

சிவபெயர்

யாழ்ப்பாணம் பெருமாள் கோவிலை கையப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட

யாழ்ப்பாணம் பயம் ஏன்



திரு. வேலுப்பள்ளை பாலசுப்பிரமணியம்

அவர்கள் அலர்த்துவல் எய்தியவை குறித்து வெளியிடப்படும்

நீவைவைய மலர்
26-10-2003

உ
சிவமயம்

மண்ணில்

விண்ணில்

26



03



1957

26



09



2003



சிமரன்

திரு. வேலுப்பிள்ளை பாலசுப்பிரமணியம்

திதி வெண்பா

பொன்னின் சுபானு புரட்டாதி பத்தினில்
மன்னுபூர் வப்பிரத மைவெள்ளி - முன்னக்தம்
நற்பால சுப்ரமணி யம்முருகன் பாதமலர்
பற்றாகச் சென்றடைந்தார் பார்க்து

செய்தியினை

காலத்தினை

25

85

+

+

60

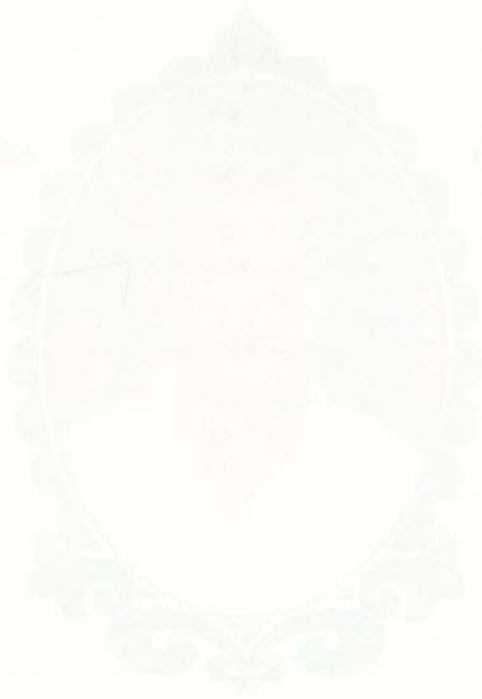
20

+

+

ADDS

TOT



செய்தியினை

செய்தியினை காலத்தினை

செய்தியினை

செய்தியினை காலத்தினை
செய்தியினை காலத்தினை
செய்தியினை காலத்தினை
செய்தியினை காலத்தினை

வே. பாலசுப்பிரமணியம்

சிவகாமன்

வாழ்க்கை வரலாறு

யாழ்ப்பாணம் பெருமாள் கோவிலடியில் வாழ்ந்த வேலுப்பிள்ளை இராசம்மா தம்பதிகளின் ஏகபுத்திரராய்ப் பிறந்தவர் பாலசுப்பிரமணியம். அவருக்கு முன் பிறந்தவர் மனோன்மணி, பின் பிறந்தவர் மாலினி.

கல்வியை முடித்துக்கொண்டு வெளிநாடு சென்றார். “திரைகடலோடியும் திரவியம் தேடு” என்றுபடி, குடும்பத்துக்கு உபகாரம் செய்தார்.

கரம்பனில் வசித்து பாடசாலை அதிபர் கந்தையா அவர்களின் ஏகபுத்திரி கலாவல்லியை 1990ல் மணம் செய்தார். வணிகத்துறையில் ஈடுபட்டார்.

அவரது புன்சிரிப்பு, என்றுமே கோபமடையாத சுபாவம் ஆகிய பண்புகளால் தம்மைச் சூழ்ந்த அனைவரையும் கவர்ந்தார்.

“இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கனியிருப்பக்காய் கவர்ந்தற்று”

என்ற வள்ளுவர்வாக்கை உணர்ந்து, அதை வாழ்நாள் முழுதும் கடைப்பிடித்தார். கடமை, நேர்மை ஆகிய பண்புகளால் தமது தொழிலதிபர் திரு. ஜேகரட்ணம் நேசம் அவர்களின் பூரணநம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானார். அவர் தம் தம்பியாகப் பாவித்து ‘பாலா’ என்று இவரை வாய்நிறைய அழைப்பார். பாலாவின் நண்பர்களையும் தம்மவராகவே மதித்து வந்தார்.

இப்படி நண்பர்களையும், சுற்றத்தாரையும் தம் அன்பினால் கட்டுப்படுத்தி வாழ்ந்த நல்லார் இவ்வலகத்தில் நீண்டகாலம் வாழமுடிய வில்லை. நல்லவர்கள் இங்கு வாழ முடியாது என்று யூமாதேவி நினைத்து விட்டாள் போலும். அவரது நல்ல இருதயம் திடீரென நின்றுவிட்டது.

தமது 46ஆம் வயதில் அவர் வானவர்க்கு விருந்தாகச் சென்று விட்டார்.

‘காலபாசம் பிடித்தெழுதாதுவர்

பாலகர் விருத்தர் பழையார் எனார்

ஆல நழல் அமர்ந்த வாட்போக்கியார்

சீலம் ஆர்ந்தவர் செம்மையுள் நிற்பரே’

- அப்பர் பெருமான்.

9
சிவமயம்



பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

பண் : செவ்வழி

தலம் : திருக்கேதாரம்

தொண்டர் அஞ்சு களிறும் மடக்கிச் சுரும்பார்மலர்
இரண்டை கட்டி வழிபாடுசெய்யும் இடம் என்பரால்
வண்டுபாட மயில் ஆட மான்கன்று துள்ளவரிக்
கெண்டை பாயச் சனை மொட்டலரும் கேதாரமே.

- திருஞானசம்பந்தமூர்த்திநாயனார்-

தீருவாசம்

இராகம்: மோகனம்

பால்நினைந்து ஊட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்துநீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தமாய
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறம் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யான் உனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப்பிடித்தேன்
எங்குஎழுந்த ருளுவ தினியே

- மாணிக்கவாசகர்

தீருவிசைப்பா

இராகம்: ஆனந்தபரவி

தாயின் நேர் இரங்கு தலைவவோ என்றும்
தமியனேன் துணைவவோ என்றும்
நாயினேன் இருந்து புலம்பினால் இரங்கி
நலம்புரி பரமர் தம் கோயில்
வாயின் நேர் அரும்பு மணி முருக்கு அலர
வளர் இனம் சோலை மாந்தளிர் செந்
தீயின்நேர் அரும்பு பெரும் பற்றப் புலியூர்த்
திருவளர் திருச்சிற்றம்பலமே

தீருய்யல்லாண்டு

இராகம்: ஆனந்தபரவி

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்(று) அருள் செய்தவன்
மன்னியதில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்தில்லைச்
சிற்றம்பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயில வல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

- சேந்தனார்

தீருய்புராணம்

சென்றகாலத்தின் பழுதிலாத் திறமும்
இனி எதிர் காலத்தின் சிறப்பும்
இன்(று) எழுந்தருளப் பெற்ற பே(று) இதனால்
ஏற்றைக்கும் திரு அருள் உடையேம்
நன்றி இல் நெறியில் அழுந்திய நாடும்
நற்றமிழ் வேந்தனும் உய்ந்து
வென்றி கொள்திரு நீர்(று) ஒளியினில் விளங்கும்
மேன்மையும் படைத்தனம் என்பார்.

- சேக்கிழார்.



சிவபுராணம்

தொல்லை யிரும்பிறவி கழுந்தளை நீக்கி
அல்ல லறத்தானந்தம் ஆக்கியதே- எல்லை
மருவா நெறியளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்
திருவாசகம் என்னுந் தேன்.

திருச்சிற்றம்பலம்

நமச்சீவாய வாழ்க நாதன் தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க
கோகழி யாண்ட குருமனீதன் தாள் வாழ்க
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவன் அடி வாழ்க
வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடி வெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞுகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரங்குவீவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சீரங்குவீவார் ஓங்குவீக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க
ஈசன் அடிபோற்றி எந்தை அடிபோற்றி

தேசன் அடிபோற்றி சீவன்சே வடிபோற்றி
 நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடிபோற்றி
 மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி
 சீரார் பெருந்துறைநம் தேவன் அடிபோற்றி
 ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
 சீவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
 அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்
 சிந்தை மகிழ்ச் சீவபுராணந் தன்னை
 முந்தை வீனை முழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்
 கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
 எண்ணுதற்கு எட்டா எழிலார் கழல் இறைஞ்சி
 வீண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் வீளங்கொளியாய்
 எண்ணிறந்து எல்லை இவாதானே நிற்பெருஞ்சீர்
 பொல்லா வீனையேன் புகழுமாறு ஒன்றறியேன்
 புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
 பல்வீருக மாசிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
 வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
 செல்லா அ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
 மெய்யேஉன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
 உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய்நின்ற
 மெய்யா வீமலா வீடைப்பாகா வேதங்கள்
 ஐயா எனஓங்கி ஆழ்ந்துஅகன்ற நுண்ணியனே
 வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்வீமலா
 பொய்யா யினஎல்லாம் போயகல வந்தருளி
 மெய்ஞ்ஞான மாகி மிள்கின்ற மெய்ச்சுடரே
 எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
 அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவு இறுதி இல்லாய் அனைத்துலகம்
 ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பில்
 நாற்றத்தின் நேரீயாய் சேயாய் நணியானே
 மாற்ற மனங்கழிய நின்ற மறையோனே
 கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
 சீறந்தடியார் சீந்தனையுள் தேனூறி நின்ற
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
 நிறங்கள்ஓர் ஐந்துடையாய் வீண்கோணர்கள் ஏத்த
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வீனையேன் தன்னை
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
 அறம்பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி
 மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
 மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
 கலந்த அன்பாகிக் கசீந்துள் உருகும்
 நலந்தான் இலாத சீறியேற்கு நல்கீ
 நீலந்தன் மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்
 தாயிற் சீறந்த தயாவான தத்துவனே
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுடரே
 தேசனே தேன்ஆர் அமுதே சீவபுரனே
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பார்க்கும் ஆரியனே
 நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சம்கெடப்
 பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
 ஆரா அமுதே அளவீலாப் பெம்மானே
 ஓராதார் உள்ளத்து ஒளிக்கும் ஒளியானே
 நீராய் உருக்கின் ஆருயிராய் நின்றானே

இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே
 அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
 சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
 ஈர்த்து என்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
 சுபர்த்தமெய்ஞ் ஞானத்தால் கொண்டுணர்வார் தம்கருத்தின்
 நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
 போக்கும் வரவும் புணர்வும்இலாப் புண்ணியனே
 காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய போளவியே
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற
 தோற்றச் சுடர்ஒளியாய் சொல்லாத நுண்உணர்வாய்
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்துஅறிவாம்
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவேஎன் சிந்தனையுள்
 ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே
 வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
 ஆற்றேன்எம் ஐயா அரனேஓ என்றுஎன்று
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
 மீட்டுஇங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
 கள்ளப் புலக்குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே
 நள்ளிருளில் நடட்டம் பயின்றாடும் நாதனே
 தில்லையுட் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே
 அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓஎன்று
 சொல்லற்கு அரியானைச் சொல்லித் திருவடக்கீழ்ச்
 சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடக்கீழ்ப்
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து.

திருச்சிற்றம்பலம்

சிவபுராணம் முற்றிற்று

வீராயகர் சுவல்

ஆசிரியர்

சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பும்
பாதச் சிலம்பு பலவிசை பாடப்
பொன்னரை ஞாணும் பூந்துகி லாடையும்
வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழ கெறிப்பப்
பேழை வயிறும் பெரும்பரக் கோடும்
வேழ முகமும் விளங்குசிந் தூரமும்
அஞ்சு கரமும் மங்குசு பாசமும்
நெஞ்சில் குடிகொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியு மிலங்குபொன் முடியுந்
திரண்டமுப் புரிநூல் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதங் கடந்த தூரிய மெய்ஞ்ஞான
அற்புதன் ஈன்ற கற்பகக் களிநே
முப்பழ நுகரும் மூவுகி வாகன
இப்பொழு தென்னை யாட்கொள வேண்டித்
தாயா யெனக்குத் தானெழுந் தருளி
மடியாப் பிறவி மயக்க மறுத்துத்
திருந்திய முதலைந் தெழுத்துந் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவே வந்தெ னுளந்தனில் புகுந்து
குருவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளிக்
கோடா யுதத்தாற் கொடுவினை களைந்தே
உவட்டா ஷுதேசம் புகட்டியென் செவியில்
தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையுங் காட்டி
ஐம்புலன் றன்னை யடக்கு முபாயம்
இன்புறு கருணை யினிதெனக் கருளிக்
கருவிக ளொடுங்கும் கருத்தினை யறிவித்(து)
இருவினை தன்னை யறுத்திருள் கடிந்து
தலமொரு நான்குந் தந்தெனக் கருளி
மலமொரு முன்றின் மயக்க மறுத்தே
ஒன்பது வாயி லொருமந் திரத்தால்

ஐம்புலக் கதவை யடைப்பதாங் காட்டி
 ஆறா தாரத் தங்குச நிலையும்
 பேறா நிறுத்திப் பேச்சுரை யறுத்தே
 இடைபிங் கலையி னெழுத்தறி வித்துக்
 கடையிற் சுழுமுனை கபாலமுங் காட்டி
 மூன்றுமண் டலத்தின் முட்டிய தாணின்
 நான்றெழு பாம்பி னாவி லுணர்த்திக்
 குண்டலி யதனிற் கூடிய அசபை
 விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட வுரைத்து
 மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்
 காலா லெழுப்புங் கருத்தறி வித்தே
 அமுத நிலையு மாதித்த வியக்கமுங்
 குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி
 இடைச்சக் கரத்தி னீரெட்டு நிலையும்
 உடற்சக் கரத்தி னுறுப்பையுங் காட்டிச்
 சண்முக தூலமுஞ் சதூர்முக சூட்சுமம்
 எண்முக மாக இனிதெனக் கருளிப்
 புரியட்ட காயம் புலப்பட வெனக்குத்
 தெரியெட்டு நிலையுந் தெரிசனப் படுத்திக்
 கருத்தினிற் கபால வாயில் காட்டி
 இருத்தி முத்தி யினிதெனக் கருளி
 என்னை யறிவித் தெனக்கருள் செய்து
 முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்து
 வாக்கு மனமு மில்லா மனோலயந்
 தேக்கியே யென்றன் சிந்தை தெளிவித்(து)
 இருள்வெளி யிரண்டுக்கு ஒன்றிட மென்ன
 அருள்தரு மாநந்தத் தழுத்தியென் செவியில்
 எல்லை யில்லா ஆனந்த மளித்(து)
 அல்லல் களைந்தே யருள்வழி காட்டிச்
 சத்தத்தி னுள்ளே சதாசிவங் காட்டிச்
 சித்தத்தி னுள்ளே சிவலிங்கங் காட்டி
 அணுவிற் கணுவா யப்பாலுக் கப்பாலாய்க்
 கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
 வேடமு நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
 கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
 அஞ்சக் கரத்தி னரும்பொருள் தன்னை
 நெஞ்சக் கருத்தி னிலையறி வித்துத்
 தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட
 வித்தக விநாயக விரைகழல் சரணே.

கலைமகள் தோத்திரம்

வெள்ளைக் கலையுடுத்து வெள்ளைப் பணிபுண்டு
வெள்ளைக் கமலத்தே வீற்றிருப்பாள் - வெள்ளை
அரியா சனத்தில் அரசரோ டென்னைச்
சரியா சனம்வைத்த தாய்

- காளமேகம் -

ஆய கலைகள் அறுபத்து நான்கினையும்
ஏய உணர்விக்கும் என்மம்மை - தூய
வுருப்பளிங்கு போல்வாளென் னுள்ளத்தி னுள்ளே
இருப்பளிங்கு வாரா திடர்.

படிக நிறமும் பவளச் செவ்வாயும்
கடிகமழ்பூந் தாமரைப்போற் கையும் - துடியிடையும்
அல்லும் பகலும் அனவரத முந்துதித்தால்
கல்லும்சொல் லாதோ கவி.

சீர்தந்த வெள்ளிதழ்ப் பூங்கம லாசனத்தேவி செஞ்சொற்
றார் தந்த என்மனத் தாமரை யாட்டி சரோருகமேல்
பார்தந்த நாதன் இசைதந்த வாரணப் பங்கயத்தாள்
வார்தந்த சோதியும் போருசத் தாளை வணங்குதுமே.

- கம்பர்.



சகலகலா வல்லிமாலை

- 1 வெண்டா மரைக்கன்றி நின்பதந்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோ
சக மேழுமளித்
துண்டா னுறங்க வொழித்தான் பித்தாக
வுண்டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகலகலாவல்லியே
- 2 நாடும் பொருட்சுவை சொற்குவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற்பணித்தருள்வாய்
பங்கயாசனத்திற்
கூடும் பசும்பொற் கொடியே
கனாதனக்குன்றுமைப்பாற்
காடுஞ் சமக்குங்கரும்பே
சகலகலாவல்லியே

3 அளிக்குஞ் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு
 தார்த்துன் னருட் கடலிற்
 குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ
 லோவுளங்கொண்டு தெள்ளித்
 தெளிக்கும் பனுவற்புலவோர்
 கவிமழை சிந்தக்கண்டு
 களிக்கும் கலாப மயிலே
 சகல கலாவல்லியே

4 தாக்கும் பனுவற்றுறை தோய்ந்த
 கல்வியும் சொற்சுவை தோய்
 வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்வாய்
 வடநூற்கடலும்
 தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்
 தொண்டர் செந்நாவினின்று
 காக்குங் கருணைக் கடலே
 சகல கலாவல்லியே

5 பஞ்சப் பித்தரு செய்யபொற்
 பாதபங் கேருகமென்
 நெஞ்சத் துடத்தள ராததென்னே
 நெடுந்தாட்கமலத்
 தஞ்சத் துவச முயர்ந்தோன் செந்
 நாவுமகமும் வெள்ளைக்
 கஞ்சத் தவி சொத்திருந்தாய்
 சகல கலாவல்லியே.

6 பண்ணும் பரதமும் கல்வியும்
 தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
 எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
 காயெழு தாமரையும்
 விண்ணும் புவியும் புனலுங்
 கனலும் வெங் காலுமன்பர்
 கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்
 சகல கலாவல்லியே

7 பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
 பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
 கூட்டும் படிநின் கடைக்கணல்
 காயுளங் கொண்டு தொண்டர்
 தீட்டுங் கலைத் தமிழ்த் தீம்பா
 லமுதந் தெளிக்கும் வண்ணம்
 காட்டும் வெள் ளோதிமப் பேடே
 சகல கலாவல்லியே

8 சொல்வீ ற்பனமு மவதான
 முங்கவீ சொல்லவல்ல
 நல்வீத்கையுந்தந் தடிமைகொள்
 வாய்நளி னாசனஞ் சேர்
 செல்விக் கரீதன் றொருகால
 முஞ்சிகையாமை நல்குங்
 கல்வீப் பெருஞ் செல்வப் பேறே
 சகல கலாவல்லியே

9 சொற்கும் பொருட்கு முயிராம்மெய்த்ஞ்
 ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
 நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார்
 நிலத்தோய் புழைக்கை
 நற்குஞ் சரத்தின் சீடியோ
 டரசன்ன நாணநடை
 கற்கும் பதாம் புயத்தாளே
 சகல கலாவல்லியே

10 மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
 மேற்பட்ட மன்னரு மென்
 பண்கண்ட ளவிற்பணியச் செய்வாய்
 படைப்போன் முதலாம்
 வீண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்டேனும்
 விளம்பிலுன்போல்
 கண்கண்ட தெய்வமுளதோ
 சகல கலாவல்லியே

- குமரகுருபர சுவாமிகள் -



அபிராமி அந்தாதி

துணையும் தொழுந்தெய்வமும்
பெற்றதாயும் சுருதிகளின்
பணையும் கொழுந்தும் பதிகொண்ட
வேரும் பனிமலர்ப்பூங்
கணையும் கருப்புச் சிலையும்
மென் பாசாங்குசமும் கையில்
அணையும் திரிபுர சந்தரி
ஆவ(து) அறிந்தனமே

நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும்
நடந்தும் நினைப்பஉன்னை
என்றும் வணங்குவ(து) உன்மலர்த்தாள்
எழுதா மறையின்
ஒன்றும் அரும் பொருளே
உமையே இமயத்(து)
அன்றும் பிறந்தவளே
அழியா முத்தி ஆனந்தமே

கொள்ளேன் மனத்தில் நின்கோலம் அல்லா(து)
அன்பர்கூட்டந்தன்னை
விள்ளேன் பரசமயம்
விரும்பேன் வியன் மூவுலகுக்(கு)
உள்ளே அனைத்தினுக்கும்
புறம்பே உள்ளத்தே விளைந்த
கள்ளேகளிக்கும் களியே
அளிய என் கண்மணியே

அபிராமிப்பட்டர்

இருதய நோயாளிகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

மருந்துகளால் குணமடையாத இதய நோயாளிகளுக்கு இன்று அதிக அளவில் ஆஞ்சியோகிராம் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி ஆகியன பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் அவசியம் என்ன?

இதயநோயின் அறிகுறிகள்

நெஞ்சுவலி, இருதயக் கோளாறின் முக்கிய அறிகுறியாகும். இவ்வலி, மாங்கீன் நடுய்கத்தில் சுமையாகவோ, அழுத்தமாகவோ, எரிச்சலாகவோ அல்லது ஒருவிதமான அசௌகரிய வலியாகவோ தோன்றும். சாதாரணமாக ஒருவர் கடினமான வேலையைச் செய்யும்போதோ அல்லது அதிகமாக உணர்ச்சிவசப் படும் போதோ இத்தகைய வலி உண்டாகும். சிறிது ஓய்வுக்குப் பின் இவ்வலி மறைந்துவிடும். ஆனால் அதிக இருதயக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இத்தகைய வலி, ஓய்வெடுக்கும் போதே ஏற்படும். நெஞ்சுவலி நடுமார்பில் தொடங்கி தொண்டை, கழுத்து, முதுகு அல்லது கைகளில் பரவும்.

சில சமயம் முச்சுத் திணறல், களைப்பு, மயக்கம் அல்லது அதிகமாக வியர்த்து விடுதல் ஆகியவை இருதய நோயின் அறிகுறியாகக் கருதப்படும். தொப்புளுக்கு மேலும், மூக்கிற்குக் கீழும் ஏற்படும் அசௌகரியம், வேறுகாரணமானது என்று தெளிவாகத் தெரியாத வரை, அதை இருதயத்திலிருந்து வரும் அசௌகரியமாகவே கொள்ள வேண்டும்.

இதயநோய் வர ஆட்க வாழ்பவர்கள்

நீரிழிவு வியாதியுள்ளவர்கள், மிகை இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்புச்சத்து உள்ளவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள், அதிக எடையுள்ளவர்கள் மற்றும் எப்பொழுதும் அதிக பதற்றம் உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு

இருதய நோய்க்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இது சாதாரணமாக 40 வயதிற்கு மேல் அதிகம் காணப்படும். இருந்தாலும் வயது குறைந்தவர்களுக்கும், இருதய நோய்வர வாய்ப்புகள் உண்டு.

யோதுவாகப் பெண்களுக்கு இருதய நோய் வருவதில்லையா?

இது ஒரு தவறான கருத்தாகும். பெண்களுக்கு இருதய நோய் வருவதற்கான அறிகுறிகள் தாமதமாகத் தெரியவரும். ஆண்களைப் போலவே பெண்களுக்கும் இருதய நோய் வர வாய்ப்புகள் உண்டு. பெண்களின் உடம்பிலுள்ள ஓமோன்களின் தன்மையினால், அவர்களுக்கு வரக்கூடிய இருதய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு ஏற்படுகிறது. பெண்களுக்கு ஆண்களை விட பத்து வருடங்கள் தாமதமாக இருதய நோய் உருவாகிறது.

புகைப்பிடிப்பதில் பாதுகாப்பான அளவு ஏதேனும் உண்டா?

புகைபிடிப்பது உயிருக்கு ஆபத்தானது. நீங்கள் குறைந்த அளவில் புகைபிடிப்பவர்களாக இருந்தாலும், அது இருதயத்தை பாதிக்கும். எந்த அளவிற்கு சிகரெட்டின் அளவு அதிகரிக்கின்றதோ, அந்த அளவிற்கு இருதய நோய் உண்டாகும். புகை பிடிப்பதை நிறுத்தும் பொழுது இருதய நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் குறைகின்றன. அதற்குக் குறைந்தது இரண்டு வருடங்களாகும். சிகரெட்டிலுள்ள நிக்கோடின் நச்சுப்புகை மற்றும் அதிலுள்ள கலவைகள் இருதய நோய் உண்டாவதற்குரிய காரணங்களாகும். ஒருவர் புகைபிடிக்கும் போது நாம் அருகில் அமர்ந்திருந்தால், அது நமக்கும் தீமையாகிறது.

இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச் சத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்துகள் மூலம் நமது உடம்பிலுள்ள கொழுப்புச்சத்தைக் குறைக்கலாம். உணவில் நாம் தவிர்க்க வேண்டியவைகள்: முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மாமிசம், இறால், நண்டு மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள். நமது இரத்த கொழுப்புச்சத்தைக் குறைப்பதற்கு பலவகையான மருந்துகள் உள்ளன. கொழுப்புச் சத்தைக் குறைப்பதற்கு Statin மருந்துகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அதனை எவ்வாறு கண்டறிய முடியும்?

மருத்துவர் நமது இரத்த அழுத்தத்தைத் தொடர்ந்து பரிசோதித்து வந்தால் நமக்கு மிகுதியான இரத்த அழுத்தம் உள்ளதா என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். மிகுதியான இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி மயக்கம் மற்றும் தலைவலி உண்டாகும்.

நாம் ஏன் நமது இரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்?

கட்டுப்படுத்த முடியாத இரத்த அழுத்தத்தினால் பக்கவாதம், மாரடைப்பு, இருதய செயலிழப்பு, சீறுநீரகச் செயலிழப்பு ஆகியவை ஏற்படும். இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் இவ்வகையான பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பை மருந்துகள் இல்லாமல் குறைக்க முடியுமா?

இரத்த அழுத்தத்திற்குரிய மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதற்கு முன் சிலவகையான கட்டுப்பாடுகளை கடைப்பிடித்தால். மருந்துகள் இல்லாமலேயே இரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்க முடியும். உணவுக்கட்டுப்பாடு, உப்புச்சத்துக்குறைவான சாப்பாடு, உடற்பயிற்சி, எடை குறைத்தல் மற்றும் தியசனம் போன்றவை மூலமாக நாம் நமது இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் இருதயநோயற்ற போது நெஞ்சுவலி ஏனும் அறிகுறி ஏற்படாது என்பது உண்மையா?

நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களில் 25 சதவிகிதத்தினருக்கு நெஞ்சுவலி ஏற்படாது. 40 சதவிகிதம் முதல் 50 சதவிகிதம் வரை, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு நெஞ்சுவலி ஏற்படாது. இது அவர்களுக்குரிய பெரிய தீமை. தன்னுடைய இருதயம் தனது சக்திக்கு அப்பால் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்று தெரியாமல், பாதிக்கப்பட்ட இருதயத்திற்குத் தொடர்ந்து சுமை கொடுத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இது அவர்களை ஆபத்தான நிலைக்குக் கொண்டு சென்றுவிடும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கூறவிரும்பும் அறிவுரைகள் யாவை?

ஏற்கனவே கூறியபடி நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இருதயக் கோளாறு உண்டாவதற்கான அறிகுறிகள் அவர்களுக்கே தெரியாது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தகுந்த எச்சரிக்கையுடன் செயற்பட வேண்டும். நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்களுக்குச் சாதாரணமாக இரத்தக்கொதிப்பு, இரத்தக் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதால், அவர்களுக்கும் இருதயக் கோளாறு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். (இரத்த அழுத்தம், கொழுப்புச் சத்து, இரத்தத்தில் சீனிக்கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும்). நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்கள் தவறாமல் தங்களுடைய உடம்பை ஒழுங்காகவும் தொடர்ந்தும் பரிசோதித்துக் கொள்ளவேண்டும். Treadmill என்ற பரிசோதனை, இருதயத்திற்குச் செல்லுகின்ற இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுகின்றதா, இல்லையா என்பதை அறிய உதவுகிறது.

இருதய நோயைத் தடுப்பதற்கான உடற்பயிற்சிகள் யாவை?

வேகமாக நடப்பது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சலடிப்பது ஆகிய உடற்பயிற்சிகள் இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்குத் தகுந்த உடற்பயிற்சிகளாகும். பளுவான எடை தூக்குதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒருவருடைய வாழ்வியல் மாற்றத்தின் மூலம் இரத்த அடைப்புகளைச் சரிசெய்ய முடியுமா?

இருதய நோயைச் சரிசெய்வதற்குப் பல தவறான கருத்துக்கள் பரவி வருகின்றன.

வாழ்வியல் மாற்றம் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையானது. இதனால், இருதயநோயைத் தவிர்க்கவும், தள்ளிப் போடவும் முடியும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும். வாழ்வியல் மாற்றம் என்பதில் மிகவும் முக்கியமானது சரியான உணவு. முறையான உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி, உடல்

பருமனைக் குறைத்தல், நீரிழிவு நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, அதிக கொழுப்புச் சத்து ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துதல், மற்றும் புகைபிடித்தலை நிறுத்தல், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் ஆகியவை உகந்தவையாகும்.

உலகமெங்கும் நடத்தப்பட்ட பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளின் மூலம், வாழ்வியல் மாற்றத்தின் மூலம் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும் என்று தெரிய வந்துள்ளது. வாழ்வியல் மாற்றத்தின் முக்கிய நன்மை என்னவென்றால் அது அடைப்பின் தன்மையை மாற்றி, இரத்தக் குழாய் திடீரென்று வெடித்து, மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும். தீவிர இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு வாழ்வியல் மாற்றம் மட்டுமே போதுமானதாகாது. அவர்களில் பலருக்கு ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மற்றும் இருதய அறுவை சிகிச்சை, தீவிரவிளைவுகள் ஏற்படுவதையும் மற்றும் மரணத்தைத் தடுக்கவும் தேவைப்படும்.

இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள் யாவை?

PPBS, Lipid Profile, ECG, Chest Xray, Echo and treadmill TMT செய்ய வேண்டும். சாதாரணமாக இதயம் நெஞ்சுவலி இல்லாத நேரத்தில் சரியாக இருக்கும். அதனால் அவர்களுக்கு இருதயக் கோளாறு இல்லை என்று கருதக்கூடாது. ECHO Cardiogram என்ற பரிசோதனையின் மூலம் இருதயத்திலுள்ள கோளாறுகளைக் கண்டறிய முடியும். மேலும் இருதய வால்வுகளிலுள்ள கோளாறுகளையும் கண்டறிய முடியும்.

TMT பரிசோதனை எப்போது சீபாரீக செய்யப்படுகிறது?

ஒருவருடைய இருதய பாதிப்பை அறிய TMT முழுமையான பரிசோதனை அல்ல. TMT Test, 20 சதவிகிதம் முதல் 30 சதவிகிதம் நோயாளிகளில் தவறிப்போய் விடுவதும் உண்டு.

TMT Test negative ஆக இருப்பதாலேயே அவர்களுக்கு இருதய நோய் இல்லை என்று கூறிவிட முடியாது.

TMT பரிசோதனை எவ்வாறு செய்யப்படுகிறது?

TMT பரிசோதனையின் போது ஒருவரைச் சுழலும் பெல்டின் மீது நடக்க வைத்து அவருடைய இருதயத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் காண முடிகிறது. நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, நமது உடம்பிலுள்ள பிராணவாயு அதிக அளவில் தேவைப்படுவதால், அதனை பூர்த்தி செய்ய இருதயம் அதிகமாகத் துடிக்க வேண்டும்.

நமது இரத்த ஓட்டத்தில் தடை இருந்தால், அதாவது இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு இருந்தால், மாற்றங்கள் தெரியும். இந்த மாறுதல்கள், இதய நோயையும் அதனுடைய அளவையும் கண்டுபிடிக்க உதவுகிறது.

Angiogram ஐ எப்பொழுது சிபாரிசு செய்யலாம்?

Angiogram தொடர்ந்து நெஞ்சுவலி உள்ளவர் களுக்கும், மாரடைப்பு ஏற்படும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. மாரடைப்பு ஏற்பட்ட பின்பு நெஞ்சுவலி உள்ளவர்களுக்கு, மருந்துகளினால் குணப்படுத்த முடியாத நெஞ்சுவலிகளுக்கு Angiogram சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்கு இருதயச் சுவர்களிலுள்ள தசை நார்களில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் அந்தத் தசை நார்கள் தங்கள் செயலை இழந்து விடும். அந்த சமயங்களில் Angiogram சிபாரிசு செய்யப்படும். ஒரு சிலருக்கு இருதய நோய் இல்லை என்று உறுதி செய்ய Angiogram தேவைப்படுகிறது.

Angiogram ஆபத்தானதா? வலி மிகுந்ததா?

Angiogram செய்வதால் வலி ஏற்படாது. Angiogram செய்யும் பொழுது குறிப்பிட்ட இடங்கள் மரத்துப் போவதற்கு

நமது தொடை இருக்கில் ஒரு ஊசி போடப்படுகிறது. இது சாதாரணமாக ஒருவர் உடம்பில் ஊசி மருந்தைச் செலுத்தும் வலி போன்று இருக்கும் Angiogram செய்யும் பொழுது ஒருவிதமான Dye, நமது இரத்தக் குழாயில் (இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்) இதற்கென வடிவமைத்த Catheter மூலம் செலுத்தப்பட்டு, புகைப்படம் மூலம் பதிவு செய்யப்படுகிறது. அவ்வாறு பதிவு செய்யப்பட்ட படங்களை கவனமாகப்பார்த்து அடைப்பு இருக்கிறதா என்று அறியப்படுகிறது.

Angiogram ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள இருதயநோயின் அளவையும், இரத்தக் குழாயில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்புகளையும் கண்டுகொள்ள உதவுகின்றது. அடுத்து செய்ய வேண்டிய மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உதவியாக இருக்கிறது. Coronary Angiogram நன்கு பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களின் மூலம் செய்து கொள்வது மிகவும் பாதுகாப்பானது.

Angiogram செய்துகொள்ளும் அனைவருக்கும் யைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை தேவையா?

இது தவறான கருத்தாகும். செய்துகொண்ட முன்றில் ஒரு பங்கு நோயாளிகளை மருந்துகளின் மூலமாகக் குணப்படுத்த முடியும். மற்ற முன்றில் ஒரு நோயாளிகளை Angioplasty மூலமாகவும், இறுதியாக முன்றில் ஒரு பங்கு நோயாளிகளை யைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை மூலமாகவும் குணப்படுத்தலாம்.

யைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை எப்போது தேவையாகிறது?

யைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை இரண்டு காரணத்திற்காக அறிவுறுத்தப்படுகிறது. நெஞ்சுவலியிலிருந்து விடுபடுவதற்கும், வாழ்கின்ற நாட்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

இருதயத்திற்குச் செல்கின்ற வலப் பக்க இரத்தக் குழாயில்

(தமனிகளில்) அடைப்பு இருந்தாலும், இருதயம் பலவீனமானவர்களுக்கு, இருதயத்திற்கு செல்கின்ற மூன்று இரத்தக் குழாய்களிலும் அடைப்பு இருந்தாலும், பைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை வலியுறுத்தப்படுகிறது. தொடர்ந்து நெஞ்சு வலி உள்ளவர்களுக்கும், மருந்துகளினால் குணப்படுத்த முடியாதவர்களுக்கும் பைபாஸ் சத்திரசிகிச்சை அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

Angioplasty எப்போது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது?

மாரடைப்பு வருவதற்கு முன்பும் தொடர்ந்து நெஞ்சு வலி உள்ளவர்களுக்கும் மாரடைப்பினால் இருதயத்தசைநார்கள் செயலிழந்தவர்களுக்கும் Angioplasty சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. இது இரத்தக் குழாயில் ஏற்பட்டுள்ள பல அடைப்புகளை எடுக்க உதவுகின்றது. உலகில் பல இடங்களில் சோதனை செய்த பிறகு, பைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை போலவே Angioplasty யின் மூலமும் பல அடைப்புகளை எடுக்கமுடியும் என்பது உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

Angioplasty பாதுகாப்பாக சிறந்த முறையில் இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள பல அடைப்புகளையும் எடுக்க உதவுகிறது. Angioplasty யின் மூலம் 100 சதவிகித அடைப்புகளையும் குணப்படுத்த முடியும்.

Angioplasty எவ்வாறு செய்யப்படுகிறது?

Angioplasty என்பது அறுவை சிகிச்சை அல்ல. இது Angiogram யின் இயல்பான தொடர்ச்சியாகும். Angioplasty யின் மூலம் உண்டாகும் வலி Angiogram வலியைப் போலவே மிகவும் குறைவானது. Angioplasty செயன்முறைக்கு மயக்க மருந்து தேவையில்லை. இதற்கென்று சிறப்பாக செய்யப்பட்ட நுண்குழாய் இரத்தக் குழாயின் ஆரம்ப நிலையில் வைக்கப்படுகிறது. இந்த நுண்குழாயின் மூலம் Guide Wire

செலுத்தப்பட்டு அந்த அடைப்பை எடுக்க முடியும். அது Catheter க்கு நல்ல பாதையாக அமைகிறது.

பலூன் அடைப்பின் குறுக்கே கொண்டு செல்லப்பட்டு, நிலைப்படுத்திய பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பெரிதாக்கப்படுகிறது. இப்படிச் செய்வதனால் அடைப்பு நீங்கி, திரும்பவும் ஒரே சீரான இரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். Stent (உலோகக் குழாய்) அடைப்பின் குறுக்கே வைத்தால், ஒருநல்ல முடிவகிடைக்கும். இந்த Stent என்பது இரத்தக் குழாயில், ஒரு நிலையில் நிரந்தரமாக இருக்கும். இந்தச் செயல்முறை முடிந்த பிறகு Guide Wire Catheter மற்றும் பலூன் நீக்கப் பெற்று நோயாளிகளை வார்டுக்கு மாற்றி விடுவார்கள். இந்தச் செயல்முறையின் போது யோயாளிகள் விழித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு எந்த வலியும் தெரியாது. இந்தச் செயல்முறையை \$.௫.மூலம் நோயாளிகள் தாங்களே நேரிடையாகப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

Stent என்றால் என்ன?

Stent என்பது ஒரு சுருளைப் போன்ற உலோகக் குழாய்; Stainless steel இனால் செய்யப்பட்டு, பல அளவுகளில் வருகின்றது. Stent என்பது இரத்தக் குழாயிலுள்ள அடைப்பின் குறுக்கே இரத்தக் குழாய்க்கு இணையாக வைக்கப்படுகிறது. ஒரு முறை Stent இரத்தக் குழாயில் செலுத்தப்பட்டால் அது நிலையாக இரத்தக் குழாயிலேயே இருந்து குழாயாக மாறிவிடும்.

Balloon angioplasty stent வைப்பதன் மூலம் உடனடியாக வெகுகால தீர்வு ஏற்படுகிறது.

Stent ஒரு Stainless steel உலோகத்தினாலானது. Stent பொருத்திய பிறகு அதனால் எந்தவிதப்பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது.

Angioplasty செய்து கொண்டவர்கள் தீரும்பவும் தங்களுடைய மணிக்கு எப்போது செல்லலாம்?

சாதாரணமாக angioplasty செய்து கொண்ட நோயாளிகள் மறுநாளே எழுந்து நடக்கலாம். ஓரிரு நாட்கள் கழித்து வீட்டிற்குச் செல்லலாம். அவர்கள் தங்களுடைய வேலைக்கு மூன்று நாட்களில் செல்ல முடியும்.

Angioplasty ஒரு தற்காலிகத் தீர்வா?

Angioplasty ஒரு தற்காலிகத் தீர்வு என்பது தவறான கருத்தாகும். Angioplasty செய்து கொண்டவர்களுக்கு இரண்டாவது முறையாக அடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு 30 முதல் 40 சத வீதம் வரை உள்ளது.

இந்த சதவிகிதம் Stent உபயோகிப்பதன் மூலம் 6 முதல் 8 சதவிகிதமாகக் குறைகிறது. அதாவது Angioplasty Stent பொருத்திக் கொண்டவர்களுக்கு 90 முதல் 94 சதவீதம் வரை இரண்டாவது முறை அடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை.

பைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை செய்த பிறகு Angioplasty பண்ண முடியுமா?

பைபாஸ் சத்திர சிகிச்சை மூலம் செய்யப்படும் Veingraft 5 முதல் 10 வருடங்கள் இருக்கக் கூடியது. அதற்குப் பிறகு இயற்கையான இரத்தக் குழாயிலோ அல்லது Veingraft செய்யப்பட்ட இரத்தக் குழாய்களிலோ அடைப்பு இருந்தால், அதனை அகற்றுவதற்கு Angioplasty சிகிச்சை செய்ய முடியும்.

ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும்போது, நாம் செய்ய வேண்டியவைகள் என்ன?

மார்புவலிவந்த நோயாளிகளில் 25 சதவிகிதத்தினர் ஒரு மணி நேரத்தில் இறந்து விடுவார்கள். ஆகவே, மாரடைப்பு ஆரம்பித்தவுடன் நோயாளிகளை உடனே மருத்துவ மனையில் சேர்க்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். இச்சமயம் நோயாளிகள் எந்த வேலையும் செய்து மேலும் இதயத்தைக் கெடுத்துவிடக் கூடாது.

ஆஸ்பிரின் மாத்திரை இருந்தால், அதைத் தண்ணீருடன் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்கலாம். ஏற்கனவே, இருதய நோய் உள்ளவர்கள், T. Sorbitrate ஐ நாக்கிற்கு அடியில் வைத்துக் கொண்டால். மார்பு வலி குறையும். நோயாளிகள் மருத்துவ மனையை வெகுவிரைவில் சென்றடைய வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

மாரடைப்புவரும்போது Angioplasty செய்யமுடியுமா?

மாரடைப்பு வரும்போது உடனடியாகச் செய்யப் படுகின்ற Angioplasty அந்நோயாளியின் வாழ்நாளை அதிகரிக்கச் செய்து, நோயாளியைக் காப்பாற்றுகின்றது. மாரடைப்பின்போது Angioplasty ஒரு பாதுகாப்பான, சிறப்பான சிகிச்சை முறையாகும்.

எவ்வாறான மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கு Angioplasty சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது?

இளம் வயதில் மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்கும், நுரையீரலில் கோளாறும். இரத்த அழுத்தத்தில் மாறுதலும் உள்ள நோயாளிகளுக்கும், இரத்தக் கட்டிகளைக் கரைக்கக் கூடிய மருந்துகளைக் கொடுக்கக் கூடாத நிலையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும் Angioplasty சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

Angioplasty செய்வதனால் உண்டாகக் கூடிய நன்மைகள் யாவை?

Angioplasty ஒரு எளிமையான, பாதுகாப்பான, நிலையான சிகிச்சை முறையாகும். Angioplasty இரத்தக்குழாயில் ஒரு அடைப்பையும், பலவிதமான அடைப்புகளையும் நீக்கக் கூடிய சிகிச்சை முறையாகும்.



ஹோர்மோன் குறைவாகச் சுரப்பதே சலரோக வியாத்க்கு மூல காரணம்

சலரோக வியாதிக்கான மூலகாரணம் ஹோர்மோன் குறைவாக சுரப்பதே ஆகும். இரைப்பைக்குக் கீழே கணையம் என்ற உறுப்பு வழியாக “லைபேஸ்”, “றிப்ஸின்”, “அமிலேஸ்” என்கின்ற என்சைம்கள் உற்பத்தியாகி உணவு செமிக்க உதவுகின்றன. மேலும் கணையத்தின் நுனிப்பகுதியிலிருந்து “லாங்கெர்ஹந்தின் தீவுகள்” என்ற விசேட செல்களில் இருந்து “இன்சலின்” என்கின்ற விசேட ஹோர்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இந்த இன்சலின் தான் சிறு குடலிற்கு அனுப்பப்பட்ட உணவிலுள்ள சர்க்கரை, குளுக்கோஸ், மோல்டோஸ் என்பனவற்றைத் தரம்பிரித்து உடலின் பல திசுக்கள், ரத்தங்களையும் சக்தி பெற உதவுகின்றது.

இன்சலின் குறைந்தால் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவு 90%, 110% இருந்து 500mg, 600mg வரை அதிகரிக்கின்றது அதிக அளவுள்ள சர்க்கரை பலவித நோய்க்கிருமிகளால் உண்ணப்பட்டு அவற்றின் இனம் அதிக அளவில் உற்பத்தியாவதற்கு உதவுகின்றன.

இதன் காரணமாக உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைகின்றது. இரத்த நாளங்கள் உறைந்துவிடுகின்றன. இரத்த ஓட்டமும் முக்கிய உறுப்புக்களுக்கு உரிய முறையில் செல்ல முடியாமல் தாமதமாகின்றது. இதனால் செயல்பட வேண்டிய உறுப்புக்கள் சக்தியை இழக்கின்றன. இதன் காரணமாக உடலின் எப்பாகத்திலும் குறிப்பாக கால்களில் சிறுகாயங்கள் ஏற்பட்டாலும் அது பெரிதாகி அதனால் கால் எடுக்கக் கூடிய நிலையும் சமயத்தில் உயிர்கூட பிரியும் ஆபத்தும் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

மேலும் அதிக அளவில் சர்க்கரைச்சத்து இரத்தத்தில் இருந்தால் அது சிறுநீரகத்தால் சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றது. இதுவே சிறு நீரில் சர்க்கரை வரக் காரணம். இதனால் உடலிலுள்ள சக்தி மிகமிக பாதிப்படை கின்றது.

வருமுன் காக்கும் முறைகள்

உதாரணமாக பரம்பரையாக பெற்றோருக்கு சலரோகம் இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கும் இந்நோய் வரச் சாத்தியமுண்டு. இந்த நோய் எந்த வயதிலும் ஆண், பெண், இரு இனங்களுக்கும் வரும். குறிப்பாக 40,50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் விசேட உடற் பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிகவும் நல்லது. சலரோகம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு மேற்படி நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர பூரணமாக குணப்படுத்த முடியாது.

மேலும் உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள், பருமனைக் குறைக்க வேண்டும். எனவே உணவு முறைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. குறிப்பாக மதுபானம் அருந்துதல் நிறுத்தப்படவேண்டும். எனவே உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம்.

தவிர்க்கப்படவேண்டிய உணவுவகைகள் சர்க்கரை, வெண்ணெய், ஐஸ்கறீம், இறைச்சி, சீனி, முந்திரிகைபருப்பு, தேங்காய்பால், போர்ச்சம்பழம், தேன், இனிப்பான பழவகைகள், உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு, கேக், முட்டை, குறிப்பாக மஞ்சள் கரு, மதுபானங்கள் போன்றவையாம்

பாவிக்க வேண்டிய காய்கறிகள்!

நீற்றுப் பூசணிக்காய், முட்டைக்கோவா (கோஸ்), வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, தக்காளி, கத்தரி, வெண்டைக்காய்,

முருங்கைக்காய் இதன் இலை, பூ, புடலங்காய், கீரைவகைகள், வெங்காயம், பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரிக்காய், பப்பாசிக்காய், முள்ளங்கி.

அசைவு உணவுகள்

2 அல்லது 3 வெறும் இறைச்சித் துண்டுகள் அல்லது 2 மீன் துண்டுகள். மஞ்சள் கருவற்ற அரை முட்டை சாப்பிடலாம்.

நோயின் அறிகுறி

உடல் மெலிதல், சோர்வு, சிறுநீர் அதிகமாக இரவில் வெளியேறுதல். தண்ணீர்த்தாகம் அதிகமாக ஏற்படல், கை, கால் தசைப்பிடிப்பான பகுதிகளில் வலி ஏற்படல். உடலில் புண் அல்லது காயம் ஏற்பட்டால் அது குணமடைய பலநாட்கள் செல்லுதல். கண்களின் பார்வை மங்குதல் போன்றவையாகும்.

மேலும் இந்த நோய் வருவதைத் தடுக்கவும் வந்தவர்கள் அதைக் கட்டுப்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படாமல் வைத்திருக்கவும், நம்பிக்கையே மூல மருந்தாகும். அநேகமானோர் பயப்பிட்டு நம்பிக்கையை இழந்தவர்களாகவே காணப்படுகின்றார்கள். எனவே பயப்படவேண்டாம். மேற்கூறப்பட்ட உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கவனித்துப் பின்பற்றினால் மேற்படி நோயைத் தடுக்கவோ பாதுகாக்கவோ முடியும்.

கட்டுப்படுத்துவதற்கு

1. அதிக அளவில் உணவில் இனிப்பு சேர்க்கக்கூடாது.
2. உடலின் பருமன் அதிகரிக்காமை.
3. உடற்பயிற்சி (சைக்கிள் ஓடுதல், யோகாசனம், நடத்தல், நீச்சல், ஓடுதல்) செய்வது அவசியம்.
4. அடிக்கடி பெண்கள் கருத்தரிக்காமை.
5. வைத்தியரிடம் ஒழுங்காகப் பரிசோதனை செய்வது.

6. வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை ஒழுங்காக உண்ணுதல்.
7. கால்களையும், பற்களையும் அதிக அளவில் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
8. காயம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும்.
9. கர்ப்பவதிகள் சலரோக நோயாளியானால் கண்டிப்பாக சிறந்த வைத்தியரிடம் யாதம் ஒருமுறையாவது செல்வது அவசியம். காரணம் கர்ப்பவதியின் உடம்பில் அதிகளவு சர்க்கரை இருப்பின் கருவறையில் இருக்கும் குழந்தை பெரியதாக வளரும். இதனால் அறுவைச் சிகிச்சை மூலமே குழந்தையை எடுக்க வேண்டி வரும். சிலவேளைகளில் வசதி குறைவான வீடுகளிலேயே பிரசவமேற்படின் ஆபத்தும் ஏற்படலாம்.

உடலுக்கு ஏற்படும் தீமை

கண் நரம்புகள் செயலிழந்து புரை விழுவதால் கண்ணில் மங்கல் தன்மை ஏற்பட்டு பார்வை இழக்க நேரும்.

இதயத்திலுள்ள இரத்த நாளங்கள் செயலிழந்து மார்பு வலி, மார்பு அடைப்பு ஏற்படலாம். மூளை நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் ஞாபகமறதி, பக்கவாதம், நினைவு இழத்தல், கதைக்க முடியாமை, தசைகளின் நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் நடக்க முடியாமை. உடம்பில் காயங்கள் ஏற்பட்டாலும் உணர்ச்சியின் மையால் அது பாதிப்பு ஏற்படுத்தும். பாலியல் உணர்ச்சிகளும் பெருமளவில் பாதிக்கப்படும்.

உடம்பில் 600% அதிகமான அளவு சர்க்கரை இரத்தத்தில் இருப்பின் நினைவு இழப்பதோடு உயிராபத்துக்களும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மேலும் சர்க்கரை குறைக்கும் மாத்திரைகளை அதிக அளவில் உட்கொண்டால் சர்க்கரையின் அளவு மிகமிக குறைந்து விடும். இதுவும் உடலுக்கு கெடுதலை ஏற்படுத்தும். எனவே அளவோடு வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மாத்திரைகளை பயன்படுத்துவது அவசியம்.

மேற்படி நோயினால் 20 வீதத்தினர்க்கு கால்களிலேயே காயங்கள் ஏற்பட்டு சீழ்ப்பிடித்து பல நாட்கள் சென்றும் பாதுகாக்க முடியாது கால்களை சத்திர சிகிச்சை மூலம் வெட்டி எடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இதைத் தடுத்து கால்களைப் பாதுகாக்க முடியும். பின்வருவனவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்:

1. காலுக்கு நல்லவிதமான மென்மையான பாதுகாப்பான பாத அணிகளை அணிந்து கால்களில் காயம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
2. புகைத்தல், மதுப்பழக்கம் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
3. தினமும் வெளியேசென்று வீட்டிற்குள் செல்லும் போதும் இரவில் படுப்பதற்கு முன்னும் சோப் போட்டுப் பாதங்களை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.
4. கால்களில் முள், அணி போன்றவற்றால் காயம் சிராய்ப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று தினமும் கால்களை அவதானிக்க வேண்டும்.
5. அப்படிக்காயம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறவேண்டும். காரணம் சலவியாதி ஒரு "Silent Killer" மௌனகொலைஞன் ஆகும். வெளியே தெரியாது அமைதியாக உள் இருந்தே உடலின் பல பாகங்களிலும் ஊடுருவி உயிராபத்து விளைவிக்கக் கூடியது. எனவே அலட்சியப்படுத்தாமல் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கின்றதோ அது நன்றாகவே நடக்கின்றது
எது நடக்க இருக்கின்றதோ அதுவும்
நன்றாகவே நடக்கும்
உன்னுடையது எதை கிழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகின்றாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ கிழப்பதற்கு
எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ
அது கிங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது
எதைக் கொடுத்தாயோ
அது கிங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது
எது கின்று உன்னுடையதோ அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகின்றது
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்
கிதுவே உலக நயதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-

Printed by: HariKanan Printers, Jaffna.