



**சிவநகர், உருத்திரபுரத்தை  
நிரந்தரவதிவிடமாகக் கொண்ட**



**அமரர்  
மார்க்கண்டு  
சிவக்கொழுந்து**

**அவர்களின் ஓராண்டு நினைவுமலர்  
2021.04.11**





அனலைதீவு ஆறாம் வட்டாரத்தைப்  
பிறப்பிடமாகவும்,  
இல 34/1, சிவநகர் உருத்திரபரத்தை  
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

**மார்க்கண்டு சீவக்கொழுந்து**

அவர்களின் அமரத்துவம் குறித்த  
நீனைவு மலர்

**11.04.2021**

## சமர்ப்பணம்

எங்கள் குல வீரூட்சமாக குளிர் நலவாக  
நாளும் பொழுதும் எங்கள் வாழ்விற்கும்  
வளர்ச்சிக்கும் உற்ற துணையாக இருந்து  
மாண்புறு மானுட நேயத்தைக் கற்றுக்  
கொடுத்து நல்வழி காட்டி இவ்வுலக  
வாழ்வில் பெயர் விளங்க வாழ்ந்து  
வானுறையும் தெய்வத்துள் தெய்வமாகிய  
அன்னைமீன் மலர் பாதங்களுக்கு  
இப் பாமாலை சமர்ப்பணம்.



ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

இங்ஙனம்

குடும்பத்தினர்.

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்  
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

அன்னைமின்

மடியில்

1932

.

01

.

18

அம்பாளின்

அரவணையில்

2020

.

03

.

24



அமரர்

# மார்க்கண்டு சிவக்கொழுந்து

திதி வெண்பா

விகாரி வருட பங்குனித் திங்களில் அமைந்த

திதி அமாவாசை தனில் - நிறை

மாதரசி சிவக்கொழுந்தும் பொறிக்கடவை அம்மன்

பாத முறைந்தாள் பணிந்து

Digitized by Neelam Foundation.  
www.neelam.org



## **இறை துத்ப்யாக்கள்**

### **வீநாயகர் துத்**

### **திருச்சிற்றம்பலம்**

திருவாக்கும் செய்கருமம் கை கூட்டும் செஞ்சொல்  
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும் உருவாக்கும்  
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்  
காதலால் கூப்புவர்தம் கை.

### **பஞ்ச தோத்திரம்**

#### **தேவாரம்**

பிடியதன் உருவுமை கொள மிகு கரியது  
வடிகொடு தன தடி வழிபடும் அவரிடர்  
கடிகண பதிவர அருளினை மிகு கொடை  
வடிவினர் பயில் வலி வலமுறை யிறையே.

#### **திருவாசகம்**

மெய்தான் அரும்பி விதிர் விதிர்ந்து  
உன்விரை ஆர் சுழற்கு என்  
கை தான் தலை வைத்துக் கண்ணீர்  
ததும்பி வெதும்பி உள்ளம்  
பொய்தான் தவிர்ந்து உன்னைப் 'போற்றி'  
சய சய போற்றி என்னும்  
கை தான் நெகிழ விடேன் உடையாய்  
என்னைக் கண்டு கொள்ளே.

## திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே  
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே  
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே  
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே  
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே  
அம்பலம் ஆடரங் காக  
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகத் தாயைத்  
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே

## திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக  
நாயகன் சேவடிக் கீழ்  
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்  
பெற்ற தார் பெறுவார் உலகில்  
ஊரும் உலகும் கழற உழறி  
உமையண வாளனுங் காட்  
பாரும் விசம்பும் அறியும் பரிசுநாம்  
பல்லாண்டு கூறுதுமே.



## திருப்பராணம்

ஞானத்தின் திருவுருவை நான் மறையின் தனித்துணையை  
வானத்தின் மிசையன்றி மண்ணில் வளர் மதிக் கொழுந்தைக்  
தேனக்க மலர்க் கொன்றைச் செஞ்சடையார் சீர்தொடுக்கும்  
கானத்தின் எழு பிறப்பைக் கண்களிப்பக் கண்டார்கள்.

## திருப்புகழ்

பக்தியால் யானுனைப் பலகாலும்  
பற்றியே மாதிருப் புகழ்பாடி  
முத்தனா மாறெனைப் பெருவாழ்வின்  
முத்தியே சேர்வதற் கருள்வாயே  
உத்தமா தானசற் குணர்நேயா  
ஒப்பிலா மாமணிக் கிரிவாசா  
வித்தகா ஞானசத் திநிபாதா  
வெற்றிவே லாயுதப் பெருமானே

## வாழ்த்து

என்றும் இன்பம் பெருகும் இயல்பினால்  
ஒன்று காதலித்து உள்ளமும் ஓங்கிட  
மன்று னார் அடியார் அவர் வான்புகழ்  
நின்ற தெங்கும் நிலவி உலகெலாம்.

## திருச்சிற்றம்பலம்

## **அமரர் மார்க்கண்டு சீவக்கொழுந்து அவர்கவின் நினைவழியாச் சுவடுகள்**

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்தெனத் திகழ்ந்திடும்  
 இலங்கைத் திருநாட்டின் எழில் கொழிக்கும்  
 ஈழமணித் திருவின் சிகரமது யாழ்ப்பாணப்  
 பெரு நகரில் சைவமும் தமிழும் பண்பாட்டியிலும்  
 தழைத்தோங்கிடும் தொல் புகழ்ப்பதி  
 கடலலையும் கவிபாடும் சப்த தீவுகளில்  
 ஐயனூறை பதியதாம் அனலைதீவு தனில்  
 ஏர் பிடிக்கும் வேளாளரும் ஏற்றம்  
 நிறை கல்விமான்களும் திரைகடலோடியும்  
 திரவியம் தேடிடும் உழைப்பாளரும்  
 இயற்கை அன்னையின் எழில் வளமும்  
 எல்லைக் காவலராக நயினையாளும்  
 புதுமை நிறை நடராசரும்  
 சொல்லிலடங்கா சோதியாய் திகழ் பதியதில்  
 பற்றுடைய மூத்த குடிமக்களாய்  
 வந்துதித்த வேளாளர் குலமதில்

அறமும் வேள்வியும் நிறைவான  
 ஐயம்பிள்ளை தையலம்மையின்  
 இல்லறக் காதலில் ஏற்ற நல்லற  
 முத்துக்களாய் ஐயன் கொடையாய் வந்துதித்தனர்  
 நானிலம் புகழ் விளக்கிய நால்வர் மக்களாய்!

வியாபார மேதையாய் மூத்தவன் கார்த்திகேசும்(அமரர்)  
களணி பெருக்கி கைவண்ணம் நிறை சின்னாச்சியும்  
ஊரும் உறவும் உரிமை கொண்டாடும் செல்லம்மாவும்  
இளையவள் இனியவள் இல்லறத்தில் ஏற்றம் நிறை  
மயிலனையாள் சிவக்கொழுந்தும்  
இப்புவி வாழ்க்கை தனை அழகாக்கவே  
பிறந்தனர் நன்மக்களாய்!

ஆன்ற புலமை அனலையின் ஆதிக்கம் நிறை  
சண்முகத்தான் பிள்ளை குட்டியென  
பெருந்தோப்பின் சண்முகத்தான் பார்வதியின்  
காதலில் உயிர்த்த கனிகளாய் எண்மர்  
வாங்கிய வரங்களோ வளர்த்திட்ட அறமோ!

வையகத்தை வனப்பாக்கிய சோதியோ  
சொக்கத் தங்கமோ இவளென செங்கமலமும்  
வானியல் சாஸ்திரி கணபதிப்பிள்ளையுடன்  
காடுகளை களணியாக்கி ஏர் பிடித்திட்ட  
ஏற்ற நல் கந்தையாவோடு தையலம்மையும்  
கவியுவகை விவசாயி ஐயம்பிள்ளையும்  
சீராளன் சிறந்தோங்கிய கமவிதானை நடராசாவும்  
சிருங்கார செல்லம் சின்னவன் தம்பு வெனும்  
மாண்புறு சோதரருடன் சீராளனன்  
மார்க்கண்டேயனும் அனலையூரின்  
அற்புத விளக்குகளாய் இப்புவியில் வாழ்க்கையில்  
விரும்பி உறைந்தனர் இனிதே!

பருவத்துக் காதலது இல்லற வாழ்விற்கு  
வாய்த்த வரமதுவாக ஐயனாரின்  
அருங்கொடையாக ஒப்பாரும் மிக்காருமில்லா  
ஆரணங்கு சிவக்கொழுந்தும் அனலையின்  
ஆணமுகன் மார்க்கண்டுவை அன்பின் மிகுதியால்  
காதல் கொண்டே கரம் பிடித்தனர்!

இல்லற வாழ்வை நல்லறமாக்கிய  
சொல்லில் சோர்விலா நாயகியாய்  
இல்லறம் காத்திட்ட இன்பமதன்  
அணிகலனாய் மூத்தவன் முத்தான மாசிலாமணியும்  
குடும்பத்தின் குலமகளாய் வசந்த கோகிலமும்  
பாசத்தில் மேவிய பற்றுளான் மகேந்திரராசாவும்  
குடும்பத்தின் ஜோதியாய் கொடையின் கர்ணனாய்  
பற்றுடையான் யோகராசாவும் அமைதியே  
அணியனாய் சற்குணராசாவும் பல்துறை  
ஆற்றலுடையான் பக்குவம் நிறை மனோகரசீலனும்  
அருங்கலைகளின் அற்புதமேயிவளென மீனலோஜினியும்  
குறும்பும் குதூகலமும் கொள்கையில்  
குறைவிலா குன்றையை பாலகிருஸ்ணனெனும் எண்மரை  
மார்க்கண்டு சிவக்கொழுந்தின் வாழ்வின் எச்சங்களாய்  
இப்பிறப்பின் வாழ்வியல் பேறுகளாய்  
பெற்றெடுத்து பேணி வளர்த்திட்டனர்!

காடு வெட்டி களனி பெருக்கி  
மாடு மனையென மாண்புறு செல்வங்களோடு  
வாழ்வை வளமாக்கிய செம்மல்கள் !

அனலையின் வளமது களைந்து இன்னும்  
 வாழ்க்கையைப் பெருக்கவென செட்டிகுளப்  
 பதியதனில் சில காலம் செப்பிய வாழ்வின்  
 சிறப்புக்களை இன்னும் அவ்வூர் பேசும்  
 ஐம்பத்தெட்டு கலவரம் அவ்வூரை  
 நிலை குலைத்த போது, இரணைமடுவின்  
 இலங்கு நீரையண்டி காணிநிலம் பகிர்ந்த  
 காலமதில் வேண்டும் கரைச்சியூரின்  
 உருத்திரனுறை பதி சிவநகர் தனில்  
 இனியவே குடியேறி உண்மையும் நேர்மையும்  
 உரிய வாக்கினோடு உறைந்தனர் ஊரார் போற்றிடவே!

களியுவகை கொள் தம் வாழ்வின்  
 இணையிலா செல்வங்களை பருவத்தே  
 பயிர் செய்யெனும் சொல்லுக்கு நிகராக  
 வசந்த கோகிலம் குகேந்திரராசாவை  
 கரம் பிடித்தே காத்திட்ட வாழ்வின் பேறுகளாய்  
 சுபாஜினி, சுதாஜினி, சுரேஸ்கரன், சுதாசுரன்,  
 சுரேஜினி எனும் மூத்தவள் பேரராய்  
 நாளும் பொழுதும் நலமே பேணி வளர்த்திட்டாள்!  
 மகேந்திரராசா சித்திராவை மணம் முடித்து  
 வையகம் திகழ் றஜனிகாந், மதனரூபன், சுமன்  
 சோபா, சுயா வெணும் ஐவரோடும்  
 அகமகிழ்ந்து வாழ்ந்திடும் நாளில்  
 அப்பாய்ச்சி எனும் அன்பில் திளைத்தவர்.

ஊரும் உறவும் வாழ வழிவகுத்திடும்  
வல்லோன் கணேசனெனும் யோகராசாவும்  
மீனாம்பாளை மணயிணையாக மனம் கொண்டே  
திவ்யா, ரூபியா, சர்மியா வெனும் முத்தேவிகளென  
மகிழ்ந்திருந்த அன்னையினள்!

கண்ணுக்கொளியான் கருத்தாடல் மிக்க வல்லோன்  
மனோகரசீலனும் மதிவதனியை இல்லறத்  
துணையாக்கி ஈடிலிலா இன்ப வாழ்வில்  
கோபிகா, பிரசன்னா, பிரசாந், அனுசிகா  
பிரகாஷ் எனும் பேரரை நாளும்  
அரவணைத்து அகம் மகிழ்ந்திட்ட செம்மல்!  
இளையாள் இறுதிவரை துணை நின்றிட்ட  
மீனலோஜினியும் ஏற்ற துணையாக  
இதயசிவதாசை கரம் பற்றியே இன்புற்ற  
மங்கல வாழ்வின் பேறாய் மனம்மகிழ்  
சங்கீர்த்தனா மகவுடனும்  
இனிதே ஒன்றாய் உறைந்திட்டாள்  
இன்னமுதாள் சிவக்கொழுந்து அம்மாவும்!

அவ்வவ்போது ஏற்படும் நாட்டின் அனர்த்தங்கள்  
எல்லோர் வாழ்வையும் சிதறடித்து  
தாயக தேசம் விட்டு அத்தனை உறவுகளும்  
புலம் பெயர்ந்த போதும் தாய்மண்ணின்  
வாசமாய் தாயகம் வரும் பிள்ளைகளைப்  
பேரரைப் பூட்டரை உறவுகளைத்  
தாலாட்டும் தாய் மடியாய் இப்புவிவில்

ஏற்ற நல் வாழ்க்கைத் தோப்பாய்  
 உருத்திரன் உறையும் சிவநகர் பதிதனில்  
 மார்க்கண்டு சிவக்கொழுந்தும் மானிடத்  
 திலகமாய் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தனர்.  
 ஊருக்கெல்லாம் உறவுக்கெல்லாம்  
 அம்மாவாகவும் அம்மம்மாவாகவும்  
 மார்க்கண்டு மாமியாகவும் எந்நாளும்  
 இன்சொல்லும் நல்லமுதும் ஒன்றாக்கி  
 உறவு வளர்த்த அன்னையிவள்!

காலனிட்ட கட்டளை கணக்கது பொய்ப்பதில்லை  
 உத்தமர் மார்க்கண்டு நீள் துயிலுற்று  
 ஈரொன்பது மாதங்களுள் ஈடிலாத் துணையை  
 நாடிச் சென்றனளே இப்புலியில்  
 பிள்ளைகளாயினும் பெருங் கடன் படுடன்  
 எனும் உண்மையை உறுதியாக்கியே உத்தமி  
 அன்னையவளும் நீள் துயிலுற்றாளே!

உலகையே அச்சுறுத்தும் கொடிய  
 கொறோனா நோய்த் தடுப்புக்களால் ஊரையே  
 முடக்கி வைத்து மூன்றாம் நாள் மக்களை  
 விடுவிக்கும் நாளறிந்து எல்லோரையும்  
 ஒன்று சேர்த்து விட்டு இல்வாழ்வின்  
 துன்பம் போக்கி மீளாத் துயில் கொண்டீர்களே!  
 ஊரடங்கிய போதும் உன் ஊரார் திரண்டு  
 வழியனுப்பிய போது தான் வானுயர்ந்து நின்றது  
 அன்னையின் இல்வாழ்க்கையின்

இணையிலா மகத்துவம்!  
சொல்லரிய பொறிக்கடவை பங்குனித் திங்கள்  
நாளதனில் செல்ல மகன் பாலன் இறைசேர்ந்த  
வாரமதற்காய் வரமிருந்து தேவியவளடியில்  
சரண்புகுந்தாள் தையில் சிவக்கொழுந்து மாதரசியும்!

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

## தேற்றம்

பூவுலகில் பிறந்த உயிரனைத்தும் நித்தம்  
பண்ணியங்கள் இயற்றி முன் தொடர்வினைகள்  
தீவினைகள் அகற்றி நற்பணி புரிந்து  
சித்தம் அ.தில்லாருக்கருணை நிரம்பபெற்று  
தூயதம் கடமைகளைச் செவ்வன செய்து  
தூயரமுறும் எவ்வடியார்க்கும் கருணை காட்டி  
நேயமிகு இறைவன் மலர்ப்பாதம் பணிந்து  
நிமலனடி சேர்ந்திடுதல் நியதி அன்றோ.





**பள்ளைகளின் பேராற்றாமை...**

**முத்தமகள் வசந்தாவின் குமுறல்...**

பெற்றெடுத்து பேணி நல்வழி காட்டிய அன்னையே  
அணைத்தெடுக்க கைகளிருந்தும்  
அருகிலிருக்க கொடுத்து வைக்கவில்லையே  
பாசத்தில் சிகரமாய் பரிவினில் தோழியாய்  
நாளும் வலம் வந்த கால்கள் ஓய்ந்ததேன்

ஓயாமல் முகம் பார்த்து ஓரிரு நொடியில்  
எனைத் தேடாமல் போனதேனம்மா  
வரும் செய்தியறிந்தால் வழிமேல்  
விழி வைத்து வாயாரா “வசந்தா” என  
யாரம்மா இனி அழைத்திடுவார் எனையும்,  
தாங்கிய தோள்களும் தூக்கிய கைகளும்  
தாயகத்தில் துவண்டு கிடக்க தேற்றுவாரின்றி  
நானிங்கு நான்கு சுவர்களுக்குள்  
மௌனமாக புலம்புகின்றேன் அம்மா!

எப்படித்தான் எனையும் விட்டு  
போக முடிந்தது உங்களால்?

வருத்தம் மாறுமென்ற செய்திக்காய்  
காத்திருந்தேன் அம்மாவிற்கு இது ஆகுமென்று  
ஐயமுற முன்பே எமையும் விட்டுச் சென்றதேனோ  
மீண்டும் பிறப்புண்டேல் வேண்டும் வரமாய்  
எம் அம்மா வந்திட வேண்டுகின்றேன்  
என்றும் உங்கள் ஆத்மா ஆறுதலுக்காக  
ஆராதிக்கின்றேன் தாயே!



வாய்ப்புக்காக காத்திருக்காதே..  
வாய்ப்பை நீயே ஏற்படுத்திக் கொள்..

- அப்துல் கலாம்

## அன்பு மகள் ராசுவின் கண்ணீர்...

பேசற்கரிய பெருமையம்மா நீங்கள்  
தேடும் போதெல்லாம் தோன்றிடும் மைந்தனாய்  
சுற்றித் திரிந்த என்னையும் உங்கள்  
நினைவுகளைச் சுமந்த படி தவிக்க விட்டதேனம்மா?  
கட்டிய சேலையினுள் கனதியான முடிச்சு  
அவிழ்த்து கையில் நீங்கள் திணித்திடும்  
காசை இனி காண்பதெப்போ அம்மா

கூடியிருந்து குதூகலித்த நாட்களது  
மீண்டு வருமென்று வேண்டினேன் கடவுளை  
காலனவனும் காத்திரடா நீயென்று  
கவர்ந்து சென்றானே அம்மா உனையும்  
பக்கத்தில் நாமிருந்தும் பக்குவம் ஏதும்  
சொல்லாமல் நித்திரை அம்மா என்றே  
நினைப்பை எமக்கு விதைத்து விட்டு  
நீண்ட துயில் கொண்டதேனம்மா!  
காத்திருந்த கண்களும் கனதியாகி  
போக்கிடமின்றிய கண்ணீரும் புதைந்து போனதம்மா  
உங்கள் நினைவழியாச் சுவடுகளோடு  
போராடும் மைந்தனாய் வேண்டுகின்றேன்  
அம்மாளை அனுதினமும் அமைதி கொள்ளுங்கள்  
அம்மாவே!

## செல்லக் கணேசுவின் உள்ளக் குமுறல்....

நீறு பூத்த நெருப்பாக என்  
நெஞ்சமெல்லாம் கனக்கிறதேயம்மா  
கூடிழந்த பறவையாய் தவிக்கின்றேன் அம்மா  
தாயவள் நீயிருக்கையில் தரணியில்  
புதுத் தெம்பெனக்கு,  
ஆண்டாள் நீ

அரியனை தந்ததால் எந்நாட்டிலும்  
உன் மைந்தன் பெயருற்றேன்!  
கூற்றுவன் வந்திட்டான் என்றோ  
குறும் பொழுதிலும் என் குரல் கேட்டு  
கைகாட்டி விடை பெற்றீர்களோ?  
பெற்றவள் எம் பொக்கிஷம் ஆதலால்  
அரியனை ஏற்றி அழகு பார்த்தேன்

பொல்லா நோயிலும் பொலிந்திருந்து  
புத்திமதி சொன்னீர்களே அம்மா  
நான் தேடும் போதெல்லாம் தோன்றும் தாயே  
இப்போது எங்கு சென்றீர்கள்?  
வேள்வி யாவிலும் உமை முன்னிருத்தி  
முழுதும் நிறைவாக்கி வைத்தீர்களே!  
உலகமெங்கும் விலங்கிட்ட மக்களாய்

கொடிய கொரோனா எனையும் முடக்கியதால்,  
ஓடிவர முடியாத பாவியாகத் தவிக்கின்றேன்  
நினைத்த பொழுது என் கணேசன் முன் நிற்பானென  
பெருமை பேசியது பொய்த்து விட்டதேயம்மா!

இறுதிப் பொழுதிலும் என்னுருவை உடனிருப்பதாக  
எண்ண வைத்த தங்கையை இறுகப் பற்றினீர்களே  
அத்துணை பாசத்தை அள்ளித் தந்த அம்மாவே!  
காலமெல்லாம் உங்கள் மடியினில்  
கண்ணயரத் துடிக்கும் என்னையும்  
கதிகலங்க வைத்துச் சென்று விட்டீர்களே அம்மா!

தோல்விகளை ஒப்புக் கொள்ள தயங்காதே..  
தோல்வியிலிருந்து கற்றுக் கொள்ள  
வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது

- லெனின்

## இனைய மகளின் மனக்குமுறல்...

நாளும் பொழுதும் பிள்ளைகள் நலனுக்காய்  
உங்களையே மெழுகாக்கி ஒளியூட்டிய தாயே!  
கல்லிலும் முள்ளிலும் கடினப் பாதையிலும்  
எமை ஆளாக்க நீர் சுமந்த வலிகள் ஏராளம்  
அத்தனையும் தாண்டி எமை ஆளாக்கி  
அழகு பார்த்த அற்புதமே சென்றதெங்கே?

ஐயாவோடு அம்மாவும் என்னுடனென்றே  
ஆறுதலும் தேறுதலும் ஆயிரமாயிரம்!  
எவ் வேளையிலும் பிள்ளையெனும் குரலோசை  
என் களைப்பையெல்லாம் போக்கிடுமம்மா!  
நோயுற்ற வேளையில் நொந்திடாது காத்தேன்  
வாய்விட்டு நீங்கள் கேட்காததையெல்லாம் செய்தேன்  
வரமதுவாய் அம்மாவை மீட்டிடுவேனென்று  
மன்றாடினேன் தெய்வங்களை எல்லாம் !  
கோலமிட்ட முகமாய் உங்கள் புன்னகை  
என்னைக் கோபத்தோடு  
பைத்தியமே என பேசியதேனம்மா?  
கோலங்கள் மாறிடாது கும்பிடும் தெய்வமதை  
பத்திரமாக பார்த்திடுங்கள் - என்று  
வைத்தியர் சொன்னதை ஆறுதல்  
வார்த்தை என நம்பினேன்! - ஆனால்

அவசரக் காரியென அழுத்திச் சொல்கிறார்- என்று  
நம்பவில்லையே!

எங்கெல்லாமோ ஓடினேன் உங்களை மீட்டிடவே  
ஆயிரம் வார்த்தைகள் அடுக்கடுக்காய்  
மொழிந்தீர்கள் ஆனால் அவசரமாய் போவேனென்று  
சொல்லவில்லையே!

மௌனமான பார்வையில்

பலரையும் தேடினீர்களோ....? பங்குனித்  
திங்களென நீராட்டி அழகாக்கி விரதமென்றேன்  
மெல்லச் சிரித்து புன்னகை உதிர்த்தீர்களே!  
என்றுமில்லாது புதுமெருகோடு தோன்றினீர்களே அம்மா!  
பெருக்கெடுத்த குருதியில் வாழ்க்கையே  
பொய்யானதேயம்மா! – அவதியுற்றதால்  
ஆறுதலாய் தூங்குகிறீர்களென  
அரவணைத்தபடி பார்த்திருந்தேனே – ஆனால்  
ஆரவாரமின்றி அமைதியாக அம்மனடி  
உறைந்தீர்களே என் தாயே!  
ஆறுதலின்றி தவிக்கின்றேன் அனுதினமும்  
மீண்டு வந்திடம்மா இன்னொரு பிறப்புண்டேன்  
எங்கள் தாயாகவே!  
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

## மருமக்களின் மனவோலம்...

உங்கள் பிள்ளைகளாய் எங்களையும்  
பிரியமளித்துக் காத்தீர்கள் - நாம்  
வாழும் வகையில் வாழ்ந்து காட்டினீர்கள்  
திக்கற்று நின்ற போதெல்லாம்  
திசை காட்டி கரை சேர்த்தீர்கள்!

பேசற்கரிய பொருளாய் இப்புவிவில்  
நீங்கள் வாழ்ந்து காட்டினீர்கள்  
மாமியே எமக்கான வரமென - நாம்  
எண்ணியிருக்கையில் எமையிங்கு  
பேதலிக்க விட்டு எங்கு சென்றீர்கள்?

கூடிக் குலாவிக் கூண்டுப் பறவைகளாய்  
குலம் விளங்க காத்தீர்கள்!  
பேதமில்லா மாமியாய் மருமக்கள்  
பெருமை பேசும் தாயாய்  
நாளும் பொழுதும் வலம் வந்து  
காத்தளித்த தெய்வமே நாளும்  
பொழுதும் கண்ணீரைத் காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!



## பேர்ப் பிள்ளைகளின் ஆசை

### நினைவுகள்...

தொட்டிலிலே சிரிக்கும் போது  
தூக்கி வைத்து மகிழ்வீர்  
பொட்டு வைத்து பூவும் வைத்து  
கட்டிக் கொஞ்சி சிரிப்பீர்  
கிட்ட வந்து முட்டு முட்டு  
எனச் சொல்லி  
முத்த மழை பொழிவீர்  
தொட்டணைத்து பலகதை  
சொல்லி பகல் இரவாய் புகழ்வீர் - இன்று  
தேடுகின்றோம் உங்களை  
சேர்த்தணைக்க வேண்டும் எங்களை,

பல பாடல் பாடி வந்து எங்கள்  
முகம் பார்த்தணைக்க வேண்டும்  
எங்கள் சுட்டித் தனங்களை படம்  
பிடிப்பவரே.....!  
எங்கள் கெட்டித் தனங்களை  
புகழ்ந்து வடமிழுப்பவரே.....!

யாரும் திட்டிப் பேசினால்

எங்களுக்காக போர்  
தொடுப்பவரே....!  
கட்டிக் கொஞ்சி கனிவாய்  
கதை சொல்லி  
காவலனாய் எமக்கு தோள்  
கொடுப்பவரே...!  
எமை விட்டு எங்கே போனீர்

உமை தொட்டு நடக்க வேண்டும்  
மீண்டும் இங்கே வாரீர்  
புகழ் தொட்டு வந்த சாமீ  
எங்கள் மனம் தேடிக் களைக்கிறது  
தரிசனம் தாருங்கள் சாமீ

ஆசை நினைவுகளுடன்  
பேரப்பிள்ளைகள்

கண் பார்வை அற்றவன் குருடன் அல்ல, தன்  
குற்றங்களை உணராதவனே குருடன்.

- மகாத்மா காந்தி

## என்னுள் வாழும் அம்மம்மா...

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை  
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு”  
என்னும் வள்ளுவனின் வாக்கிற்கமைய  
என்னுள்ளத்தில் நன்றிற்குரிய தெய்வம் என் அம்மம்மா!

மூவெட்டு ஆண்டுகள் என்  
அன்பான அம்மம்மாவாக என்னைத் தாலாட்டிய  
தென்றல், என் முகம் வாட ஒருநாளும்  
பார்த்திராதவா!  
அகம் மகிழ பல  
கதைகள் கூறி களிப்பூட்டிய அம்மம்மா!

உயர் கல்வி கற்கின்ற காலமதில்  
அருகிருந்து பரிமாறியது உணவுடன் அன்பையும் தான்!  
சகிலன் சாப்பிட்டானா? என்று அன்று  
என்னை அன்போடு கேட்பது  
இன்று வரை ஒலிக்கிறது என் காதில்!

நீங்கள் படுக்கையில் இருந்த போதும்  
சகிலன் வருவானா?? என் பிள்ளை வருவான்!!  
என்ற வார்த்தைகளை மறக்கமுடியவில்லை!  
நான் செய்த புண்ணியமோ பெரும் பாக்கியமோ  
நீங்கள் பிறந்து தவழ்ந்த ஊரான  
அனலைதீவில் நான் இன்று கடமைபுரியும்

அதிஷ்டசாலி – அம்மம்மா நீங்கள்  
அடிக்கடி உச்சரிக்கும் ஐயனாரே...  
அங்கு யான் சென்று வரும் போதெல்லாம்  
அம்மம்மா நீங்கள் என் கண்முன்னே!!

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

உங்கள் பேரனாய்  
பொ. சகிலன்  
யாழ்ப்பாணம்

உண்மையான நண்பர்கள், நம்முடைய மகிழ்ச்சியை  
இரண்டு பங்காக மாற்றுகிறார்கள்  
அதேநேரத்தில், துன்பத்தை பாதியாக குறைத்து  
விடுகிறார்கள்.

- எடிசன்

## வரலாற்று ஜோதி..

அனலையிலிருந்து வந்து குடியேறி உருத்திரபுரத்தில்  
அனைவரையும் அணைத்து கொடியேற்றி எல்லோர்  
மனதிலும் படியேறி பண்பை மாண்பை விதைத்து  
சென்றார் பெரும் தோப்புக்கு வேராகி..

பிறக்கின்ற பிள்ளைகட்கு தாலாட்டு பாடி இறைபிறை  
போல் புன்னகை சூடி இருக்கின்ற சிறகுகட்கு பலமாக  
மாறி இறக்கும் வரை நேசித்த சிவக்கொழுந்து எம்  
உறவுகட்கு வரலாற்று ஜோதி..

பெற்ற பிள்ளைகளை பெயர் சொல்ல வளர்த்து கற்ற  
சபைகளிலே படியேற்றி மகிழ்ந்து பேரப்பிள்ளைகளின்  
தொட்டிலாய் இருந்து பூட்டப்பிள்ளைகளுக்கு தோழியாய்  
சிரித்து பெரும் தோப்பின் சரித்திரமாய் நேற்றுவரை  
சிறந்து திருவுடையான் சந்நிதியில் கலந்தார் இப் புவி  
வாழ்வை முடித்து ...

ஒரு குலத்தின் வரலாற்று அகராதி ஒரு தோப்பின்  
ஆரம்ப ஆல விதை பெரும் கதையின் பெயர்

சொல்லும் நாயகி உருத்திரபுரத்தின் தொன்மை முகவரி  
காற்றோடு கலந்து நினைவுகள் கைவீசி நடக்குது...  
வாழும் வாழ்க்கையை அழகாய் வாழ்ந்து வாழ்வின்  
நெறியினை அழகாய் தேர்ந்து சூழும் துயரினை  
கட்டெரித்து சுயமாய் துணிவாய் வானாய் உயர்ந்து  
ஐயன் உறையும் ஞானப் பெருவிடத்துள் எங்கள்  
வரலாறு உறைந்தது அவர்  
மேன்மை பாடி போற்றித் துதிப்போமே!

பேரன்

சுப்பாலா

பிரான்ஸ்

அழகைப் பற்றி கனவு காணாதீர்கள்,  
அது உங்கள் கடமையை பாழாக்கி விடும்.  
கடமையை பற்றி கனவு காணுங்கள்  
அது உங்கள் வாழ்க்கையை அழகாக்கும்.  
- அப்துல் கலாம்

## பூட்டப்பிள்ளைகள் ஆற்றாமை...

வாழ்வெல்லாம் வசந்தம் வீசி  
வாழும் காலம் எல்லாம் அன்பைத் தூவி  
நாளும் பொழுதும் - நம்மைப் பாடி  
நம் தோப்பை சிறக்க வைத்த தாயே போற்றி!

பெற்றவர் போற்றுகின்ற உலகமாய்  
பேரர்கள் புகழ்கின்ற இல்லமாய்  
உற்றவர்கள் கற்றவர்கள் மகிழும் உயரமாய்  
பூட்டன்மாரையும் கொண்டாடிய நீங்களே  
என்றும் எமக்கு சிகரமாய்!

கொரோனா எனும் கொடும்  
யுத்தத்தால் அருகிருந்த தீபம் ஏற்ற முடியவில்லை  
கோடி உறவுகள் உலகமேயிருந்தும்:  
பந்தக் கொடி கூட பிடிக்க இயலவில்லை

வாடிப் போய் நாடிகள் ஓய்ந்தது வாசனையாய்  
இப்போது ஞாபகங்கள் மலர்ந்தது  
என்றும் எங்கள் தோப்பின் மூலமே  
எப்போதும் எங்கள் வாழ்வின் வானமே  
என்றென்றும் உங்கள் நினைவுகள் வாழுமே  
இனி வரும் காலம் எல்லாம் வாழும் வாசமே!

பூட்டப் பிள்ளைகள்

## பெறாமக்கள் பரிதாபம்....

சொந்தங்களின் தொட்டிலாய் அன்று முதல்  
இன்று வரை அள்ளி அணைத்த அன்னையே!  
சினமறியா சிம்மாசனப் பொய்கையே  
எவ் வேளையிலும் உங்கள்  
வாசல் வந்து பசியாறிய பட்சிகள் நாம்  
நிழல் தந்து குளிர்வித்த குலக் கொழுந்தே!  
பிரியமாக எப்போதும் நீங்கள் உடனிருந்ததால்  
பிரிய மாட்டீர்கள் என எண்ணியிருந்தோம்  
பேரிடியாக வந்த செய்தி எமை  
பித்தராக்கி விட்டதண!  
கொடிய கொரோனாவால் இன்று  
கூடி உங்கள் தேரிழுக்க முடியாது  
சிதறி நின்று அழுகின்றோம்  
தேற்றுவாரின்றியே !  
எம் சந்ததியின் விருட்சத்தின் இறுதி  
வேரும் சரிந்ததுவே என் செய்வோம்!  
அமைதி கொள்ளுங்கள் நிலையாக  
அனலை ஐயனின் தாளில்!

ஓம் சாந்தி!



## சுற்றத்தார் துயரம்...

அள்ளிக் கொடுத்த அன்னையே  
முப் பொழுதும் உன் வாசல் தேடி  
வந்தாலும் முகம் கோணாது  
அன்னமிட்ட தேவதையே!

சுற்ற மெல்லாவற்றையும் கட்டிக் காத்த  
எம் காவல் தெய்வமே!  
ஆறு முதல் அறுபது வரையும்  
மார்க்கண்டு மாமியென்ற  
வார்த்தைக்குப் பேதமில்லையே!

தூய்மையின் மறு வடிவமே - பிறர்  
துயர் துடைக்கும் அட்சய பாத்திரமே!  
எப்படியெல்லாம் எமையும்  
தாலாட்டினீர் - இன்று  
நாதியற்றுத் தவிக்கின்றோம் தாயே,

எங்கு துன்பம் கண்டாலும் அங்கெல்லாம்  
பனியாகி மெழுகாகி எமக்குதவவீரே!  
கொடைக்கொரு கர்ணன் என்பது வரலாறு  
ஆனால் அந்த கர்ணனாய்

நாளும் பொழுதும் எமக்காக  
நீரளித்த உண்டியை நாம் மறந்தாலும்  
எம் நாவொரு போதும் மறவாதே,  
அன்னைக்கு அன்னையானவள் நீ  
அதனால் தான் அம்மாள் தாழடி  
சேர்ந்தனையோ? நாளும் பொழுதும்  
வணங்குகின்றோம் தாயே!



உழைப்பின் சக்தியே உலகில் மிக உன்னதமானது  
அதை வெற்றி கொள்ளும் ஆற்றல்  
வேறெந்த சக்திக்கும் கிடையாது.

- ஆபிரகாம் லிங்கன்



பிள்ளைகளுடன் அம்மா....



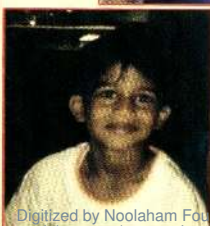
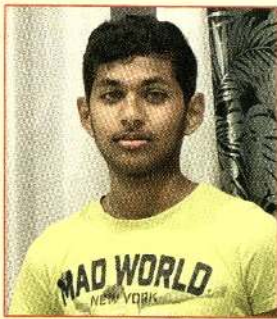




## பேரப்பிள்ளைகள்







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

பூட்டப் பிள்ளைகள்....





## நெஞ்சமெல்லாம் நிறைந்த அன்னை...

என் நினைவில் உயிரோடு இருக்கும்  
கடந்து சென்ற காலங்கள்  
என் அன்னையை ஒத்த  
அன்பின் திருவுருவம்  
என்னை ஈன்றெடுக்காத தாய்

நீங்கள் மட்டும் தான்  
தும்பைப் பூவைப் போல் முடியின் அழகு  
முன்றாம் காலாய் கையில் கைத்தடி  
என் குரல் கேட்டதும்  
தன்னருகே அழைக்கும் பாசக்குரல்  
பட்ட மரம் பாலூற  
பாகற்காய் தேனூற  
பாசத்துடன் நலம் விசாரிக்கும் பண்பு  
உருத்திரபுரத்தில் நின்னிடத்தில் மட்டும் கண்டேன்.

பல நூறு தடவை அருணாசலம் ரீச்சர் என்று  
பரிவோடு அழைத்திடும் குரல் இன்றும் என் காதில்  
நீங்காமல் ஒலிக்கின்றது நெஞ்சம் வலிக்கின்றது  
நினைக்கையில் கண்கள் பனிக்கிறது அம்மா!  
தங்கள் பட்டுக் கன்னத்தை தொட்டுக் கிள்ளி

உறவாடும் பேர்த்தி சங்கீர்த்தனாவை அருகிருத்தி  
பாசமழை பொழிந்து விட்டு  
வேகமாய் மறைந்தது ஏனம்மா...  
சில பொருள்களை ஒளித்து வைத்து  
பௌவியமாய் என் கையில் காத்திருந்து  
திணிக்கும் அன்புக் கரம் இப்போ இல்லையே!

எந்த வேளையிலும் எந்த நிகழ்வினும்  
சுடர் வீசும் குளிர் வதனம்  
மணவாளன் மார்க்கண்டு மறைந்ததால்  
சுருண்டு விட்டது தேகம் இளைத்து விட்டது  
வாஞ்சையோடு பேர்த்தி  
வனஜாவை ஓயாமல் அழைக்கும்  
குரல் எங்கே... ஒழிந்து போனது...

பிள்ளை பிள்ளை என்று மூன்று மணி தொடங்கி  
வாசலை கண்வெட்டாது பார்த்திருக்கும் கண்கள்  
மூடியதால் வீடும் மூச்சிழந்து விட்டது  
கட்டிலில் ஓயாரமாய் இருந்து  
முழுவீட்டையும் கட்டிப் போடும்  
மனை மாட்சியின் அழகு  
உங்களிடம் மட்டுமேயுண்டு  
கமகமக்கும் கறிக்குழம்பு வாசனை

உங்கள் கைப்பட்டால் தனிச் சுவை  
புசிக்க வரும் கூட்டத்திற்கு பூரிப்புடன்  
அள்ளிக் கொடுக்க  
இன்று உங்கள் பொன்னான கைகள் இல்லை

சிவநகர் கமகமக்கும் வாசனை இழந்துவிட்டது  
பவளவிழாவில் மார்க்கண்டருடன்  
இணைபிரியா அன்றிலாய்  
சேர்ந்தே மகிழ்ந்து குலாவி இருந்த நாள்கள்  
இன்றும் நிழற்படமாய் இருக்கிறது  
காலனவன் திட்டமிட்டு கவரந்ததால்  
இன்று நாம் தங்களை இழந்து பரிதவிக்கிறோம்...  
ஓம் சாந்தி!

திருமதி இறஞ்சிமலர் அருணாசலம்

நம்பிக்கை நிறைந்த ஒருவர் யார் முன்னேயும்  
எப்போதும் மண்டியிடுவது இல்லை.

- அப்துல் கலாம்

## மார்க்கண்டேயனின் மலரடி

### இணைந்த மாதரசு

அனலை அன்னைக்கு  
ஆத்மார்த்த அஞ்சலிகள்  
புல்லும் சிலும்பாது பும்பாதம்  
மெல்ல வைத்து

அல்லும் பகலும்  
அயராது தான் உழைத்து  
சொல்லும் வகையில்  
மழலைகளை தான் வளர்த்த  
நல்ல திருமாதா மார்க்கண்டு  
சிவக்கொழுந்து

இல்லறத்தில் வல்லவராய்  
இனியவராய்  
நல்லறங்கள் செய்து  
நல்லவராய் இங்கிதமாய்  
இல்லையென இயம்பாத  
இதயம் நிறைந்தவராய்  
சொல்லில் இனியவராய்  
சோர்வு அறியா இல்லாளாய்

சொந்தங்கள் ஊரோடும்  
சேர்ந்து மகிழ்ந்து இருந்து  
உறவாடி வாழ்ந்தவரே  
தேர்ந்தின்று இறைவனடி  
சேர்ந்ததென்ன காரணமோ

ஊரடங்கு வேளையிலும் உன்  
தேர் இழுக்க வந்தார்கள்  
தெருவெல்லாம் ஊர்வலமாய்!  
பேர் புகழில் ஆசையில்லா  
பெருந்தகையாய் வாழ்ந்தவரே

சீர் சிறப்பாய் சிறுமை இன்றி  
நேர்த்தியாய் நடந்ததம்மா  
ஆர்ப்பாட்டமில்லாத அமைதியாய்  
அன்னையவள் இறுதி ஊர்வலமே  
ஜோதியில் கலந்ததுவே  
ஆத்மா சாந்திக்காய் பிரார்த்திப்போம்!

பாசமுடன் கலா கணேசன்  
உருத்திரபரம்

## என் அயல் வீட்டு அம்மா.....

எவ்வுயிரையும் தன்னுயிர் போல் போற்றி வையத்துள்  
வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து எம்மை விட்டுப் பிரிந்த  
என் அயல் வீட்டு அம்மா நீங்கள் அன்பின்  
திருவுருவமாய், பாசத்தின் பிறப்பிடமாய் அனைவரோடும்  
உயிரோடு உறவாடி எம் உணர்வோடு  
கலந்திருந்தவர் அம்மா!

புன்னகை பூத்த முகத்தோடு தன்னலம் கருதாது  
பாசத்தோடு சின்னஞ் சிறு வயது முதல்  
எங்களைத் தத்தெடுத்து வளர்த்தீர்கள்.  
வறுமையிலும் செம்மையாக வாழ்ந்து காட்டிய  
பெருமைக்குரியவர் நீங்கள்.

எனக்கு நினைவு தெரிந்த நாள்  
முதல் உங்கள் பிள்ளைகளில் ஒருவராக என்னோடு  
கூடிக் குலாவி அன்போடு சேர்த்து  
அறுசுவை உணவளித்து அரவணைத்தீர்கள் அம்மா!  
அந்த நன்றிக் கடனை எப்பிறப்பில்  
தீர்ப்பேன் நான்.

ஆல விருட்சம் போல் வாழ்ந்த வாழ்க்கையும்  
அதன் மகத்துவமும் உருத்திரபுரம் மக்கள் மனங்களில்  
பரவிக் கிடக்கின்றது அம்மா.

சொந்தம் பந்தம் எனக் கூடக் களித்த நீங்கள்  
சோர்வாகிப் போனீர்கள். சில கால நோயினால் அம்மா.  
மரணத்திற்கு மருந்தில்லை மரணம் அறிவித்து விட்டும்  
வருவதில்லை என தெரிந்தும் கூட மனது ஏற்க  
மறுக்கின்றது எங்கள் மனம் உங்கள் இழப்பை!

காலனின் விளையாட்டில் நீங்களும் கலந்து விட்டீர்கள்,  
ஆயினும் என் மனதில் என்றும் நீங்கள்  
நிலைத்திருப்பீர்கள்.

இறைவனின் திருவடியின் கீழ் உங்கள் ஆத்மா  
சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம் அம்மா.

உங்களில் ஒருவளாகி,  
கி. மோகனமாலா

அஞ்சி நடுங்கிக் கொண்டிருப்பவனால்  
சிறிய குட்டையைக் கூட கடக்க முடியாது.  
- சாணக்கியன்

## அன்னை என்றொரு ஆலமரம்....

அன்னை என்றதோர் ஆலமரமாம்  
அதன் அற்புதமோ பலவாம்  
அதன் விழுதுகளோ ஏராளமாம்  
அந்த விழுதுகளுள் நானுமோர் விழுதாம்  
அன்புடனே அணைத்திடுமாம் அந்த ஆலமரமாம்,

அனைவருக்கும் அன்னமிடுவாம் அந்த ஆலமரம்  
ஆண்டிகளுக்கும் பற்பல சேவைதனை ஆற்றிடுமாம்  
அன்புடன் தன் செல்வங்களை காத்திட்டதாம்  
அந்த ஆலமரம்!

ஆர்வத்துடன் பிறர் பிள்ளைகளையும் நேசிக்குமாம்  
அற்புதமாக பல திருமணங்களையும் நிறைவேற்றியதாம்  
அந்த ஆலமரம்!

அன்புதனை தேடிவந்த எனக்குமாம்,  
ஆறுதல் தனை அளித்ததாம் அந்த ஆலமரமாம்,  
அகமின்றி தவித்த எனக்கு அகமொன்று  
அமைத்து ஆறுதல் தந்ததாம்  
அந்த ஆல மரம்!



அந்த அகத்தின் நாமம் “அன்னை இல்லமாம்”  
அத்திவாரம் அமைத்த அம்மாவின் நினைவாலயமாம்,  
ஆண்டவனுக்கு இளைப்பாற தேவைப்பட்டதாம்,  
அந்த ஆலமரமாம்

அழைத்து விட்டீர் விண்ணுலகத்திற்காம்,  
அன்பு நெஞ்சங்களை தவிக்கவிட்டாம்,  
ஆண்டு ஒன்று கடந்து விட்டதாம்,  
அன்பு நினைவுகள் விட்டகலவில்லையாம்,  
ஆத்ம சாந்தி பெற வேண்டி நிற்குமாம்  
ஆலமரத்தின் விழுதுகளாம் நாங்களும்

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!

செல்வி சந்திரா சிவசுப்பிரமணியம்  
சிவநகர்.

உற்சாகமாக இருக்கத் தொடங்குவதுதான்  
வெற்றிகரமான வாழ்க்கை  
வாழத் தொடங்குவதற்கான முதல் அறிகுறி.  
- சுவாமி விவேகானந்தர்

## பொது அறிவு

- உலகிலே நதிகளே இல்லாத நாடு - சவுதி அரேபியா
- உலகிலே ஆயிரம் ஏரிகளின் நாடு என்றழைக்கப்படுவது - பின்லாந்து
- உலக இரத்ததான தினமாக கருதப்படும் நாள் - ஐப்பசி - 1
- உலகிலேயே மிக அகலமான நீர்வீழ்ச்சி - நயாகரா நீர்வீழ்ச்சி
- உலகிலேயே மிக நீளமான நதி - நைல்நதி
- உலகிலேயே பரப்பளவில் மிகச் சிறிய நாடு - வத்திக்கான்
- உலகிலேயே பரப்பளவில் மிகப் பெரிய நாடு - ரஷ்யா
- உலகிலேயே மிகப்பெரிய தீவு - கிரீன்லாந்து
- உலகிலேயே மிக உயரத்தில் அமைந்துள்ள நாடு - சுவிட்சர்லாந்து
- மோப்ப சக்தியால் இரை தேடும் பறவை இனம் - கிவி
- உலகின் மிகப்பெரிய அஞ்சல் துறை கொண்ட நாடு - இந்தியா
- உலகில் நூறு வருடங்களிற்கு மேல் உயிர்வாழும் உயிரினம் - ஆமை
- உலகிலேயே அதிகளவில் எரிமலைகள் உள்ள நாடு - இந்தோனாவியா

## ஆண்டு விழாக்கள்

- இருபத்தைந்தாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - வெள்ளி விழா
- முப்பதாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - முத்து விழா
- நாற்பதாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - மாணிக்க விழா
- ஐம்பதாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - பொன்விழா
- ஐம்பத்தைந்தாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - மரகத விழா
- அறுபதாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - வைரவிழா
- எழுபதாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - பவளவிழா
- எண்பதாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - அமுத விழா
- நூறாவது ஆண்டில் எடுக்கப்படும் விழா - நூற்றாண்டு விழா

## தொடர்மொழிக்கு ஒரு மொழி

- அகர வரிசைப்படி பொருள் கூறும் நூல் அகராதி - அகராதி
- வீண் செலவு செய்பவன் - ஊதாரி
- நம்ப முடியாத கதை - கட்டுக்கதை
- தேர்தல் ஒன்றில் போட்டியிடுபவர் - வேட்பாளர்
- ஒன்று போல் இருக்கும் மற்றொன்று - போலி
- அறிஞர்கள் வாதிடும் களம் - பட்டிமன்றம்

- ஒரு நூலை வெளியிடுவோர் அந் நூலைப் பற்றி கூறும் உரை - பதிப்புரை
- ஒரு தண்டிலே பல மலர்கள் அமைந்துள்ள பூங்கொத்து - மஞ்சரி
- நூலாசிரியர் தாமியற்றிய நூலின் முன்னே தனது நூலைப்பற்றி கூறும் உரை - முன்னுரை
- தாமே தமது நோய்க்கு செய்யும் மருந்து - கைம்மருந்து
- மேடையேற்றும் முன் எந்த நிகழ்ச்சியையும் சரி பிழை பார்த்தல் - ஒத்திகை
- நடக்க இருப்பவற்றை முன்கூட்டியே கூறுபவன் - தீர்க்கதரிசி
- வயோதிபம் அடையாமல் எதிர்பாராமல் இறத்தல் - அகாலமரணம்
- அனைத்து உடமைகளையும் இழந்தவன் - அகதி
- ஒருவருக்கு லஞ்சமாக வழங்கப்படும் பணம் - கையூட்டு
- சுதந்திரமற்று வாழ்பவன் - அடிமை
- நெடுங்காலம் வாழ்பவன் - சிரஞ்சீவி
- இறந்தவர்களுக்குச் செய்யப்படும் கடன்கள் - பிதிர்க்கடன்
- நூறு ஆண்டுகள் கொண்ட காலம் - சதாப்தம்

## **விஞ்ஞானிகளும் அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகளும்**

- அலெக்சாண்டர் கிரகாம் பெல் - தொலைபேசி
- திமீத்ரி இவனோவிச் மெண்டெலீவ் - ஆவர்த்தன அட்டவணை
- டோல்வ் விக் - தொடுகை வில்லை
- மாக்ஸ்வெல் - மின்காந்தக் கொள்கை
- தோமஸ் ஆல்வா எடிசன் - மின்குமிழ்
- அலெக்சாண்டர் பிளமிங் - பெனிசிலின்
- ஜேம்ஸ் வாட் - நீராவி என்ஜின்
- சேர் ஐசாக் நியூட்டன் - புவியீர்ப்பு விசை
- கார்ல் பென்ஸ் - கார்
- அல்பிரட் நோபல் - வெடிமருந்து
- லான்ட் ஸ்ரெஜினா - இரத்த மாற்று முறையை அறிமுகப்படுத்தியவர்.
- மைக்கல் டிபேக்ஜே - செயற்கை இதயம்
- ஐசக் நியூட்டன் - சூரிய ஒளியில் ஏழு நிறங்கள் உள்ளதை கண்டறிந்தவர்.
- அன்டன் வொன் லீவன் குக் - பக்ரிரியா
- டிமிட்ரி ஐவனோஸ்கி - வைரஸ்
- பாரடே - மின்னோட்டத்தின் காந்த விளைவு
- ரண்ட்ஜன் - எக்ஸ்ரே

**இலங்கையில் கிடைக்கவல்ல பல்வேறு வகையான**

**பாறைகளும் கனிமங்களும் அவை  
உபயோகிக்கப்படும் கைத்தொழில்களும்.**

- கல்சைற்று - பற்பசை, அமிலஎதிரி, பிசின்
- தொல்மைற்று - பசளை, ஆபரணங்கள்
- பெல்ஸ்பார் - மட்பாண்டம், கண்ணாடி
- காரீயம் - பென்சில் கைத்தொழில், உராய்வு நீக்கிகள்
- இல்மனைற்று - சாயப்பொருள், கடதாசி
- மைக்கா - உயர் வோல்ற்றளவு கொண்ட மின்சாதனங்கள்
- படிகம் - பீங்கான் கைத்தொழில்
- மொனோசைற்று - இரத்தினக்கல் கைத்தொழில்
- சுண்ணாம்புக்கல் - சீமெந்து கைத்தொழில்
- கண்ணாடி மணல் - கண்ணாடி உற்பத்தி

**இலங்கையின் நிறுவனங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட**

**ஆண்டுகள்**

- தேசிய சேமிப்பு வங்கி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. - 1972
- காப்புறுதி கூட்டுத்தாபனம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. - 1961
- இலங்கை விமான சேவை - 1932
- வரித்திணைக்களம் - 1932
- தொலைக்காட்சி சேவை - 1981
- வானொலி சேவை - 1949

## சரஸ்வதி துத்



வெள்ளைத் தாமரைப் பூவில் இருப்பாள்  
வீணை செய்யும் ஒலியில் இருப்பாள்  
கொள்ளை இன்பம் குலவு கவிதை  
கூறும் பாவலர் உள்ளத்தில் இருப்பாள்  
(வெள்ளை)

உள்ளதாம் பொருள் தேடி உணர்ந்தே  
ஓதும் வேதத்தின் உள் நின்று ஒளிர்வாள்  
கள்ளமற்ற முனிவர்கள் கூறும்  
கருணை வாசகத்து உட்பொருள் ஆவாள்  
(வெள்ளை)

மாதர் தீங்குரல் பாட்டில் இருப்பாள்  
மக்கள் பேசும் மழலையில் உள்ளாள்  
கீதம் பாடும் குயிலின் குரலை  
கிளியின் நாவை இருப்பிடம் கொண்டாள்  
கோதகன்ற தொழில் உடைத்தாகி  
குலவு சித்திரம் கோபுரம் கோயில்  
ஈதனைத்தின் எழிலிடை உற்றாள்  
இன்பமே வடிவாகிடப் பெற்றாள்  
(வெள்ளை)

## சகலகலா வல்லீமாலை



### வெண்பா

ஆய கலைக ளறுபத்து நான்கிணையு  
மேய வுணர்விக்கு மென்னம்மை - தூய  
வருப்பளிங்கு போல்வாளென் னுள்ளத்தி னுள்ளே  
யிருப்பளிங்கு வாரா திடர்.

### சரஸ்வதி வழிபாடு

வெண்டா மரைக்கன்றி நிற்பதந்  
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்  
தண்டா மரைக்குத் தகாதுகொ  
லோ சகமேழுமளித்  
துண்டா னுறங்கவொழித் தான்பித்  
தாகவுண் டாக்கும்வண்ணம்  
கண்டான் சவைகொள் கரும்பே  
சகல கலாவல்லியே.

நாடும் பொருட்சுவை சொற்சுவை  
தோய்தர நாற்கவியும்  
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்  
வாய்பங்க யாசனத்திற்  
கூடும் பசும்பொற் கொடியே  
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்  
காடும் சுமக்கும் கரும்பே  
சகல கலாவல்லியே.



அளிக்கும் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளமு  
தார்த்துன் னாருட்கடலிற்  
குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ  
லோவுளங் கொண்டுதெள்ளித்  
தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்  
கவிமழை சிந்தக்கண்டு  
களிக்குங் கலாப மயிலே  
சகல கலாவல்லியே.

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்த  
கல்வியும் சொற்கவைதோய்  
வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்  
வாய்வட நூற்கடலும்  
தேக்குஞ் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்  
தொண்டர் செந்நாவினின்று  
காக்கும் கருணைக் கடலே  
சகல கலாவல்லியே.

பஞ்சப் பிதந்தரு செய்யபொற்  
பாதபங் கேருகமென்  
நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்  
னேநெடுந் தாட்கமலத்  
தஞ்சத் துவச முயர்த்தோன்செந்  
நாவு மகமும் வெள்ளைக்  
கஞ்சத் தவிசொத் திருந்தாய்  
சகல கலாவல்லியே.

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்  
தீஞ்சொற் பனுவலும் யான்  
எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்  
காயெழு தாமரையும்  
விண்ணும் புவியும் புனலுங்  
கனலும் வெங்காலுமன்பர்  
கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்  
சகல கலாவல்லியே.

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்  
 பொருந்தும் பயனுமென்பாற்  
 கூட்டும் படிநின் கைடக்கணல்  
 காயுளங் கொண்டு தொண்டர்  
 தீட்டுங் கலைத்தமிழ்த் தீம்பா  
 லமுதந் தெளிக்கும்வண்ணம்  
 காட்டும் வெள்ளோ திமப்பேடே  
 சகல கலாவல்லியே.

சொல்விற் பனமு மவதான  
 முங்கவி சொல்லவல்ல  
 நல்வித்தை யுந்தத் தடிமைமெகாள்  
 வாய்நளி னாசனஞ்சேர்  
 செல்விக் கரிதென் றொருகால  
 முஞ்சிதை யாமைநல்கும்  
 கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே  
 சகல கலாவல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்  
 ஞானத்தின் தோற்றமென்ன  
 நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்  
 யார்நிலந் தோய்புழைக்கை  
 நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ  
 டரசன்ன நாணநடை  
 கற்கும் பதாம்புயத் தாளே  
 சகல கலாவல்லியே

மண்கண்ட வெண்குடைக் கீழாக  
 மேற்பட்ட மன்னருமென்  
 பண்கண் டளவிற் பணியச்செய்  
 வாய்படைப் போன்முதலாம்  
 விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்  
 டேனும் விளம்பிலுன்போல்  
 கண்கண்ட தெய்வ முளதோ  
 சகல கலாவல்லியே.

## கௌரீக் காப்பு



தேவிதுணை

ஓம் சக்தி

வீநாயகர் சூத்

முன்னின்று செய்யுள் முறையாய்ப் புனைவதற்கு  
என்னின் றருள்செய் எலிவா கனப்பிள்ளாய்  
சொற்குற்ற மொடு பொருட்குற்றமும் சோர்வுதரும்  
எக்குற்றமும் வாராமற்கா.

வேண்டுதல் கூற்று

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்பாள் தாயாரே  
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே  
காலமெல்லாம் நின்னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்  
எண்ணும் கருமங்கள் இனிதாக முடித்திடுவாய்  
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்  
உண்ணும் உணவாக உயிரினுக் குயிராக  
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்  
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்

காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்  
 சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே  
 அரியை உடையவளே அம்மா காளித்தாயே  
 கொடிய மகிஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே  
 அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே  
 சிவனை நினைத்தல்லலோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்  
 பரனை நினைத்தல்லலோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்  
 அரனை நினைத்தல்லலோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்  
 சங்கரனை எண்ணியல்லலோ சங்கரிநீ நோன்பிருந்தாய்  
 ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்றுநீ நோன்பிருந்தாய்  
 விரதத்தைக் கண்டு விழித்தான் சிவனவனும்  
 அம்மா உமையணைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே  
 வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்  
 நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிவிடு  
 காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு  
 நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு  
 வல்லமையைத் தந்துவிடு வையகத்தில் வாழ்விடு  
 காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியாரே  
 காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே  
 நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளுமம்மா  
 வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளுமம்மா  
 நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நறுங்காப்பு அருளுமம்மா  
 அல்லல் அறுப்பதற்கே அருட்காப்பு அருளுமம்மா  
 பிள்ளை அற்றவர்க்கு பெருங்காப்பு அருளுமம்மா  
 பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே!

நான் விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாருமம்மா  
கல்விசிறப்பதற்குக் கலைமகளே வாருமம்மா  
செல்வம் சிறப்பதற்குத் திருமகளே வாருமம்மா  
வீரம் சிறப்பதற்கு வீர சக்தி தாருமம்மா  
பாட்டுடைத் தலைவியரே பராசக்தி தாயவளே  
ஏட்டுடைத் தேவியரே எல்லாம்மிகு வல்லபையே  
காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா  
பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத்திரவியங்கள்  
நானுமக்குத் தானேனம்மா நயந்தென்னை காருமம்மா  
காளிமகா தேவியளே காசினிக்கு வித்தவளே  
வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே  
எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே  
காசினியில் வேற்றுமையைக் கணப்பொழுதே மாற்றிவிட்டால்  
ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே  
காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்  
ஞானம் பெருகிவிடும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரு  
தொடர்ந்து அணிவோர்க்கு தொட்டதெல்லாம் ஜெயமாகும்  
இசைந்து அணிவோர்க்கு நினைத்ததெல்லாம் ஈடேறும்  
நம்பி அணிவோர்க்கு நல்லதெல்லாம் பெருகிவரும்  
நாள்கள் கோள்களெல்லாம் நலமுடனே இணைந்துவரும்  
சந்தனச் சாந்தவளே சங்கரியே சாந்தினியே  
குங்குமப் பூச்சவளே குலக்கொழுந்தே கௌரியம்மா  
காப்புக் கட்டிவிட்டுக் கடமை முடிந்ததென்று  
ஏப்பம் மிகவிட்டு என்றுமே இருந்தறியேன்  
நாளும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனில்

பூவும் நீருமிட்டுப் போற்றி வணங்கிடுவேன்  
 காலைப் பொழுதெழுந்து காப்பதனில் விழித்திடுவேன்  
 ஞானச் செழுஞ்சுடரே காளியுன்னைக் காணுகின்றேன்  
 காப்பெனக்குக் கையிலுண்டு கடமைகளைச் செய்திடுவேன்  
 ஏய்ப்பவரைக் கண்டால் எரிமலைபோற் கனன்றிடுவேன்  
 தீமைச் செயலெதுவும் தெரியாது செய்கையிலே  
 காப்புக் கையிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி  
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை  
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு  
 பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு  
 சித்தியெல் லாந்தருவாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்  
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வு முண்டு  
 எச்சகத்தி லோர்களெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவார்  
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே  
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாய் கௌரியவள்  
 கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்  
 முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர  
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கி வர  
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே  
 காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.

திருச்சிற்றம்பலம்





**2020.01.14 அன்று எங்களுடன்  
அம்மம்மா**











## நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த ஒன்றிணைவோம்

இன்று நீரிழிவு நோயானது உலகை ஆட்டிப் படைக்கும் சவால் மிக்க நோயாக மாறிவருகின்றது. உலக நிர்ழிவிற்கான கூட்டமைப்பானது தற்போது உலகில் 415 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் இத் தொகையானது 2040 களில் 640 மில்லியனாக இருக்கும் எனக் கணிப்பிடப் பட்டுள்ளது. இதில் இருந்து இந் நோய் எவ்வளவு பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

இன்று எம்மிடம் காணப்படும் மிகப் பெரிய கேள்வி என்னவெனில் எவ்வாறு நாம் இவ்வாறான நோயை கட்டுப்படுத்தலாம். உலகில் இது போன்ற பல நோய்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய போது அதனை எம்மால் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரக்கூடியதாக இருந்தது. எனவே அவை போன்று இதனையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியுமா? அவ்வாறு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவதற்கு எவை எமக்கு சவாலாக அமையப் போகின்றன என்பது பற்றி ஆராய்தல் மிகவும் பொருத்தமானது. ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரப்பட்ட நோய்களான அம்மை, இளம்பிள்ளைவாதம், மலேரியா போன்றவை தொற்று நோய்களாகும். தொற்று நோய்களை கட்டுப்படுத்த தடுப்பூசிகள் போன்றன கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அவற்றை மக்கள் எல்லோரையும் பாவிக்க வைப்பதன் மூலம் பெரும்பாலான நோய்த்தடுப்பு வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நீரிழிவு நோயை நாம் அவ்வாறு கட்டுப்படுத்த முடியாது. இது பல்வேறு காரணிகளினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு தொற்று அல்லாத நீண்ட கால நோயாகும். இந் நோயானது தொற்று நோய் போன்று உடனடியாக ஏற்படுவதில்லை.

எனவே இதனை கட்டுப்படுத்த வாழ்நாள் முழுவதும் அதற்குரிய கட்டுப்பாட்டு முறைகளை கடைப்பிடித்தல் மிகவும் அவசியமாகின்றது.

கட்டுப்பாட்டு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு நோய்க் காரணிகள் எவ்வாறு நோய் உருவாக்குகின்றன என்பதை அறிதல் பொருத்தமானது. ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோயானது பல்வேறு படிமுறைகளினூடாக ஏற்பட்டு உடலில் பல்வேறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே இந் நோயை தடுக்கவேண்டுமெனின் அதனை பிறப்பிலிருந்து கைக் கொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியமானது.

இனி எவ்வாறான காரணிகள் இந் நோயை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை அறிதல் மிகவும் அவசியமானது. இதற்கு இந் நோயின் அடிப்படைக்காரணம் என்னவெனில், எமது அடிப்படை உயிர் வாழ்வதற்கான காரணிகளில் ஒன்று உணவு ஆகும். நாம் உணவை உட்கொள்வதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று உணவாகும். நாம் உணவை உட்கொள்வதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று எமது இயக்கத்திற்கும், உடற்த் தொழிற்பாட்டிற்குமான சக்தியை பெற்றுக்கொள்வது. இவ் சக்தியை உணவிலுள்ள காபோவைதரேற்றுக்கள் மட்டும் இலிப்பிட்டுக்கள் மூலம் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இவ் உணவுப் பதார்த்தங்களை உடலில் பல்வேறு உறுப்புகளிற்கு அனுப்பி வைக்கும் பணியை உடலும் குருதிச் சுற்றோட்ட தொகுதியும் மேற்கொள்கின்றன. உடலில் உள்ள பெரும்பாலான கலன்கள் குருதிக்கோளாறு தமது சக்தி தேவைக்கு பயன்படுத்துகின்றன. எனவே கலன்களிற்கு குருதிக்கோசை சிரமமாக வழங்கும் பணியைஈரலும், குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியும் செயற்படுத்துவதற்கு..... இருந்து சுரக்கப்படும் ஓமோன்களான இன்சலின் மற்றும் குளுக்கோசு என்பன பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.

இதில் இன்சலின் ஓமோன் ஆனது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைக்கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. இக் கட்டுப்பாடானது இன்சலின் சுரப்பான் அளவிலோ அல்லது அதன் செயற்படு திறனிலோ தங்கியுள்ளது.

எனவே இன்சலின் சுரப்பில் ஏற்படும் குறைபாடோ அல்லது இன்சலினின் செயற்படு நிலையில் உள்ள குறைபாடுகளோ ஒருவரில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு காரணம் ஆகின்றது. எனவே இன்சலின் சுரப்பு மற்றும் அதன் செயற்படு நிலையை பேணக்கூடிய வகையில் எமது வாழ்க்கை முறையை அமைத்து அத்துடன் அவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை தடுத்தலே ஒருவர் தன்னை நீரிழிவு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான வழிவகையாகும்.

இனி நீரிழிவை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகளை எவையென பார்ப்போம்.

பின்வரும் காரணிகளை சர்வதேச நீரிழிவிற்கான கூட்டமைப்பு (IDF) பிரதான காரணிகளான பட்டியல் இட்டுள்ளது.

01. அதிகூடிய உடற்பருமன்
02. ஆரோக்கியமற்ற உணவு
03. உடல் உழைப்பு குறைவு
04. குடும்பத்தில் நீரிழிவு காணப்படுதல்

இவற்றுடன் பின்வரும் காரணிகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

01. உயர் குருதி அழுக்கம்
02. வயோதிபம்
03. குளுக்கோசின் சகிப்புத் தன்மை குறைதல்
04. கற்பகால நீரிழிவு நோய்
05. கற்ப காலத்தில் சரியாக உணவு உண்ணாதுவிடுதல்.

எனவே ஒருவர் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவது தடுக்கவேண்டின் அவரின் வாழ்க்கை முறையை சரியாக அமைத்தல் இன்றியமையாதது ஒன்று.

இதனை சுருக்கமாகக் கூற வேண்டுமாயின் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை பேணுவதும் மிதமான உடல் உழைப்பை ஏற்படுத்தலும் நீரிழிவிலிருந்து பாதுகாப்பதற்பான வழிகள் ஆகும்.

எவ்வாறு இவ் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை அடைய வேண்டும் எனில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உடலிக் சக்தித் தேவைக்கு ஏற்ப உள்ளெடுத்தல் மிகவும் அவசியமானது. ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படும் சக்தியானது அவர்களின் பால்நிலை, வயது மற்றும் உடல் உழைப்பு என்பவற்றில் பிரதானமாகத் தங்கியுள்ளது. எனவே ஒருவர் தனக்கு சாதாரணமாக எவ்வளவு அளவு சக்தி என்பதை அறிந்திருத்தல் அவசியமாகின்றது. இதன் பின்னர் தான் உள்ளெடுக்கும் உணவுப் பொருட்களை கருத்தில் கொண்டு அவற்றின் அமைப்பு அளவு என்பவற்றின் மூலம் அன்றாடம் உள்ளெடுக்கும் உணவால் கிடைக்கப்பெறும் சக்தியின் அளவைக் கணிப்பிடுதல் அவசியமானது. இவ் அளவானது தேவைக்கு அதிகமாக இருப்பின் அது கொழுப்பாக உடலில் சேமிக்கப்படுகின்றன. உடல் அங்கங்களில் கொழுப்பு படிவடைதலே இந் நோயின் உருவாக்கத்திற்கான ஆரம்ப காரணங்களாகும். இக் கொழுப்பு படிவதை தடுப்பதனூடாகவோ அல்லது அகற்றுவதனூடாகவோ நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை தடுப்பது மட்டுமல்லாது நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டவர்களின் அந் நோயால் ஏற்படும் தாக்கத்தை இயன்றளவு வினைத்திறனுடன் கட்டுப்படுத்த முடியும் என அண்மைய ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இக் கொழுப்பு படிதலை கட்டுப்படுத்த கிரமமாக உடல் உழைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடல் உழைப்பு அல்லது கிரமமாக உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகின்றது. இதனை நாம் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தல் வேண்டும். மேலும் உடலில் கொழுப்பு படிவதானது மதுபான பழக்கவழக்கம், புகைத்தல்

மற்றும் வாழ்வில் ஏற்படும் மனவழுத்தம் போன்றன காரணமாக அமைகின்றன. எனவே ஒருவர் மதுபான பழக்கத்தை அல்லது புகைத்தலை கைவிடுதல் என்பனவும் நீரிழிவு நோயில் பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

இன்றைய அவசர உலகில் நாம் எமது தேவைகளை அதிகரிக்கச் செய்வதன் ஊடாக மனவழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றோம் எனவே மனவழுத்தத்தை தடுக்கக்கூடிய வகையில் எமது வாழ்க்கையை அமைத்தல் இன்றியமையாதது. பல நீரிழிவு நோயாளிகளில் மனவழுத்தம் காரணமாகவும் நோயின் பக்க விளைவுகளினுடைய குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவினால் ஏற்படும் விளைவுகளால் அவஸ்தைப்படுவதை அவதானிக்க முடிகிறது. எனவே தான் உலக நீரிழிவுக்கான கூட்டமைப்பு ஒருவர் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஆறு தொடக்கம் எட்டு மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்ய அவசியம் என அறிவுறுத்துகின்றது.

எனவே எமது வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமான முறையில் வாழ்வதே நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கான சிறந்த வழியாகும். எனவே நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதெனில் நாம் மக்களுக்கு சரியான ஆரோக்கிய வாழ்வை செயற்படுத்த வழி செய்வதாகும். இதற்கு மக்களிடம் சரியான தகவல் சென்றடைவதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் அவர்களை அவ்வாறான வாழ்க்கை முறையை வாழச் செய்ய ஊக்குவிப்பதன் ஊடாக இதனை நாம் எல்லோரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவோம்.

**டாக்டர் இ.சுரேந்திரகுமார்**

**சமூக மருத்துவ நிபுணர், சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர்  
தலைவர்**

**சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவ துறை,  
மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணப்பல்கலைக்கழகம்.**

## என்று தண்டும் இந்தச் சீனியின் மோகம்?

உலகளாவிய ரீதியில் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்கள் பல்கிப் பெருகி வருவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளிலும் சிறிது சிறிதாக இவற்றின் தாக்கம் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. மிக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின் படி கொழும்பு நகரப் பகுதியில் ஏறக்குறைய 23 சதவீதத்தினர் நீரிழிவு அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையினால் (Pre Diabetes) பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இனங்களை ஒப்பிடுகையில், இலங்கை தமிழரிடையே நீரிழிவு ஏற்படும் சதவீதம் அதிகரித்துச் செல்வதை காணக் கூடியதாக உள்ளது.

எமது மக்களிடையே சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனை யானது அதிகமாக இருப்பதும் இதற்கான ஒரு காரணமாகும். இதே போல அதிகரித்து வரும் மேற்கத்தைய துரித (Fast Food) உணவுகளின் பயன்பாடும் இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். உடற்பயிற்சியற்ற (Sedentary) வாழ்க்கை முறையும் கூட இதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இவ்வாறான தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் நீரிழிவு ஏற்படும் போது அதனால் பல வகையான நீண்ட காலப் பிரச்சனைகள் (Complications) ஏற்பட நேரிடலாம். கண் குருடாதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு, நரம்புகளிரல் ஏற்படும் தாக்கம், மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம் போன்றவை இதற்கு உதாரணங்கள் ஆகும்.

எமது மக்களிடையே தாகம் ஏற்படும் போது அருந்தும் பானமாக சோடா எனப்படுகின்ற மென்பானங்கள் அமைந்திருப்பது மிகவும் துர்பாக்கியமான விடயமாகும். தேநீர் மற்றும் பழச்சாறு என்பவற்றுக்கு நேரடியான முறையிலும்



பல்வேறுபட்ட மறைமுகமான வழிகளிலும் நாம் சீனியினைப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். மென்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், கேக் மற்றும் இனிப்பூட்டிய பிஸ்கட், சொக்ளேற் என்பவற்றில் மிகவும் அதிகமான அளவில் சீனிச்சத்து இருக்கின்றது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின்படி ஒரு வருடத்தில் இலங்கையர் ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் சீனியின் அளவு ஏறக்குறைய 30 கிலோகிராம் ஆகும். எமது விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளில் கூட சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுப்பண்டங்களின் அளவு மிக அதிகமாக இருத்தலைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

எமது மண்ணிலே மூலைக்கு மூலை புதிது புதிதாக முளைக்கின்ற ஐஸ்கிரீம் மற்றும் குளிர்பான நிலையங்களும் இவ்வாறான சீனிப்பாவனை அதிகரித்துச் செல்வதற்குக் காரணமாகும்.

சுகாதார அமைச்சானது மிக அண்மையில் குளிர் பானங்களுக்கு வர்ணக்குறியீட்டை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதன்படி பச்சை (மிகக்குறைந்த சீனி அளவு), மஞ்சள் (இடைப்பட்ட அளவு), சிவப்பு (மிக அதிக அளவு) ஆகிய நிறக்குறியீடுகளை மென்பானங்களில் நாம் பார்க்க முடியும்.

## தீர்வுகள்

01. சிறுவர்களுக்கு ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையால் ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துரைத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறான பாவனையில் நீண்ட கால அடிப்படையில் ஏற்படும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றாநோய்களின் தாக்கத்தை எடுத்துரைப்பது அவசியமாகும்.

02. பொது மக்கள் மத்தியில் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை விரிவாக எடுத்துக் கூறுவது இன்றியமையாதது ஆகும். இதற்கு பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையங்கள் போன்றவற்றை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.
03. பாடசாலை உணவகங்களில் (Canteen) அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும் துரித உணவுகளையும் தடைசெய்து ஆரோக்கிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
04. தாகம் ஏற்படும் போது சோடா போன்ற மென் பானங்களை அருந்துவதைத் தவிர்த்து சீனி சேர்க்கப் படாத இயற்கையான பழச்சாறு, செவ்விளநீர் அல்லது தூய நீரை அருந்தப்பழக வேண்டும்.
05. குளிப்பான மற்றும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பு நிலையங்களில் சீனிப் பாவனை அளவினைக் கண்காணித்து தேவையான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், சீனிப் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல் அவசியமாகும்.
06. நாம் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் வீட்டுக்குச் செல்லும் போது சொக்லேற், பிஸ்கட் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றைக் கொண்டு செல்லாது பழங்கள் போன்ற ஆரோக்கியமானவற்றையே வழங்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எமது உறவினர்களுக்கோ நண்பர்களுக்கோ சீனி மற்றும் மாச்சத்து அதிகமான தின்பண்டங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை நாம் ஆரோக்கிய மற்ற நோயாளராக மாற்றாது இருத்தல் அவசியமாகும்.

07. எந்தவொரு காரியாலயக் கூட்டமாக இருந்தாலும் விழாக்களாக இருந்தாலும் சீனியினை வேறாக வைத்திருந்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறு வைத்திருக்கும் போது தேவைப்பட்டவர் தனக்குத் தேவையான அளவில் அதனைச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
08. இறுதியாக, நாம் அனைவரும் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையினால் நீண்டகால அடிப்படையில் ஏற்படுகின்ற பாரதூரபின் விளைவுகளையும் தொற்றா நோய்களையும் கருத்திற் கொண்டு இன்றே செயற்பட விளைவது காலத்தின் கட்டளை ஆகும்.

**நாளைய மாற்றத்திற்காக இன்றே செயற்படுவோம்.**

**Dr.எம்.அரவிந்தன்**

நீரிழிவு, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி சிறப்பு வைத்திய நிபுணர்,  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

## நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது எப்படி?

நீரிழிவு நோய் உலகையே அச்சுறுத்தும் வகையில் ஒரு பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுத்து நிற்பது யாவரும் அறிந்ததே. உலகளாவிய அளவில் ஏறத்தாழ 400 மில்லியன் மக்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இன்னும் 15 ஆண்டுகள் செல்ல இத் தொகை 600 மில்லியன்களைத் தாண்டும் என்று எதிர்வு கூறப்படுகின்றது.

இந்த நிலையில் நீரிழிவு நோயை வராமல் தடுக்க லாமா? இது நடைமுறைச் சாத்தியமா? அல்லது வெறும் கனவுதானா? இதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தலாம்? போன்ற வினாக்கள் எம்முன்னே எழுந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அன்று கண்ட கனவுகள் சில இன்று நிஜமாவது போலவே எமது முயற்சிகள் சரியான திசையில் தொடருமாக இருந்தால் இன்று காணும் கனவுகள் பல நாளை நிஜமாவது நிச்சயம். நீரிழிவு நோய்த் தடுப்புத் தொடர்பான கனவுகளும் அது போன்றதே.

அன்று சுக போக வாழ்வு வாழ்ந்த வசதியடைந்த குடும்பங்களிடையே மட்டும் அதிகம் பரவியிருந்த இந்த நோய்கள் இன்று அனைவரையும் அசுர வேகத்தில் தாக்க ஆரம்பித்திருப்பதன் காரணம் என்ன?

குடும்பங்களின் பொருளாதாரத்திலும் வாழ்வாதாரத்திலும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை தடுத்து நிறுத்துவது எப்படி? நீரிழிவு நோய் வரும் வரை காத்திருந்து அந்த நோயின் கட்டுப்பாட்டிலும் கவனிப்பிலும் கூடிய கவனம் செலுத்தப் போகிறோமா? அல்லது இந்த நோய் ஏற்படுவதை தடுத்து நிறுத்துவதில் அதிகூடிய அக்கறை எடுக்கப் போகின்றோமா? சிந்திக்க வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது.

இந் நோய் வேகமாக அதிகரித்து வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களாக பின்வருவன அடையாளப்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன...

- ◇ ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுக்கு நாம் அடிமையாகி இருத்தல்.
- ◇ உடல் களைக்க வேலை செய்யாமல் இருப்பதுடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி செய்வதில் ஆர்வம் அற்றவர்களாக இருத்தல்.
- ◇ உடல் நிறை சரியான அளவில் பேணப்படாமை. எமது உடல் நிறையை எவ்வளவாக பேண வேண்டும் என்பதும் கூட தெரியாமல் இருத்தல். சிறிதளவு உண்டும் உடல் நிறை தானாக கூடியிருக்கிறது என்று கூறி திருப்தியடைந்து கொள்ளும் நிலையில் இருத்தல்.
- ◇ இரசாயனப்பதார்த்தங்களும் சீனியும் சேர்க்கப்பட்டு போத்தல்களில் அடைத்து விற்பனையாகும் பானங்களை அதிகம் அருந்துதல் தாகம் எடுக்கும் பொழுது சோடா குடித்தல் தேனீருக்கு சீனி சேர்த்தல்.
- ◇ மக்களிடையே ஆரோக்கியம் பேணுவது சம்மந்தமான அறிவும் விழிப்புணர்வும் போதாமல் இருத்தல், நோய் வாய்ப்பட்டவர்களிற்குத் தான் உணவுக் கட்டுப்பாடும் உடற்பயிற்சியும்; நமக்கல்ல என்ற தப்பான அபிப்பிராயம் சிறு வயதில் எதனையும் உண்ண முடியும் என்ற தவறான சிந்தனை.
- ◇ நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தவல்ல சில சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து ஏற்ற நடவடிக்கைகளை எடுப்பதில் ஆர்வம் அற்றவர்களாக இருத்தல்.

இந்த அடிப்படைப் பிரச்சனைகள் சரியான முறையில் அணுகப்படுமாயின் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் முயற்சி முன்னேற்றம் காணும்.

நீரிழிவு நோய்த்தடுப்பு எனும் பெரிய முயற்சியை மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களினால் மட்டும் முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியாது. இதற்கு அனைத்துத் தரப்பினரதும் தொடர்ச்சியான முயற்சியும் பங்களிப்பும் தேவைப்படுகின்றது.

பாடசாலை மாணவர்களுடன் ஆசிரியர்களும் இதில் பெரும் பங்காற்ற வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு முறை சம்மந்தமாக பாடசாலை மட்டத்திலும் சமூகமட்டத்திலும் கருத்தரங்குகளையும் விழிப்புணர்வுகளையும் ஏற்பாடு செய்தல்.

பாடசாலைகளிலும் அலுவலக சிற்றுண்டிச் சாலை களிலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பாவனை மற்றும் சீனி அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட மென் பானங்களின் பாவனையினை நிறுத்த நடவடிக்கை எடுத்தல்.

தேனீருக்கு சீனி பாவிப்பதை நிறுத்தி தேவை ஏற்படின் இனிப்பூட்டிகளைப் பாவிக்கும் நடைமுறைகளை ஏற்படுத்துதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதை அனைத்துத் தரப்பினர்களுக்கும்மான கட்டாய நடவடிக்கையாக அறிமுகம் செய்ய வேண்டும். வயது வேறுபாடின்றி அனைத்துத் தரப்பினரையும் உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் ஒவ்வொருவரும் தமது பிள்ளைகள் நாள் தோறும் ஓடி விளையாடுகிறார்களா? அல்லது உடற்பயிற்சி செய்கிறார்களா? என்பதை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஊடகத் துறையானது நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கை களுக்கும் சுகாதார விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளிற்கும் கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்களும் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு இன்றும் கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுடன் மற்றவர்களிற்கும் முன்னுதாரணமாக வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். முப்பது (30) வயது கடந்த அனைவரும் ஆறு மாதங்களிற்கு ஒரு தடவை தமது குருதிக் குளுக்கோசின் அளவை சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

காலை தேனீருக்கு முன் குருதிக் குளுக்கோசின் அளவு 11mg இலும் அதிகமாக இருந்தால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம். குருதிக் குளுக்கோசின் தளம்பல் நிலை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் நீரிழிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்.

குறைந்த நிறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு எதிர் காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமாகும். எனவே கற்ப காலத்தில் தாய்மார் தமது உணவு முறையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் எதிர் காலத்தில் அவர்களது பிள்ளைகளுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை தடுக்க வேண்டும். பரிசுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்யும் போது இனிப்பு வகைகளை தெரிவு செய்வதை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டிற்கு வருபவர்களிற்கு சோடா மற்றும் இரசாயன மென் பானங்கள் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும். இலகுவில் செய்யக்கூடிய சுவையான, மலிவான, ஆரோக்கியமான புதிய உணவு வகைகளும் பானங்களும் அறிமுகப்படுத்தல் வேண்டும். இந்த முயற்சியில் சமையல் கலை வல்லுனர்கள் ஈடுபடுவது அவசியம். இதன் மூலம் ஆரோக்கியம் அற்ற உணவுப் பாவனைகளை பெருமளவு குறைக்க முடியும்.

தற்போது பலர் நீரிழிவு அல்லது மாரடைப்பு நோய்களிற்கு முற்பட்ட நிலைகளிலேயே இனங்காணப்படுகின்றனர்.

இந் நிலையை “மெற்றாபோளிக் சிண்ட்றோம்” என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் தொடர்ச்சியான தேக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாது விட்டால் எதிர் காலத்தில் இவர்களுக்கு இந்த நோய்கள் ஏற்பட முடியும். இந் நிலையில் உள்ள சிலருக்கு நோய்த்தடுப்பிற்காக சில மாத்திரைகளும் கொடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் அதிகரித்த நிறையுள்ளவர்கள் “அக்கந்தோ சிஸ்னை கிறிக் கன்ஸ்” எனப்படும் கறுப்பு நிறத்தோல் மடிப்பு உள்ளவர்கள் வேறு சில நோய் நிலைகள் உள்ளவர்கள் போன்றோருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமாகும்.

இவர்கள் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. நாம் அனைவரும் ஆரம்பத்தில் இருந்தே உடல் ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளைக் கடைப்பிடித்து நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளிலும் ஊக்கத்துடனும் ஈடுபட்டு வருவோமாக இருந்தால் நீரிழிவு நோயை மட்டுமல்ல இன்னும் பல தொற்றா நோய்கள் ஏற்கும் சந்தர்ப்பத்தை பெருமளவு குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

Dr. எஸ்.சிவன்சுதன்  
பொது வைத்திய நிபுணர்  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக பாதிப்பு, பார்வை இழப்பு போன்ற நோய்கள் வருவதற்குக் காரணமான நீரிழிவு நோய் உள்ளதா என்பதனை அருகே உள்ள அரசு வைத்தியசாலைகளில் இலவசமாக பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



## நீரிழிவும் இருதய நோய்களும்

அநேகமான நீரிழிவு நோயாளிகளை நோக்கின் அவர்கள் தமது பிற்காலத்தில் இருதய நோயாளிகளாக இருப்பதை நாம் அவதானித்துள்ளோம். நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது குருதியின் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பவர்களாயினும் கூட அவர்களுக்கு இருதய நோய்களுக்கான சந்தர்ப்பம் சாதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க இரண்டு தொடக்கம் நான்கு மடங்கு அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயானது பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

### அவையாவன :-

- குறைந்த வயதிலேயே இருதய நோய்கள் ஏற்படுதல்.
- அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம்.
- நரம்புகள் பாதிக்கப்படுதல்.
- கண்கள் பாதிக்கப்படுதல்.
- பாரிச வாதம்.
- சிறுநீரகப் பாதிப்பு - இரு நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் இருதய நோய்களுக்கான சந்தர்ப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.

### நீரிழிவால் ஏற்படும் இருதய நோய்கள்.

01. முடியுரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்பும் இருதய பலவீனமும்.
02. இருதயத் தசைகள் செயற்பாடு இழத்தலும், இருதய பலவீனமும்.

## முடியுரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்புக்களால் ஏற்படும் இருதய நோய்கள்

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் பிரதானமான இருதய நோய்கள் முடியுருநாடிகளில் அடைப்புகள் ஏற்படுவதாலேயே ஏற்படுகின்றன.

இருதயத்திற்கு குருதியை வழங்கும் முடியுருநாடிகளில் கொழுப்புப்படிவுகள் ஏற்படுவதாலும் இக் கொழுப்புப்படிவுகள் உடைந்து இரத்தக்கட்டிகள் உருவாவதாலும் இருதயத்தின் அக் குறிப்பிட்ட பகுதிக்கான இரத்தோட்டம் தடைப்படுகின்றது. இதனால் அப்பகுதி இறப்படைவதுடன் இருதயத்தொழிற்பாடும் பலவீனம் அடைகின்றது. இது சாதாரணமான ஒருவரிலும் பார்க்க துரிதமாக நீரிழிவு நோயாளி ஒருவரில் ஏற்படும்.

## நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள்

சாதாரண நோயாளி ஒருவருக்கு ஏற்படுவது போல நடு நெஞ்சில் ஏற்படும் / இடது பக்க நெஞ்சில் ஏற்படும் அழுக்குவது போன்ற நெஞ்சு வலி பொதுவா இவர்களுக்கு ஏற்படாமல் திடீரென ஏற்படும் தலைச் சுற்று / மயக்கம் / விபரிக்க முடியாத களைப்பு / எந்த வித அறிகுறிகளும் இல் லாதிருத்தல் என்பன ஏற்படலாம். இதனால் மாரடைப்பைக் கண்டறிவதில் தாமதம் அல்லது கண்டறியப் படாமலேயே சடுதியாக உயிரிழப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

## நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருதய நோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

01. குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்.
02. அதிகரித்த உடற்பருமன்.

03. அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் இது இருதயநோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை இரட்டிப்பாக்கும்.
04. அதிகரித்த இரத்த கொலஸ்ரோலின் அளவு.
05. புகைப்பிடித்தல்.
06. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இருதய நோய்கள் இருத்தல்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருதய நோய்களைக் கண்டறிவதற் குரிய பரிசோதனைகளும் சிகிச்சை முறைகளும். இருதய நோய்க்கான குளுக்கோசின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் காரணிகளைக் கண்டறிதலும் கட்டுப்படுத்தலும்.

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தல். குருதியில் HVAIC எனும் பரிசோதனையை 03 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பரிசோதித்தல் இது < 7% அளவில் இருக்க வேண்டும்.

#### **உடற்பருமனைக் குறைத்தல்.**

உணவுக் கட்டுப்பாடு - இனிப்புக்கள், மாச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகள் உண்பதைத் தவிர்த்தல்.

பச்சைக் காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் நார்ச்சத்து அதிகம் அடங்கிய உணவுகளை அதிகம் சேர்த்தல்.

உடற்பயிற்சி - குறைந்தது ஒரு நாளில் 30 நிமிடங்கள் வாரத்தில் 5 நாட்கள் ஆவது சீரான உடற்பயிற்சி மூலம்.

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் - நீரிழி நோயாளி ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் 130/80 mmhg இலும் விடக் குறைவாகப் பேணப்பட வேண்டும். கொலஸ்ரோலின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கொலஸ்ரோலின் அளவைப் பரிசோதித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரோல் -

LDL - < 100ms/de

உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரோல் - HDL -

ஆண்கள் >40mg/de

பெண்கள் >50mg/de

### ஏற்கனவே இதய நோய்களைக் கண்டறிதல்.

01. இதய நோயாளியின் குணங்குறிகள் பூரண நோய் வரலாறு பரீட்சித்தல்.
02. ECG இருதய வரைபுப் பட்டி
03. இரத்தப் பரிசோதனைகள் - பிரதானமாக ரோபோனின்
04. எக்கோ பரிசோதனை
05. ETT எனப்படும் Treadmill Test

இருதய நோய்கள் இருப்பதாக மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுமாயின் இருதய நோய் நிபுணரின் ஆலோசனையுடன் அங்கியாகிராம் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படும். இதன் மூலம் அடைப்பின் அமைவிடம், அமைப்பு வீதம் என்பன இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

### நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் இதய நோய்களுக்கான நிகிச்சை முறைகள்

சாதாரண இருதய நோயாளிகளைப் போலவே இவர்கள் அஞ்சியோ, பிளாஸ்ரி அல்லது இருதய சத்திர சிகிச்சைக்கு (CABa) பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும் அண்மைய ஆய்வு முடிவுகளின் படி எஞ்சியோ பிளாஸ்ரிக் முறையானது நீரிழிவுநோய் அற்ற இருதய நோயாளிகளை விட குறைந்தள விலான பெறுபேறுகளைக் கொண்டதாகக் காணப்படுகிறது. அத்துடன் இருதய சத்திர கிசிக் சையின் பின்னான சிக்கல்களும் நீரிழிவு அற்ற நோயாளியை விட அதிகமாகக் காணப்படும். விசேடமாக இவர்களில்

வாழ்க்கை முறைக் கட்டுப்பாடும் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைத் தொடர்ந்து சீரான அளவில் கட்டுப்படுத்துதலும். **மீள இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளில் முக்கியமானது.**

01. குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
02. கொழுப்புப் படிவுகளைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
03. இரத்த அழுத்தத்தை சிராக்கும் மருந்துகள்.
04. இருதயத் துடிப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
05. நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகள்.

என்பன அடங்கும். நீரிழி நோயாளிகளில் விசேடமாக குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் கொளுப்புப் படிவுகளைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் இரத்தத்தின் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு கட்டுபாடாக இருப்பினும் கூட வளங்கப்படுதல் அவர்களுக்கான இருதய நோய்க்கான வாய்ப்புக்களை 10 ஆண்டுகளில் 10 வீதத்திற்கு அதிகமாக இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ள நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் அஸ்பிறின் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.

40 வயதிற்கு மேற்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பை அதிகக் காரணிகளைக் கொண்டிருந்தாலும் / கொண்டிருக்காவிடினும் மருந்துகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் இருதய நோய்க்கான பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகளில் காரணங்கள் எதுவும் அற்ற நோயாளிகள் ஆண்டு தோறும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள்.

**Dr.பூ.லக்ஷ்மன்**

**இருதய நோய் சிகிச்சை நிபுணர்,  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.**

# நீரிழிவ்வினால் ஏற்படும் நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புகள்

## நீரிழிவு ஓர் அறிமுகம்

நீரிழிவு நோயானது, சதையினால் சுரக்கப்படும் இன்சலின் ஹோமோன் சுரப்பு பெருமளவில் குறையும் போது அல்லது அதன் தொழிற்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது குருதியில் குளுக்கோஸ் எல்லை மீறி அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்றது.

அதிகரிக்கும் குருதிக் குளுக்கோசானது உடலின் பல அங்கங்களில் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. முக்கியமாக கண், நரம்புத் தொகுதி, இருதய மற்றும் சிறுநீரகத்தை இது வெகுவாகப் பாதிக்கிறது.

கடந்த இரு தசாப்தங்களாக உலகளாவிய நீரிதியில் நீரிழிவு நோயானது பெருமளவில் அதிகரித்துள்ளது. ஆண், பெண் இருபாலாரையும் நீரிழிவு சரிசமனாகவே பாதிக்கிறது. நீரிழிவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பமானது பின்வரும் காரணிகளால் அதிகமாகி உள்ளது.

01. குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோயாளர்கள் உள்ளமை.
02. அதிக உடல் நிறை (உடற்திணிவுச் சுட்டி  $\geq 25\text{Kg/m}^2$ )
03. உடற்பயிற்சியின்மை.
04. இனம்.
05. ஏற்கனவே அறியப்பட்ட நீரிழிவிற்கு முன்னான நிலை.
06. கர்ப்பகால நீரிழிவு / உடல்நிலை கூடிய பிள்ளைப் பேறு  $> 4\text{Kg}$
07. உயர் குருதியழுக்கம். ( $\geq 140/90\text{mmhg}$ )
08. அதிகரித்த கொலஸ்டிரோல். (HDL  $< 35\text{mg/dl}$ , TG  $> 250\text{mg/dl}$ )

09. சூலக நீர்க்கட்டிகள் (Polycystic ovarian disease) >  
தோல் மடிப்புக்களில் கருமை படர்ந்த நிலை  
(Acanthosis nigricans)

உலக சுகாதார நிறுவனமானது நீரிழிவு நோய் நிர்ணய எல்லையை பின்வருமாறு கூறுகிறது. குணங்குறிகள் உள்ள நோயாளரில் பின்வரும் ஓர் ஆய்வுகூட முடிவும் குணம் குறிகள் அல்லாதவர்களிற்கு இரு வெவ்வேறு ஆய்வுகூட முடிவுகளும் தேவைப்படுகிறது.

1. 08 மணித்தியாலங்கள் உணவு எதுவும் உட்கொள்ளாமல் குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு  $> 7.0\text{mmol/l}$  (126mg/dl) (Fasting Plasma Glucose)
2. எழுந்தமான குருதிக் குளுக்கோஸ் அளவு  $\text{msT} > 11.1\text{mmol/L}$  (200mg/dl) (Random plasma glucose)
3. HbA1c  $> 6.5$  நீரிழிவானது குணப்படுத்த முடியாத தாயினும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடியது.

### நரம்புத் தொகுதி ஓர் அறிமுகம்

மனித நரம்புத் தொகுதி முழுவதும் சிறப்புக் கலங்களான நரம்புக் கலங்களால் (Neurone) ஆனது. அது தூண்டல்களை வாங்கி நரம்புகளினூடான கணத்தாக்கங்களாக விளைவு அங்கங்களிற்கு கடத்தும் தொழிலைச் செய்கிறது. இதனால் மனித உடலானது தூண்டல்களிற்கேற்ற ஒருங்கிணைந்த துலங்கல்களை விளைவுகளாக காட்டக் கூடியதாகவுள்ளது.

மனித நரம்புத்தொகுதி தனது விசேடமாக கடந்த காலங்களில் பெற்ற தரவுகளை சேமித்து ஒருங்கிணைத்து தேவையான பொழுதுகளில் வழங்கி பகுத்தறிவாகிய 6ஆம் அறிவால் உயர்ந்து விளங்குகின்றது.

நரம்புத் தொகுதி தனது மையநரம்புத் தொகுதி (Central nervous system) சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதி (Peripheral nervous system) தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதி (Automatic nervous system) என வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

மையநரம்புத் தொகுதியானது மூளையையும் (Brain) முன்னாணையும் (Spinal cord) கொண்டது. சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதியானது மண்டையோட்டு நரம்புகளையும் (Cranial nerves) முன்னாண் (Spinal nerves) நரம்புகளையும் கொண்டது.

தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதியானது பரிவு (Sympathetic), பராபரிவு (Parasympathetic) நரம்புகளைக் கொண்டது. தன்னியக்க நரம்புகள் இதயம், சுரப்புகள் மற்றும் வளவளப்பான தசைகளின் தொழிற்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. உடலில் அவசர நிலைமை களின் போது பரிவு நரம்புகளும் சக்தி சேமிப்புக்கும், புதுப்பித்தலிற்கும் பராபரிவு நரம்புகளும் தொழில் ஆற்றும்.

மூளை மற்றைய அங்கங்களைப் போலன்றி குளுக்கோசை மாத்திரமே போசணைப் பொருளாக பயன்படுத்துகிறது. அதனால் குருதிக் குளுக்கோஸ் கூடிய நிலையிலும் குறைந்த நிலையிலும் மூளையானது பாதிப்படைகிறது.

### 1. நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் நரம்புப் பாதிப்புகள்.

நீரிழிவினால் ஏற்படுகின்ற உயர்மட்ட குளுக்கோஸ் ஆனது, குருதிக்குளாய்களில் இருவேறு விதமான சிக்கல்களை உருவாக்கும்.



1. பருமனான குருதிக்குழாய்ச் சிக்கல்கள் உதாரணம் :-  
பாரிசுவாதம் (Stroke) (Macro vascular complications)
2. நுண்ணிய குருதிக்குழாய் சிக்கல்கள் உதாரணம் :-  
நீரிழிவு நரம்புப் பாதிப்பு (Diabetic neuropathy)  
(Micro vascular Complications) பாரிசுவாதம்

மூளைக்கு குருதியானது இரு பெரும் நாடிகளுடாக (carotid & Vertebral) வழங்கப்படுகிறது. அந்நாடிகளிலோ அல்லது அதன் கிளைகளிலோ ஏற்படும் கொழுப்புப் படிவுகளாலும் அவை உடையும் போது ஏற்படும் இரத்த உறைவுக் கட்டிகளாலும் உண்டாகும் அடைப்பு மூளையில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பினாலேயே பாரிசுவாதம் உருவாகிறது.

திடீரென்று ஏற்படும் இரத்தோட்டக் குறைவினால் மூளையின் அப்பகுதி படிப்படியாக இறப்படைய நேரிடுகிறது. இதனால் பாதிக்கப்பட்ட மூளைப்பகுதியின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் உடல்ப்பகுதி செயலிழக்கிறது. பாரிசுவாதம் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் சாதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க நீரிழிவு நோயாளர்களில் இருமடங்காகவும் துரிதமாகவும் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

**நீரிழிவு நோயாளர்களில் பாரிசுவாதம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகளாவன.**

01. குருதிக் குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்.
02. அதிகரித்த உடற்பருமன் (Metabolic Syndrome)
03. அதிகரித்த குருதிக் கொலஸ்டிரோலின் அளவு
04. புகைப்பிடித்தல்.
05. குடும்பத்தில் பாரிசுவாதம் உள்ளமை.
06. அதிகரித்த வயது.

07. சிறுநீரில் அல்புமின் (Micro Albuminuria) வெளியேறல்.

**நீரிழிவு நோயாளர் பாரிசுவாதத்தைத் தடுக்க செய்ய வேண்டியவை**

01. குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
02. உடற்பருமனைக் குறைத்தல்.
03. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல். - (<130/80mmhg)
04. இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரோலின் அளவைக் குறைத்தல்.
05. புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.
06. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள். (Aspirin, Clopidogrel) போன்றவற்றைத் தவறாது உள்ளெடுத்தல்.

பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுமாயின் (ஒரு பக்க கையோ அல்லது காலோ அல்லது கையும் காலுமோ செயலிழத்தல், பேச்சுத்தடை, நடைத்தள்ளாட்டம், திடீர் கண்பார்வைக் குறைவுகள்) உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஏனெனில் குருதிக் கட்டியை கரைக்கும் மருந்து (Thrombolytic Therapy) பாரிசுவாத அறிகுறி ஏற்பட்டு முதல் 4½ மணித்தியாலம் களுக்குள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

பாரிசுவாதம் ஏற்பட்ட பின்னும் தவறாது மருந்துளை உட்கொள்வதோடு உடற்பயிற்சிகள், ஆலோசனைகள் என்பவற்றை ஒழுங்காக பெற்றுக் கொண்டு மேலுமொரு தாக்கம் வராமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

## 02. நீரிழிவால் ஏற்படும் நரம்பு நோய் (Diabetic neuropathy)

நரம்புகளிற்கு குருதியை வழங்கும் நுண் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு மற்றும் நீண்ட கால உயர் குருதிக் குளுக்கோஸ் ஆகியவற்றால் இது ஏற்படுகின்றது. வயதான நோயாளர்களில் இது நீரிழிவைக் கண்டுபிடிக்கும் போதே இனங்காணப்படலாம். ஆனால் இன்சுலினில் தங்கியிருக்கும் நீரிழிவை உடையவர்களில் நீரிழிவு ஏற்பட்டு 10 - 20 வருடங்களின் பின்பே இது வெளிக்காட்டப்படுகிறது. இது பின்வருமாறு வகைப்படும்.

01. சமச்சீரான உணர்ச்சி நரம்புப் பாதிப்பு (Symmetrical mainly sensory polyneuropathy Distal)
02. சடுதியான நோவுடன் கூடிய நரம்புப் பாதிப்பு (Acute painful neuropathy)
03. ஒற்றை நரம்புப் பாதிப்பு / பல்வேறு ஒற்றை நரம்புகள் தனித்தனியாக பாதிக்கப்படல். (mononeuropathy and Mono neuritis multiplex)
04. சமச்சீரற்ற இயக்க நரம்புப் பாதிப்பு. (Diabetic amyotrophy)
05. தன்னிக்க நரம்பு நோய்கள். (Autonomic neuropathy)

### 01. சமச்சீரான உணர்ச்சி நரம்பு பாதிப்பு

இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகளாவன நோவையோ, வெப்பத்தையோ அல்லது அதிர்வுகளையோ உணரமுடியாத விறைப்பு நிலையாகும். இதன் நாட்பட்ட நிலைகளில் பஞ்சின்மேல் நடப்பது போல் உணர்வார்கள்.

கால்களே கைகளை விட அதிகம் பாதிப்படையும். உணர்ச்சிகள் குறைவுறுவதால் சிறுசிறு காயங்களும் கவனிக்கப்படாமல் கொப்பளங்களாகவோ அல்லது புண்களாகவோ காணப்படும். மூட்டுக்களிற்கான நரம்புப் பாதிப்பு நரம்பிழந்த மூட்டுக்களாக (Charcot's Joints) உருவாகும்.

## 02. சடுதியான நோவுடன் கூடிய நரம்பும் பாதிப்பு

நோயாளிகள் கால்கள், பாதங்கள் போன்றவற்றில் எரிவு, நோ போன்றவற்றைக் கொண்டிருப்பர். இரவுகளில் கூடுதலாக இருக்கும். படுக்கை விரிப்பின் அழுத்தமே தாங்க முடியாமல் அவதியுறுவார். இது நீரிழிவைக் கண்டுபிடிக்கும் போதே காணப்படலாம். அத்துடன் குருதிக்குளுக்கோசை திடிரென கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவரும் போதும் இது ஏற்படுகிறது. நீரிழிவை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் இது தானகவே 3 - 12 மாதங்களில் மாறும்.

இதில் ஒரு வகையானது நாட்பட்ட நோவுடனான பாதிப்பு நீண்ட கால நோயாளிகளிலே இது ஏற்படுகின்றது. சிகிச்சை பலன் அளிப்பதும் கடினம்.

## 03. தனித் தனி நரம்புகளின் பாதிப்பு

இந்த வகையான பாதிப்பு உடலின் எந்த நரம்பையும் பாதிக்கலாம். கண்தசை நரம்புகள் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படும். தானாகவே 3 - 6 மாதங்களில் முழுமையாக குணமடையும்.

## 04. நீரிழிவால் ஏற்படும் தசை மெலிவு (DM amyotrophy)

வயதான ஆண் நீரிழிவு நோயாளர்களிலேயே இது கூடுதலாக ஏற்படும். நோவுடன் கூடிய தசை மெலிவு ஏற்படும் தொடைகள், தோள்களே பாதிக்கப்படுகிறது. தொடவே முடியாதவாறு நோவாக இருக்கும். இது சரியாக குருதிக்குளுக்கோசைக் கட்டுப்படுத்தாதவர் கால்களிலேயே காணப்படுகிறது. இது குருதிக்குளுக்கோசைக் கட்டுப்படுத்த சுகமாகிவிடும்.

## 05. தன்வியக்க நரம்பு நோய்கள்

நீரிழிவு நோயாளர்களில் இப் பாதிப்பு கூடுதலாக குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படாமலே இருக்கும். அரிதாகவே குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

படுக்கையில் இருந்து எழும்போது ஏற்படும் தலைச்சுற்று தலைச்சுற்று ஓய்வு நிலையிலும் அதிகரித்த இதய ஓட்டம், தொடர்ச்சியான வாந்தி, இரவில் வயிற்றோட்டம் போன்றவை இதனால் ஏற்படுகின்றது. ஆண்மைக் குறைவும் (Impotence) இதனாலேயே ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் நரம்புப் பாதிப்பைத் தவிர்க்க குருதிக்குளுக்கோசை சரியான கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கால்களை கிரமமாக அவதானித்து காயங்கள், புண்கள் ஏற்படுவதை உடனுக்குடன் கண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

**நீரிழிவை வெற்றி கொண்டு பாதிப்புக்கள் ஏற்படாது வாழ்வோமாக.**

**வைத்தியக்கலாநிதி சிவதி பிரதீபன்**  
**நரம்பியல் பிரிவு**  
**யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.**

**வைத்தியநிபுணர் அஜந்தா கேசவராஜ்**  
**(நரம்பியல் நிபுணர்)**  
**நரம்பியல் பிரிவு**  
**யாழ் போதனா வைத்தியசாலை**

## கண்ணும் நீர்நீர்வும்

01. நீரிழிவு நோய் கண், மூளை, இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும்.
02. இந் நோய் உள்ளவர்களிற்கு மற்றவர்களை விட பார்வைக் கோளாறு ஏற்படும் வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகம்.
03. கண்ணில் முக்கியமாக பின்புறம் உள்ள விழித் திரையின் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும்.
04. விழித் திரையில் ஏற்படும் மாறுதல்களை கண் மருத்துவர்களினால் மட்டுமே பரிசோதித்து கண்டறிய முடியும். மூளை, இருதயம் மற்றும் சிறுநீரகங்களிலும் இதே மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால் இப் பரிசோதனை மூலம் இவற்றின் தன்மைகளையும் அறிய முடியும்.
05. நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் விழித்திரை பாதிப்பு, நோயின் தீவிரம் மற்றும் எவ்வளவு காலம் சக்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதைப் பொறுத்தது.
06. பல வருடங்கள் நோய் உள்ளவர்களில் 70 முதல் 80 சதவீதம் பேருக்கு விழித்திரை பாதிப்பு ஏற்படும்.
07. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பார்வையிழக்கும் வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட 25 மடங்கு அதிகம் உள்ளது.
08. குறைந்த பார்வை அல்லது பார்வையிழப்பு ஏற்படும் வரை எந்தவித அறிகுறிகளும் தெரியாது.
09. விழித்திரைப் பாதிப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து லேசர் சிகிச்சையளித்தால் கணிசமான அளவில் பார்வையிழப்பைத் தடுக்கலாம்.
10. லேசர் சிகிச்சையினால் இருக்கும் பார்வையினைப் பாதுகாக்க முடியுமே தவிர இழந்த பார்வையைத் திரும்பப் பெற முடியாது.

11. விழித்திரைப் பாதிப்பினால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பைத் தடுக்க, நீரிழிவு நோயாளிகள் அனைவரும், 12 மாதத்திற்கு ஒரு முறையேனும் தங்கள் கண்களை கண் தமருத்துவரிடம் அவசியம் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். விழித்திரை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் கண் பார்வையை முற்றிலும் இழக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

**Dr.S.T.S.சந்திரகுமார்**  
**போதனா வைத்தியசாலை**  
**யாழ்ப்பாணம்.**

**சிறுகுறிஞ்சா இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி நுண்ணிய பொடியாகச் செய்து (4 - 8 கிராம் வீதம்) காலை வெந்நீரில் உட்கொண்டு வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.**

**வெந்தயம் 25கிராம் ஒருகப் நீரில் ஊறவிட்டு காலை, அதனை குடித்து வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.**

**முற்றாக தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி மா உணவுகளை உண்ணாதல்.**

# ஓன்றைய உணவு முறைகளும் எதிர்கால ஓன்னல்களும்

ஆரோக்கியமான ஆளுமை விருத்தி, உடல் உள வளர்ச்சி மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்வுக்கு போதியளவு போசணை மிக்க உணவு அவசியமாகும். இது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவசியமானதாக உள்ளது.

## பதப்படுத்திய உணவுகள்

அதிகளவு கிடைக்கக் கூடிய தன்மை, துரித நகராக்கல், வாழ்க்கைமுறை மாற்றம், விரும்பத்தகாத சந்தைப்படுத்தல் செயன்முறைகள் என்பவை எம் ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்களை முற்றாகவே மாற்றி விட்டன. மக்கள் தற்போது உண்ணும் உணவுகள் கூடிய சக்தி பெறுமானமுள்ளதாகவும், அதிகளவு கொழுப்பு, சீனி மற்றும் உப்புக் கொண்டவை யாகவுமே உள்ளன. இவை காரணமாக நிறை அதிகரிப்பு (Over weight), அதிகூடியநிறை (obesity) என்பன போன்ற நோய் தாக்கத்திற்கான அபாயநிலைகள் ஏற்படுவதுடன் தொற்றா நோய்களான நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், உயர் கொலஸ்டிரோல், புற்றுநோய், மற்றும் இதயநோய்களும் ஏற்படுகின்றன. குருதிச்சோகை நோயானது இலங்கையில் வயது வித்தியாசம் இன்றி பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் போசணைக் குறைபாடாக இன்றும் காணப்படுகின்றது. போசணைக் குறைபாடு பல காரணங்களால் ஏற்படுவதனால் போசணைத் தரத்தினை உயர்த்துவதற்கு பல படிக்களைக் கொண்டதும் பல தரப்பினருடனானதுமான அணுகுமுறையே தேவைப்படுகிறது. அதாவது பல தரப்பினரையும் முழுமையாக உள்வாங்கக் கூடிய அணுகு முறையே தேவையாக உள்ளது.

ஆரோக்கிய உணவு என்பது, ஆறுவகையான உணவுக் கூறுகளையும் சிபார்சு செய்யப் பட்ட அளவுப் பிரமானப் படி கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.



அவ்வாறான பல தரப்பட்ட உணவு வகைகளைக் கொண்ட கலப்புணவே, உடல் வளர்ச்சி, சக்தி மற்றும் நோயிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும் நீர் பீடணம் என்பவற்றை வழங்கும் தானியங்களும், கிழங்கு வகைகளும், மறக்கறி வகைகளும், (பச்சை இலைகள், பழமறக்கறிகள்) பழங்களும், மீன், பருப்பு, இறைச்சி, முட்டை எனும் புரதஉணவுகள், பாலும் பாற்பொருட்களும், எண்ணெயும் எண்ணெய் விதைகளும் மற்றும் சுத்தமான குடிநீர் என்பவையே இவ் ஆறு போசணைக் கூறுகளாகும்.

பல தரப்பட்டதான ஆரோக்கியமான சமநிலை உணவானது தனியாள் தேவைகளிலும் வயது, பால், உடற்செயற்பாடு, ஆரோக்கிய நிலை, பண்பாடு என்பவற்றிலும் மற்றும் உள்ளூரில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள் என்பவற்றிலும் தங்கியுள்ளது. ஆரோக்கிய உணவை தயார் படுத்தும் போது கீழ் வரும் உண்மைகளை கருத்தில் கொள்ளுதல் நன்று.

ஒரு நாள் உணவில் குறைந்தது மூன்று வகையான மறக்கறி வகைகளையும், இரு வகையான பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

முடியுமானவரை சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உள்ளொடுப்பதனை தவிர்த்தல். ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு ஆறு தேக்கரண்டிகளுக்கு குறைவான சீனியின் அளவே தேவையாகும். உணவு தயாரிப்பின் போதே (கடை சிற்றுண்டிகள்) சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளையும் நாம் உண்கின்றோம் என்பதை மறுத்தலாகாது. தேநீருக்காக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி சீனி அளவு மட்டுமே பாவித்தல் வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு ஓராளுக்குத் தேவையான உப்பை ஒரு தேக்கரண்டியாக (5g) மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல் நன்று.

ஒரு நாளுக்கு தேவையான சக்தி அளவில் 30% வீதத்திற்கு குறைவான சக்தியையே கொழுப்பு உணவுகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் கொழுப்புணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களை கொண்டுள்ள இறைச்சி, பட்டர், தேங்காய், பாம் எண்ணெய், கேக், பிஸ்கட் போன்றவற்றை இயலுமானவரை குறைத்து, நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களை கொண்டுள்ள மீன் வகைகள், விதைகள், அவகாடா, (Avocado) போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலே ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

### ராண்ஸ் (Trans)

ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கங்கள், சுறுசுறுப்பான உற்சாகமான வாழ்க்கை முறை, உடல்நிறையை அதிகரிக்க காது கட்டுக்குள் பேணிக் கொள்ளுமே ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான தூண்கள் ஆகும். உயரத்திற்கேற்ப நிறையைப் பேணிவந்தால், போசணைக் குறைபாட்டையும் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்களையும் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவு, நாரி இடுப்பு சுற்றளவு ஒப்பிடு (Waist to hip ratio) என்பன போசணை நிலையை அளவிடும் அடிப்படை அளவீடுகளாகும்.

Bmi (18.5 - 24.9 க்குள் பேணுவதே ஆரோக்கியமனது. BMI ஆனது 24.9 - 29.9 குள் பேணுவீர்களானால் நிறை அதிகரிப்பு உள்ளவராகவும், BMIனது 30 க்கு மேல்

பேணுவீர்களானால் அதிகூடிய நிறை உள்ளவாராகவும் கொள்ளப்படும்.

உடலிலுள்ள மொத்த கொழுப்புக்களின் அளவைக் குறிக்கும் அளவீடாக வயிற்றறையிலுள்ள கொழுப்பை கொள்ளலாம். இதற்காக இடுப்புச் சுற்றளவானது அளக்கப்படுகின்றது. ஆண்களில் இது 90cm (36") க்கு அதிகமாகவும், பெண்களில் இது 80cm (32") க்கு அதிகமாக இருப்பின் இவர்களை தொற்றா நோய்கள் தாக்கும் அபாயநிலை (RISK) உள்ளதாக கொள்ளப்படும்.

நாரி - இடுப்பு சுற்றளவு ஒப்பீடானது (WHR) அதிக உடல் நிறை அதிகரிப்பை, அளந்து கொள்ள உதவிடும் முறையாகும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி அதிக வயிற்றுப் பருமனை (Abdominal obesity) கொண்டவர்களும் அபாயநிலையில் உள்ளவர்களே. WHR ஆனது 0.9க்கு அதிகமான ஆண்களையும், 0.85 க்கு அதிகமான பெண்களையும் அதிக உடல் நிறை கொண்டவர்களாக கணிப்பீடு செய்யலாம். இவர்களுக்கு தொற்றா நோய்கள் தாக்கும் அபாயநிலை அதிகமாகும்.

உடலில் கொழுப்பு படிவதனால் ஏற்படும் உருவ மாறுதல்களைக் கொண்டு இரு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்கள் என்றும் பியர்ஷ் பழத்தை ஒத்த உருவமைப்பை உடையவர்கள் என்பதுவே அப்பிரிவுகளாகும் அப்பிள் பழத்தைப் போன்ற உடலமைப்பை (Apple shaped Bodies) உடையவர்கள் அதிக கொழுப்பை நாரி (Waist) பகுதியில் கொண்டிருப்பார். பியர் (Pear - shaped Bodies) பழத்தைப் போன்ற உடலமைப்பை உடையவர்கள் கூடுதலான கொழுப்பை இடுப்பு (Hips) பகுதியில் கொண்டிருப்பார்.

ஒப்பீட்டளவில் அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்களுக்கே தொற்றா நோய் நிலைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

உடற் பருமனை குறைத்திடவும் தொற்றாநோய் அபாயத் திலிருந்து மீண்டிடவும் உணவுவகைகளை தேர்வு செய்து உண்ணுதல் தவிர்க்க முடியாததாகி வருகிறது. உணவு வகைகளின் தேர்வு பல காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. கிடைக்கும் தன்மை, பொருளாதாரநிலை, தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புக்கள். பண்பாட்டு கோலங்கள், சமூக பொருளாதார தன்மை, சூழல் காரணிகள் என்பவையே அவையாகும்.

எது எவ்வாறு இருப்பினும் ஆரோக்கிய உணவு வகைகளை தேர்வு செய்யும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இது எமது எதிர்கால சமுதாயம் நோயின்றி வாழ்ந்திடவும் உதவிடும். ஆரோக்கிய உணவு கலாசாரத்தை தோற்றுவித்து அவைதொடர்ந்தும் நிலைத்திருப்பதை கண்காணித்து ஆரோக்கிய உணவுச் சூழலை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். மக்கள் அதற்கு இசைவடைந்து ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கத்தை நடைமுறைப்படுத்திப் பேணுவதே இன்றைய காலத் தேவையாக உள்ளது. ஆரோக்கிய உணவுச் சூழலை மேம்படுத்துவதற்குப் பல தரப்பினரதும் ஒத்துணைப்பு அவசியமாகிறது.

“வளமாக வாழ்வதற்கு உகந்த உணவுப்பழக்கங்களை கற்றுக்கொள்வோம். வருத்தங்கள் அகல உடல் நிறையை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்வோம்”

**Dr. பொ. ஜெசிதரன்**  
**சுகாதார வைத்திய அதிகாரி**  
**யாழ் மாநகர சபை.**

## நீர்ழிவு நோயும் உடற்பயிற்சியும்

இன்று அதிகளவில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்களில் ஒன்றாக நீர்ழிவு நோய் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக ஆசிய நாடுகளில் இவ் நோயின் தாக்கமானது அதிகமாகவுள்ளது. அதுவும் உடல் திணிவுச் சுட்டி (Body mass INdex-BMI) குறைந்தவர்களில் கூட இது ஓர் பிரச்சனையாக உள்ளது.

உலகின் 60% நீர்ழிவு நோயாளிகள் ஆசியாக்கண்டத்திலே வாழ்கின்றனர். இதற்கு காரணம் அவர்களின் தசை நார்களின் பருமன் (Muscle Mass) குறைவாகவும், வயிற்று பகுதிகளில் அதிகளவு கொழுப்புப் படிவு ஏற்படுவதுமேயாகும். இவற்றிற்கு மேலாக இவர்களின் வாழ்கைமுறையும் பாரிய பங்கு வகிக்கின்றது. அவையாவன நகரமயமாதலினால் ஏற்பட்ட உடற்பயிற்சிக் குறைவு, புகைப்பழக்கம், பிரதான உணவாக அதிகளவில் அரிசினையும், தீட்டிய தானியங்களையும் பயன்படுத்துவதாகும். நமது ஆசியாக் கண்டத்தில் அளவுக்கதிகமான இனிப்பு பாவனையும் ஓர் காரணியாக அமைகின்றது.

எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் தற்போது 1.1 மில்லியன் மக்கள் (2015) இந் நோயினால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். இள வயதினரிடையேயும் இந் நோயின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து வருகின்றது. எனவே இந் நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து மீள்வதற்கும் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நாம் எமது உணவுப் பழக்கத்தினை மாற்றிக் கொள்வதுடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதுமே சிறந்த வழியாக அமையும்.

## உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சியே மிகவும் பாதுகாப்பானதும், விரும்பத்தக்கதுமான ஒரு கட்டுப்பாட்டு முறையாகும். இந் நோயினால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்ட பின்னரும் கூட உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இந் நோயின் தாக்கம் மேலும் மேலும் அதிகரிக்காது கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒரு நோயாளி உடற்பயிற்சி செய்வதனால் அவரது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு குறைவதுடன், உடல் நிறையும் குறைவடையும். ஒழுங்கான உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது உடலில் இன்சலின் பயன்பாடு (Insulin Sensitivity) அதிகரிக்கின்றது. இதனால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

உடற் பயிற்சியின் மூலம் எமது உடலில் தசை நார்கள் வலிமை பெற்று பருமனில் அதிகரிக்கின்றன (increase muscle mass). இதனால் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் பாவனை நாளுக்கு நாள் அதிகரிப்பதனால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப் படுத்தப்படுகின்றது. தசை நார்கள் வலிமை பெறுகின்றமையால் உடல் சமநிலை (Balance) அதிகரிக்கின்றது. எமது இயக்கங்கள் ஒழுங்கு படுத்தப்படுகின்றது. (Coordination). இதனால் விபத்துக்கள் (Falls) முறிவுகள் (Fracture) குறைக்கப்படுகிறது.

## உடற் பயிற்சியினை ஆரம்பித்தல்

நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் உடற்பயிற்சியினை ஆரம்பிக்க முன்னர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக அவரது மருந்துகளில் மாற்றம் செய்ய வேண்டி வரலாம். அல்லது தென்படாதிருக்கும் சில நோயின் பக்க விளைவுகள் பாதிப்புக்களை அல்லது உயிராபத்துகளைக் கூட ஏற்படுத்தலாம்.

ஆரம்பத்தில் ஒரு நோயாளி தினமும் 30 நிமிட நேரம் கிழமையில் 5 அல்லது 6 தினங்கள் பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். அவ்வாறு ஆரம்பத்தில் ஒரே முறையில் 30 நிமிடம் பயிற்சியினைச் செய்ய முடியாதவர் அதனை இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகளில் பிரித்துச் செய்யலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் மெதுவாக ஆரம்பித்து நாளடைவில் நேரத்தினையும், வேகத்தினையும் கூட்டிச் செல்லலாம். ஆரம்பிக்கும் போது குறைந்த இலக்கை நோக்கி (Lower goals) நகர வேண்டும். அப்போது தான் இலகுவில் இலக்கை எட்ட முடியும் பயிற்சியும் மன மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

தினமும் பயிற்சிக்கு முன்னர் உடலை பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கான ஆரம்ப பணிகளைச் செய்தே (Warm - up) ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதுபோல் முடிக்கும் போதும் (Cool down) செய்ய வேண்டும்.

**நோயாளருக்கான பயிற்சி முறை இரண்டு வகையாகும்.**

1. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் பயிற்சியில் (Aerobic Workout) ஈடுபடுதல்.
2. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்.

**01. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் பயிற்சியில் (Aerobic Workout) ஈடுபடுதல்.**

காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் செய்யும் உடற்பயிற்சியினை உயர் இதயத்துடிப்பு வீதத்தின் (Maximum Heart Rate ) 50% ஆரம்பித்து மெது மெதுவாக 70% வரை கொண்டு செல்லலாம். (Maximum Heart Rate = 220- Age) அதாவது 60 வயதுடைய ஒருவர் ஆரம்பத்தில் மெதுவாக 80 - 90 துடிப்பு /நிமிடம் என்ற அளவில் ஆரம்பித்து

நாளடைவில் 110 - 120 துடிப்பு/ நிமிடம் என்ற இதயத்துடிப்பு வீதத்தில் தனது பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

## 02. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்.

உடற்பயிற்சி உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும் போது (Resistance Exercise) கை நிறைகளைப் (Dumbbells) பயன்படுத்தி அதிகளவு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் போதுமானதாக அமையும். இப்பயிற்சியின் மூலம் உடலின் பிரதானமான தசை நார்களுக்குப் பயிற்சியினை வழங்கலாம். (Major muscle groups) உதாரணமாக கால்கள், கைகள், தோள்முட்டு பின்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி என்பன அடங்கும்.

பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது கீழ்மையில் காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளை 3 அல்லது 4 தினங்களும், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் பயிற்சியினை இரண்டு தினங்களும் மேற்கொள்ளலாம். உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் பயிற்சியினைச் செய்யும்போது ஒரு தடவையில் (Sets) 8 முதல் 12 முறை (repetitions) பயிற்சி செய்யலாம். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்யலாம். ஒவ்வொரு முறை செய்யும் போது (in between each sets) தசை நார்களுக்கு 2-3 நிமிட ஓய்வு வழங்குவதன் மூலம் தசைக்கான குருதிச் சுற்றோட்டத் தினைச் சீராக்கிக் கொள்ளலாம்.

இதனால் தசைநார் தேவையான போசணையினைப் பெற்றுக் கொள்ளும். பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் போது மிகச் சிறிய எடையில் ஆரம்பித்து சில கிழமைகள் இடைவெளியில் மெது மெதுவாக நிறையைக் கூட்டிச் செல்லலாம். நிறையை அதிகரிப்பதிலும் பார்க்க எண்ணிக்கையினைக் கூட்டுவது (Repetitions) பாதுகாப்பானதாக அமையும்.



காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற் கொள்ளக் கூடிய பயிற்சி களாக நடத்தல் (Walk) துள்ளுதல் (Jog) நடை இயந்திரத் தைப் பயன்படுத்துதல் (Treadmill) போன்றன அடங்கும். இவற்றை விட நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டம் என்பனவும் இதிலடங்கும்.

**பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியன.**

நீங்கள் விரும்பிய நேரத்தில் பயிற்சியினை மேற் கொள்ளலாம். அவ்வாறு தெரிவு செய்யும் போது தினமும் உங்களால் தடையின்றிப் பயிற்சியில் ஈடுபடக் கூடிய நேரமாக இருத்தல் வேண்டும்.

உணவு உட்கொண்ட பின் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லதல்ல.

தனியாக பயிற்சிகளைச் செய்வதிலும் பார்க்க நண்பருடனோ அல்லது குழுவாகவோ சேர்ந்து செய்வது விரும்பத்தக்கது. அதாவது அவசர நிலமைகள் ஏற்படும் போது உதவியாக இருப்பதுடன், ஒரு மன மகிழ்ச்சியான சூழலில் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வழிவகுக்கும்.

உடலின் பகுதிகளில் காயங்கள் அல்லது வீக்கங்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைக் கவனயீனமாக விட்டு விடாது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது தேவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சியிலிருந்து போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

Dr.செ.அறிவுச்செல்வன்  
பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி  
விளையாட்டு மருத்துவ அலகு,  
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

## நீரிழிவுள்ள தாய்மார்களுக்கு சில தகவல்கள்

வகை I, II நீரிழிவு, நீரிழிவுள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்க விருப்பம் இருப்பின் ஆரோக்கியமான குழந்தை பெறுவது உங்கள் இலட்சியமாக இருக்க வேண்டும். எனவே கர்ப்பம் தரிக்க முன்பு தாய்மார்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், சிறுநீரக கோளாறு, நரம்புக்கோளாறு மற்றும் கண்களில் ஏதாவது பிரச்சனை இருப்பின் அவற்றுக் குரிய சிகிச்சைகளை கர்ப்பம் தரிக்க முன்பே எடுத்தல் நல்லது.

நல்ல பழக்கங்கள், ஆரோக்கிய உணவுகள், கருத்தரிக்கும் முன்பும், பின்பும் தாயின் குருதியில் வெல்ல மட்டத்தை கட்டுப்பாடான ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருப்பது மிக அவசியமானது. இது கருத்தரிக்கும் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு நல்ல ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கிறது.

பிரசவத்தின் பின் இந்த நீரிழிவு நோய் பலருக்கு காணாமற்போய் விடுவதுண்டு. சிலருக்கு தொடரும் வாய்ப்புண்டு. பிரசவத்தின் பின் நடத்திய குருதிப் பரிசோதனை முடிவுகள் சாதாரண நிலையில் இருந்து சற்று அதிகரித்து காணப்படினும் தற்போது உங்களுக்கு நீரிழிவு இல்லாது இருப்பின் அடுத்த சில வருடங்களில் நீங்கள் நிரந்தரமான நீரிழிவு நோயாளியாக மாறக்கூடிய வாய்ப்பும் உள்ளது. எனவே பிரசவகாலத்தில் நீரிழிவு நோய் கண்ட பெண்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி, அளவோடு உடல் எடையை பேணல், உணவுக் கட்டுப்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்தல் சிறப்பானது. இடையிடையே (3 - 6) மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை குருதிப் பரிசோதனை செய்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவுள்ள கர்பிணித் தாய்மார்கள் கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால், தாயின் குருதியில் உள்ள மேலதிகமான உபரி குளுக்கோஸ் கருவில் உள்ள குழந்தையை வந்து அடைகின்றது. இதனால் குழந்தை பெரிதாகி பிரசவத்தில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அத்துடன் கட்டுப்பாடில்லாத நீரிழிவால் தாய்க்கு உயர் குருதி அழுக்கம், சிறுநீர் வழித் தொற்று போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுத்துகிறது.

**நீரிழிவின் அறிகுறிகள்**  
**அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்**  
**நிறை இழப்பு**  
**அதிகப்படியான தாகம்**  
**அதிகப்படியான பசி**  
**உடல் பலவீனம் உணர்தல்**  
**புண்கள் ஆறுவதற்கு நீண்ட நாட்கள் எடுக்கும்**

## கர்ப்ப கால நீரிழிவு

நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்படாத பெண்ணொருவருக்கு கர்ப்ப காலத்தின் இறுதி மூன்று மாதங்களில் நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்டதின் அது கர்ப்ப கால நீரிழிவாக கருதப்படுகின்றது. எனினும் பிரசவத்தின் 6 கிழமைகளின் பின்னர் செய்யப்படும் குருதி குளுக்கோஸ் சோதனை சாதாரண அளவில் இருப்பதனை வைத்தே உறுதி செய்ய முடியும்.

அண்ணளவாக 1-2 சதவீதமான பெண்களே கர்ப்ப கால நீரிழிவிற்கு ஆளாகின்றனர். ஆயினும் தெற்காசிய நாடுகளில் இலங்கை பெண்களிலேயே கர்ப்ப கால நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாக காணப்படுவதாக ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அதிக உடல் எடை கொண்ட பெண்கள் குடும்ப சரிதையில் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள், முன்னைய பிரசவத்தில் அதிக எடை கொண்ட பிள்ளைகளை பிரசவித்தவர்கள், முன்னைய கர்ப்பத்தில் இறந்த குழந்தையை பிரசவித்தவர்கள், முன்னைய கர்ப்பத்தில் பிறப்பு குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளை பிரசவித்தவர்கள், 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட தாய்மார் போன்றவர்களுக்கு கர்ப்ப கால நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாக காணப்படுகின்றது.

கர்ப்ப காலத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஓமோன்களின் மாற்றத்தினால் காபோவைதரேற்றின் சமிபாட்டுத்தன்மை மாற்றமடைந்து குருதி குளுக்கோஸ் மட்டம் உயர்வடைகிறது. இதன் போது சிசுவின் உடலிலும் குருதி குளுக்கோஸ் மட்டம் உயர் நிலையில் பேணப்படுகின்றது. இதனால் சிசுவிற்கும் தாயிற்கும் கர்ப்பகாலத்திலும்

பிரசவத்தின் போதும், பிரசவத்தின் பின்னரும் சிக்கல் நிலமை ஏற்படுகின்றது.

கர்ப்ப கால நீரிழிவு நோயினை கண்டறிவதற்கு கர்ப்ப காலத்தின் இறுதி மூன்று மாதங்களின் முதலாவது மாதமளவில் OGT எனப்படும் குருதி குளுக்கோஸ் சோதனை செய்யப்படுகின்றது.

கர்ப்ப கால நீரிழிவு கண்டறியப்படின் உடனடியாக விஷேட வைத்திய நிபுணரின் உதவியை நாட வேண்டும். அவர்களுக்கான தொடர்பு கவனிப்பு, உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, நீரிழிவு மருந்துகள் என்பன ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் வேறுபடும். வழங்கப்படும் ஆலோசனைகளை கடைப்பிடித்து ஏற்படும் சிக்கல் நிலைமையை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

வெறும் வயிற்றோடு நீரிழிவுள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தூங்க வேண்டாம். உணவு வேளைகளில் கட்டாயம் தவறாது சாப்பிட வேண்டும். இன்சலின் போடும் திட்டத்தை வைத்தியர் பரிந்துரை செய்வாராக இருந்தால் அத்திட்டத்திற்கு நீங்கள் முழுமையாக ஒத்துழைக்க வேண்டும். குருதியில் வெல்ல மட்டம் குறையும் போது அல்லது கூடும் போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகளை உங்கள் நண்பர்கள், உறவுகள், கணவன், ஏனைய பிள்ளைகள் போன்றோருக்கு அறிவுறுத்தி வைத்திருத்தல் வேண்டும். கொஞ்ச தின்பண்டங்கள் உங்கள் கைவசம் எப்போதும் இருத்தல் வேண்டும்.

# நீர்நீவு நோயாளர்களுக்கான உணவு வகைகள்

**ஒவ்வொரு வேளையும் ஏதாவது ஒன்று வீதம்.**

காலை 6 மணி

**ஆவாரம் பஞ்சாங்க தேநீர் - 120 மி.லீட்டர்**

ஆவாரம் பூ, தண்டு, இலை, வேர், காய் இவற்றை நிழலில் உலர்த்தி அரவல் நெருவலாக இடித்து தேயிலைத் தூள் போல் வெந்நீர் ஊற வைத்து காயம் இறக்கி அருந்தலாம்.

காலை 6 மணி

**நாவல் விதைக் கோப்பி - 60மி.லீட்டர்**

ஆடை நீக்கிய பாலுடன் நாவல் விதையை இடித்து நன்னாரி வேர், கொத்தமல்லி, சுக்கு, சமனெடை கலந்து இடித்து கோப்பி போல பயன்படுத்தலாம்.

**காலை உணவு - 8 மணி**

சப்பாத்தி	3 ( உருளைக்கிழங்கு தவிர்த்து)
உப்புமா	1 கப்
இடியப்பம்	3 (ஆட்டாமா)
தோசை / இட்டலி	2
எண்ணெய் தடவாத ரொட்டி	4
இத்துடன்	
முட்டை	1(மஞ்சள் கரு நீக்கியது )

**காலை உணவுக்குப் பிள்**

கனியாத வாழைப்பழம் 1(இதரை/ கதலி )

### காலை உணவுக்குப்பின் 11 மணி

வெண்ணெய் நீக்கிய மோர்	- 1-2 தம்ளர்
எலுமிச்சம் பழரசம்	- 1-2 தம்ளர் (சீனி நீக்கியது)
காய்கறி, கோழி இறைச்சி சூப்	- மதிய உணவுக்கு1மணி நேரம் முன்னர்

### மதிய உணவு 1 மணி

சோறு	1½ கப் (75 கிராம்)
சாம்பாறு	½ கப்
காய்கறிகள், கீரைகள்.....	
எண்ணெய் இல்லாமல்	
தாராளமாக சேர்க்கலாம்.	

### மாலை 5 மணி

உழுந்து வடை	2
குரக்கன் அல்லது குறிஞ்சா பிஸ்கட்	4
சுண்டல்	½ கப்
சீனி தவிர்ந்த தேநீர்.	

### இரவு உணவு 8 மணி

கோதுமை ரொட்டி	2
வேக வைத்த காய்கறிகள்	1 கப்
கேப்பைக் கூழ்	2 கப்
கோதுமை தோசை	2 - 3
தானியவகை (பயறு, சுண்டல்)	
இடியப்பம்	3
பிட்டு / உப்புமா	1கப்
சாம்பாறு	½ கப்

### இரவு 10 மணி

ஆடைநீக்கிய பால் 1கப் சீனி சேர்க்காமல் பாலுடன் புரோட்டி நெக்ஸ் 2 கரண்டி சேர்க்கலாம்.

**தாராளமாகச் சேர்க்கக் கூடியவை.**

தக்காளி, வெண்பூசணி, பாகல், கீரை வகைகள், கத்தரி, வெண்டி, முருங்கை, வாழைத்தண்டு, கோவா, முட்டைக் கோஸ், பயிற்றை, சிறிய மீன்கள், சின்ன வெங்காயம், எலுமிச்சம் சாறு, ஆடை நீக்கிய பால்.

**தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்.**

சீனி, கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு, குளுக்கோஸ், இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட், ஜாம், கேக், ஐஸ்கிரீம்.

**சில குறிப்புகள்**

சமையலுக்கு மற்றய எண்ணெய்களைத் தவிர்த்து நல்லெண்ணெய், கருஞ்சீரக எண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். ஏனெனில் இவை கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலை (bad cholesterol) நல்ல கொலஸ்ட்ரோலாக (good cholesterol) ஆக மாற்றும் தன்மை உடையது. விஞ்ஞானரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டது.

தேங்காய் எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய், சீஸ் தவிர்க்கவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் கால்களை முகத்தை விட அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்வதுடன் காலிற்கு சற்று பெரிய பாதணிகளை அணிந்து கவனமாக கால்களைப் பாதுகாக்கவும்.

கிழமைக்கு ஒரு முறை கட்டாயமாக இரத்தம், சலம் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**நீரிழிவு நோயாளிகளின் பாதப் பராமரிப்பு**

வெறும் காலுடன் நடப்பதை தவிர்க்கவும்  
வியர்வையை உறுஞ்சக்கூடிய சுத்தமான காலுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்



இறுக்கமான பாதணிகளை அணிவதை தவிர்க்கவும்  
நகங்களை கட்டையாக வெட்டவும், கிரமமாக வெட்டவும்.

சலரோக நோயாளிகளின் சிகிச்சையில் உணவுக்  
கட்டுப்பாடு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இக் குறிப்பேட்டில்  
உள்ள ஆலோசனைப்படியே உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க  
வேண்டும்.

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

### பிற்குறிப்பு

ஒரு தம்ளர்/கப் 200 மி.லீ.கொள்வனவு உடையது.  
இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக  
நிர்ணயிக்கலாம்.

நார்ப் பொருள்கள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்  
களை உட்கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம்,  
அவரை வகை மரக்கறி, பழவகை என்பவற்றில் போதிய  
அளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.)

பால் (கொழுப்பு நீக்கியது)

மரக்கறி 1 எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில்  
ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வகைகளில்  
ஏதாவது ஒன்றை அரை கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

**சலரோக நோயாளிக்கான உணவு**  
(1500 kcal)

**காலை உணவு**

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

**பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று**

தோசை அல்லது இட்லி	- 2
பிட்டு	- 2
உப்புமா	- 1 கப்
இடியப்பம்	- 3
பாண்	- 1/4 இறாத்தல்

**காலை உணவுக்குப் பின்**

கதலி வாழைப்பழம் - 1

**மதிய உணவு**

சோறு( 75g )	- 1 1/2 கப்
அசைவம்	- மீன் 2 துண்டு 1, இறைச்சி 1/2 கப் 1,
முட்டை	- 1,
பருப்பு	- 1/2 கப்
தயிர்	- 1/2 கப்
மரக்கறி 1	- விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை.
மரக்கறி 2	- 1/2 கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை.

**தேநீர் வேளை:** பால் 1/2 கப் ( சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் 2 கிளிம்கிறக்கர் அல்லது 1/2 கப் சுண்டல்.

**ஔரவு உணவு:** தானிய வகை - இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா (மேற்கூறிய காலை உணவு அளவுகளில்)  
கறிவகை - மதிய உணவைப் போல்

**படுக்கை நேரம்:** பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

**வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்**

- ▶ ஜம்பு 20 ( சிறியது )
- ▶ கொய்யா - 1
- ▶ பப்பாளிப்பழம் 2"×3" துண்டு 1
- ▶ விளாம்பழம் - 1
- ▶ புளித்தோடை - 1 (நடுத்தரம்)

**மரக்கறி 1**

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

**மரக்கறி 2**

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

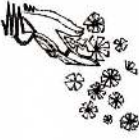
**விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை**

- ▶ தெளிந்த சூப்
- ▶ தக்காளி
- ▶ எலுமிச்சை, கோவா
- ▶ மரக்கறி சலாட்
- ▶ அச்சாறு
- ▶ பலசரக்கு வகை
- ▶ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி

## இன்சுலின் ஊசி மருந்தினை பாவிப்பது எப்படி?

01. கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுதல் வேண்டும்.
02. இன்சுலினையும் ஊசி ஏற்றுவதற்கான சரியான கருவியையும் தெரிவு செய்தல். (இன்சுலின் சிறிஞ் - 29G/100 Unit)
03. இன்சுலின் குப்பியில் ஒட்டப்பட்ட தாளை (Label) சரிபார்த்தல் வேண்டும். (இன்சுலின் வகை, காலாவதித் திகதி, மருந்தின் அளவு)
04. உணவு தயாராக உள்ளது என்பதனை உறுதி செய்தல், (ஊசி ஏற்றிய உடன் அல்லது ஊசி ஏற்றி அரை மணித்தியாலத்திற்குள் சாப்பிடல் வேண்டும்.)
05. ஊசி ஏற்றுவதற்கான உடலின் பகுதியைத் தெரிவு செய்தலும் சுத்தப்படுத்தலும் (மேல் கை, முன்புற தொடை, பின்புறம்)
06. இன்சுலின் குப்பியின் மூடியினை ஸ்பிறிட்டால் துடைத்த பின் சரியான அளவு மருந்தினை சிறிஞ்சினுள் (Syringe) ஏற்றுதல் வேண்டும்.
07. ஊசியை ஏற்ற சரியான நுட்பத்தினைக் கையாளுதல். (ஊசியை 45° இல் வைத்து மேற் தோலினூடாக ஏற்றுதல் வேண்டும்).
08. ஊசியை போடும் பகுதியை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை மாற்றுதல் வேண்டும். ஆனால் ஊசி போடும் புள்ளியை ஒவ்வொரு நாளும் மாற்றுதல் வேண்டும்.

# நன்றி நவிலல்



**“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுஉண்டாம் உய்வுஇல்லை  
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு”**

அன்பிற்கு இலக்கணமாய் வாழ்ந்து அமரத்துவம் அடைந்த எமது அன்னையான அமரர் மார்க்கண்டு சிவக்கொழுந்து அவர்களின் மரணச் செய்தியறிந்து எம்துயரில் பங்கு கொண்டவர்களுக்கும், பல வழிகளிலும் உதவி புரிந்து உறுதுணையாக இருந்த உற்றார், உறவினர்கள், அயலவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கும், தொலைபேசி மூலமும், ஊடகங்கள் மூலமும் அனுதாபச் செய்திகளை அனுப்பியவர்களுக்கும், கொரோனா ஊரடங்கு வேளையிலும் அன்னையின் இறுதிச் சடங்கிலும், அந்தியேட்டி கிரியைகளிலும் முதலாம் ஆண்டு ஆத்ம சாந்தி நிகழ்விலும் உடனிருந்து உதவியவர்களுக்கும், அம்மாவின் வரலாற்றுத் தடத்தின் மலர் வடிவத்திற்கு ஒத்தாசை புரிந்தவர்களுக்கும் இன்னும் அனைத்து நிகழ்வுகளிலும் எம் கரம் பற்றி ஆதரவு நல்கிய உள்ளங்கள் அனைவருக்கும் எம் மனம் நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

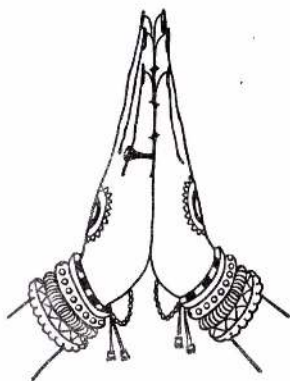
**இல: 34/1, சிவநகர்,  
உருத்திரபுரம்.**

**இங்ஙனம்,  
குடும்பத்தினர்**



09. சிறிஞ் இனுள் உள்ள மருந்து முழுவதையும் ஏற்றுதல் வேண்டும்.
10. ஊசி மருந்தினை குளிர்ட்டியின் நடுப்பகுதியில் (2-8°C) வைத்து பேணல் வேண்டும். (மேற்ப் பகுதியிலோ, கீழ்ப் பகுதியிலோ, கதவு பகுதியிலோ வைத்தல் கூடாது)
11. நேரடி சூரிய ஒளி படும் பகுதியில் ஊசி மருந்தினை வைத்தல் கூடாது.
12. குளிர்ட்டி இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் அரைவாசிக்கு நீர் நிரப்பப்பட்ட மண்பானையிலோ அல்லது பனிக்கட்டி இடப்பட்ட குடுவையினுள்ளோ வைத்துப் பாதுகாக்கலாம்.

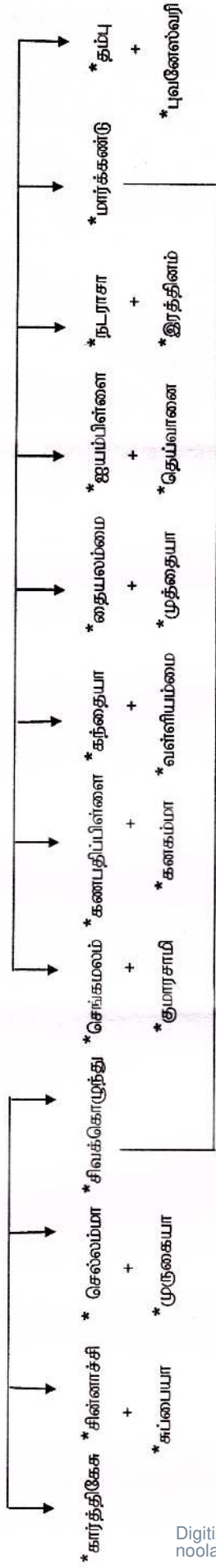
நன்றி  
யாழ் நீரிழிவு கழகம்



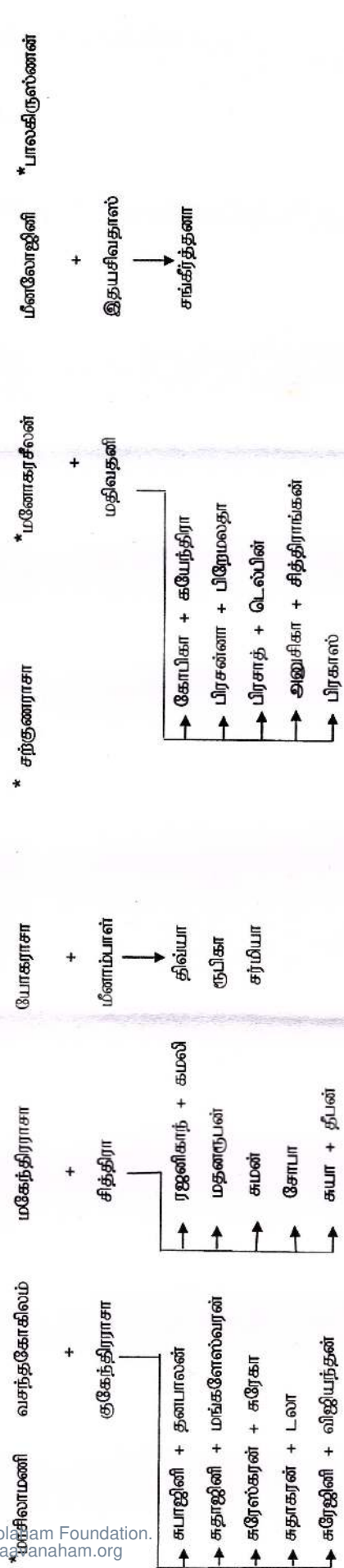
# வம்ச விநியோகம்

\* ஐயம்பிள்ளை + \* தையலம்மை

\* சண்முகம் + \* பார்வதி



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



பூட்டப்பிள்ளைகள் - ஆதிஸன், அஸானி, மீனேகன், மீனேகா, ஸ்ரேஜன், ஸ்ரேஜா, ஸ்ரேஜனி, வினுஷன், விஸ்பன், விபிசன், காவியன், கவினன், சாருஜன், சனோஜன், நிதா, லேயா, டவியா  
\* அயரர்கள்







# கீதாசாரம்

“எது நடந்ததோ,  
அது நன்றாகவே நடந்தது.  
எது நடக்கிறதோ,  
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.  
எது நடக்க இருக்கிறதோ,  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.  
உன்னுடையது எதை கீழந்தாய்?  
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?  
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்.  
அதை நீ ஆழப்பதற்கு.  
எதை நீ படைக்கிறுந்தாய்.

அது வீணாவதற்கு.  
எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ,  
அது திங்கிறுந்தே எடுக்கப்பட்டது.  
எதைக் கொடுத்தாயோ,  
அது திங்கே கொடுக்கப்பட்டது.  
எது தின்று உன்னுடையதோ,  
அது நாளை  
மற்றொருவருடையதாகிறது.  
மற்றொருநாள்,  
அது வேறொருவருடையதாகும்”.

திருவே உகை நியதிபுரம்,  
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.  
- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

சிவா பதிப்பகம், 0778498212