதம் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளதால், தொடர்சிகிச்சை செய்வது அவசியம்.

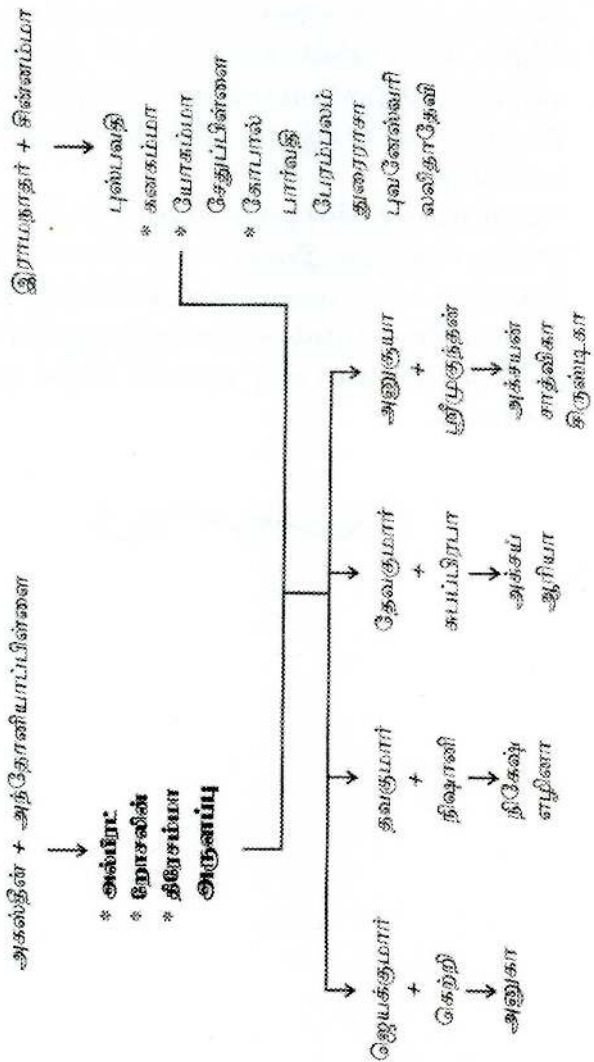
குடும்பத்தில் (தாய், தந்தை) சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு அதிகம் இந்த நோய் வரக்கூடும் என்பதால் அளவாக உணவையும் அதிகமான உடற்பயிற்சியும் செய்து கொண்டால் வியாதி வருவது தள்ளிப் போகக் கூடும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

கறிவேப்பிலை சாப்பிடுவதால்...

- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவுகட்டுப்பாடும்.
- நரை முடி வராமல் தடுக்க கறிவேப்பிலை பயன்படும்.
- நீரிழிவு நோயாளிகள் காலையில் 10 கறிவேப்பிலையும், மாலையில் 10 இலையும் பறித்த உடனேயே வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படும்.
- வெறும் வயிற்றில் தினமும் கறிவேப்பிலை இலையை மென்று சாப்பிட வேண்டும். இப்படி 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவால் உடல் பருமனாவது தவிர்க்கப்படும். சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியேறும் அளவும் குறைந்துவிடும்.
- இளம் வயதில் நரை முடி வராமல் தடுக்க கறிவேப்பிலை பயன்படும்.



உதிரத்து உறவுகள்



* அயர்கனைக் குறிக்கும்

நன்றி நவிலல்

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம்
உய்னில்லை செய் நன்றிகொன்ற மகற்கு”

எம் நல்வாழ்வுக்கு வழிகாட்டியாய் இருந்த எமது குடும்பத் தலைவர்
அயரர் அகஸ்தீன் அருளப்புவர் அவர்களின் நித்திய இளைப்பாற்று செய்தி
கேட்டு உடன் ஓடோடி வந்து துயர்பகிர்ந்து கொண்ட அன்புள்ளங்கள்
அனைவருக்கும் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல், சமூக வலைத்தளங்கள்
போன்றவற்றின் மூலம் துயர்பகிர்ந்தவர்களுக்கும் மலர் வளையம்,
கண்ணீர் அஞ்சலிகளை காணிக்கையாக்கியவர்களுக்கும் ஆன்ம
ஈடேற்றத் துக்கான செபங்களையும், பாடல்களையும் பாடி
வேண்டியவர்களுக்கும் இறுதி நேரத்தில் உதவிக்கு வந்த வைத்தியர்கள்,
உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கும் கல்லறை ஏற்பாடுகளை செய்து
உதவிய உறவினர்களுக்கும் இறுதி யாத்திரை, ஆராதனைகளில் பங்கு
கொண்டோருக்கும் 31ஆம் நாளான இன்று நித்திய இளைப்பாற்று
ஆராதனைகளில் பங்கு கொண்டோருக்கும் மற்றும் பல வழிகளிலும்
எம்மோடு தோளோடு தோள் தந்து உதவிய உற்றார், உறவினர்,
அயலவர், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் இம்மலரை அழகுற
அச்சிட்டு தந்த கரிகணன் (தனியார்) நிறுவனத்தினருக்கும் எம்
இதயம் நிறைந்த நன்றிகளை இரு கரம் கூப்பி வணங்கி தெரிவித்துக்
கொள்கிறோம்.

நன்றி

சிங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

முதலும் முடிவுமற்ற இறைவா,
நான் உமது திருமைந்தனின்
விலைமதிக்கப்படாத திரு
இரத்தத்தை இன்று உலகம் பூராவும்
நடைபெற்ற திருப்பலிகளோடு
சேர்த்து உத்தரிப்பு ஸ்தல தூய
ஆன்மாக்களுக்காகவும், பாவிகள்
அனைவருக்காகவும்,
திருச்சபையில் உள்ளவர்களுக்காகவும்,
எனது வீட்டிலும், குடும்பத்திலும்
உள்ளவர்களுக்காகவும்
ஒப்புக்கொடுகின்றேன் ஆமென்.

- புனித கேட்ரீட்
அம்மையாரின் செயம்

