



சாந்தப் பிரியம்

அமரர் திருமதி

சாந்தநாயகி தணிகாசலம்

(நிறுவனர் தணிகா நுண்கலை கல்லூரி)

அவர்களின் விண்ணுகைப்பேறு குறித்த

10.02.2018

யோகசுவாமிகள் நற்சிந்தனைப் பாடல்கள் நல்லூரான் திருவடி

நல்லூரான் திருவடியை
நான்நினைத்த மாத்திரத்தில்
எல்லாம் மறப்பேனெடி - கிளியே!
இரவுபகல் காணேனெடி.

ஆன்மா அழியாதென்று
அன்றெனக்குச் சொன்னமொழி
நான்மறந்து போவேனோடி - கிளியே!
நல்லூரான் தஞ்செமடி.

தேவர் சிறைமீட்ட
செல்வன் திருவடிகள்
காவல் எனக்காமெடி - கிளியே!
கவலையெல்லாம் போகுமெடி.

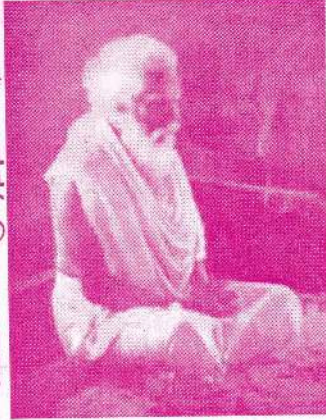
எத்தொழிலைச் செய்தாலென்
ஏதவத்தைப் பட்டாலென்
கர்த்தன் திருவடிகள் - கிளியே!
காவல் அறிந்திடெடி

பஞ்சம்படை வந்தாலும்
பாரால்லாம் வெந்தாலும்
அஞ்சுவமோ நாங்களெடி - கிளியே!
ஆறுமுகன் தஞ்செமடி.

சுவாமி யோகநாதன்
சொன்னதிருப் பாட்டைந்தும்
பரீமியிற் சொன்னாலெடி - கிளியே!
பொல்லாங்கு தீருமெடி.

முழுவதும் உண்மை

எப்பவோ முடிந்த காரியம்



மூலமே எப்பவோ முடிந்த காரியம்

நாம் அறியோம்

உ
சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம், மறவன்புலவு கைதடி
நாவற்குளியைப் பிறப்பிடமாகவும்
திருநெல்வேலியை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் திருமதி

சாந்தநாயக் தனிகாசலம்

(நிறுவுனர் தணிகா நுண்கலை கல்லூரி)

அவர்களின் விண்ணுகைப்பேறு குறித்த

சாந்தப் பிரியம்

10.02.2018

சமர்ப்பணம்

பொறுமைக்கு இலக்கணமாய்
அன்போடு அனைவரையும் ஆதரித்து
பண்போடு பரிவு காட்டி
எமையெல்லாம் வாழவைத்த
எமது அன்புத் தெய்வம்
“எங்கள் அம்மா”வினீ
ஆத்மா ஆண்டவனடியில்
நித்திய சாந்தி பெற
எமது கண்ணீர்ப் பூக்களை
காணிக்கையாக்கி
அவர்தம் பாதங்களில் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
அவர் தம் குடும்பத்தினர்



மண்ணில்
16.06.1939

விண்ணில்
26.01.2018

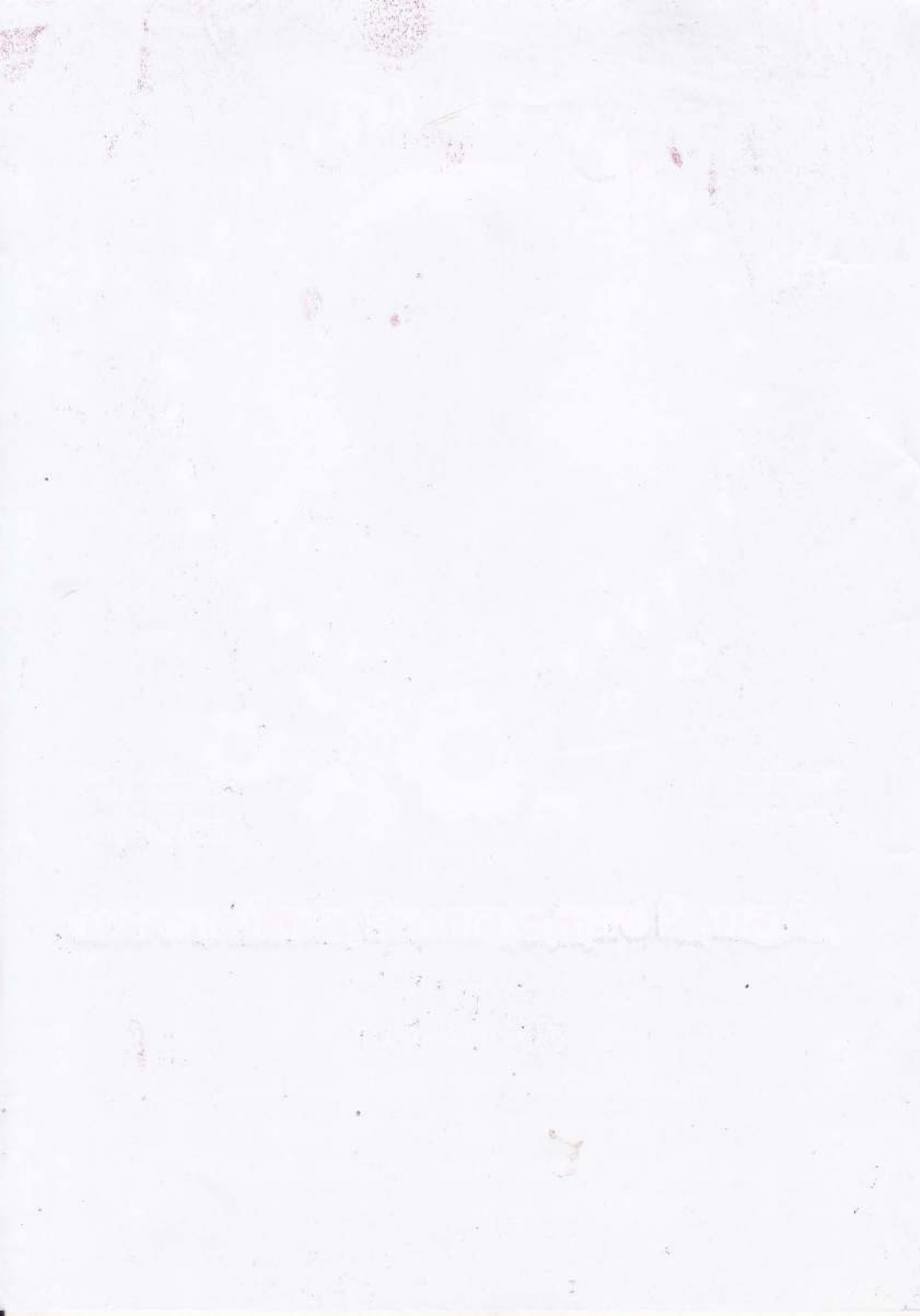
அமரர்

திருமதி சாந்தநாயகி தனிகாசலம்

அவர்களின்

திதி வெண்பா

பார்புகழ் ஏவிளம்பியாண்டு மாண்புறு தைத்திங்கள்
பாங்குறு பூர்வபக்க திதியில் - மாண்புறு
சாந்தநாயகி எனும் நற்குணத்தாள் இப்புவி நீங்கி
இறைபதம் சேர்ந்தார்.



தோத்திரப் பாடல்கள்



திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் சூத்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினை
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

நாமார்க்குங் குடியல்லோம் நமனை யஞ்சோம்
நரகத்தி லிடர்ப்படோம் நடலை யல்லோம்
ஏமாப்போம் பினியறியோம் பணிவோ மல்லோ
மின்பமே யெந்நாளுந் துன்ப மில்லை
தாமார்க்குங் குடியல்லாத் தன்மை யான
சங்கரனற் சங்குவெண் குழையோர் காதிற்
கோமாற்கே நாமென்று மீளா வாளாய்க்
கொய்ம்மலர்ச்சே வடிபிணையே குறுகினோமே.

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பில்லா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனென் தனக்குச்
செம்மையே யாய சிவபதமளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே யுன்னைச் சிக்கனைப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந் தருளுவதினியே.

திருவிசைப்பா

கற்றவர் விழுங்குங் கற்பகக் கனியைக்
கரையிலாக் கருணைமாகடலை
மற்றவரறியா மாணிக்கமலையை
மதிப்பவர்மன மணிவிளக்கைச்
செற்றவர் புரங்கள் செற்றவெஞ் சிவனைத்
திருவீழிமிழலை வீற்றிருந்த
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டுள்ளங்
குளிரவென் கண்குளிர்ந்தனவே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக் கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்றதார் பெறுவார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உழறி உமை மண வாளானுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசுநாம் பல்லாண்டு கூறுதமே.

திருப்புராணம்

மன்றின் மணி விளக்கெலாம் மருவு முகநகை போற்றி
ஒற்றிய மங்கள நாணின் ஒளி போற்றி உலகும்பர்
சென்ற தொழ அருள் சுரக்கும் சிவகாம சுந்தர்தன்
நின்ற திரு நிலை போற்றி நிலவு திருவடிகள் போற்றி.

திருப்புகழ்

வசனமிகபோற்றி	மறவாதே
மனதுதயராற்றி	வழலாதே
இசைபயில்சடாட்ச	ரமதாலே
இகபரசௌபாக்கியம்	அருள்வாயே
பசுபதிசிவாக்யம்	உணர்வோனே
பழனிமலைவீற்ற	ருளும்வேலா
அசுரர்கிளைவாட்டி	மிகவாழ
அமரர்சிறைமீட்ட	பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஒங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவ நிதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

ஓளவையார் அருளிச் செய்த

விநாயகர் அகவல்

சீதக் களபச் செந்தாமரைப் பூம்
பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாடப்
பொன்னரை ஞாணம் பூந்துகில் ஆடையும்
வன்ன மருங்கில் வளர்ந்தழகு எறிப்பப்
பேறழ வயிறங் பெரும்பாரக் கோடும்
வேறு முகமும் விளங்குசிந் தாரமும்
ஐந்து கரமும் அங்குச பாசமும்
நெஞ்சில் குடிகொண்ட நீல மேனியும்
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்
முன்று கண்ணம் மும்மதச் சுவடும்
இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்
திரண்டமுப் புரிநால் திகழொளி மார்பும்
சொற்பதங் கடந்த துரிய மெய்ச்ஞான
அற்புதன் ஈன்ற கற்பகக் களிநே!
முப்பழம் நகரும் முஷ்க வாகன!
இப்பொழு தென்னை ஆட்கொள வேண்டித்
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந் தருளி
மாயாப் பிறவி மயக்கம் அறுத்துத்
திருந்திய முதலைந் தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்
பொருந்தவே வந்தென் உளந்தனில் புகுந்து
குருவடி வாகிக் குவலயந் தன்னில்
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென
வாடா வகைதான் மகிழ்ந்தெனக் கருளிக்
கோடா யுதத்தால் கொடுவினை களைந்தே
உவட்டா உபதேசம் புகட்டியென் செவியில்
தெவிட்டாத ஞானத் தெளிவையும் காட்டி

ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்
 இன்புறு கருணை இனிதெனக் கருளிக்
 கருவிகள் ஒருங்கும் கருத்தினை அறிவித்து
 இருவினை தன்னை அறுத்திருள் கடிந்து
 தலமொரு நான்கும் தந்தெனக்கு அருளி
 மலமொரு முன்றின் மயக்கம் அறுத்தே
 ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரத்தால்
 ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதுங் காட்டி
 ஆறாதாரத்து அங்குச நிலையும்
 பேறா நிறத்திப் பேச்சரை அறுத்தே
 இடைபிங் கலையின் எழுத்தறி வித்துக்
 கடையிற் சுழுமுனைக் கபாலமுங் காட்டி
 மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தாணின்
 நான்றெழு பாய்பின் நாவில் உணர்த்திக்
 குண்டலி அதனில் கூடிய அசபை
 விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து
 மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கணலைக்
 காலால் எழுப்புங் கருத்தறி வித்தே
 அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்
 குமுத சகாயன் குணத்தையுங் கூறி
 இடைச் சக்கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்
 உடற்சக்கரத்தின் உறுப்பையுங் காட்டிச்
 சண்முக தாலமும் சதாங்குக் கூட்சமும்
 எண்முக மாக இனிதெனக்கு அருளிப்
 புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்
 தெரியெட்டு நிலையும் தெரிசனப் படுத்திக்
 கருத்தினிற் கபால வாயில் காட்டி
 இருத்தி முத்தி இனிதெனக் கருளி
 என்னை அறிவித்து எனக்கருள் செய்து
 முன்னை வினையின் முதலைக் களைந்து

வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்
 தேக்கியே என்றன் சிந்தை தெளிவித்து
 இருள்வெளி இரண்டிற்கு ஒன்றிடம் என்ன
 அருள் தரும் ஆனந்தத்து முத்தினன் செவியில்
 எல்லையில்லா ஆனந்தம் அளித்து
 அல்லல் களைந்தே அருள்வழி காட்டிச்
 சத்தத்தி னுள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்
 சித்தத்தி னுள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி
 அணுவிற்கு அணுவாய் அப்பாலுக்கு அப்பாலாய்க்
 கணமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி
 வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்
 கூட்டுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி
 அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை
 நெஞ்சக் கருத்தின் நிலை அறிவித்துத்
 தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை ஆண்ட
 வித்தக! விநாயக! விரைகழல் சரணே.

திருச்சிற்றம்பலம்.

கந்தர் சஷ்டி கவசம்

காப்பு

நோரிசை வெண்பா

துதிப்போர்க்கு வல்வினைபோம் துன்பம் போம் நெஞ்சிற்
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்
நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமல ரகுள்கந்தர்
சஷ்டி கவசந் தனை

அமரரிடர் தீர அமரம் புரிந்த
குமரனடி நெஞ்சே குறி.

நரல்

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
சிஷ்டருக் குதவுஞ் செங்கதிர் வேலோன்
பாத மிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட
மைய னடஞ்செயும் மயில்வா கனனார்
கையில் வேலாலெணைக் காக்கவென்று வந்து
வரவர வேலா யுதனார் வருக
வருக வருக மயிலோன் வருக
இந்திரன் முதலா எண்திசை போற்ற
மந்திர வடிவேல் வருக வருக
வாசவன் மருகா வருக வருக
நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக
நீரிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
சீரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
சரவண பவனார் சடுதியில் வருக

ரவண பவச ரரரர ரரர
 ரிவண பவச ரிரிரி ரிரி
 வீணபவ சரவண வீரா நமோநம
 நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
 வசர வணப வருக வருக
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக
 என்னை யாளு மிளையோன் கையில்
 பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்
 பரந்த வீழிகள் பன்னிரண் டிலங்க
 விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக
 ஐயுங் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
 உய்யொளி சௌவும் உயிரையுங் கிலியும்
 கிலியுஞ் சௌவும் கிளரொளி யையும்
 நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஓளிரும்
 சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்
 குண்டலி யாஞ்சீவ குகன்தினம் வருக
 ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்
 நீறிடு நெற்றியும் நீண்ட புகுவமும்
 பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
 ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்
 ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மாப்பில்
 பல்பூ ஷணமும் பதக்கமுந் தரித்து
 நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்
 முப்புரி நாவும் முத்தணி மாப்பும்
 செப்பழ குடைய திருவயிறு உந்தியும்
 தவண்ட மருங்கில் சுடரொளிப் பட்டும்
 நவரத்னம் பதித்த நற்சீ ராவும்
 இருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாளும்

திருவடி யதனில் சீலம்பொலி முழங்க
 செககண செககண செககண செககண
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
 நகநக நகநக நகநக நகென
 டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
 ரிரிரி ரிரிரி ரிரிரி ரிரி
 டுடுடு டுடுடு டுடுடு டுடு
 டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டங்கு
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
 முந்து முந்து முருகவேள் முந்து
 என்றனை யானும் ஏரகச் செல்வ
 மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்
 லீலா லீலா லீலா விநோதனென்று
 உன்றிரு வடியை உறுதியென் றெண்ணும்
 எந்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க
 என்னயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
 பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க
 கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
 விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
 நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
 முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
 கன்ன மிரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
 என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க

மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
 சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க
 வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க
 பிடிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
 பழுபதி னாறும் பெருவேல் காக்க
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க
 சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
 நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
 ஆண்குறி இரண்டும் அயில்வேல் காக்க
 பீட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க
 வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க
 பணைத்தொடை இரண்டும் பெருவேல் காக்க
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
 ஐவிரல் அடியிணை அருள்வேல் காக்க
 கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
 முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
 பின்கை இரண்டும் பின்னவ ளிருக்க
 நாவிற் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
 முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
 எப்பொழுதும் எனை எதிர்வேல் காக்க
 அடியேன் வசனம் அசைவுள நேரம்
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க
 வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
 அரையிருள் தன்னில் அணையவேல் காக்க
 ஏமத்திற் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க
 தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க
 காக்க காக்க கனகவேல் காக்க

நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
 தாக்க தாக்கத் தனடயறத் தாக்க
 பார்க்கப் பார்க்க பாவம் பொடிபட
 பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல
 வல்ல பூதம் வலாஷ்டிகப் பேய்கள்
 அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
 பிள்ளைகள் தின்னும் பழக்கடை முனியும்
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட் சதரும்
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
 இரிசிகாட் டேரி இத்துன்ப சேனையும்
 எல்லிவம் இருட்டிவம் எதிர்படு மண்ணரும்
 கணபூசை கொள்ளும் காளியோடனைவரும்
 விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்
 தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்
 பூனை மயிரும் பிள்ளைக ளென்பும்
 நகழும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்
 மணையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
 ஒட்டியச் செருக்கும் ஒட்டிய பாவையும்
 காகம் பணமும் காவுடன் சோறும்
 ஓதமஞ் சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட
 காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட
 அஞ்சி நடுங்கிட அரன்று புரண்டிட
 வாய்வீட் டலறி மதிசெட் டோடப்

படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
 கட்டுட னங்கம் கதறிடக் கட்டு
 கட்டி யுருட்டு கால்கை முறியக்
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
 தணலெரி தணலெரி தணலது வாக
 வீடுவீடு வேலை வெருண்டது வோட
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்
 எலியுங் கரடியும் இனித்தொடர்ந் தோடத்
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துயர் அங்கம்
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க
 ஒளிப்புஞ் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
 வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்
 சூலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரிதி
 பக்கப் பிளவை படர் தொடை வாழை
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
 பற்குத் தரணை பருவரை யாப்பும்
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்
 நில்லா தோட நீயெனக் கருள்வாய்
 ஈரேழ் உலகமும் எனக்குற வாக
 அந்ணம் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
 மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்தற வாகவும்
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்

சரவண பவனே சைவியாள் பவனே
 திரிபுர பவனே திகழொளி பவனே
 பரிபுர பவனே பவமொளி பவனே
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
 காத்துத் தேவர்கள் கடுஞ்சிறை விடுத்தாய்
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே
 காத்தீகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
 இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
 கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா
 பழநிப் பதிவாழ் பால குமாரா
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
 செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா
 சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே
 காரார் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
 என்நா இருக்க யானுனைப் பாட
 எனைத்தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவசமாக
 ஆடினேன் நாடினேன் ஆவினன் பூதியை
 நேச முடன்யான் நெற்றியி லணியப்
 பாச வினைகள் பற்றுகு நீங்கி
 உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக
 அன்புட னிரகடி அன்னமும் சொன்னமும்
 மெத்த மெத்தாக வேலா யுதனார்
 சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்

வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
 வாழ்க வாழ்களன் வறுமைகள் நீங்க
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
 எத்தனை யடியேன் எத்தனை செயிணும்
 பெற்றவன்நீகுரு பொறுப்பதுன் கடன்
 பெற்றவன் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
 பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து
 மைந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந் தருளித்
 தஞ்செமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
 காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளுந்
 அசாரத்துடன் அங்கத் தலக்கி
 நேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
 கந்தர் சஷ்டி கவச மிதனைச்
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
 ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு
 ஓதியே செபித்து உகத்துநீ றணிய
 அட்டதிக் குள்ளோர் அடங்குவம் வசமாய்த்
 திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கு அருளுவர்
 மாற்றல ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை அளித்திடும்
 நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்
 எந்த நாளுந் ஈரெட்டாய் வாழ்வர்
 கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடிமைய
 வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்
 விழியால் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்
 பொல்லா தவரைப் பொடிப்பொடி யாக்கும்
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்

சர்வ சத்துரு சங்கா ரத்தடி
 அறித்தென துள்ளம் அஷ்டலட்சுமிகளில்
 வீரலட்சுமிக்கு விருந்துண வாக
 சூரபத் மாவைத் துணித்தகை யுதனால்
 இருபத் தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
 எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றன துள்ளம்
 மேவிய வடிவுறும் வேலவ போற்றி
 தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
 குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
 திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
 இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
 வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி
 உயர்கிளி கனக சபைக்கோ ரரசே
 மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
 சரணம் சரணம் சரவண பவலும்
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்.

முற்றும்

சரஸ்வதி தோத்திர மாலை

வெண்டா மரைக்கன்றி நிற்பதம்
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்
தண்டா மரைக்குத் தகாது கொலோ
சகம் ஏழும் அளித்து
உண்டான் உறங்க ஒளித்தான்பித்
தாகவுண் டாக்கும் வண்ணம்
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே!

நாடும் பொருட்சுவை சொற்குவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்வாய்
பங்க யாசனத்திற்
சூடும் பசும் பொற்கொடியே
கனதனக் குன்று மைம்பாற்
காடும் சுமக்கும் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே!

அளிக்கும் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமுது
ஆர்ந்துன் அருட்கடலிற்
குளிக்கும் படிக்கென்று சூடுங்கொலோ
உளங் கொண்டு தெள்ளித்
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
கவிமழை சிந்தக் கண்டு
களிக்கும் கலாப மயிலே
சகல கலாவல்லியே!

தூக்கும் பனுவற் துறை தோய்ந்த
கல்வியும் சொற்சுவை தோய்
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்வாய்
வடநூற் கடலும்
தேக்கும் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்
தொண்டர் செந்நாவில் நின்று
காக்கும் கருணைக் கடலே
சகல கலாவல்லியே!

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்
பாதபங் கேருகமென்
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்னே
னெடுத்தாட் கமலத்து
தஞ்சத்துவசம் உயர்த்தோன்
செந்நாவும் அகமும் வெள்ளைக்
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்
சகல கலாவல்லியே!

பண்ணும் பரதமும் கல்வியும்
தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்
காய்யெழு தாமறையும்
விண்ணும் புவியும் புனலும்
கனலும் வெங்காலு மன்பர்
கண்ணும் கருத்தும் நிறைந்தாய்
சகல கலாவல்லியே!

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்
பொருந்தும் பயனுமென்பாற்
கூட்டும் படிநின் கடைக்கண் நல்காய்
உளங் கொண்டு தொண்டர்

தீட்டும் கலைத் தமிழ்தீம்பால்
அமுதம் தெளிக்கும் வண்ணம்
காட்டும் வெள்ளோதிமப் பேடே
சகல கலாவல்லியே!

சொல்விற் பனமும் அவதானமும்
கல்வி சொல்ல வல்ல
நல்வித்தையும் தந்தடிமை கொள்வாய்
நளினாசனஞ் சேர்
செல்விக்கரிதென் றொருகாலமும்
சிதையாமை நல்கும்
கல்விப் பெருஞ் செல்வப்பேறே
சகல கலாவல்லியே!

சொற்கும் பொருட்கும் உயிராம் மெய்ஞ்
ஞானத்தின் தோற்றமென்ன
நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர் யார்
நிலந்தோய் புழைக்கை
நற்குஞ்சரத்தின் பிடியோடு
அரசன்ன நாணநடை
கற்கும் பதாம்புயத் தாயே
சகல கலாவல்லியே!

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக
மேற்பட்ட மன்னருமென்
பண்கண்டளவிற் பணியச் செய்வாய்
படைப்போன் முதலாம்
விண்கண்ட தெய்வம் பலகோடியுண்டேனும்
விளம்பில் உன்போற்
கண்டகண்ட தெய்வம் உளதோ
சகல கலாவல்லியே!
முற்றும்

அமரர் திருமதி சாந்தநாயகி தணிகாசலம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

“தோன்றிற்றுகழொடு தோன்றுக அ.:தி இலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று”

என மொழிந்த பொய்யா மொழிப்புலவர் வள்ளுவர் வாக்கினை மெய்ப்பித்து வாழ்ந்து காட்டிய பெருமகனார் அமரர் திருமதி சாந்தநாயகி தணிகாசலம்.

மனித வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கொடுத்து எமக்கெல்லாம் நல்வாழ்வு என்றால் என்ன என வாழ்ந்து காட்டிய அமரர் பெருமாட்டி திருமதி தணிகாசலம் சாந்தநாயகி திகழ்ந்தவர். அன்பின் சிகரமாய், பாசத்தின் பொக்கிஷமாய், பண்பின் உறைவிடமாய் தன்னிடம் வந்தோரை உபசரித்து உணவு கொடுத்து அவர்கள் மகிழ்ச்சியைத் தனதாக்கி வாழ்ந்த உத்தமி அவர். அமரர் பெருமாட்டி திருமதி சாந்தநாயகி 16.06.1939ஆம் ஆண்டு பிறந்தார்.

மறவன்புலவு நிலச்சுவாந்தர் பெருமனிதர் அமரர் திரு S.K. ஆறுமுகம் அவர்கள்தந்தை தாயார் அமரர் திருமதி ஆ. மகேஸ்வரி சைவவேளாளர் குலத்தில் பிறந்த இவருடைய உடன் பிறப்புக்கள் துரைரட்ணம், பொன்னையா, தங்கம்மா, சரஸ்வதி, பஞ்சரத்தினம், பரமேஸ்வரி, மகேஸ்வரி, ஸ்ரீகாந்தன் ஆகியோர் ஆவார்.

“அறிவுடையார் எல்லாம் உடையார் அறிவிலார்
என்னடைய ரேனும் இவர்”

என்பதற்கமைய தனது பாடசாலைக்கல்வியை யா/உரும்பிராய் இந்துக் கல்லூரியிலும், யாழ்இந்து மகளிர் கல்லூரியிலும் சிறப்பாக் கல்வி கற்றார். இப்பாடசாலைகளில் பெற்ற மனிதவிழியப்புகளை உயர்கல்வி நடத்தைகளை வாழ்வியல் பண்புகளை நடைமுறையில் வாழ்ந்து காட்டிய தமிழ்த் தாயாக விளங்கினார். 1962ஆம் ஆண்டு அமரர் உயர் திரு. சண்முகம் தணிகாசலம் அவர்களைத் திருமணம் செய்து நல்வாழ்வு வாழ்ந்தார்.

“நல்லதோர் குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்” என்ற வகையில் ஐந்து பிள்ளைச் செல்வங்களைப் பெற்று அவர்கள் நல்வாழ்வு வாழ நல் வழிகாட்டிய பெருந்தாயாக அர்ப்பண சேவையாற்றினார். மூத்த மகன் த.

பாலகுமாரன் (பிரித்தானியா) அவரது மனைவியார் திருமதி. பா. கௌரி அவர்களது பிள்ளைகள் சிவகாமி, தணிகைக்குமரன் ஆகியோர் பிரித்தானியாவில் வாழ்வாங்கு வாழ்கின்றனர். இரண்டாவது மகன் திரு. த. ஞானகுமரன் (கணக்காளர் பிரித்தானியா) அவரது மனைவியார் திருமதி ஞா. மேகலா அவர்களது பிள்ளைகள் வைஸ்ணவி, சாம்பவி பிரித்தானியாவில் சிறப்புற வாழ்கின்றார்கள் மூன்றாவது மகள் க. ஞானசக்தி சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியற் கல்லூரி அவர்களுடைய கணவன் திரு. க. கணேசநாதன் பணிப்பாளர் விளையாட்டுத்துறை யாழ்ப்பாணப்பல்கலைக்கழகம் மகள் விஷாழினி (SLIT) திருநெல்வேலிக் கிராமத்தில் நல்வாழ்வு வாழ்கின்றனர் அடுத்து நான்காது பிள்ளையாக திரு. த. செல்வகுமரன் (பொறியியலாளர் பிரித்தானியா) அவரது மனைவியார் கலாநிதி செ.ஜமுனாநிதி ஆகியோரது பிள்ளைகள் நிவாஷினி, வர்ஷினி ஆகியோர் பிரித்தானியாவில் சீரும் சிறப்பாகவும் வாழ்கின்றார்கள். ஐந்தாவது மகள் திருமதி ஜ. ஆனந்தசக்தி (ஆசிரியை வாண்மை விருத்தி நிறுவகம்), கணவன் திரு. தி. ஜனார்த்தனன் (நிலஅளவையாளர்) அவர்களது குழந்தை அக்ஷரா திருநெல்வேலியில் வளமாக வாழ்கின்றார்கள்.

இவ்வாறாக மிகச் சிறந்த குடும்பத் தலைவியாக இருந்து குடும்பம் ஒரு கோவில் என்ற முறைமைகளுக்கு அமைய நல்வாழ்வ வாழ்ந்து காட்டியவர் அமரர் பெருமாட்டி திருமதி தணிகாசலம் சாந்தநாயகி அம்மா. தனது கணவர் மிக உயர்ந்த சமூக சேவைகள் செய்யவும் அறப்பணிகள் செய்யவும், கோவில் திருப்பணிகள் செய்யவும், உறுதுணையாக நின்று செயலாற்றினார். எந்த ஒரு ஆணின் வளர்ச்சிக்குப்பின்னாலும் ஒரு பெண்ணே இருப்பாள் என்பதற்கு அம்மா ஒரு மிக உயர்ந்த எடுத்துக் காட்டாகும்.

குறிப்பாக யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் 1974ஆம் ஆண்டு திருநெல்வேலியில் உருவானது. அங்கு பயிலும் மாணவர்களுக்கு விடுதி வசதியை முதன்முதலில் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தவர்கள் அமரர் ச. தணிகாசலம் அவர்களும் அவர் தம் பாரியார் அமரர் த. சாந்தநாயகியுமாவார்கள். வெளிமாவட்டங்களில் இருந்து வறுமையான மாணவர்கள் விடுதியில் தங்கி படிக்கவும் பல மாணவர்களுக்கு இலவசமாக உணவு, உடை, உறையுள் வழங்கி அவர்களது உயர் கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு ஊக்கமும் அளித்தார்கள். மற்றும் பல

பேராசிரியர்கள் அவர்களது விடுதியில் இருந்து படித்து உயர்ந்தவர்களாக யாழ்ப்பாணம் கிழக்கு, தென்கிழக்கு, கொழும்பு, பேராதனைப் பல்கலைக்கழகங்களில் சேவையாற்றி வருகின்றார்கள். பெருமனிதர்கள் காணுகின்ற போதெல்லாம் தணிகாசலம் சாந்தநாயகி அவர்களைப் பற்றியே கதைப்பார்கள். அவர்கள் செய்த உதவிகளை மீட்டிப்பார்ப்பார்கள். “உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே” என்ற வகையில் மிக உயர்ந்த பணியைச் செய்த பெருமாட்டி அவர்கள் இறையடி சேர்ந்த செய்தி கேட்டு கதறி அழுது துயர் பகிர்ந்தனர். நேரடியாக வந்து அஞ்சலி செலுத்தினர். தனது கணவர் சமாதான நீதவானாக இருந்து மக்கள் சேவையாற்றுவதற்கு அம்மையார் தன்னையே அர்ப்பணித்துச் செயலாற்றினார். தனது குடும்பத்தை மட்டும் பார்க்காமல் ஊரவர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும், பல்கலைக்கழ மாணவர்களுக்கும் பெரும் சேவைகளைப் புரிந்தார்.

தனது கணவரின் இறப்பினால் பெரும் வேதனையடைந்து இறையருளை வேண்டி தலங்காவில் விநாயகப் பெருமானையே வேண்டி எந்த நோய் இருந்தாலும் தவறாது விசேட நாட்களில் விநாயகனை வழிபடத் தயங்கமாட்டார். தனது கணவரின் பெயராலே “தணிகா நுண்கலைக் கல்லூரியை” ஆரம்பித்து இன்று இக்கல்லூரியில் அழகியல் கற்கைகள் சிறப்பாக நடைபெற்று வருகின்றன. அத்தோடு சிறுவர் பூங்கா முன்பள்ளி, ஆசிரிய வாண்மை விருத்தி நிறுவகம் என்பவையும் சிறப்பாக இயங்கி வருவதற்கு மூலகாரணம் பெருமாட்டி திருமதி தணிகாசலம் சாந்தநாயகி அம்மாவே ஆவார். அவருடைய நல்வாழ்வு அர்த்தம் பொதிந்தது, தெய்வீகமானது, மிக உயர்ந்த மனிதத்துவ வாழ்வை வாழ்ந்து சிவப்பேறு அடைந்த தெய்வமாகிய அம்மாவின் ஆத்மா சாந்தியடைவதாக.....

ஓம் சாந்தி!! சாந்தி!! சாந்தி!!!

கலாநிதி பாலசுப்பிரமணியம் தனபாலன்

உபபீடாதிபதி

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

அன்பான அம்மா

கண்ணின் மணியாய் ஐந்து பிள்ளைகளைப்
பெற்று அன்பைச் சொரிந்து பாசத்தை பொழிந்து
அறத்தைப் புகட்டி அறிவு தந்து எங்கள் ஐவரையும்
வளர்த்தீர்கள் உங்களது அன்பை எப்படி அம்மா
மறப்போம் கண்ணீர் கடலையே வற்ற வைத்த
அன்பை எப்படி மறப்போம் உங்களைப்
பிரிந்து நாங்கள் ஐவரும் படும் வேதனை சொல்லி
அடங்கா ஏழேழு பிறவியிலும் நீங்கள் தான்
எங்களது அம்மாவாக வர வேண்டும் என இறைவனை
வேண்டுகின்றோம்.

பிள்ளைகள்

த. பாலகுமாரன், த. ஞானகுமரன், க. ஞானசக்தி,
த. செல்வகுமரன், ஐ. ஆனந்தசக்தி.

மருமகள்மார் ஆதங்கம்

பிள்ளைகள் போல் எங்களையும் அரவணைத்து
ஆதரவளித்து வழி நடத்தினீர்கள் பண்பாடு
கலாசாரம், சமய விழுமியங்கள், சமையல் கலைகளில்
உங்களை முன்மாதிரியாக
நாமும் பின்பற்றி பூமியில்
இனிது வாழ வழிகாட்டினீர்கள் எமக்குத் தன்பம்
வரும் வேளையில் மாமி எங்களுக்கு ஆதரவாக இருந்தீர்கள்
தன்பம் வரும் வேளையில்
எல்லாம் தலங்காவற் பிள்ளையார் பார்த்துக் கொள்வார்
என்று கூறி எம்மை வழிப்படுத்த யாரும் இல்லை என்று ஏங்கித்தவிக்கின்றோம்.

மருமகள்மார்

பா. கௌரி, ஞா. மேகலா

Dear Mami,

I am very grateful that you were part of my life for the last 20 years. I am honoured to be branded as superior character. Thank you for being there when I had to go to work when Nivaashini was a baby. You were very kind and generous. You were an amazing cook and you made the best vadai. I made the best payasam under your guidance when I was with you last. I am glad that I brought the girls to spend time with you in August. We have some amazing memories we can treasure. I can't forget the conversations we had, Varshi's birthday and the trip to the kovil. The news that you are no longer with us made my time in Poland very sad. Your departure has created a vacuum in our lives. May your soul rest in peace.

Dr Jamunanithy Selvakumaran

மருமகன்மார் பார்வையில்

மாமி என்றழைக்க இனியாருள்ளார் எமக்கு
மாமியாகவோ நடந்தீர் நீர் எமக்கொரு தாய்யல்லவோ
சிரித்த முகமும் புன்முறுவலும் தங்கள்
கைப்பக்குவச் சமையல் காண்படுதப்போ
கணைஸ், ஜெனா என்றல்லோ எம்மையழைப்பீர்
உமது மகன்மார் போல் அன்றோ எமை பராமரித்தீர்

அருமை மருமகன்மார்
க. கணேசநாதன்
தி. ஜனாரத்தனன்

அன்பு அம்மம்மா

You never said I'm leaving
You never said good bye
You were gone before I knew it,
And only God knew why

A million times I needed you
A million times I cried
If love alone could have saved you
You never would have died

In life I loved you dearly,
In death I love you still
In my heart you hold a place
That on once could ever fill
It broke my heart to lose you
But you didn't go alone
For part of me went with you
The day God took you home

VishalinyGaneshanathan

நீங்கள் என்னை எனது ஐனைத்திலிருந்து
உங்களது மரணம் வரை என்னை செல்லமாக
வளர்த்தீர்கள் எனது அனைத்து செயல்களுக்கும்
எனக்கருகில் இருந்து வழிப்படுத்தினீர்கள் எனது
அம்மாவை சிறந்த நிலைக்கு கொண்டு வந்ததைப்
போல் என்னையும் நல்ல நிலைக்கு கொண்டு
வருவதற்கு நீங்கள் எடுத்த அனைத்து முயற்சிக்கும்
எனது நன்றிகள் என்றும் உரித்தாகுக. உங்களதுவழிகாட்டல் எனது எதிர்கால
முன்னேற்றத்திற்கு என்றும் அம்மா மூலம் தொடர தங்கள்
அஞ்சீர்வாதம் வேண்டுகின்றேன்.

அரசைப் பேர்த்தி

அக்ஷரா ஜனார்த்தனன்

Anbulla Appamma

Appamma, when I found out about your passing, one of my first thoughts was I wish I got to spend more time with you. Now I realise that I do have a few, precious memories I will remember you for the rest of my life. From having the chance to taste your yummy pavakkaiporiyal to always hearing your voice so happy whenever we talk on the phone, I will miss you lots. Whenever I achieve something, after my Mum and Dad, you are the first person I tell and it makes me sad that I will not be able to anymore. But I know you and Appappa will always be looking from above and looking out for me and my family. Appamma I will miss you. Rest in Peace.

Love,
Sivahami Balakumaran

Anbu Appamma

I will remember my Appamma for her nice food, especially her vadakam and lime pickle, which she would regularly send, even though she was on the other side of the world. One of my treasured memories of my Appamma is her feeding me the last time I went to Sri Lanka. 5 years ago, I was gifted a pattu vesti by Appamma and Appappa. I wore it for the first time on my 18th birthday when I went to the temple, as a blessing from Appamma and Appappa, and I will keep the vesti for the rest of my life as a memory of her. I will miss you Appamma and I wish we could have spent more time together. Rest in Peace

Love Thanikaikkumaran Balakumaran

Anbu Appamma

Appamma, we have spent a few but memorable times with you. We will miss the way you used to look after us and cook us everything whenever we came to Sri-Lanka. We hope you are in a better place with Appapa, and we will always be thinking about you and may your soul rest in peace.

Vaishnavi Gnanakumaran &
Shambavi Gnanakumaran

Appamma

I am very fortunate and grateful that I was able to meet you 4 times. The first time I was only 6 months old. I really enjoyed spending last summer with you. I remember the time we went to the Pillayar Kovil together and you told me to eat more. I love the necklace that you gave me which always reminds me about you. I also remember when we came to visit you in 2012 for your wedding anniversary. Thank you for making the time I spent with you memorable and something I will cherish for the rest of my life.

Appamma we miss you. Rest in Peace.

Nivaashini Selvakumaran

Appamma

I was very lucky and glad to spend two of my birthdays with you. I am very happy that I spent one of your last months with you and I will treasure the memories for ever. I know you will always be watching me, blessing me and helping me through the tough times.

I miss you, rest in peace Appamma.

Varshini Selvakumaran

அம்மா.....

அம்மா எங்கே என் உடுப்பு?
அம்மா வெளியே போகிறேன்
அம்மா எங்கே என் சைக்கிள்?
அம்மா வந்துவிட்டேன்...
இத்தனை கேள்விக்கும்
அம்மாவின் ஒரே பதில் சாப்பிட்டியா?
என் நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்து
என் நாற்பத்தொன்பது வயதுவரை
அம்மாவின் கவனம்
அந்த சாப்பாடு...
இனியாருமே இல்லை
இந்த கேள்வி கேட்க....

வீடு தேடி வந்த நண்பர்கள்
வெறுமையாக திரும்பியதே இல்லை
கப்பில் தேனீருடன்
கடிக்க பலகாரம் இல்லையேல் சாப்பாடு
நான் நாட்டில் இல்லாத போதும்
நண்பர்கள் மாறவில்லை
அம்மாவிலும் மாற்றமில்லை
அழைத்து வந்து உபசாரம்
ஆற அமர்ந்து அவர்களிடம்
அளவாடலும் நகைச்சுவைகளும்

மருமகள் அம்மாவிற்கு மகள் - என்
மகள்களை அவர் அழைத்ததோ அம்மா என்று
அப்பம்மாவின் சப்பைமூக்கு
ஆருக்கு என்று கேள்விகள் வேறு....
வந்து போகும் நேரங்களில்
விழியில் வழியும் கண்ணீர் துடைத்து
வருவது இனி எப்ப என்ற கேள்வியுடன்

வழி அனுப்பிய அம்மா.... எம்மை
வரவேற்க இனி இல்லை
வாய் நிறைய கூப்பிடவும் அம்மா இல்லை

வீடு வெறித்தோடி விட்டுது
வெளிச்சமே இல்லாத வராந்தை
வீட்டு வாசலில் இருக்கும் சக்கரநாற்காலி
வெறுமையாக இன்று எம் மனம் போலவே...
எதை எப்படி என்று வழி காட்டவும்
எவர் எம் சொந்தங்கள் என்று சொல்லக்கூட
இருந்தவர் எம் அம்மா ஒருவர்தான் ஆனால்
இனி எவருமே இல்லை எமக்கு....

என் விழியோரம் வழியும் சிறுதுளி
அது சிதறிய என் இதயத்தின் இரத்தமே.. இது
கண்ணீர் அல்ல....
கவலையின் உச்சம்....
உணர்வுகள் மீறி... மனம் மீறி
உருளும் கண்ணீர்த் துளிகள்
அம்மா உங்கள் நினைவுகளுடன் நாம்
அப்பாவின் அருகில் சிரித்தபடி
வானத்தில் இருந்து எம்மை நீங்கள் இருவரும்
வாழ்த்துகிறீர்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன்....

இளைய மகன்
செல்வகுமாரன் தணிகாசலம்

அன்பான ஆசையம்மா

அன்று 1962 ஆம் ஆண்டு எனது இளவயதில் தங்களின் திருமணத்தை எனது தாய் தந்தையருடன் திருநெல்வேலி தலங்காவற் பிள்ளையார் கோவிலில் பார்த்து மகிழ்ந்தேன். காலங்கள் பல கடந்த போதும் எனது தந்தையை இழந்த போதும் தாங்கள் எனது தாயாருக்கும், எனக்கும் என் சகோதரர்களுக்கும் பக்கபலமாகவும் ஆறுதலாகவும் சில வாரங்கள் எம்முடன் தங்கியிருந்ததை இன்றும் என்னால் மறக்க முடியாது.

பிற்காலத்தில் பெற்றெடுத்த மக்களைப் போல் நீங்களும் உங்கள் கணவருமே பற்றுடனும் பாசத்துடனும் எமை அரவணைத் தீர்களே. ஆசையம்மா என்று சொல்லி வந்த தினமெல்லாம் அன்பையும் பாசத்தையும் ஒன்றாக்கி அறுசுவை உணவை எமக்களித்து மகிழ்ந்தீர்களே. எல்லாம் இன்றும் பசுமை நிறைந்த நினைவுகளாக வந்து வந்து போகின்றதே.

நீண்ட இடைவெளிக்கு பிறகு 97ம் ஆண்டு மீண்டும் எனது மனைவி பிள்ளைகளுடன் தங்களைச் சந்தித்த போது நீங்கள் எமக்களித்த உணவில் வடைக்கறி மிகவும் விசேஷம் ஆனது. எனது பிள்ளைகள் அதுபோல வேண்டுமென்று என்னிடம் கேட்டு நான் பலமுறை முயன்று தோற்றது தான் மிச்சம்.

சமீப காலமாக உடல் நலம்குன்றி சோதனைகள் பல வந்தபோதும் வாழ்வில் நிறைவான மனதுடன் வாழ்ந்தீர்கள். ஆசையம்மா என்று ஆசையாக அழைத்த நாங்கள், ஆசையம்மா உடல் நிலை அறிந்து ஆதங்கப்பட்டோமே. அடுத்து வந்த செய்தி ஆண்டவனிடம் போய்விட்டீர்கள் என்று அறிந்து ஆற்றொனாத் துயரம் அடைந்தோம்.

சீரான உறவாக இருந்த நீங்கள் சிவனடி சேர்ந்து சொர்க்கம் அடைய மாறாத மனத்துடனே தினமும் மனதிலே துதிக்கின்றோம். சாந்தி வேண்டி பெயருக்கு ஏற்ற குணம் கொண்ட எங்கள் ஆசை அம்மாவே சாந்தநாயகியே இனி எப்பிறப்பில் காண்போம் உன் இனிய முகத்தை.

ஓம் சாந்தி!! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அன்புள்ள பெறாமக்கள்
சி. பவளகாந்தன் அனூராதா

அன்பும் பாசமும் மிக்க ஆசையம்மாவிற்கு

ஆசையம்மா இன்று நீங்கள் எங்களுடன் இல்லை. எம்மை தவிக்கவிட்டு சென்றுவிட்டீர்கள். இருப்பினும் என்றும் இதயத்தில் நிச்சயம் வாழ்ந்து கொண்டு தான் இருப்பீர்கள். இது போன்று தான் ஆசை ஐயா இறந்தபோதும் எனது மனதின் உள்ளத்தைக் கொட்டித் தீர்த்தேன். எனது அம்மாவின் அன்பும் பாசமும் நிறைந்த சகோதரி நீங்கள். அதே போன்றே அவரின் பிள்ளைகளிலும் மிகவும் பாசமாக இருந்தீர்கள் அதுவும் நான் உங்களுடனும் உங்கள் பிள்ளைகளுடனும் பழகியது மிகவும் அதிகம். அம்மாவின் சகோதரிகள் எல்லோருமே சிறிய தாய்மார்கள் அதில் உங்களுடைய நாங்கள் ஆசையம்மா என்று அழைப்போம். நீங்களும் நாங்கள் அழைப்பதற்கு ஏற்றவாறு ஆசையம்மா, ஆசைஐயா, ஆக கடைசி வரை இருந்தீர்கள். நான் தங்கள் வீட்டிற்கு வரும் நேரத்தில் சிலநேரங்களில் நீங்கள் கட்டிலில் படுத்திருந்தால் நான் உங்களுக்குப் பக்கத்தில் கதிரை போட்டிருந்து மணித்தியாலங்களாகக் கதைப்பேன். உங்கள் மனக்குமுறளல்கள் எல்லாம் கதைப்பீர்கள். நீங்கள் இல்லாத காலத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் நன்கு உறவாட வேண்டும் என்று கூறுவீர்கள். வெளிநாடுகளிலிருக்கும் உங்கள் பிள்ளைகள் வரும் போது ராசா அண்ணனிடம் போய் வாருங்கள் என்று கட்டாயப்படுத்துவீர்கள். இப்படியாக உறவு பாசம் விட்டுப் போகக் கூடாது என்று அக்கறையாக இருந்தீர்கள். உங்கள் வீட்டிற்கு வரும் போது மிகவும் அன்பாக உணவு தந்து உபசரிப்பீர்கள். இப்படிக்கத்தில் ஆசை ஐயாவும் மிகவும் சிறந்தவர். என்னுடன் கொழும்பில் வந்திருந்த காலத்திலும் எனது மனைவி பிள்ளைகளுடனும் மிகவும் அன்பாக இருந்தீர்கள் அவர்களும் உங்கள் இழப்பால் மிகவும் வேதனை அடைந்துள்ளார்கள். இன்று face book மூலம் உறவு கொண்டால் எமக்கு நேரமும் மிச்சம் பணமும் மிச்சம். என்று பலரும் முக்கியமாக எமது சில உறவுகளும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் போது எனது பிள்ளைகளும் நீயும் எப்போதும் போல் நெருக்கமாக இருந்துகொள்ள வேண்டும் என்று நீங்களும் அதேபோன்றே ஆசை ஐயாவும் கூறினார். இப்படியான மனப்பான்மை உறவுகளின் முக்கியத்துவம் எத்தனை உள்ளங்களுக்கு ஏற்படும்? இவ்விடத்தில் நீங்கள் இருவரும் முன்னிலையில் தான் நிற்கிறீர்கள். உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கும்

உங்கள் அன்பின் மகள்

ராசா (பவளநாதன்) மற்றும் மனைவி பிள்ளைகள்

எங்கள் ஆசையம்மா

ஆசையம்மா என்றால் எங்கள் எல்லோருக்கும் அவரது அன்பான கணீர் என்ற குரலும் செந்தழிப்பான முகமும் தான் ஞாபகம் வரும். ஆசையம்மா வீட்டிற்கு யார் வந்தாலும் அவர்களை உபசரித்து வரவேற்று சாப்பிடச் செய்யாமல் அனுப்ப மாட்டார். அவ்வாறான விருந்தோம்பல் பண்பில் அவருக்கு நிகர் அவர்தான்.

தன்னுடைய வழி உறவுகளாக இருந்தாலென்ன, கணவர் வழி உறவுகளாக இருந்தாலென்ன எல்லா உறவுகளையும் இணைத்து ஓர் உறவுப் பாலமாக திகழ்ந்தார். ஆசையம்மாவின் பிற்காலத்தில் அவருக்கும் எனக்கும் இடையே ஒரு ஒரு நெருக்கமான பாசப் பிணைப்பு உருவானது போன்ற உணர்வு எனக்கு அடிக்கடி ஏற்படுவதுண்டு. தன்னுடைய வீட்டில் நிகழும் சந்தோசமான விடயம் அல்லது விசேடம் என்றால் எனக்கு உடனே தொலைபேசியில் தெரிவித்து மகிழ்வார். அதேபோல் எனது பிள்ளைகள் மற்றும் மனைவியிலும் அவருக்கு நல்ல விருப்பம் பிள்ளைகளின் பரீட்சைப் பெறுபேறுகள் வந்தவுடன் கேட்டறிந்து சந்தோசப்படுவார்.

ஆசையம்மா நொதேன் சென்றால் வைத்தியசாலையின் அதிதீவிர சிகிச்சைப்பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்ட செய்தி கேட்டு நாங்கள் சென்றபோது ஒருவர் ஒருவராக பார்வையிட அனுமதிக்கப்பட்ட நிலையில் நான் வந்ததை அறிந்து “பேபி” வந்திருக்கிறான். அவனை உடன் உள்ளாருக்குள் அனுப்புங்கள் என்று சொன்னதாக கேள்விப்பட்டிரு பரவசப்பட்டேன் அன்று என்னுடன் நன்றாக கதைத்தார். நானும் அவர் விவையில் குணமாகி விடுவார். என்று தான் நினைத்து சந்தோசப்பட்டேன். பின் வீட்டிற்கு வந்தவர் சற்று மாறாட்டமாக கதைப்பதாக அறிந்து சென்றேன். அன்று என்னையும் மனைவியையும் நன்கு இனங்கண்டு தெளிவாக கதைப்பதை பார்த்து ஆறுதலடைந்தேன். ஆனால் கடந்த 26ஆம் திகதி அதிகாலை அவர் காலமாகிவிட்டார் என்ற செய்தியை எங்களால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை. ஆசையம்மாவின் இழப்பு எங்கள் குடும்ப உறவுகள் எல்லோருக்கும் ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும். உங்கள் சிரித்த முகத்தையம் கணீர் என்ற குரலையும் இனி எங்கு கேட்போம்?..... உங்களின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

உங்கள் பெறாமகன் சி. பவளகுமாரன் (பேபி)

குடும்பம்

பெரியம்மா பெரியம்மா பெரியம்மா

பெரியம்மா பெரியம்மா பெரியம்மா என்று நாம் அழைத்த ஆண்டுகள் குறுகியது. அதனால் ஆசைகளுக்ககு எழுதுகிறோம். முதல் நினைவுகள் எங்கள் நெஞ்சை நினைத்து வாட்டுகின்றது இன்று.

உடன் பிறப்பு என்பது கடவுளின் கொடை இது கேட்டுப் பெற முடியாத ஒன்று. இதற்கு எடுத்துக் காட்டாக வாழ்ந்தவர் எங்கள் பெரியம்மா.

எத்தனை சுவையான கறிகளுடன் அன்னம் இட்ட உங்கள் கரங்களை பற்றி முத்தமிடும் நாள் எப்போது என்று இருந்தவேளை எம்மை விட்டு பிரிந்து இறைவனை சேர்ந்து விஜட்டர்கள். உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கும் பெறாமக்கள்.

சுரேஸ்குமார் குடும்பம்

சுபோதினி குடும்பம்

சுகந்தினி குடும்பம்

நெஞ்சங்களில் நிறைந்தவரே

எழில்மிகு இலங்கைத்திருநாட்டின் வளம்மிகு யாழ் மண்ணின் தென்மராட்சி பகுதியில் வயலும் வயல் சார்ந்த வனப்பகுதியின் உரிலே பிறந்து துள்ளித்திரிந்த புள்ளிமானாய் பள்ளிப்படிப்பை பாங்குடன் பயின்று அன்பிற்கு அணிகலனாய் பண்பிற்கு இலக்கணமாய் பாசத்தின் உறைவிடமாய் ஊர் போற்ற வாழ்ந்த உயர் குணப்பெருந்தகையே விக்கினங்கள் தீர்க்கும் விநாயகப பெருமானை எப்பொழுதும் உங்கள் நெஞ்சினில் இருத்தி தில்லைக்கூத்துனுக்கும் பூசைகள் செய்து வள்ளமணாளனை தேரினில் ஏற்றி திருவிழாச் செய்து சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்க தளராது உழைத்த பெருமகளே, சாந்தநாயகியே அனைவரும் மதிக்கும் தாயானவளே.....

நாட்டில் ஏற்பட்ட யுத்த சூழ்நிலையால் எமது சொந்த இடத்தை விட்டு இடம்பெயர்ந்த போது இன்முகத்துடன் எம்மை வரவேற்று

இருப்பிடம் தந்து இன்னல்கள் தீர்த்தீரே. படிக்கும் காலத்தில் எமக்கும் எம்மைப்போன்ற பல பிள்ளைகளுக்கும் ஆதரவு அளித்தீரே. ஐவர் மட்டுமா?... அனைவருமே அம்மா என்போமே.

பரபரப்பும் சுறுசுறுப்பும் பகட்டில்லா வாழ்வும் கண்களில் தெரியும் கருணை ஒளியும் உங்கள் சமையல்க் கலைக்கு நாம் அடிமையே..... பெயரிலும் சாந்தம், குணத்திலும் சாந்தம்

26.01.2018 அதிகாலை வந்த அலைபேசிச் செய்தி பொய்யாகப் போகாதா என புலம்பித் தவிர்த்தோம் பெரியம்மா.....

அக்கா, அம்மா, பெரியம்மா, அம்மம்மா, அப்பம்மா, மாமி, மச்சாள் என உறவுகளின் கதறல், உள்ளங்களின் குமுறல் உங்களின் செவிகளில் விளவில்லையா? மறுபடி எப்போ? உங்கள் திருமுகம் காண்போம் என ஏங்கித் தவிக்கின்றோம் பெரியம்மா.

வாழ்ந்த காலங்கள், பழகிய இனிமையான பொழுதுகள், பசுமையான நிகழ்வுகளை மீட்டுப் பார்த்து ஆறுதல் கொள்ள முயற்சிக்கின்றோம் பெரியம்மா..... உங்கள் ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனை வேண்டிக் கொள்கிறோம்.

ஓம் சாந்தி!! சாந்தி!! சாந்தி!!!

சகோதரி
வி. பரமேஸ்வரி
பெறாமக்கள், மருமக்கள்

எங்கள் அன்பான பெரியம்மா!

நாம் உங்களை வந்து பார்க்கும் போது
நன்றாகத்தானே இருந்தீர்கள்
இவ்வளவு சீக்கிரம் எம்மை விட்டு போவீர்கள் என்று
நாம் நினைக்கவில்லை பெரியம்மா!

இடம் பெயர்ந்து நாம் உங்களை நாடி வந்த போது
எம்மை அன்புடன் அரவணைத்தீர்கள்
உங்களது உரிமையுடனான ஆலோசனைகளையும் கண்டிப்பும்
எமக்கு என்றும் நினைவிருக்கும் பெரியம்மா!

அடிக்கடி தொலைபேசி மூலம் சுகம் விசாரிப்பீர்களே
அப்பா தனித்திருந்த வேளையில் “என்ன சித்தப்பா சாப்பிட்டிகள்
என்று தினமும் கேட்க தவறியதில்லை
“என்னம்மா செய்கிறாய் என்று” அடிக்கடி விசாரிக்கும்
உங்கள் வார்த்தைக்காக ஏங்குகின்றோம் பெரியம்மா!

தொலைபேசியில் மணிக்கணக்கில் அம்மாவுடன் கதைப்பீர்களே!
உங்களுடன் பல கதைகள் பேசி ஆறுதலடையும் அம்மாவை
எப்படி தேற்றுவது பெரியம்மா!
எக்காரியம் செய்யினும் ஒரு தடவை
உங்களிடம் கேட்டுச் செய்தால்தானே
எங்களுக்கு திருப்தி பெரியம்மா!

பெரியம்மா நீங்கள் இன்று எம்முடன் இல்லை என்பதை
ஏற்க எம்மனம் மறுக்கின்றது
வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
வானுறையும் தெய்வத்துடன் சேர்ந்த
எமது பெரியம்மாவின் ஆத்ம சாந்தியடைய
இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

நிரு, நிஷா, நிர்மலன்

கட்டியனைத்து விடை தந்தீர்

அம்மாவின் உடன் பிறந்தும் பெரியம்மா அனீர்
உரிமையுடன் துள்ளி விளையாடி பொற்காலம் தந்தீர்
தொலைவில் இருந்து வந்தது செய்தி ஒன்று
நம்பாமல் துடித்தோம் நாங்கள் அன்று

அருமையாய் சமைத்து எமக்கு அன்பாய் பகிர்ந்தீர் அன்று
இன்னும் இரு நாள் நின்று போ என்றீர்
கடமைகள் அழைக்க விடைபெறும் போது எமை கட்டி
அனைத்தெல்லோ விடை தந்தீர்
முடியவில்லை எம்மால் முடியவில்லை நீங்கள் தந்த விடை அன்று
கடைசி விடை என்றும் உங்கள் உயிர் பிரிவால் வாடும்.....

பா. சுகந்தி

ஆசை மாமி

அன்புள்ள சாந்தம் மாமி

இறுதி முறை கதைத்த போது விநாயகர் கதை கேட்டு விட்டு வந்தேன் என்று மன நிறைவோடு சொன்னீர்கள். அதன் பின்னர் வந்த சேதி சுகவீனம் என்று சொற்ப நாட்களின் பின் வீட்டில் அமைதியாக உறக்கத்தின் போதே இறைவனடி சேர்ந்து விட்டீர்கள்.

தாய் நாடு யாழ்ப்பாணம் என்று நினைக்கும் போதெல்லாம் நினைவுக்கு வருவது உங்கள் சிரித்த முகமும், அண்ணர் மகள் என்று வாய் நிறைய அழைப்பதுமே.

உங்கள் கை சமையல் நினைக்கும் போதே வாய் நிறையும், சில மாதங்கள் முன் வரும் போது நீங்களாகவே சமைக்க முடியாவிட்டாலும் சக்கர நாற்காலியில் சமயலறைக்கு சென்று பார்த்து சமைக்கச் செய்தேன் என்றீர்கள்.

கடந்த சில வருடங்கள் அடிக்கடி வந்து கூடிப் பழகி விட்டோம். இந்த இனிய மறக்க முடியாத நினைவுகளை தந்து விட்டு சென்று விட்டீர்கள்.

பிறப்பும் இறப்பும் காலச் சக்கரத்தின் பகுதிகள் என்று மனதை தேற்றிக் கொள்கிறோம்.

The Spirit is neither born nor does it die at any time. It does not come into being or cease to exist. It is unborn, eternal, permanent, and primeval. The Spirit is not destroyed when the body is destroyed. (Bagawath Geetha -2.20)

அனுஷ்யா தில்லை

அன்புத்தாய்

நித்தியப் புன்னகையரசியாய் அனைவர்க்கும்
நிழல் கொடுக்கும் மரமாய் நின்ற தாயே!

பெயருக்கு ஏற்ற சாந்த நாயகியாய்
பெண்ணினத்திற்குப் பெருமை சேர்த்தீர்
உம் மழலைகள் போல் மற்றவரும் கலை பயில்
தணிகாவைத் தாபித்து, தரமாக நிர்வகித்தீர்

வந்தோரை வரநேக
வாசலிலே இருந்திடுவீர்
சின்னஞ் சிறார்களைக்
கண் போலக் காத்திடுவீர்

அறிவுக்கடலாய் நின்றதனால்
நோயுற்ற போதும் நீர்
நினைவாற்றலை இழுக்கவில்லை
இல்லற வாழ்க்கையில் பத்தினியாய் திகழ்ந்ததனால்
பக்தனே வந்து உம்மைப்
பரந்தாமனிடம் அழைத்துச் சென்றாரோ?

நூலறுந்த பட்டம் போல் அனைவரும் ஏங்கிய
நீள்துயில் கொள்ள நிமலனடி சென்று விட்டீர்
உம் ஆத்மா ஆனந்தமாய் உறங்கிட
நிமலனடி பணிகின்றோம
நிம்மதியாய் தூங்குமம்மா.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

தணிகா நுண்கலைக் கல்லூரி
ஆசிரியர்கள்

அஞ்சலி

புலவர்வளவுதந்த அன்னை

யாழ்ப்பாணம் தின்னவேலி புலவர்வளவு அன்ரி எங்கள் தணிகாசலம் மாமாவின் மனைவி காலமான செய்தி இன்று காலமாகி வந்து கண்கள்பனிக்க அன்ரியின் நினைவுகளோடு நான்.

அன்னமிட்டகை அரவணைத்தகை இன்று ஓய்ந்து போன மனித நியதி. மனம்முழுவதும் சோகத்தை சுமந்தலைகிறது.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் தொடங்கப்பட்ட போது வெளிமாவட்டங்களில் இருந்து வருபவர்களுக்கு ஆறுதல் அளித்து அரவணைக்கும் இடமாக புலவர்வளவு இருந்தமையும் என்னைப் போன்றவர்களை தன் சொந்தப்பிள்ளைகளைப் போலவே நடத்தியவர்.

சாப்பாடும் தந்து இருக்க உறைவிடமும் தந்து தேவைப்படும் போதுபணஉதவியும் செய்து என் நலனில் என் கல்வியில் மிகிந்த அக்கறை செலுத்தியவர் என் இரண்டாவது தாயாகவே அவரைப் போற்றுகிறேன்.

என்ன சாப்பாடு செய்தாலும் இது சுகுமாருக்கு என தனியே எடுத்து வைத்து போசித்த உள்ளம் அவர்.

தன் பிள்ளைகளுக்கு பண்டிகைகளுக்கு உடை வாங்கும் போது எனக்கும் வாங்கித் தந்து தன் பிள்ளையாய் கவனித்தவர் அன்ரி.

தணிகாசலம் மாமாவும் அன்ரியும் இணைபிரியாதவர்கள் மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக வாழ்ந்து பலருடைய வாழ்வுக்கு திசை காட்டியாய் இருந்தவர்கள்.

அன்ரியின் நேசிப்பில் கண்ணியத்தில் கண்டிப்பில் வளர்ந்த பல பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இன்று புகழ் பெற்ற விரிவுரையாளர்களாக நிர்வாகிகளாக உயர்ந்திருக்கிறார்கள்.

அன்று யாழ் பல்கலைக்கழகம் அதன் உயிர்ப்புடனான செயல்திறனுக்கு புலவர்வளவின் தன்னலமற்ற சேவை மனப்பான்மையே

காரணம் துணைவேந்தர் முதல் பீடாதிபதிகள் துறைத்தலைவர்கள் பேராசிரியர்கள் மாணவர்கள் என புலவர்வளவு நிறைந்திருந்தமைக்கு காரணம் அன்றியின் முகம் கோணாத உபசரிப்பும் எல்லோரையும் சமமாக மதிக்கும் மாண்புறு நேசிப்பும் .

இலங்கையின் நாலா பக்கமிருந்து வந்த மாணவர்களுக்கு ஒரு புகலிடமாய் எல்லோருக்குமான ஓர் அன்னையாய் இருந்து வழி நடத்தியவர் அன்றி அவரின் பிள்ளைகள் இன்றுஉலகம் முழுமையும் வியாபித்து இருக்கிறார்கள்.

தக்கார் தகவிலார் அவர்தம் எச்சத்தால் பேசப்படும் அன்றி பெறாத பிள்ளைகளாய் பலர் மட்டக்களப்பிலிருந்தும் திருகோணமலையிலிருந்தும் வவுனியாவிலிருந்தும் மலையகத்திலிருந்தும் கிளிநொச்சியிலிருந்தும் யாழ்ப்பாணத்தின் பலகிராமங்களில் இருந்தும் எத்தனை எத்தனை மாணவர்கள் வந்தார்கள். அவர்கள் எல்லோருக்கும் அடைக்கலமாய் புலவர்வளவு இருந்தது. பலாலி வீதியின் 528ஆம் இலக்க வீடும் பல்கலைக்கழகத்துடன் அதன் வரலாற்றிலிருந்து பிரிக்கமுடியா பிணைப்பை உருவாக்கிய நல்ல உள்ளங்கள் அன்றியும் மாமாவும்.

பேர்சொல்ல அவர் பிள்ளைகள் பாலகுமார், ஞானகுமார், செல்வகுமார், தங்கா, ஆனந்தி எல்லோரும் நல்ல நிலமையில் பெற்றோர்க்கு பெருமை சேர்த்து வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழும் வழிமுறையையே பெற்றுள்ளனர்.

ஈன்றபொழுதில் பெரிதுவக்கும் தன் மகனை சான்றோன் எனகேட்ட தாய் என என் உயர்வுகள் எல்லாம் கேட்டு மகிழ்ந்தீர்கள் கடைசியாக உங்கள் வீடு வந்து காலைத்தொட்டு வணங்கிய அந்தஇனிய நினைவுடன் நான்.

நிறைந்த வாழ்வு உங்களுடையது போய்வாருங்கள்

பல்லாயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்து உங்கள் பாதம் தொட்டு வணங்கி அஞ்சலி செலுத்துகிறேன்.

பால.சுகுமார்

சேனையூர் மேனாள் முதன்மையர்

கலை கலாசார பீடம்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

தணிகாசலம் அன்ரி

தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரவர் எச்சத்தால் காணப்படும். தணிகாசலம் மாமா மற்றும் அன்ரியை அறிந்திராதவர்கள் கூட அவர் தம் பிள்ளைகளை வைத்தே பெற்றோரின் நற்பண்புகளை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

மாணவர்கள் பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர்கள் மட்டுமன்றி ஆதரவு தேடிவந்த ஒரு குடும்பத்தினருக்கே தமது வீட்டில் இடமளித்தி ருந்தார்கள்..

தமது பிள்ளைகளையும் விடுதிப் பிள்ளைகளையும் வேறுபடுத்திப் பார்த்ததில்லை. உணவும் ஒன்றுதான் படுக்கையும் ஒன்றுதான்.

சாப்பாட்டுக்கு எதுவித கட்டுப்பாடுகளும் இருந்ததில்லை பசிதீரும் வரை சாப்பிடலாம் கேட்டுக்கேட்டுப் போடுவார் அன்ரி தமது பிள்ளைகளைப் போலவே எம்மையும் போற்றினார். நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் பிரசாதம் செய்து படைத்துப் பூசைகள் நடைபெறும். அந்நாட்கள் இப்போ என் கண்முன்னே விரிகின்றன.

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்

வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

என்பதற்கிணங்க தணிகாசலம் மாமாவும் அன்ரியும் தெய்வங் களாகி எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் என்றும் மறக்க முடியாதவர்களாகி விட்டனர்..

றதிராணி குமரகுருபரன்.

கொழும்பு - 6

தணிகாசலம் அன்றி எனும் அம்மா

மரணம் என்பது இயற்கையின் நியதிதான் உலகத்தில் மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் எதிர்கொள்வதுதான் ஆனால் சிலரின் இழப்புகள் அவரோடு தொடர்புடைய எல்லோருக்குமே தீராத சோகத்தையும் வலியையும் ஏற்படுத்துவன. அவ்வகையான இழப்பில் ஒன்றுதான் அன்றியின் மரணம். அவர் தன்வயதான காலத்தில் இறந்திருந்தாலும் கூட அவர் இன்னும் கொஞ்சக்காலம் இருந்திருக்கலாம் என்ற எண்ணத்தை எல்லோருக்கும் ஏற்படுத்துவன அவர் மற்றவர்களுக்கு செய்த உதவியும் மற்றவர்களோடு உறவாடிய முறையும் .

நான் நினைக்கிறேன் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் அக்காலத்தில் கடமையாற்றிய ஒவ்வொருவரும் அன்றியையும் மாமாவையும் அறிந்தவர்கள். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கத் தொடங்கிய (1976 மே 6) முதல்நாள். மாணவர் தங்கிப் படிக்க பல்கலைக்கழக விடுதிகள் இல்லாத கால கட்டத்தில் திருநெல்வேலிக் கிராமத்த வருடன் தொடர்புகொண்டு மாணவர்களுக்கு விடுதி வசதியளிக்குமாறு பல்கலைக்கழகம் கேட்டுக்கொண்டதற்கிணங்க மாணவர்களுக்கு தங்குமிட வசதியளித்தவர்களில் தணிகாசலம் தம்பதியினர் முக்கியமானவர்கள்.

புலவர் வளவு என அழைக்கப்பட்ட அவர்களின் பழைய வீடு சிங்களவர் தமிழர் என இனபேதமற்று பல்கலைக்கழக மாணவர் தங்க இடமளித்தது அவ்வீடு எந்நேரமும் கலகலவென்றிருக்கும் அவ்வாறு அவர்கள் வீட்டில்தங்கிப் தங்கிப்படித்தவர்களில் நானும் ஒருத்தி. தம் வீட்டில் தங்கிப் படித்த மாணவர்களை அன்றியும் மாமாவும் தங்கள் பிள்ளைகள் போலவே பார்த்துக்கொண்டனர். ஒருபோதும் அங்கிருந்த மாணவர்களிடம் சினந்தது கிடையாது. அன்பையும் உணவையும் ஒன்றாகப் பரிமாறியவர்கள் அவர்கள்.

அவர்கள் வசதியற்று தங்கியிருந்த மாணவருக்கு பொருளாதார உதவியும் செய்திருக்கின்றனர். அவர்களால் தற்சமயம் அம்மாதத்துக்குரிய விடுதிக்கட்டணம் கொடுக்கமுடியவில்லை என்றால் அவர்கள் ஒரு போதும் அவர்களைக் கசுட்டப்படுத்துவதில்லை.

அது மட்டுமல்லாது நல்ல உளவளத் துணையாளர்களாக, ஆலோசகர்களாக இருந்தனர் அதனால் அங்கிருந்த மாணவர்கள் தமது எந்தக் கஷ்டத்தையும் அவர்களிடம் சொல்லி ஆறுதல் பெற்றதுண்டு தங்கள் வீட்டில்தங்கியிருந்த அனைவரும் சிறப்பாக சித்தியடைய வேண்டும் என்பது அவர்களின் விருப்பமாக இருந்தது நல்ல பெறுபேறுகள் பெற்று விட்டால் பெரிய சந்தோஷம் அடைவார்கள்.

பல்கலைக்கழகத்தில் நான் முதல் வகுப்பு சித்தியெய்திய போது என்னை விடவும் மகிழ்ச்சியடைந்தவர்கள் அவர்கள். உடனடியாக யாழ்ப்பாண நகரத்துக்குச் சென்று எனக்கு ஒரு புதியசேலை வாங்கிவந்து பரிசளித்தது நினைவில் நிற்கிறது. யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் நான் கடமையாற்றியிருக்க வேண்டும் என்னும் ஆதங்கம். என்னைவிட அதிகமாக அவர்களுக்கு அவர்கள் இறக்கும் வரை இருந்தது.

வெறுமனே மாணவர்களுடன் மட்டுமல்லாது மாணவர்களின் தாய் தந்தையுடனும் நல்ல உறவைப்பேணியவர்கள் அவர்கள். ஒப்பேசன் லிபேசன் தாக்குதலில் எனது உறவினர்கள் பலர் இடம் பெயர்ந்த போது அவர்களுக்கும் தங்க இடமளித்தவர்கள். அப்போது நான் எனது பட்டப்பின் டிப்ளோமாவுக்காக குடும்பத்துடன் புலவர் வளவில் இருந்தேன். தங்கள் உறவினர் வீடொன்றையும் எனது உறவினர் தங்குவதற்காக ஏற்பாடு செய்து தந்தவர்கள். அதனால் தணிகாசலம் மாமாவையம் அன்றியையும் எனது குடும்பத்தில் தெரியாதவர்களில்லை..

1976 இல்தொடங்கிய உறவு அவர்களுடன் தொடர்ந்து நீடித்தது. இன்னும் கிளியக்கா என்று வாயார அழைக்கின்ற அவர்களது பிள்ளைகளுடன் எனது உறவு தொடர்ந்து நீடிக்கும். சாந்தம் என்ற மற்றவர்களால் அழைக்கப்படுகின்ற அன்றி எங்களுக்க எப்போதும் அம்மாதான் அன்றி உங்களுக்கு எங்கள்கோடானு கோடி நன்றிகள். தணிகாசலம் மாமா உங்களை வரவேற்கக் காத்திருப்பார்.

நீங்காத நினைவுப் பொறிகளுடன்
பேராசிரியர் அம்மன்கிளி முருகதாஸ்
மொழித்துறை கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

Dementia? Depression? Alzheimer's Disease?

Living with a visible physical condition will earn everyone's sympathy, but living with an invisible condition that affects the brain (psychological) is hard to understand. Psychological conditions can affect our emotional and mental health. Not many people are aware of the symptoms of those psychological conditions and people feel embarrassed to accept that they have a disease affecting their mental health.

What is dementia?

The word 'dementia' describes a set of symptoms which can include loss of memory, mood changes, and problems with communication and reasoning. These symptoms occur when the brain is damaged by certain diseases and conditions, including Alzheimer's disease.

Low public awareness of dementia means that people put symptoms down to old age rather than a medical condition and do not seek help from health professionals. Thinking that memory problems are normal as you get older is the most common reason for delayed diagnosis of dementia. There is also a large amount of stigma still associated with dementia. This can also mean that people are unwilling to seek help. It is reported that 60% of the people with dementia suffer in silence without a proper diagnosis. The aim of this article is to raise public awareness, highlight the symptoms of dementia and to reduce the stigma attached to psychological conditions. Trying to change the mind-set of a generation to take away the stigma attached and to accept

dementia is a challenging task. Because of the misconceptions and stigma surrounding dementia people are scared to seek a diagnosis and they feel it will lead to them being dehumanised and isolated. People who have dementia should be better understood and accepted by their communities and not stigmatised. Communities should be given information about dementia and how to deal with people with dementia, so that they can maintain their dignity and independence and not suffer in silence.

What is Alzheimer's disease?

Alzheimer's disease is the most common cause of dementia and accounts for 50%-75% of all cases. Cells are small building blocks (like bricks that make up the buildings) of the body. Brain is made of billions of nerve cells connected to each other. Protein deposits inside and outside of these nerve cells block the nerve cells' ability to communicate with each other, the cells become damaged and eventually die. People with Alzheimer's also have a shortage of some important chemicals in their brain. These chemicals are involved with the transmission of messages within the brain.

Alzheimer's is a progressive disease, which means that gradually, over time, more parts of the brain are damaged. As this happens, the symptoms become more severe.

Symptoms of Alzheimer's disease

People in the early stages of Alzheimer's disease may experience lapses of memory and have problems finding the right words. They may seem perfectly normal one minute and totally a

different personality the next minute. As the disease progresses, they may:

- undergo personality changes, appearing to no longer care about those around them
- experience mood swings and burst into tears for no apparent reason, or become convinced that someone is trying to harm them
- feel sad or angry, or scared and frustrated
- become more withdrawn, due either to a loss of confidence or to communication problems
- routinely forget recent events, names and faces and have difficulty in understanding what is being said
- have difficulty carrying out everyday activities - they may get muddled checking their change at the shops or become unsure how to work the TV remote.

As the disease progresses, people with Alzheimer's will need more support from those who care for them. Eventually, they will need help with all their daily activities.

While there are some common symptoms of Alzheimer's disease, it is important to remember that everyone is unique. No two people are likely to experience Alzheimer's disease in the same way.

What causes Alzheimer's disease?

So far, no one single factor has been identified as a cause for Alzheimer's disease. It is likely that a combination of factors, including age, genetic inheritance, environmental factors, lifestyle and overall general health, are responsible. In some

people, the disease may develop silently for many years before symptoms appear. Age is the greatest risk factor for dementia. Dementia affects one in 14 people over the age of 65 and one in six over the age of 80. However, dementia is not restricted to over 65, people under the age of 65 also suffer from dementia.

Getting a diagnosis

If you are concerned about your own health, or the health of someone close to you, it is important to seek help from a family doctor. An early diagnosis will have a number of benefits including the opportunity to plan for the future and access treatment, advice and support. Therefore the person affected and the people around them will be able to deal with the disease better.

Treatment for Alzheimer's

There is currently no cure for Alzheimer's disease. However, drug treatments are available that can temporarily relieve some symptoms or slow down their progression in some people. People with Alzheimer's have been shown to have a shortage of the chemical acetylcholine in their brains. The drugs Aricept, Exelon and Reminyl work by maintaining existing supplies of acetylcholine. These drugs are not a cure, but they may stabilise some of the symptoms of Alzheimer's disease for a limited period of time.

How to reduce the risk of suffering from Alzheimer's?

You can help reduce your risk by not smoking, eating a healthy balanced diet and having regular checks for blood pressure and cholesterol from middle age. Maintaining a healthy

weight and leading an active lifestyle combining physical, social and mental activity will also help.

Depression and Alzheimer's

We all feel low or down from time to time, but this is not the same as being depressed. Depression is a more persistent condition in which a number of feelings, such as sadness and hopelessness, dominate a person's life and make it difficult for them to cope. People with depression may also experience physical symptoms, such as loss of energy and appetite changes. Depression is very common among people with Alzheimer's, especially during the early and middle stages. Treatment is available and can make a significant difference in quality of life.

Symptoms of depression

Experts estimate that up to 40 % of people with Alzheimer's disease suffer from significant depression. Identifying depression in someone with Alzheimer's can be difficult, since dementia can cause some of the same symptoms. Examples of symptoms common to both depression and dementia include:

- Lack of interest or concern, especially regarding matters of general importance
- Lack of emotion or feeling and impassiveness
- Loss of interest in activities and hobbies
- Social withdrawal
- Isolation
- Trouble concentrating
- Impaired thinking

In addition, the weakening of the thought process experienced by people with Alzheimer's often makes it difficult for them to express themselves clearly their sadness, hopelessness, guilt and other feelings associated with depression. Some of these symptoms of depression are similar to the symptoms experienced by people with dementia.

A person with both dementia and depression will be struggling with two lots of difficulties. They may find it even harder to remember things and may be more confused or withdrawn. Depression may also worsen behavioural symptoms in people with dementia, causing aggression, problems sleeping or refusal to eat. In the later stages of dementia, depression tends to show itself in the form of depressive 'signs', such as tearfulness and weight loss.

Diagnosing depression with Alzheimer's disease

For a person to be diagnosed with depression in Alzheimer's, he or she must have either depressed mood (sad, hopeless, discouraged or tearful) or decreased pleasure in usual activities, along with two or more of the following symptoms for two weeks or longer:

- a sad, hopeless or irritable mood for much of the time
- a loss of interest or pleasure in activities that were once enjoyed
- feelings of low self-esteem, worthlessness or undue guilt
- feelings of isolation and of being cut off from other people
- sleep disturbance, such as early waking
- problems with remembering, concentrating or making

- simple decisions
- increased agitation and restlessness
- tiredness or loss of energy
- eating too little or too much, and weight loss or gain
- aches and pains that appear to have no physical cause
- Social isolation or withdrawal
- Disruption in appetite that is not related to another medical condition
- Feelings of worthlessness or inappropriate or excessive guilt
- Recurrent thoughts of death, suicide plans or a suicide attempt

Treating depression

Getting appropriate treatment for depression can significantly improve quality of life. The most common treatment for depression in Alzheimer's involves a combination of medicine, counselling, and gradual reconnection to activities and people that bring happiness. Simply telling the person with Alzheimer's to "cheer up," "snap out of it" or "try harder" is seldom helpful. Depressed people with or without Alzheimer's are rarely able to make themselves better by sheer will, or without lots of support, reassurance and professional help.

The following are the non-drug approaches to treating depression:

- Acknowledge the person's frustration or sadness, while continuing to express hope that he or she will feel better soon
- Provide reassurance that the person is loved, respected

and appreciated as part of the family, and not just for what she or he can do now

- Reassure the person that he or she will not be abandoned
- Find ways that the person can contribute to family life and be sure to recognize his or her contributions
- Make a list of activities, people or places that the person enjoys and schedule these things more frequently
- Schedule a predictable daily routine, taking advantage of the person's best time of day to undertake difficult tasks, such as bathing
- Help the person exercise regularly, particularly in the morning
- Celebrate small successes and occasions
- Support groups can be very helpful, particularly an early-stage group for people with Alzheimer's who are aware of their diagnosis and prefer to take an active role in seeking help or helping others
- Counselling is also an option, especially for those who are not comfortable in groups
- Nurture the person with offers of favourite foods or soothing or inspirational activities

I hope this article will raise awareness of the symptoms of dementia and depression and will help to improve the quality of life of people suffering from dementia, depression and Alzheimer's disease.

Dr Jamunanithy Selvakumaran

உயர் குருதி அழுக்கம் (Hypertension)

சாதாரணமான ஒருவரின் குருதியழுக்கத்தின் அளவு 120:80 ஆகும். குருதியழுக்கம் இரு எண் பெறுமானத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. மேல் உள்ள எண் பெறுமானம் (systolic) அதாவது குருதிக் குழாய்களில் உள்ள அழுக்கமே இருதயம் சுருங்கும் போதும் கீழ் உள்ள எண் பெறுமானம் (Diastolic)

அதாவது குருதிக் குழாய்களில் உள்ள அழுக்கம் இருதயம் தளர்ச்சியடையும் போதும் ஆகும். உயர் குருதியழுக்கம் என்றால் ஒருவரின் இரத்த நாடிகளில் உள்ள குருதியழுக்கம் 140/90 என்ற பெறுமானத்திலும் அதிகமாவதாகும். எனவே ஒவ்வொருவரும் குறிப்பாக 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் தங்கள் குருதியழுக்கத்தை வருடத்தில் ஒரு தடவையாவது அளந்து குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும். குருதியழுக்கம் 140/90 மேல் இருப்பின் வைத்தியரிடம் சென்று மேலதிக சோதனைகள் அவற்றிக்குரிய மருந்துகள் பற்றி கலந்தாலோசித்து ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் வைத்தியரிடம் ஒழுங்காகச் சென்று பரிசோதிக்க வேண்டும்.

குருதியழுக்கம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடின் பல பாதகமான விளைவுகள் ஏற்பட்டு சடுதியான மரணங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே குருதியழுக்கம் ஏன் ஏற்படுகின்றது, அதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது அதைக்கட்டுப்படுத்தாவிடில் ஏற்படும் பாரதாரமான விளைவுகளைப் பற்றி நாங்கள் அனைவரும் அறிந்து கொள்வதுடன் அவற்றை ஒழுங்காகப் பின்பற்ற வேண்டும். இதையே நான் இக்கட்டுரையில் கேள்வி பதில் வடிவில் உங்களுக்கு கூற விரும்புகிறேன்.

1. How common is high blood pressure? எவ்வளவு பேர்கள் உயர்குருதியழுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்?

எமது நாட்டில் 20-25% மான மக்கள் உயர்குருதியழுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என தரவுகள் கூறுகின்றன.

2. உயர் குருதியழுக்கம் எப்படியானவர்களுக்கு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்?

i. அதிகூடிய நிறையுடையவர்கள் பொதுவாக ஆண்களில் உடல்

திணிவு எண் 25இற்குமேலும் ($bmi > 25$) பெண்களில் bmi , 23 உடையவர்களுக்கு

- ii. அதிக உப்புச்சேர்த்த உணவு உட்கொள்வோர்கள் .
- iii. போதுமான அளவு காய்கறிகள், பழங்கள் உட்கொள்ளாதவர்கள்.
- iv. போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள்.
- v. அதிகளவு கொழுப்பு உணவு அருந்துபவர்கள்.
- vi. அதிகளவு கோப்பி அல்லது மதுபானம் உட்கொள்பவர்கள்.

3. யார், யார் தங்களது குருதியழுக்கத்தை அளக்க வேண்டியவர்கள்?

- a) வயது வந்தவர்கள் (40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்)
- b) சலரோகம் உள்ளவர்கள்.
- c) பரம்பரையில் உயர்குருதியழுக்கம் உள்ளவர்கள்(30 வயதிற்கு மேல்)
- d) அதிக உடல் பருமன் உடையவர்கள்
- e) புகைப்பிடிப்பவர்கள்.
- f) மதுபானம் அருந்துபவர்கள்.
- g) உடற்பயிற்சி செய்தாவர்கள்.

4. உயர் குருதியழுக்கத்திற்கான அறிகுறிகள் இல்லாது விடத்து இதனால் என்ன பிரச்சினைகள் ஏற்படும்?

சாதாரணமாக குருதியழுக்கம் உள்ளவர்களுக்கு குணம் குறிகள் பொதுவாக ஆரம்ப நிலையில் தெரிவதில்லை. ஆனால் குருதியழுக்கத்தை நாம் மேலே கூறியவாறு உள்ளவர்களுக்கு அளந்து பார்க்காமல் இருப்பின் அவர்களுக்கு சடுதியாக பல பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றது.

அவையாவன

- 1) மாரடைப்பு (Acute attack)/Angina
- 2) பாரிச வாதம் (Stroke)
- 3) சிறுநீரகங்கள் பழுதடைதல்
- 4) இதயம் பலவீனமாதல் (Heart failure)
- 5) கால்களுக்கு செல்லும் இரத்த நாடிகள் தடிப்படைந்து நடக்கும் போது கால்களில் நோ ஏற்படல் (Intermittent claudication)

எனவே நாங்கள் எங்கள் குருதியழுக்கத்தை 35-40வயதின் பின் குறைந்தது வருடம் ஒரு தடவையாவது அளக்க வேண்டும். குருதியழுக்கம் 140/90 மேல் வரும் போது உங்களுடைய வைத்தியரிடம் சென்று அதற்கான சிகிச்சைகளைப் பெற வேண்டும். சிகிச்சையின் பின் உங்கள் குருதி அழுக்கம் 140/90 குறைவாக வந்த பின்னும் தொடர்ந்து உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் உங்கள் மருந்துகள் குறித்தும், குருதிப்பரிசோதனைகள் ஒழுங்காக செய்தும், மருந்துகளை பாவிக்கும் அளவு பற்றியும் அறிந்து நடக்க வேண்டும். ஒரு போதும் எங்கள் குருதியழுக்கம் (நோமல்) குறைந்து விட்டது என்று மருந்துகளையோ உணவுக்கட்டுப்பாட்டுக்களையோ உடல் பயிற்சிகளையோ நிறுத்தக் கூடாது. இதனால் பல பின்விளைவுகளுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

05. Risk factors for cardio vascular diseases

குருதியழுக்கம், இருதய வருத்தம், குருதிக்குழாய்களில் ஏற்படும் தடைகள் (Athero sclerosis) போன்றவற்றுக்கான அபாயகரமான காரணிகள் எவை என்று பார்ப்போம்.

- 1) Life stule risk factors that can be prevented or changed
வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் பயங்கரமான காரணிகள்.
 - i. புகைத்தல் (Smoking)
 - ii. உடற்பயிற்சியின்மை (lack of physical activity sedentry life style)
 - iii. உடல் பருமன் அதிகரிப்பு (Obesity)
 - iv. Unhealthy diet (உப்பு, இனிப்பு, கொழுப்பு கூடிய உணவுகள்)
 - v. மதுபானம் (Alcohol)
- 2) Treatable or partly tretable rick factors
(சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய பாதகமான காரணிகள்)
 - i. High blood pressure
(உயர் குருதியழுக்கம்)
 - ii. High cholesterol blood level
(குருதியில் கொலஸ்டிரோலின் அளவு அதிகரித்தல்.)
 - iii. Diabeties (நீரிழிவு /சலரோகம்)
 - iv. Kidney diseases that affect kindey function

3) Fixed risk factors –one's that you can not alter
(மாற்றம் செய்ய முடியாத பாதகமான காரணிகள்)

- i. பரம்பரையில் காணப்படும் நோய்கள்
சலரோகம் hypertension heart attack போன்றன தாய், தகப்பன் அல்லது மாமா, மாமிக்கு இருப்பின் பிள்ளைகளுக்கு இந்நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். எனவே இவர்கள் குறைந்த வயதில் இருந்தே 30-35 இருந்து தங்கள் குருதியழுக்கத்தை அளத்தல் வேண்டும்.
- ii. Being male (ஆண்களாக இருத்தல்)
- iii. An early menopause in woman (குறைந்த வயதில் மாதவிடாய் தடைப்படல்)
- iv. Age - வயது அதிகரித்தல்.
- v. Ethnicgroup ஆசியாவில் பிறந்தவர்கள்.

06. Do I need any further test?

எனக்கு உயர்குருதியழுக்கம் இருப்பின் வேறு என்ன பரிசோதனைகள் தேவை?

- 1) Urine test to check protein or blood in urine (
- 2) A blood test to check that your kidneys are working fine and to check your cholesterol level and glucose level
- 3) A heart –tracing called an electro cardio gram (ecg)

The purpose of the examination and test test is to

- * Rule out or diagnose a secondary cause of high blood pressure such as kidney disease
- * To check to see if the high blood pressure has affected the heart
- * To check for other risk factors such as a high cholesterol level or diabetic

07) How can blood pressure be lowered?

(எனது உயர்குருதியழுக்கத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்.)

இரண்டு முறைகளில் குருதியழுக்கத்தை குறைக்கலாம்.

- a) வாழ்க்கை முறையில் மாற்றத்தை கொண்டு வருதல்
- b) மருந்துகள் பாவிப்பதன் மூலம்

வாழ்க்கை முறையில் செயல்படுத்தக் கூடிய முறைகள் பற்றி பார்ப்போம்

1. உங்கள் நிறையை உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு வைத்தல் உதாரணமாக உங்கள் உயரம் 160Cm எனின் அதில் இருந்து 100ஜ கழிப்பதன் மூலம் உங்கள் நிறை 60 kg+-5kg ஆக இருத்தல் நன்று அல்லது bmi 23-25 க்குள் இருத்தல் நன்று.

2. ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சி

குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் கிழமையில் 5 நாட்கள் அல்லது 60 நிமிடங்கள் குறைந்தது 3 நாட்கள் செய்யலாம்.

உ+ம்- 1 .விரைவாக நடத்தல்

2 .நீந்துதல்

3. விளையாடுதல்

4. சைக்கிள் ஓடுதல்

3. Eat a healthy diet

(உடலுக்கு உகந்த உணவு வகைகளை உண்ணல்)

a) At least five portions of variety of fruit and vegetable per day.

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 250 gram மரக்கறிகளும் 150 gram பழவகைகளும் ஒருவர் தமது உணவில் சேர்த்தல் நன்று.

b) கோதுமை மா, அரிசி மா, உணவுவகைகளை தவிர்த்து ஆட்டா மா, குரக்கன் மா, கடலை வகைகள், தானிய வகைகள், உழுந்து என்பவற்றில் உணவுகளை தயாரித்து அருந்துதல் நன்று.

c) கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்த்தல்.

d) 2-3 Portion of fish per week

e) If you eat meat it is best to eat lean meat

f) நல்லெண்ணை, சூரியகாந்தி எண்ணெய்களை பாவித்தல் (பொரிப்பதை தவிர்த்து வதக்கி உணவுகளை ஆக்கி உண்ணல்)

g) உப்பின் அளவை குறைந்தளவு குறைத்தல்.

Note-(உப்பு அதிகமாக உணவல் சேர்வதால் உயர் குருதி அழுக்கத்தை குறைப்பது கடினம்.)

h) கோப்பி, தேநீர் அருந்துவதை குறைத்தல்.

i) மதுபானம், சிகரட் பாவனைகளை முற்றாக தவிர்த்தல்.

3. Treatment with meditation

மருந்துகள் மூலம் குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துதல் ஒருவருடைய குருதியழுக்கம் வாழ்க்கை முறைகளில் மாற்றத்தின் பின்னரும் அதிகமாக இருப்பின் (140/90) மருந்து வகைகள் பாவிக்க வேண்டி வரும் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்க வேண்டும்.

8. What is the target blood pressuer to aim for?

உங்கள் குருதியழுக்கத்தை எவ்வளவுக்கு குறைவாக வைத்தல் வேண்டும்?

சாதாரணமாக உயர்குருதியழுக்கம் உள்ளவர்கள் தங்கள் குருதியழுக்க அளவை 140/90 குறைவாகவும் சலரோகம் உள்ளவர்கள் 130/85 குறைவாகவும் சீறுநீரக பாதிப்புள்ளவர்கள் 120/80 குறைவாகவும் வைத்திருப்பது நன்று. (வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும்)

9. How long is meditation needed for?

எவ்வளவு காலம் மருந்துகள் எடுக்க வேண்டும்?

அநேகமாக உங்கள் வாழ்க்கை காலம் முழுவதும் நீங்கள் மருந்துகள் உணவுக்கட்டுப்பாடுகள் அப்பியாசங்கள் செய்தல் வேண்டும். உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடக்கவும் இவற்றுடன் நாங்கள் முக்கியமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் மன அழுத்தத்தை குறைத்தல் வேண்டும். இதற்காக கோயிலுக்கு குடும்பமாக போதல், தியானம் செய்தல், நல்ல பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுத்தல், மனதை அமைதியாகவும் இறை சிந்தனையுடனும், நல்ல எண்ணங்களுடனும் வாழப் பழகுவோமானால் உயர் குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்து பாதகமான பக்க விளைவுகளில் இருந்து விடுபட்டு நலமாக வாழ முடியும்.

Dr.வ.பேரானந்தராசா

பொது வைத்திய நிபுணர்.

போதனா வைத்தியசாலை,

யாழ்ப்பாணம்.

Coronary Angiogram

கொரொனரி அஞ்சியோகிராம்

இதயத்துடிப்பு உலகில் மனிதனைத் தாக்கும் பிரதான நோய்களில் இருதய முடியுரு நாடி நோயும் (Ischaemic heart disease) ஒன்றாக அமைகின்றது.

மனித இருதயம் தசைகளினால் ஆக்கப்பட்ட மனித உடலெங்கும் குருதியை அனுப்புகின்ற ஓர் பம்பியாகத் தொழிற்படுகிறது. மற்றைய தசைகளைப் போலவே இருதய தசையும் தனது தொழிற்பாட்டுக்கு முடியுரு நாடிகள் மூலம் குருதி வழங்கலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றது. இருதய தசைகளுக்குக் குருதி வழங்குகின்ற முடியுரு நாடிகளில் தடங்கல்கள் வரும்போது (உதரணமாக கொலஸ்ரோல் படிவுகள், குழாய்களில் சுருக்கம் ஏற்படுதல்) அநேகமான நேரங்களில் நோயாளிகள் நெஞ்சு நோவுடன் வைத்தியர்களை நாடுகின்றனர்.

இதன் போது தேவை ஏற்படின் வைத்திய நிபுணர்கள் Coronary angiogram (Coronaryangiogram) எனும் பரிசோதனையை மேற் கொள்கின்றனர்.

Angiogram (அஞ்சியோகிராம்) என்றால் என்ன?

Angiogram என்பது குருதிக் குழாய்களினுள் ஒரு விலேட சாயமூட்டியினைச் (dye) செலுத்திய பின், அக்குருதிக் குழாய்களினூடான இரத்த ஓட்டத்தினை அறியச் செய்யப்படுகின்ற ஒரு விலேட x-ray கதிர்ப்படமாகும்.

இச் செயன்முறையை இருதய முடியுறு நாடிகளின் இரத்த ஓட்டத்தினை அறியச் செய்யப்படும் போது அதனை Coronary angiogram (கொரொனரி அஞ்சியோகிராம்) என்கிறோம்.

இவ் Coronary angiogram ஆனது இருதய முடியுரு நாடி நோய்களை அறிவதற்குரிய ஓர் மிகச் சிறந்த (Gold standard) தொழில் நுட்பமாகும். இதன் மூலம் பெறப்படுகின்ற (Angiographic) படங்கள்

முடியுறு நாடிகளில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்புக்களின் அளவு பற்றியும், அமைவிடம் பற்றியும் அதன் தீவிரத்தன்மை பற்றியும் துல்லியமாகத் தெளிவுபடுத்துகின்றது. இதன் உதவியுடன் இருதய வைத்திய நிபுணர்கள் இருதய நோயாளிக்கு உரிய சிறந்த சிகிச்சையை வழங்கக்கூடியதாக உள்ளது. ஒவ்வொரு நோயாளியினதும் இருதய நோயின் தாக்கத்திற்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சை முறைகள் தெரிவு செய்யப்படுகின்றது அவையாவன.

- * Medication - மருந்து மூலமான சிகிச்சை
- * Balloon angioplasty and Coronary Stenting
- * Coronaryarteryby - pass surgery இருதய குருதிக் குழாய் மாற்றீட்டுச் சத்திர சிகிச்சை

Coronary angiogram (கொரொனரி அஞ்சியோகிராம்) பரிசோதனைக்கு எவ்வாறான நோயாளிகள் தெரிவுசெய்யப்படுகின்றனர்? (Indication for Coronary Angiogram)

- * இருதய நோயாளி ஒருவருடைய இருதயத்திற்கு படிப்படியான வேலையைக் (stress test) கொடுத்து இருதயத்தின் தொழிற்பாட்டை E.C.G மூலம் அளவீடு செய்து தேவை ஏற்படின் angiogram பரிசோதனை செய்யப்படும் (Exercise Tolerance Test (ETT) Positive)
- * மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நோயாளிகள் (Acute coronary syndrome - troponin positive)
- * மருந்து மூலமான சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போதும் தொடர்ச்சியான அதிகரித்தநோய் நிலைமை (Worsening angina) உடைய நோயாளிகள்.

Angiogram பரிசோதனைக்காக இருதய நோயாளிகள் எவ்வாறு தயார் செய்யப்படுகின்றனர்?

Coronary angiogram (கொரொனரி அஞ்சியோகிராம்) என்ற பரிசோதனையை மேற்கொள்ள முன்னர் வைத்தியர்கள் இருதய நோயாளிக்கு இச்செயன்முறையின் முக்கியத்துவம், படிமுறைகள் சாதக

பாதக விளைவுகள், மற்றும் மேற்கொண்டு செய்யக்கூடிய சிகிச்சை முறைகள் என்பன பற்றித் தெளிவுபடுத்தி, நோயாளியிடமிருந்து பரிசோதனைக்கான சம்மத உறுதிமொழியைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். பரிசோதனைக்கு முன்னர் இரத்தப் பரிசோதனை மூலமும் நுண்பு மூலமும் நோயாளியானவர் யுபெழைபசயஅ செய்வதற்குத் தகுதியானவரா என உறுதி செய்யப்படும்

நோயாளி ஏதாவது குருதி உறைதலைக் குறைக்கும் மருந்துகள் (Warfarin) உட்கொள்பவாராயின் மூன்று நாட்களுக்கு முன்னர் அம்மருந்தினை வைத்திய ஆலோசனைப்படி நிறுத்த நேரிடலாம் இப்பரிசோதனைக்கு நான்கு மணித்தியாலங்கள் முன்பதாக நோயாளி உணவையோ நீராகாரங்களையோ உட்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Angiogram பரிசோதனை முறை

இச் செயன்முறையானது மணிக்கட்டு நாடி (Radial artery) அல்லது தொடை நாடி (Femoral artery) ஊடாக மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. எனவே அவ் நாடிகளின் மேலுள்ள தோலினூடாக விறைப்பு மருந்து (Local anesthesia) செலுத்தப்படுகின்றது.

2.3mm விட்டமுள்ள மெல்லிய, நீண்ட குழாயானது (Catheter) தோலினூடாக மேற்கூறப்பட்ட நாடியினுள் செலுத்தப்படுகின்றது.

விசேட கதிர்ப்படக் கருவியின் (Fluoroscopy) உதவியுடன் அக்குழாய் இருதயத்திற்குக் குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடியின் ஆரம்பம் வரை அனுப்பப்படுகின்றது.

பின்னர் சிறிய அளவு விசேட கதிர்ப்பட நிற மூட்டி (Radiographic contrast dye) அக் குழாயினூடாகாச் செலுத்தப்படுகின்றது. இவ்வாறு அனுப்பப்படுகின்ற நிறமூட்டி முடியுருநாடிகளில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பு களில் அமைவிடம், அளவு, தீவிரத்தன்மை பற்றி விசேட கதிர்வீச்சு (x-ray) படம் மூலம் துல்லியமாகக் காட்டுகின்றது. இவ் x-ray படங்கள்

Angiogram என அழைக்கப்படுகின்றது.

மேற்கூறிய செயற்பாட்டுக்கு ஏறத்தாழ 10 - 15 நிமிடங்கங்கள் தேவைப்படுகின்றது. செயற்பாட்டின் முடிவில் குழாய் நாடியிலிருந்து வெளியே அகற்றப்பட்டு செலுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்து குருதி வெளியேறுதலைத் தடுக்கும்பொருட்டு plaster (பிளாஸ்டர்) இடப்படுகின்றது.

இப் பரிசோதனையின் பின்னர் நோயாளி சில சமயங்களில் தற்காலிகமான மெதுவான நெஞ்சு நோவையோ அல்லது குழாய் செலுத்தப்பட்ட இடத்தில் மெதுவான அசௌகரியத்தையோ உணரலாம்.

பரிசோதனை முடிவடைந்த பின்னர் நோயாளி சிறிது நேரம் ஓய்வில் இருக்க அனுமதிக்கப்படுவார். அவரது இருதய தொழிற்பாடுகள் (குருதி அழுக்கம், இருதய துடிப்பு வீதம்) குழாய் செலுத்தப்பட்டபகுதி என்பன தொடர்ந்து அவதானிக்கப்படும்.

அநேகமான இவ் நோயாளிகள் பரிசோதனை மணிக்கட்டு நாடி (Radial artery) மூலம் செய்யப்படின அந்நாளே வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்படுவர். எனினும் தொடை நாடி (Femoral artery) மூலம் செய்யப்படின ஒருநாள் வைத்தியசாலையில் தங்கவேண்டி ஏற்படும். அவர்கள் பரிசோதனை செய்த கை அல்லது கால் மூலமாக கடுமையான வேலைகளைச் சில நாட்களுக்கு தவிர்த்தல் நன்று. Coronary angiogram (கொரோனரி அஞ்சியோகிராம்) பொதுவாக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற பாதுகாப்பான பரிசோதனை எனினும் மிக அரிதாக

- * அதிக குருதிப்பெருக்கு (Bleeding)
- * கிருமித்தொற்று (Infection)
- * ஒவ்வாத்தன்மை (allergic reaction to the dye)
- * ஒழுங்கற்ற இருதய துடிப்பு (arrhythmia)
- * மாரடைப்பு (heart attack) என்பன அரிதாக ஏற்படலாம்.

DR. G.R. HANDY MEMORIAL
CARDIOLOGY UNIT
TEACHING HOSPITAL JAFFNA

குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்த (Warfarin)

பாவிப்பவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

DR. R. HANDY MEMORIAL

CARDIOLOGY UNIT - TEACHING HOSPITAL JAFFNA.

WARFRIN (வோ/பறின்) என்றால் என்ன?

- * பொதுவாக குருதி உறைதலானது பல குருதி உறைதல் காரணிகளில் தங்கியுள்ளது
- * இவற்றின் உற்பத்திக்கு விற்றமின் K அவசியமாகும்.
- * Warfarin ஆனது விற்றமின் K இன் அளவைக் குறைக்க வல்லது.
- * இதனால் Warfarin குருதி உறைதலைத் தடுக்க உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

உபயோகங்கள் (Uses)

சாதாரணமாக உடல் இழையங்கள் வெட்டப்படும் போது/காயமேற்படும் போது அதிகரித்த குருதி இழப்பைத் தடுப்பதற்காக குருதி உறைவடையும். சில சமங்களில் குருதியானது இரத்தக் குழாய்களிலேயே உறைவடைந்து விடுகின்றது.

இதனால் உருவாகும் குருதியானது இரத்தக் கட்டிகள் சுற்றோட்டத்தில் சென்று சிறிய இரத்தக் குழாய்களை அடைக்கின்றன.

விளைவாக அக் குழாய்களினால் குருதி விநியோகிக்கப்படும் அங்கங்களின் இரத்த ஓட்டம் குறைவடைந்து பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான தீங்கு விளைவிக்கும் குருதிக் கட்டிகள் உருவாகும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாக உள்ள நோயாளிகளுக்கே Warfarin வழங்கப்படும் உதாரணமாக செயற்கையான இருதய வால்வுகள் பொருத்தப்பட்டவர்கள் ஒழுங்கற்ற இருதயத் துடிப்புள்ளவர்கள் (Atrial Fibrillation) ஆகியோருக்கு குருதிக் கட்டிகள் உருவான நோயாளிகளான பாரிசுவாதம், மாரடைப்பு சுவசப்பை குழாய்களில் குருதிக்கட்டி (Pulmonary embolism) உள்ளவர்கள் கால்களிலுள்ள ஆழமான நாளங்களில் குருதிக்கட்டி (DVT) உள்ளவர்களுக்கும் உபயோகிக்கப்படும் இதைவிட ஏற்கனவே குருதிக்கட்டிகள் உள்ள நோயாளிகளில் அவை மேலும் வளர்வதைத் தடுப்பதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படும்.

கண்காணித்தல் (Monitoring)

Warfarin குருதிக்கட்டிகள் உருவாகும் அளவினைக் குறைக்குமே தவிர குருதி உறை தலை முற்றாகத் தடுக்காது.

Warfarin இன் குருதி உறைதலைக் குறைக்கும் தன்மை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் அளவிடப்படுவது அவசியம்.

அதன் அடிப்படையில் மருந்தின் அளவு மாற்றப்பட்டு குருதி உறைதலிற்கான நேரம் தேவையான எல்லைகளினுள் (Range) பேணப்படும்.

புரோத்துரொம்பின் நேரம் (Prothrombin time) - PT and International Normalized Ratio - (INR)

Warfarin இன் விளைவுகளை அளவிட அதிகம் பயன்படும் சோதனை PT ஆகும்.

இது குருதி உறைதல் பொறிமுறை நடைபெற எடுக்கும் நேரத்தை அளவிடும் ஆய்வு கூடப் பரிசோதனை ஆகும்.

PT ஆனது Warfarin ஆல் மாற்றப்படும் குருதி உறைதல் காரணங்களிற்கேற்ப மாறுபடும்.

இது INR இன் பெறுமதியைக் கணிக்கவும் பயன்படும்.

INR இன் அளவு எல்லை நோயாளிகளுக்கேற்ப மாறுபடும்.

பொதுவாக இது 2-3 இல் இருக்க வேண்டும்.

இருப்பினும் சில விசேட சந்தர்ப்பங்களில் வேறுபட்ட அளவு எல்லைகளிற்குள் பேணப்படலாம்.

இது தேவையான அளவிலும் குறைகையில் குருதி உறைவடையும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும், தேவையான அளவிலும் கூடுகையில் குருதிக்கசிவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

மருந்தின் அளவு (Dosing)

PT, INR என்பன அடிக்கடி அளக்கப்பட்டு Warfarin இன் நிரந்தரமான அளவு தீர்மானிக்கப்படும்.

அதன் பின் அவ்வாறு அடிக்கடி சோதனை செய்யத் தேவையில்லை.

பொதுவாக 2 -4 கிழமைகளிற்கு ஒரு தடவை அளவிடுதல் சிறந்தது.

சில வேளைகளில் தேவைப்படும் Warfarin இன் அளவு மாற்றப்படலாம்.

உ + ம :- சத்திர சிகிச்சையை எதிர்நோக்குவோர்.

சில மருந்து வகைகளை உட்கொள்வோர்.

கிரமமாக Warfarin ஐ உட்கொள்ளல்.

வைத்திய அறிவுரைப்படியே warfarin ஐ உட்கொள்ளும் அளவு இருக்க வேண்டும்.

ஒருவேளை மருந்து தவறவிடப்பட்டாலும் வைத்திய ஆலோசனையின் பின்பே அடுத்த வேளை மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

Warfarin பொதுவாக வேறுபட்ட அளவுகளில் (1mg, 3mg, 5mg) வேறுபட்ட நிறங்களில் இருக்கும்.

வழங்கப்படும் மாத்திரையின் அளவோ நிறமோ மாறுபட்டால், அது வைத்திய ஆலோசனைப்படி சரிதானா என்பதை மருந்தாளரிடம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பக்கவிளைவுகள் (Side Effects)

Warfarin இன் பிரதான பக்கவிளைவு குருதிப் பெருக்கு /குருதிக்கசிவு ஆகும்.

இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

Warfarin உபயோகிப்போர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாக வைத்தியரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

01. காயம் / விபத்து ஏற்பட்டு குருதிப்பெருக்கு ஏற்படல்.
02. மூக்கு/ முரசினூடு இரத்தம் வெளியேறல்.
03. சிறுநீர்/ மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறல்.
04. இரத்த வாந்தி எடுத்தல்.
05. மலம் கறுப்பாக கழிதல்.
06. தோலின் கீழ் சிவப்பு / கறுப்பு குருதி கசிவுப் படைகள் தோன்றுதல்.

கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலும் வைத்திய ஆலோசனையை அணுகுதல் விரும்பத்தக்கது.

01. தொடர்ச்சியான வயிற்றுக்கு மட்டல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம், சமிபாடின்மை, தலையிடி, தலைச்சுற்று
02. பங்களைச் சுத்தம் செய்யும் போது இரத்தம் கசிதல்.
03. ஊசி போட்ட இடங்களில் நோ/வீக்கம் ஏற்படல்.
04. அதிகரித்த மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு
05. காய்ச்சல்.

கர்ப்ப காலத்தில் (Pregnancy)

இதன் போது Warfarin உபயோகிப்பது நன்றல்லது. குறிப்பாக முதல் மூன்று மாத காலப்பகுதிக்குள் Warfarin உள்ளெடுப்பது கருச்சிதைவு, பிறவிக் குறைபாட்டுடன் குழந்தை பிறத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களை அதிகரிக்கும்.

கர்ப்பவதிகள்/ கர்ப்பத்தை எதிர்நோக்கியிருப்போர் இது விடயத்தில் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

தாய்ப்பாலூட்டல் (Breast Feeding)

Warfarin தாய்ப்பாலினூடு குழந்தையைச் சென்றடையாது

Warfarin உட்கொள்பவர்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதால் குழந்தைக்குத் தீங்கு ஏற்படாது.

எனினும் அத்தகைய பாலூட்டும் தாய்மார் வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவது விரும்பத்தக்கது.

குருதிப்பெருக்கு /குருதிக்கசிவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்தல்

சாதாரண மாணவர்களிலும் பார்க்க Warfarin உட்கொள்வோர்

01. கூரிய ஆயுதங்களை (கத்தி, சவர அலகு) உபயோகித்தலைத் தவிர்த்தல், அதே கவனத்துடன் பாவித்தல் வேண்டும்)
02. விபத்து, ஆபத்தான விளையாட்டுக்களைத் தவிர்த்தல் நன்று.
03. பழக்கமற்ற வழக்கக்கூடிய ஈரலிப்பான மேற் பரப்புக்களில் மிகுந்த கவனத்துடன் நடக்க வேண்டும்.

04. பற்கத்தம் போன மென்மையான தூரிகைகளை உபயோகிக்கலாம்.

Warfarin உம் உணவுப்பழக்கத்தை வழக்கங்களும்

விற்றமின் K செறிவான உணவுகள்

உ + ம : கீரை

Warfarin இன் செயற்பாட்டைக் குறைக்க வல்லன.

இதனால் குருதிக்கட்டிகள் உருவாகும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

ஆகவே, அத்தகைய உணவுகளை இடையிடையே அதிகம் உட்கொள்வதை விட கிரமமாக உள்ளெடுத்தல் சாலச்சிறந்தது.

மதுபாவனை (Alcohol)

அதிகமான மதுபாவனையை இன் Warfarin இன் செயற்பாட்டை மாற்றும்.

மது போதையில் விபத்துக்கள், காயங்கள் ஏற்பட்டு குருதிப்பெருக்கு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியமும் அதிகம்.

இதனால் Warfarin உட்கொள்வோர் தொடர்ச்சியான மதுபாவனையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

Warfarin உம் மருந்துகளும்

சில மருந்து வகைகள் நுயசகயசடை இன் செயற்பாட்டை வல்லன்.

ஆயுர்வேத மூலிகைகள்

விற்றமின் E

வலி நிவாரணிகள் (Brufen, Aspirin) என்பன Warfarin இன் செயற்பாட்டைக் கூட்டும் ஆகவே Warfarin உட்கொள்ளும் நோயாளி தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனையுடனேயே புதிய மருந்துகளை உள்ளெடுத்தல் மிகவும் விரும்பத்தக்கது.

தயாரிப்பு

இதய சிகிச்சைப் பிரிவு

போதனா வைத்தியசாலை

யாழ்ப்பாணம்.

GTN மாத்திரை பாவிப்பவர்களுக்கான அறிவுரை

DR. R. HANDY MEMORIAL

CARDIOLOGY UNIT - TEACHING HOSPITAL JAFFNA.

அஞ்சனா (ANGINA, நெஞ்சுவலி) என்றால் என்ன?

அஞ்சனா எனப்படும் நெஞ்சுவலி இதயத்திலிருந்துவரும் வலியாகும். இது அநேகமாக வேலை செய்யும் போது ஏற்படும். இதன் போது நெஞ்சில் இறுக்கவது போல் அல்லது அமுக்குவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்.

GTN மாத்திரை எவ்வாறு நெஞ்சுவலியைக் குறைக்கின்றது.

GTN மாத்திரை இதயத் தசைக்கான வேலைப்பளுவைக் குறைப்பதன் மூலம் ஓட்சிசனின் தேவையைக் குறைக்கும். அத்தோடு இதயத் தசைக்கான இரத்தோட்டத்தையும் கூட்டும்.

இவ்விரு வழிகளில் நெஞ்சுவலியை முற்றாக இல்லாமல் அல்லது குறைவடையச் செய்யும்.

இதனை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும்?

நெஞ்சுவலி வரும்போது, குறிப்பாக வேலைகள் செய்யும் போது (உதாரணமாக : சைக்கிள் ஓடுதல், பாரம் தூக்குதல், வீட்டுப் பணி செய்தல்) இக் குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைக்க வேண்டும்.

இதற்கு முன்னர் சில குறிப்பிட்ட வேலைகள் செய்யும் போது நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டு இருந்தால் இக்குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைத்துவிட்டு அவ்வேலைகளைச் செய்யலாம்.

இக்குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைக்க வேண்டும். உடனடியாக விழுங்கக் கூடாது. நாக்கிற்குக் கீழ் வைக்கும் போது வாய் ஈரலிப்பாக இருக்க வேண்டும். வாய் வரட்சியாக இருந்தால் சிறிதளவு நீரை அருந்தி விட்டு இக் குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைக்கலாம்.

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

இக்குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைத்து 5 நிமிடங்களில் நெஞ்சுவலி குறைவடைந்து 30 நிமிடங்கள் வரை வலி இல்லாது இருக்கலாம். அவ்வாறு முதலாவது குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைத்து

நெஞ்சுவலி குறைவடையாது இருந்தால் 05 நிமிடங்களில் இரண்டாவது குளிசையை நாக்கிற்குக்கீழ் வைக்கலாம்.

வலி தொடர்ந்தும் குறைவடையாது இருந்தால் மீண்டும் 5 நிமிடங்களில் மூன்றாவது குளிசையை நாக்கிற்குக்கீழ் வைக்கலாம்.

ஒரு தடவை நெஞ்சுவலி ஏற்படும் போது 3 குளிசைகளிற்கு மேல் பாவிக்கக் கூடாது.

இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு 12 குளிசைகளை மாத்திரமே பாவிக்கலாம்.

மேற்படி ஒரு குளிசையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைக்கும்போது உடனடியாக வலி குறைவடைந்து போனதும் மிகுதிக் குளிசை வாய்க்குள் இருப்பின் அதனைத் துப்பலாம் அல்லது விழுங்கலாம். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் இதனால் ஏற்படும் முக்கிய பக்க விளைவான தலையிடி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

GTNன் பக்க விளைவுகள்

இதன் பக்க விளைவாக தலையிடி, முகம் சிவத்தல், தலைச்சுற்று என்பன ஏற்படும்.

இதனைப் பாதுகாக்கும் முறை

இம்மாதிரை இலகுவாக ஒளியினாலும் வெப்பத்தினாலும் பழுதடையக்கூடியது.

எனவே இதனை எப்போழுதும் கறுப்பு அல்லது கபில நிறப் போத்தலில் இட்டு இறுக மூடி, குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவினுள் வைத்துப் பாதுகாத்தல் சிறந்தது.

இவ்வாறு வைத்திருப்பின் 3 மாதங்களிற்குப் பழுதடையாமல் பாதுகாக்கலாம்.

உங்களுடன் எப்பொழுதும் 5 குளிசைகளை உடனடித் தேவைக்காக வைத்திருக்க வேண்டும்.

அவற்றையும் கறுப்பு அல்லது கபில நிறப்போத்தலில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

GTN குளிசை நன்றாகத் தொழிற்படுகின்றது என்பதை எவ்வாறு அறியலாம்.

இம்மாத்திரையை நாக்கிற்குக் கீழ் வைக்கும் போது விறுவிறுப்பு ஏற்படும். இவ்வாறு விறுவிறுப்பு ஏற்படாதவிடத்து இது தொழிற்பாட்டை இழந்திருக்கலாம்.

குளிசை இலகுவாக உடைதல் அல்லது மாவாதல் என்பன இது தொழிற்பாட்டை இழந்துள்ளமையைக் குறிக்கும்.

நீங்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியது.

ஆண்மைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் (Impencote) அதற்கான மாத்திரைகள் பாவிப்பவர்களாக இருந்தால் (உதாரணமாக Sildenafil அல்லது வயக்கரா) அதனைப் பாவித்து 24 மணித்தியாலயத்திற்கு GTN குளிசை பாவிக்கக் கூடாது. அத்துடன் GTN குளிசையைப் பாவித்து 24 மணித்தியாலயத்திற்கு ஆண்மைக் குறைபாட்டுக் குளிசைகளைப் பாவிக்கக் கூடாது.

அவ்வாறு பாவித்தால் மரணம் கூடச்சம்பவிக்கலாம்.

தயாரிப்பு
இதய சிகிச்சைக் பிரிவு
போதனா வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

Percutaneous Coronary Intervention

(இதய முடியுருநாடி அடைப்பு நீக்கும் சிகிச்சை)

DR. R. HANDY MEMORIAL
CARDIOLOGY UNIT - TEACHING HOSPITAL JAFFNA.

இன்றைய உலகில் உயர் இறப்பு வீதத்தை தோற்றுவிக்கும் நோய்களில் ஒன்று இதயமுடியுரு நாடி நோயாகும்.

இதய தசைக்கு குருதியை வழங்கும் முடியுரு நாடிகளில் அடைப்பு ஏற்படும் பொழுது இதயத் தசைக்கலங்கள் இறக்க நேரிடுகின்றது. இதனால் கடுமையான நெஞ்சுவலி, திடீர் இறப்பு என்பன உடனடியாகவும் காலப்போக்கில் சிறிய வேலைகளுக்கும் விரைவாகக் களைப்படையும் பலவீன மடைந்த இதயமும் உருவாகின்றது.

இவ்விளைவுகளைத் தடுக்கும் முகமாக உருவாக்கப்பட்டதே Percutaneous Coronary inter vention எனப்படும் சிகிச்சை முறையாகும். இச்செயன்முறையில் இதய முடியுரு நாடிகளில் இருக்கும் அடைப்புக்கள் மற்றும் சுருக்கங்கள் நீக்கப்பட்டு இதயத்திற்குச் செல்லும் குருதியின் அளவானது சீர் செய்யப்படுகின்றது.

PCI பரிசோதனைக்கு எவ்வாறான நோயாளிகள் தெரிவு செய்யப்படுகின்றனர்? - (Indication for PCI)

மாரடைப்பு ஏற்பட்டோர்

Stable angina நடக்கும் போது அல்லது வேலை செய்யும் போது நெஞ்சு ஏற்படுபவர்கள்.

PCI சிகிச்சைக்காக இருதய நோயாளிகள் எவ்வாறு தயார் செய்யப்படுகின்றனர்?

இச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ள முன்னர் வைத்தியர்கள் இச்சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம், படிமுறைகள், சாதக பாதக விளைவுகள், இச்சிகிச்சையின் பின் உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்துகள் என்பன பற்றித் தெளிவுபடுத்தி நோயாளியிடமிருந்து சிகிச்சைக்கான சம்மத உறுதிமொழியைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.

இச்சிகிச்சைக்கு முன் கொரனரி அஞ்சியொகிராம் (Coronary Angiogram) பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டு அவ் இறுவட்டானது இருதய சிகிச்சை நிபுணரால் அவதானிக்கப்பட்டு நோயாளி சிகிச்சைக்க தகுதியானவரா என்பது தீர்மானக்கப்படுகின்றது.

நோயாளி ஏதாவது குருதி உறைதலைத் தடுக்கும் மருந்துகள் (Warfarin) உட்கொள்பவராயின் மூன்று நாட்களுக்கு முன்னர் அம் மருந்தினை வைத்திய ஆலோசனைப்படி நிறுத்தல் வேண்டும்.

இச்சிகிச்சைக்கு நான்கு மணித்தியாலயங்களிற்கு முன்னர் நோயாளி உணவையும் நீராகாரங்களையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

Percutaneous Coronary intervention என்றால் என்ன?

கதீற்றர் ஒன்றின் மூலம் முடியுருநாடியில் அடைப்பு உள்ள பகுதிக்கு பலூன் ஒன்று செலுத்தப்பட்டு அதை விரிப்பதன் மூலம் அவ்வடைப்பானது நீக்கப்படுகின்றது. பலூன் வெளியே எடுக்கப்பட்டு மீண்டும் அவ்விடத்தில் அடைப்பு ஏற்படாவதாறு உலோகத்தாலான குழாயொன்று வைத்து விரிக்கப்படும். இவ் உலோகக் குழாயே "stent" என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இம்முறையில் இரண்டு வகைக் குழாய்கள் பாவிக்கப்படுகின்றது.

1. தனி உலோகக் குழாய்கள் - இது உருக்கு இரும்பினால் ஆனது. (Bara Metal Stent)
2. மருந்து முலாமிட்ட குழாய்கள். (Drug Eluting stent)

இச் செயன்முறையின் போது குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் (Platelets) தொழிற்பாட்டை குறைக்கும் மருந்துகளான அஸ்பிரின் (Aspirin), குளோப்பி டோகிறல் (Clopidogrel) ஆகிய மருந்துகள் உயர்ந்த அளவில் பாவிக்கப்படுகின்றது. இது குருதிச் சிறுதட்டுக்கள் புதிதாக செலுத்தப்படும் குழாயுடன் மோதி இரத்தக் கட்டிகள் உருவாவதைத் தடுக்கும்.

PCI சிகிச்சை முறை

இச்சிகிச்சை கொனாரி அஞ்சியொகிராம் (Coronary Angiogram) பரிசோதனை முறை போன்று மணிக்கட்டு நாடி அல்லது தொடை நாடி ஊடாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

இச்சிகிச்சைக்கு மயக்க மருந்து தேவையில்லை . தொலினூடு விறைப்பு மருந்து மட்டும் செலுத்தப்பட்டு 2 - 3mm விட்டமுள்ள மெல்லிய, நீண்ட குழாய் Catheter தோலினூடு மேற்கூறப்பட்ட நாடியினூடாக செலுத்தப்படுகின்றது.

விஷேட கதிர்ப்படக் கருவியின் (Fluoroscopy) உதவியுடன் அக்குழாய் இருதயத்திற்கு குருதி வழங்கும் முடியுருநாடியினுள் செலுத்தப்படுகின்றது.

மேற்கூறிய சிகிச்சைக்கு அண்ணளவாக 30 -45 நிமிடங்கள் தேவை

சிகிச்சை முடிவில் செலுத்தப்பட்ட மெல்லிய நீண்ட குழாய் நாடியிலிருந்து அகற்றப்பட்டு செலுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்து குருதி வெளியேறலைத் தடுக்கும் பொருட்டு பிளாஸ்டர் (Plaster) இடப்படுகின்றது.

இச்சிகிச்சையின் பின் நோயாளி தற்காலிகமாக மெதுவான நெஞ்சு வலியையோ அல்லது குழாய் செலுத்தப்பட்ட இடத்தில் சிறிது அசௌகரியத்தையோ உணரலாம்.

சிகிச்சை முடிவடைந்த பின் நோயாளி சிறிது நேரம் ஓய்வில் இருக்க அனுமதிக்கப்படுவர். இதன்போது அவரது இருதயத் தொழிற்பாடானது அவதானிக்கப்படுகின்றது.

PCIஆனது பொதுவாக சிக்கல்கள் குறைந்த சிகிச்சை முறையாயினும் மிக அரிதாக,

அதிக குருதிப்பெருக்கு (Bleeding)

கிருமித் தொற்று (Infection)

ஒழுங்கற்ற இருதய துடிப்பு (Arrhythmia)

மாரடைப்பு (Heart attack)

குழாயில் மீண்டும் அடைப்பு ஏற்படுதல் (Restenosis of Stent)

முடியுருநாடிகளில் கடுமையான பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதால்

இதய முடியுருநாடிச் சத்திர சிகிச்சை முறைக்கு உட்பட வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம் (CABG)

மிக அரிதாக மரணம் சம்பவிக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

சிகிச்சையின் பின்னர் நோயாளிகள் கவனிக்க

வேண்டியவை

1) குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் செயற்பாட்டைக் குறைக்கும் மருந்துகள் கட்டாயமாக உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

PCI சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட நோயாளிகள் ஒரு மாதத்திற்கு,

1. Aspirin - அஸ்பிரின் குளிகை (300mg) - இரவு - 1

2. Clopidogrel குளோபிடோகிறல் குளிகை - (75mg)காலை-1, இரவு-1 உட்கொள்ளுதல் அவசியம். இம்மாதத்திரைகள் உட்கொள்ளத் தவறினால் இதய முடியுரு நாடிகளில் உள்ள குழாய்களில் மீண்டும் அடைப்பு ஏற்பட்டு மீண்டும் மாரடைப்பு நோயால் அவதிப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

சிகிச்சைக்கு பின்னான பிரச்சினைகள் (Complications)

1. குழாயில் இரத்தக் கட்டி உருவாதல் - Stent thrombosis

இது ஒரு அரிதான சிக்கலாகும். இதனால் மீண்டும் மாரடைப்பு உருவாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. இது பொதுவாக சிகிச்சை முடிந்து ஒரு மாதத்திற்குள் ஏற்படலாம்

குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் செயற்பாட்டைக் குறைக்கும் மருந்துகள் எடுக்கத் தவறினால் இச்சிக்கலானது இலகுவாக ஏற்படும்.

2. குழாயில் மீண்டும் அடைப்பு ஏற்படுதல் (In - Stent Restenosis)

இச்சிக்கலானது சிகிச்சையின் பின் 3 -6 மாதங்களில் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. இது மீண்டும் நெஞ்சு வலியைத் தோற்றுவிக்கும். ஆனால் மாரடைப்பு உருவாகும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

தனி உலோகக் குழாய்கள் பாவிக்கப்படும் போது மீள் அடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பானது 20 -30%மும், மருந்து முலாமிட்ட குழாய்கள் பாவிக்கப்படும் போது இவ்வாய்ப்பானது 5%மாகவும் உள்ளது.

தயாரிப்பு

இதய சிகிச்சைக் பிரிவு

போதனா வைத்தியசாலை

யாழ்ப்பாணம்.

Heart Failure

இதய செயலிழப்பு

DR. R. HANDY MEMORIAL
CARDIOLOGY UNIT - TEACHING HOSPITAL JAFFNA.

இதய செயலிழப்பு என்றால் என்ன?

இதயத்தின் பிரதான தொழிற்பாடான உடற் பாகங்களிற்கு குருதியை வழங்கும் செயற்பாடு குறைவடைதல்.

இதயம் தொழிற்படும் முறை

உடற்கலங்களிற்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை வழங்கவும் உடற்பாகங்களிலிருந்து கழிவுப் பொருட்களை அகற்றவும் குருதிச் சுற்றோட்டம் அவசியமாகின்றது.

இதயத்தசைகள் பம்பி போன்று செயற்பட்டு இத்தொழிற்பாடு நடைபெறுகின்றது.

உடற்கலங்களிலிருந்து கொண்டுவரப்படும் குருதியை வலது பக்க இதயம் வாங்கி நுரையீரலுக்கு அனுப்புகின்றது.

நுரையீரலில் குருதியுடன் ஓட்சிசன் சேர்க்கப்பட்டு காபன் ரொட்சைட்டு அகற்றப்படுகிறது.

சுத்தமான குருதி நுரையீரலிலிருந்து இடது பக்க இதயத்தை அடைந்து அங்கிருந்து பெருநாடி மூலம் உடற்பாகங்களிற்கு அனுப்பப்படும்.

இதயத்தினுள்ளே குருதிச்சுற்றோட்டம் பிரதான நான்கு வால்வுகளினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

இதய செயலிழப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

மாரடைப்பு (IHD)

இதயத் தசைகளில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு (Cardiomyopathies)

உயர் குருதியழுக்கம்

இதயத்தின் வால்வுகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு (Valvular heart disease)

பிறப்பிலேயே இதயத்தில் காணப்படும் துவாரங்கள் (ASD, VSD)

மது பாவனை

குருதிச்சோகை

தைராய்ட் சுரப்பி நோய்கள் (Thyrototoxicosis)
இதயத்துடிப்பு வீதம் மாற்றமடைதல் தொடர்பான நோய்கள்
(Arrythmias)
நுரையீரல் ஏற்படும் சிலவகை நோய்கள்(COPD, Pulmonary Hypertension)

இதய செயலிழப்பின் அறிகுறிகள்

களைப்பு

மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்

பாதம் மற்றும் கால்கள் வீக்கம்

இருமல்

தலைசுற்றல்

பசி குறைவடைதல்

நித்திரை குறைவடைதல்

இதய செயலிழப்பினை எவ்வாறு கண்டறியலாம்.

மேற்கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் மூலம்

உடற் பரிசோதனைகள் மூலம்

1. குருதியழுக்கம்
 2. நாடித்துடிப்பு வீதம்
 3. நுரையீரல் பரிசோதனை
 4. இதய ஒலி பரிசோதனை (Heart Sounds)ஆய்வு கூட பரிசோதனைகள்
1. குருதிச்சோகை
 2. தைராய்ட் சுரப்பி தொழிற்பாடு
 3. சிறுநீரக நோய்கள்

இதய ஒலி அதிர்வுப் பரிசோதனை

(Echocardiogram) (எகோகார்டியோகிராம்) இதன் மூலம் தொழிற்பாட்டின் வினைத்திறனை அறிந்து கொள்வதுடன் இதய செயலிழப்பிற்கான சில காரணிகளையும் (வால்வுகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு, மாரடைப்பு) கண்டறியலாம்.

இதய செயலிழப்பிற்கான சிகிச்சை முறைகள்

இதய செயலிழப்பிற்கான காரணிகள் சீர் செய்யக்கூடியவை எனின், அதன் மூலம் செயலிழப்பைச் சீர்செய்ய முடியும் உதாரணம்

குருதிச்சோகை

தைராய்ட் சுரப்பி நோய்கள்

பெரும்பாலான காரணிகள் சீர் செய்ய முடியாதவை என்பதால், சில வாழ்க்கை நடைமுறைகளை மாற்றியமைப்பதன் மூலமும் மருந்துப் பாவனை மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படுத்த வேண்டிய மாற்றங்கள்

ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கம், உப்பின் பாவனையைக் குறைத்தல், அதிகமாக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்த்தல்.

கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல். (சீஸ், மாஜரின்)

உணவில் சேர்க்கப்படும் பழங்களின் அளவை அதிகரித்தல்.

புகைப்பிடித்தலை முற்றாக நிறுத்துதல்

மது பாவனையை நிறுத்துதல்.

உடற்பயிற்சி - வைத்தியரால் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவு நடத்தல்,

சைக்கிள் ஓடுதல் என்பவற்றைச் செய்யலாம்.

இதய செயலிழப்பு நோயாளர்களிற்கான மருந்து வகைகள்

மருந்து வகைகளை 2 பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்

1. குணங்குறிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள்
2. வாழ்நாள் காலத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகள்.

குணங்குறிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் Diuretics

உதாரணம் : Furosemide (Lasix)

இவை உடலில் மேலதிகமாக உள்ள உப்பு மற்றும் நீரினை வெளியேற்ற உதவும். இதனால் இதய செயலிழப்பின் பிரதான அறிகுறிகளான களைப்பு மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் என்பன குறைவடையும் பக்கவிளைவுகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறல்

காலில் தசைப்பிடிப்பு

வாழ்நாள் காலத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகள்

ACE inhibitors

உதாரணம் : Captopril

இவ்வகை மருந்துகள் நோய் அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபட உதவுவதுடன்

வாழ்நாள் காலத்தையும் அதிகரிக்கும். எனினும் சில பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுமிடத்து இதனை தொடர்ந்து பயன்படுத்த முடியாது.

உதாரணம்

தொடர் இருமல்

சிறுநீரகம் பாதிப்படைதல்.

Beta Blockers

உதாரணம் : Metoprolol, Atenolol, Bisoprolol

இவ்வகை மருந்துகள் இதயத்துடிப்பு வீதத்தை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவும். அத்துடன் வாழ்நாள் காலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

Spiranolactone

உடலில் அதிகம் உள்ள உப்பு மற்றும் நீரினை வெளியேற்ற உதவுவதுடன் வாழ்நாள் காலத்தையும் அதிகரிக்கும்.

குருதி உறைதலைத் தடுக்கும் மருந்துகள் (Anticoagulation)

குருதி உறைதல் அதிகமாக உள்ள சந்தர்ப்பத்தில் (eg: Atrial Fibrillation) பாரிசுவாதம் மாரடைப்பு போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க உதவும்.

உதாரணம் :- warfarin

ஏனைய சிகிச்சை முறைகள்

சிலருக்குப் பொருத்தமாக இருக்கலாம்

Biventricular pacing

Implantable Cardioverter Defibrillator (ICD)

Inserting Left Ventricular Assist Device (LAVD)

இருதய மாற்று சத்திரசிகிச்சை (Heart transplantation)

தயாரிப்பு

இதய சிகிச்சைக் பிரிவு

போதனா வைத்தியசாலை

யாழ்ப்பாணம்.



தூன் ஸ்ரீ தூவீஸல்



எமது தாயார் நோயுற்று மருத்துவ மனையில் இருந்த போது அவருக்கு மருத்துவம் செய்த மருத்துவ நிபுணர்களுக்கும் தாதியார்களுக்கும் எதிர்பாராத விதமாக நாம் சந்தித்த ஈடு செய்ய முடியாத பேரிழப்பினால் அதிர்ச்சியுற்று நாம் கலங்கித்துவண்ட பொழுது விரைந்து வந்து எமது தாயரில் பங்கு கொண்டு எமக்கு ஆறுதல் கூறி எமைத் தேற்றிய அன்புள்ளங்களுக்கும், நேரடியாக தொலைபேசி மூலம் அனுதாபங்களைத் தெரிவித்தோருக்கும் மலர்வளையங்கள், மலர்மாலைகள், சாத்தியும் அஞ்சலியும் செலுத்தியோருக்கும் இறுதி யாத்திரையிலும், இறுதிக் கிரியைகளிலும் கலந்து கொண்டோருக்கும், மற்றும் சகல வழிகளிலும் உதவி நின்ற உற்றார், உறவினர், அயலவர் , நண்பர்கள் யாவருக்கும் அன்னாரின் அந்தியேட்டி வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்டு அன்னாரின் ஆத்மா சாந்திக்காகப் பிரார்த்தித்தோருக்கும், மதிய போசனத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தோருக்கும் எம் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

நாட்டுவணக்கம்

எந்தையும் தாயும் மகிழ்ந்து குலாவி
இருந்ததும் இந்நாடே - அதன்
முந்தையர் ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்து
முடிந்ததும் இந்நாடே - அவர்
சிந்தையில் ஆயிரம்எண்ணம் வளர்த்து
சிறந்ததும் இந்நாடே - இதை
வந்தனை கூறி மனதில் இருத்தி என்
வாயுற வாழ்த்தேனோ.

இன்னுயிர்தந்தெமை ஈன்று வளர்த்து - அருள்
ஈந்ததும் இந்நாடே - எங்கள்
அன்னையர் தோன்றி மழலைகள் கூறி
அறிந்ததும் இந்நாடே - அவர்
கன்னியராகி நிலவினிலாடித்
களித்ததும் இந்நாடே - தங்கள்
பொன்னுடல் இன்புற நீர்வினையாடி
இல்போந்ததும் இந்நாடே.

மங்கையராயவர் இல்லறம் நன்று
வளர்த்ததும் இந்நாடே - அவர்
தங்க மதலைகள் ஈன்றமுதாட்டித்
தூங்கம் உயர்ந்து வளர்கேனக்கோயில்கள்
சூழ்ந்ததும் இந்நாடே - பின்னர்
அங்கவர் மாய அவருடற் பரந்துகள்
ஆர்த்ததும் இந்நாடே.



கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ,
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு?

எதை நீ படைத்திருந்தாய்,
அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது
மற்றொரு நாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்.

**“அதுவே உகை நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்”**

**பகவான்
ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்**

