



அமரர்

இரத்தினம் கிருபானந்த்

[பவன்]

அவர்களின்

நினைவு பலம்

28.04.2011

உ
சிவமயம்



அமரர்

இரத்தினம் கிருபானந்

[பவன்]

அவர்களின்

நினைவு மலர்

28.04.2011

சமர்ப்பணம்

எங்கள் வாழ்வுக்கும் வளத்திற்கும்
உறுதுணையாய் இருந்து எம்மைக்
காத்து உயர்வளித்து இறையடி
அணைந்த எமது தெய்வத்தின் நினைவாக
எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின்
திருவடிகளை இறைஞ்சி
எங்கள் இதயத் தெய்வத்தின் ஆத்மா சாந்தி
பெறப் பிரார்த்தித்து
அன்னாரின் ஆத்மபாதங்களுக்கே
காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

விதானையார் வீதி,
சுண்டக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்

குறும்பந்தினி



“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவர் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்”



அன்னையின் மடியில்
24.08.1981

அமரர்

ஆண்டவன் அடியில்
29.03.2011

இரத்தினம் கிருபானந் (பவன்)
அவர்கள்

திதி வெண்பா

ஆண்டது விகிர்தியில் ஆனபங்குனி மாதம்
புண்டதிதி தசமியில் - மாண்டகைய
இரத்தினம் கிருபானந் விண்ணகம் ஏகியே
இறைவன் தாளடைந்தான் விளம்பு.

பஞ்சபுராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின் றேனே.

தேவாரம்

வண்டார் குழ லரிவையொடு
பிரியா வகை பாகம்
பெண்டான் மிக வானான்பிறைச்
சென்னிப் பெரு மானார்
தண்டா மரை மலராளுறை
தவளந் நெடு மாடம்
விண்டாங்குவ போலு மிகு
வேணுபுர மதுவே.

திருவாசகம்

உடையாள் உன்தன் நடுவிருக்கும்
உடையாள் நடுவுள் நீயிருத்தி
அடியேன் நடுவுள் இருவீரும்
இருப்பதானால் அடியேன் உன்
அடியார் நடுவுள் இருக்கும் அருளைப்
புரியாய் பொன்னம் பலத்தெம்
முடியா முதலே என்கருத்து
முடியும் வண்ணம் முன்னின்றே.

திருவிசைப்பா

நீறணி பவளக் குன்றமே நின்ற
நெற்றிக்கண் னுடையதோர் நெருப்பே
வேறணி புவன போகமே யோக
வெள்ளமே மேருவில் வீரா
ஆறணி சடையெம் மற்புதக் கூத்தா
அம்பொன்செய் அம்பலத் தரசே
ஏறணி கொடியெம் மீசனே உன்னைத்
தொண்டனே னிசையுமா றிசையே.

திருப்பல்லாண்டு

மிண்டுமனத்தவர் போமின்கண்
மெய்யடியார்கள் விரைந்து வம்மின்
கொண்டும் கொடுத்தும் குடி குடி ஈசற்கு
ஆட்செய்மின் குழாம்புகுந்து
அண்டம் கடந்தபொருள் அளவில்லதோர்
ஆனந்த வெள்ளப் பொருள்
பண்டும் இன்றும் என்றும் உள்ள பொருள் என்றே
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

பெரியபுராணம்

ஆதியாய் நடுவுமாகி அளவிலா அளவுமாகிச்
சோதியாய் உணர்வுமாகித் தோன்றிய பொருளுமாகிப்
பேதியாய் ஏகமாகிப் பெண்ணுமாய் ஆணுமாகிப்
போதியா நிற்கும் தில்லைப் பொதுநடம் போற்றி போற்றி.

திருப்புகழ்

முத்தைத் தரு பக்தித் திருநகை
அத்திக்கிறை சத்திச் சரவண
முத்திக்கொரு வித்துக் குருபர எனவோதும்
முக்கட்பர மற்குச் சுருதியின்
முற்பட்டது கற்பித் திருவரு
முப்பத்துமு வார்க்கத் தமரரு மடிபேணே
பத்துத்தலை தத்தக் கணைதொடு
ஒற்றைக்கிரி மத்தைப் பொருதொரு
பட்டப்பகல் வட்டத் திகிரியி விரவாக
பத்தற்கிர தத்தைக் கடவிய
பச்சைப்புயல் மெச்சத் தகுபொருள்
பட்சத்தொடு ரட்சித் தருளுவ தொருநாளே
தித்தித்தெய்வொத்தப் பரிபுர
நிர்த்தப்பதம் வைக்கும் பயிரவி
திக்கொக்கந டிக்கக் கழுகொடு கழுதாட
திக்குப்பரிஅட்டப் பயிரவர்
தொக்குத்தொகு தொக்குத் தொகுதொகு
சிதரப்பவு ரிக்குத் ரிகடக எனவோதக்
கொத்துப்பறை கொட்டக் களமிசை
குக்குக்கு குக்குக் குக்கு
குத்திப்புதை புக்குப் பிடியென முதுகுகை
கொட்புற்றெழ நட்பற் றவுணரை
வெட்டிப்பலி யிட்டுக் குலகிரி
குத்துப்படவொத்தப் பொரவல பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஒங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

தேவி துறையா
ஓம் சக்தி
கௌரி காப்பு



விநாயகர் துதி

முன்னீன்று செய்யுள் முறையாகப் புனைவதற்கு
என்னீன்று அருள்செய் எலிவா கனய்ள்ளையாய்
சொற்குற்ற யொடு பொருட்குற்றம் சோர்வு தரும்
எக்குற்றமும் வாராமற் கா.

வேணிசுதறி கூறு

காப்பெடுக்க வந்தேனே கௌரியம்மாள் தாயாரே
காத்தென்னைத் தேற்றிடுவாய் காளிமகா தேவியரே
காலமெல்லாம் நின் னரிய காப்பெடுத்தே வாழ்ந்திடுவேன்
எண்ணும் கருமம் இனிதாக முடித்திடுவாய்
பண்ணும் வினையாவும் பனிபோலப் போக்கிடுவாய்
உண்ணும் உணவாக உயிருக் குயிராக
என்றும் இருந்தே எனைக்காத்து வந்திடுவாய்
காடும் கடந்துவந்தேன் மலையும் கடந்து வந்தேன்
காளிமகா தேவியரே காப்பெனக்குத் தந்திடுவாய்
சூலம் கொண்டவளே சுந்தர முகத்தவளே
அரியை உடையவளே அம்மாகாளி தாயே

கொடியமகி ஷாசுரனைக் கூறு போட்டவளே
அசுரக் குணம்யாவும் அழிக்கும் சுடர்க்கொடியே
சிவனை நினைத்தல்லோ சீர்விரதம் நீயிருந்தாய்
பரனை நினைத்தல்லோ பதிவிரதம் நீயிருந்தாய்
அரனை நினைத்தல்லோ அம்மா நீ நோன்பிருந்தாய்
சங்கரனை எண்ணியல்லோ சங்கரி நீ நோன்பிருந்தாய்
ஐங்கரனைப் பெற்றவளே அன்று நீ நோன்பிருந்தாய்
விரதத்தைக் கண்டே விழித்தான் சிவனவனும்
அம்மா உமையனைத்தே அருள்மாரி பொழிந்தானே
வகையாற்றுப் படலமிதை வழிவழியாய்க் காட்டிடுவீர்
நெறியறியாத் திகைப்போர்க்கு நெறிமுறையைக் காட்டிடுவாய்
காப்பைப் புனைந்துவிடு காலபயம் ஓட்டிவிடு
நூலைப் புனைந்துவிடு நுண்ணறிவை ஊட்டிவிடு
வல்லமையைத் தந்துவிடு வையசகத்தில் வாழ்விடு
காளிமகா தேவியரே காப்பருளும் தேவியரே
காப்பைப் புனைபவளே காப்பாய் இருப்பவளே
நாடு செழிக்கவென்றே நற்காப்பு அருளும்மா
வீடு செழிக்கவென்றே விழைகாப்பு அருளும்மா
நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு நற்காப்பு அருளும்மா
அல்லல் அறுப்பதற்கு அருட்காப்பு அருளும்மா
பிள்ளைஅற்றவர்க்குப் பெருங்காப்பு அருளும்மா
பூமணியே மாமணியே புனிதவதி தாயவளே
நான்விரும்பும் காப்பை நலமுடனே தாரும்மா
கல்வி சிறப்பதற்குக் கலைமகளே வாரும்மா
செல்வம் சிறப்பதற்குத் திருமகளே வாரும்மா
வீரம் சிறப்பதற்கு வீரசக்தி தாரும்மா
பாட்டுடைத் தலைவியாரே பராசக்தி தாயவளே!
ஏட்டுடைத் தேவியாரே எல்லாம்பிசு வல்லபையே

காப்பெடுக்க வந்தேனம்மா கனிவுடனே பாருமம்மா
 பால்பழங்கள் வெற்றிலைகள் பல்வகைத் திரவியங்கள்
 நானுமக்குத் தாரேனம்மா நயந்தென்னைக் காருமம்மா
 காளிமகா தேவியரே காசினிக்கு வித்தவளே
 வித்தை விதைப்பவளே வினைகாக்கும் காப்பவளே
 எத்தால் வாழ்ந்திடுவோம் எல்லாம் உமதருளே
 காசினியில் வேற்றுமையைக் கணப்பொழுதில் மாற்றிவிட்டால்
 ஏசலின்றி வாழ்ந்திடுவோம் ஏத்துபுகழ் தேவியரே
 காப்பெனக்குப் போட்டுவிட்டால் கல்மனது இளகிவிடும்
 ஞானம் பெருகிவரும் நல்வாழ்வு மிகுந்துவரும்
 தொடர்ந்து அணிவோர்க்குத் 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
 நானும் பொழுதிலெல்லாம் நறுங்காப்புக் கட்டதனிற்
 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 கையிலிருந்து கண்திறந்து காட்டுமடி
 சொல்லற் கரிதான சோதிமிகு காப்பதனை
 இருபது நாள்வரையில் இசைவோடு விரதமிரு

பக்தி மனதுடனே பரவி யணிவோர்க்கு
 சித்தியெல் லாந்தருள்வாள் சீர்பெருகு கௌரியவள்
 முத்திக்கு வழியுமுண்டு முக்கால உணர்வும் உண்டு
 எச்சகத்தி லுள்ளோரெல்லாம் ஏற்றியெமைப் போற்றிடுவர்
 சொற்சக்தி பொருட்சக்தி துலங்கி வந்திடவே
 அச்சக்தி எல்லாம் அருள்வாள் கௌரியவள்
 கௌரிக் காப்பதனைக் காலம் தவறாமல்
 முறையாய் அணிந்துவர முன்வினைகள் நீங்கிவர
 ஞானம் ஓங்கிவர நல்லறிவு துலங்கிவர
 தேவிமகா காளியரே தெவிட்டாத தீங்கனியே
 காளியாய் வந்தமர்ந்த கௌரியே காப்பருளும்.



சாவகச்சேரியைப் பிறப்பிடமாகவும், கம்பஸ்லேன், திருநெல்வேலி,
யாழ்ப்பாணத்தை வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

இரத்தினம் கிருபானந்த்

அவர்களின்

நினைவுத் துளிகள்

ஈழத்தின் வடபுலத்தே யாழ்ப்பாணத்திலே எழில்பெற்று விளங்கும் புங்கங்குளம் வீதியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட திரு. திருமதி நடராசா செல்லம்மாவின் இளைய புதல்வனான இரத்தினத்திற்கும், பாண்டியந்தாழ்வை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட கனகரத்தினம் அற்புதம் தம்பதியரின் இளைய மகளான பங்கஜவல்லிக்கும் இளைய புதல்வனாக 24.08.1981இல் பிறந்தவர் அமரர் இரத்தினம் கிருபானந்த் அவர்கள்.

அமரர் கிருபானந்தின் உடன் பிறப்புக்களாக றதிகலா, தேவானந்த், ஸ்ரீசங்கர், அனுஷா என்போருள். இவர்களுள் றதிகலா அவர்கள் சுண்டுக்குளியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட அனுறாஜ் அவர்களின் கரம்பற்றி; ஜஷ்வினி, கேஷினி, அபிஷினி ஆகிய 3 மழலைச் செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்தார். மருமக்கள் மீது மிகவும் பாசம் கொண்டவர்.

தேவானந்த் அவர்கள் திருநெல்வேலியை வசிப்பிடமாகக் கொண்ட திருவதனியின் கரம்பற்றி; சிவநயா எனும் செல்லமகளைப் பெற்றெடுத்தார். இவர்களைப் பார்ப்பதற்காகவே சவுதி அரேபியாவிலிருந்து வந்தார். தம்பியான சங்கரை சவுதி அரேபியாவிற்கு அழைத்துவிட்டுத் தான் இலங்கைக்கு வந்தார். ஆறு வருடங்கள் சவுதியில் நின்றார்.

அமரர் கிருபானந்த் அவர்கள் மலருமுன்னே உதிர்ந்து விட்ட பூவாக இருந்தாலும், இவரின் பாதச் சுவடுகள் நீங்கா நினைவு மலர்

நினைவுகளாகப் பொறிக்கப்பட்டுவிட்டன. இவர் மிகவும் அன்பும், அமைதியான சபாவமும் கொண்டு, பழகுவதற்கு இனிய பண்பாளராகத் திகழ்ந்தார். இவரின் பிரிவு பற்றிய செய்திகேட்டு கண்ணீர் சிந்தாத உள்ளங்கள் எவருமில்லை என்றால் மிகையாகாது.

அமரர் கிருபானந்த் அவர்கள் ஆரம்பக்கல்வியைச் சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரியில் கற்றார். இவர் சமூக சேவை செய்வதில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டவராக விளங்கினார். சிறுவயது முதலே துடிப்பு மிக்கவராக விளங்கினார். தன் குடும்பத்தார் மீது எல்லையில்லா அன்பு வைத்திருந்தார். சவுதி அரேபியாவிற்குச் சென்று, தன் குடும்பத்தாரின் ஏழ்மை நிலையை நீக்கி நல்லதொரு வழிகாட்டினார். யார் என்ன உதவி கேட்டாலும் மறுக்க மாட்டார்.

ஆறுவருடங்கள் சவுதி அரேபியாவில் நின்று யாழ்ப்பாணத்திற்கு வந்தார். இங்கு வந்து ஏழு மாதங்கள்தான் ஆகின. தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தைக் குதூகலமாக அனுபவித்துக் கொண்டு இருந்தார். அவ்வேளையிற்றான் விதி விளையாடத் தொடங்கியது.

சாவகச்சேரிக்குப் போயிற்று வருகிறேன் என்று மோட்டார் சைக்கிளிற் சென்றார். அங்கு இன்னொரு மோட்டார் சைக்கிளில் மோதுண்டார். யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிலே அனுமதிக்கப் பட்டார். சுவாசிப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டார். பதினைந்து நாட்கள் அவசர சிகிச்சைப்பிரிவிலேயே இருந்தார். 29.03.2011 அதிகாலை 3 மணியளவில் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கு தானே முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட்டு இறைவன் திருவடி சேர்ந்தார்.

நினைவு மலர்

அம்மா புலம்பல்

உலை மூடியினைக் குமிழிகள்
உதைப்பது போல் - மகனே
உன்னத எண்ணக் கனவுகளை
உதைத்தெறிந்து விட்டனியோ..?
ஏன் இந்த விரக்தி - நீ
ஏதும் கூறிட வில்லையே என்னிடம்
சிதைந்து விட்ட உன் உடல்
சீர் பெறுமா இன்னொரு தடவை?
பல்துறைக்குள் பவனி வந்த - நீ
பாதி வழி பயணமிட முன்
பாழ்ப்பட்ட எமன் பறித்தனனோ?
அம்மா அம்மா என்று அழைப்பாயே
இனி இக்குரலை எப்போது கேட்பேன்
வெளியூரில் வேதனம் திரட்டி
வெளிச்சம் தந்தாயே என் மகனே
இனி எக்காலம் நான் உன்னைப் பார்ப்பேன்.



அன்பு அம்மா

என் ஆசைச் சித்தப்பா

அன்புச் சித்தப்பா - என்
ஆசைச் சித்தப்பா
சின்னச் சிரிப்பும் - உங்கள்
சிறு அதட்டலும் நீங்காத
நினைவுகளாய் நிதம்
சிறகடிக்கின்றன
சித்தப்பா... சித்தப்பா என
ஆசையாய் அழைத்தே நான் இருந்தேன்
அன்புடன் எனை அரவணைத்தீர்களே
தேடுகின்றேன்... நான் உங்களை
காணவில்லை... சித்தப்பா
இனி எக்காலம் நான் காண்பேன்?

ஆசை மகள்
தே. சிவநயா (ஜேர்மனி)



அயலானை நேசி, அதற்காக அவனையும் உன்னையும்
பிரித்து வைக்கும் வேலியைப் பிடுங்கி வீசாதே

- ஜேர்மன் மூதுரை-

நமது உள்னம் நங்கூரம் பாய்ச்சிய கப்பல் போல
அமைதியுடனிருக்க வேண்டும்

-புத்தர்-

அண்ணா அண்ணி புலம்பல்

காலமெல்லாம் நினைத்திட வைத்து
காவியமே நீ சென்ற தெங்கே?
கனவிலும் தேடுகின்றோம்
நினைவிலும் வாடுகின்றோம்!
மனதிலே சிலையெழுதி
தவிக்க விட்டுச் சென்றாயோ..?
விதி செய்த சதியோ
விளைந்திட்ட வினையோ
நதி போல கண்ணீர்
நாளெல்லாம் ஓடிடவே
என் தம்பி பவனே ஓடி மறைந்த தெங்கே.
எல்லையில்லா அன்புடனே
எம்மை எல்லாம்
நம்பிக்கை ஒளியூட்டி
ஆனந்தமாய் நேசித்தாய்
துன்பத்தில் எமையாழ்த்தி சடுத்தியிற் பிரிந்து விட்டீர்
வெதும்பும் எம் இதயங்கள்
வேகுதையா உம் பிரிவால்
கணப் பொழுதிற் சென்று விட்டீர்
கதை ஒன்றும் பேசாமல்
உன் நினைவால் நான் இங்கு
தவிக்கின்றேன் பவன்.

அன்பு அண்ணா
தேவானந் (ஆனந்) Germany
அண்ணி திருவதனி
Germany

அன்புத் தம்பியின் புலம்பல்

ஏன் இந்தத் தூரம் மிக்க பயணம் - அண்ணா
ஏங்குகின்றேன் உனை நினைத்து
ஒழித்து கொண்டனியோ எனைவிட்டு
கண்ணீரில் மூழ்கின்றேன்
சிதைந்து விட்டதே எமது சித்திரம்
தந்தையைப் போல் பக்கத்துணை நின்றவனே
நித்தமும் நீ கொண்ட எண்ணக்கனவுகள்
நிர்மூலமானதை நினைக்க வில்லையே
முயற்சியிலே உன்ப யணம் - இனியும்
முடியுமா அப்பயணம்
எப்போதும் என் மனதில் - நீ
இருப்பாய் பவாண்ணா.

அன்புத் தம்பி
கி. சங்கர் (டோகா)



எப்பொருளை யார் யாரிடம் கேட்டாலும் அப்பொருளின்
உண்மை நுணுகி உணர்வதே அறிவாகும்

- திருவள்ளுவர் -

அன்பு உடையவர் தம் உடம்பையும் பிறர்க்கு
உரிமையாக்கி வாழ்வார்

- திருவள்ளுவர் -

அன்புத் தூங்கையின் புலம்பல்

அன்பு அண்ணாவே - என்
ஆசை பவாண்ணாவே
இன்பமாக எப்போதும் வைத்திருப்பேன்
என்றாயே ஆனால் - நீங்கள்
என்னைத் துன்பப்பட வைத்து விட்டுச் சென்று விட்டீர்களே
பார்க்கும் இடமெல்லாம் நீங்கள் தான் அண்ணா
நானும் அம்மாவும் தனிய - என்று
உங்களுடன் இருக்கப் போகிறேன் என்றீர்களே
இப்போது எங்களைத் தனிமையில் விட்டுவிட்டு - நீங்கள்
அப்பாவிடம் சென்று விட்டீர்களே அண்ணா
உண்ண உணவு எடுக்கையிலே
உன் முகத்தைக் காட்டுகிறாய்
உறங்குவென்று படுக்கையிட்டால்
“சோபி சோபி..” என்று
ஒடி வந்து எழுப்புகிறாய்
மண்ணோடு கலந்தாலும்
மனதை விட்டு போகாததாய்
உன் நினைவு என் வாழ்வுக்கு
ஒளியாகி நிற்குதண்ணா !
உனை எனி எப்போ காண்பேன்?
அடுத்த ஜென்மம் எனக்கு இருந்தால்
உன் தங்கையாகவே பிறக்கவேண்டும் அண்ணா.

அன்புத் தங்கை
கி. சோபனா (சோபி)

தூங்கையின் புலம்பல்

என் அன்பிற்கு மேல் அன்பான
பவா அண்ணா
என்னை விட்டுப் பிரிய
உங்களுக்கு எவ்வாறு மனம் வந்தது
நீங்கள் இல்லாமல் இவ்வுலகில் நான் ஏன்?
நீங்கள் பிரிந்ததும் என்
இதயம் வெடித்தது - உங்களுடன்
இருந்த காலம் எனக்குச் சொர்க்கம்
ஆனால் இப்பொழுது எனக்கோ நரகம்
நான் உங்களைக் கொண்டு வந்ததும்
பவாண்ணா, பவாண்ணா என்று அழுதேன்
நீங்களோ என் குரலைக்
கேட்காமல் ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருந்தீர்கள்
இனி நான் எப்போது உங்களைப் பாப்பேன்.

யாசமான தங்கை
அ.நேதிகா



தும்பியின் புலம்பல்

நீங்கள் எங்கு சென்றாலும்

உங்கள் நினைவுகள் என்னைவிட்டு நீங்காது

வீட்டிற்கு வந்தால் CD பார்க்க விடுவீர்கள்

உங்கள் வீட்டிற்கு வந்த போதும்

உங்களுடன் இருந்தபோதும் எனக்குச் சோகம் மறைந்தது

நீங்கள் என்னை விட்டு பிரிந்த போது

என் இதயம் வேதனையைத் தாங்காது

என் நெஞ்சம் அழுகின்றது.

வீட்டிற்கு வந்தால் மோட்டார் சைக்கிளில்

என்னை ஏற்றிச் செல்வீர்களே!

இனி நான் யாருடன் செல்வேன்

நீங்கள் என்னை விட்டுச் சென்று விட்டீர்கள்

எனக்கு யார் பவாண்ணாவாக இருப்பார்கள்?

இனியும் போன இக்காலம் திரும்பி வருமா அண்ணா?

பாசத்தம்பி
அ. றாஜ்சேகர் (றாஜ்)



என் பாசமுள்ள அண்ணா உன் பாதக் கமலங்களுக்கு அர்ப்பணிக்கின்றேன்.

எல்லோர் மனதிலும் நிறைந்த

அன்பு உள்ளம் கொண்டவனே

எங்கள் குடும்பத்தின் ஒளி விளக்கே! உன்

பாசமான பேச்சால் நாமெல்லாம் மகிழ்ந்திருந்தோம்

பண்புடனும் பாசத்தோடும் பழகிய - நீ

இன்று நீண்டதூரம் பயணித்து விட்டாய் - ஆனாலும்

உன்னை எம் மனதிலிருத்தி

இம் மலரை உன் பாதங்களில்

சமர்ப்பித்து வணங்குகின்றோம்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

தங்கை சோபனா

மருமகளின் புலம்பல்

பெற்றெடுத்த பிள்ளையைப் போல் பேரன்பு காட்டி

என்னில் வற்றாக்க கருணை காட்டி சுற்றிலும்

இன்ப சுக சேமம் சுரக்கின்ற மற்றுமோர் தெய்வமென

நான் மதித்த மாமனை இழந்து விட்டேனே - நான்

இழந்து விட்டேனே என் ஆசை மாமனை

இழந்து விட்டேனே என்ன செய்வேன்?

இனி யாரை ஆசை மாமா என்று அழைக்கப்போகிறேன்

இன்பத்தின் மேல் இன்பம் தந்த எமது மாமனை

இழந்ததால் நான் இன்று துன்பத்தின் மேல்

துன்பப்படுகிறேனே! நான் இனிமேல் உங்களை

எப்போது பார்ப்பேன் ஆசைமாமா

எழுந்து என்னிடம் வரமாட்டீர்களா ஆசைமாமா

பாசமிகு மருமகள்

அ. ஜஸ்வினி

மருமகளான கேஷினி புலம்பல்

எமக்கு ஓர் தந்தையாய் இருந்த அருமையான மாமாவே
எங்கள் எல்லோரையும் பிரிந்து எங்கே சென்றீர்கள்?
உங்களைப் பிரிந்து நாம் கதிகலங்கி நிற்கின்றோம்
எமக்கு துன்பம் என்பதே தெரியாமல் இன்பமாக
வைத்திருந்த என் ஆசைமாமாவே எங்கே போனீர்கள்?
நீங்கள் இருந்தபோது இந்த வீடு கலகலப்பாக இருந்தது
நீங்கள் இல்லாத போது வீட்டிலுள்ளோர் - மிக
சோகமாக உள்ளனர் ஆசைமாமா
உங்களது நினைவுகள் எப்போதும்
எங்களை விட்டு எங்கும் செல்லாது மாமா.

பாசமான மருமகள்
அ. கேஷினி

அத்தான் - அக்கா புலம்பல்

அன்பு நிறைந்த ஓர் அமுத சுரபியாய்
அமைதி நிறைந்த ஓர் அட்சய பாத்திரமாய்
பண்பு நிறைந்த ஓர் பண்பாளனாய்
பழகுபவர்க்கு நல்ல நண்பனாய்
அரு பெருந் திறன்களாற்றிய
அன்புள்ள பவனே!
எங்குற்றாய் எமை விட்டு
அமைதியுடன் பழகி வந்த ஆருயிர் பவனே....
எங்குற்றாய் எமை விட்டு
நடந்ததெல்லாம் கனவானால்
நாமடைவோம் பெருமுவகை
நாட்கள் பல நகர்ந்தாலும்
நாம் மறவோம் உன் நினைவை...

அன்பு அத்தான் ப. அனுராஜ்
அன்பு அக்கா அ. றதிகலா

மருமகளான அயிஷினி புலம்பல்

அன்புள்ள ஆசைமாமா எங்கே சென்றீர்கள்
எங்களுக்கு என்ன வேண்டுமெனக்
கேட்டு வாங்கித் தருவீங்களே!
நான் இனி என்ன செய்வேன்!
நீங்கள் வாங்கித் தந்தவற்றை - இப்போது
பார்த்தாலும் உங்கள் நினைவுதான் ஆசைமாமா
என்னுடன் சண்டை பிடிப்பீர்களே - ஆனால்
இப்போது யாருடன் நான் சண்டை பிடிப்பது
மானிடனாய்ப் பிறப்பவனுக்கு இறப்பு நிச்சயம்
நீங்கள் இவ்வளவு சீக்கிரம் என்னை விட்டுப் பிரிவீர்கள் என
நான் கனவிலும் நினைத்தது இல்லை மாமா.

பாசமான மருமகள்
அ. அயிஷினி

அன்மின் உரைவிடம் பவன்

நண்பன் என்னும் பெயருடனே!
நயமாக வாழ்ந்தவனே
சொல்லிட மனம் துடிக்குதடா!
சொற்பமான இந்த வாழ்வை எண்ணி
கல்வி கேள்விகளில் சிறந்து
கருணையின் வடிவாய்ப் பறந்து
அன்பின் உறைவிடமானாய்
அன்பு பவன் நீ தான்.
முப்பது நாட்கள் என்ன?
தொள்ளாயிரம் யுகம் வந்தாலும்
உன்னை மறப்போமா?
உன் ஆத்மா சாந்தி அடையட்டும்.
ஓம் சாந்தி

நண்பர்கள்

புற்றுநோய்

புற்று நோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- ◆ நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல் / குரல் வித்தியாசம்
- ◆ குணமடையாத புண்.
- ◆ உடம்பில் கட்டு, அல்லது தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பலகாலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சியடைதல்.
- ◆ மார்பகங்களில் / வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்.
- ◆ பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப் போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்றபின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்.
- ◆ மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்.
- ◆ அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடினமை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்.

புற்று நோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும், புற்றுநோயானது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக் கருதப்படுகின்றது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தவல்ல பாதகமான காரணிகள்

1. புகையிலை பாவித்தல்.
இதனைப் புகைப்பதினாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ அல்லது பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்ளுவதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.
2. மதுபானம் அருந்துதல்.
இதன் எரிவுத் தாக்கத்தால் வாய், களப்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப்படைந்து ஈற்றில் ஈரற்புற்றுநோய் ஏற்படும்.

3. மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கம்.

4. வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை.

5. இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்.

அதிக காலம் இவற்றைக் கையாண்டு வேலை செய்வோர்க்கு குறிப்பாக இரத்தப்புற்றுநோய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் என்பன ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.

6. பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

7. சூரியனில் இருந்து வரும் UV கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதகமான சூரியக்கதிர்கள்.

8. அணுக்கதிர்த்தாக்கம்.

9. புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினராயிருத்தல்.

ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக: மார்பகப் புற்றுநோய், குடற்புற்றுநோய் மற்றும் இரத்தப்புற்றுநோய் என்பன பரம்பரை ரீதியாகக் கடத்தப்படுகின்றன.

10. நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை.

வாய்ப்புற்றுநோய்

வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. புற்றுநோய் முன்னிலைகளான உயர்ந்து தென்படும் அகற்ற முடியாத வெண்ணிற/செந்நிற தழும்புகளை கண்ணாடியில் பார்த்து இனம் காணமுடியும். இவ்வாறு இனம் காணப்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடி குணமாக்கும் வகையிலான பூரண சிகிச்சை பெறக்கூடியதாகவிருக்கும். அவ்வாறன்றி பிந்திய நிலையில் புற்றுநோய் இனம் காணப்படுமாயின் சிகிச்சை பலனளிக்காது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

1. வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போன்றவற்றை மெல்லுதல்.
2. பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்.

3. ஒழுங்கற்ற வாய்ச்சுகாதாரம்.
4. மதுபானம் அருந்துதல்.
5. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான புண்.
 - கூரான உடைந்த பற்கள்.
 - சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்கள்.
6. அதிகளவிலான மிளகாய், மிளகாய்த்தூள் பாவித்தல்.
7. பீடை கொல்லி போன்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்களினை அதிகளவில் பாவித்தல்.
8. சூரிய ஒளியின் UV கதிர்களின் தாக்கம் உதடுகளில் ஏற்படுதல்.
9. போசாக்குக் குறைபாடு.

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- ◆ ஆறாத வாய்ப்புண்.
 - ◆ வாயினுள் தடித்துக் காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்.
 - ◆ வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்று போதல்.
 - ◆ உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைத்துண்டுகள்
 - ◆ வழமைக்கு மாறான இரத்தக்கசிவு.
 - ◆ மெல்லுதலிலும் விழுங்குதலிலும் ஏற்படும் சிரமம் அல்லது வலி.
 - ◆ தெளிவான காரணங்கள் அற்ற நிலையில் பற்களின் உறுதி தளருதல்.
 - ◆ தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்.
 - ◆ வாய்க்குழி உணர்வற்றுப் போதல்.
 - ◆ கழுத்துப் பகுதியில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்.
- நீங்களே உங்கள் வாயைப் பரிசோதிக்கலாம் !**
- ◆ உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்.
 - ◆ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்.
 - ◆ உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல்களின் நுனியினால் சோதித்துப் பாருங்கள். முகம் சமச்சீராக உள்ளதா எனக்கவனியுங்கள்.

- ◆ உங்கள் மேல், கீழ் உதடுகளை நன்கு இழுத்து அவற்றில் சிவப்பு, வெள்ளைப் புள்ளிகள், வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள், நோவுள்ள பகுதிகள் உள்ளனவா என்பதை பார்த்தும் கைவிரல்களின் உதவியுடனும் பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிற மாற்றங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள், இரத்தக்கசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- ◆ உங்கள் கடைவாயை வெளிப்பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இழுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்கச் சுவரில் ஏதேனும் வீக்கங்கள் புண்கள்/நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா எனப்பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ நாக்கை நன்கு வெளியே நீட்டியும் பக்கப் புறங்களுக்கு இழுத்தும் அதில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ வாயை நன்றாக - திறந்து அண்ணத்தை, தொண்டை முளையை (Tonsil) உண்ணாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா எனப் பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- ◆ நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப்பகுதியில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா எனப் பரிசோதிக்கவும்.

மேற்படி பரிசோதனையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் செய்து ஏதேனும் சந்தேகத்துக்கிடமான மாற்றங்கள் காணப்பட்டால் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

தகுந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளுவதன் மூலமும், வாய்க்குழியைச் சுயமாகப் பரிசோதித்து புற்றுநோய் முன்னிலைகளை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், சரியான பற்சிகிச்சை பெறுவதன் மூலமும் வாய்ப்புற்று நோய்க்கு ஆளாவதிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்.

மார்க்பகப்புற்று நோய்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்க்பகப் புற்றுநோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning Symptoms)

- ◆ மார்க்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- ◆ மார்க்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ◆ ஒரு மார்க்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்க்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- ◆ முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக் கசிவு ஏற்படல்.
- ◆ முலைக்காம்பு உருமாரியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப் பட்டிருத்தல்.
- ◆ மார்க்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல். (Puckering)
- ◆ மார்க்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல். (Dimpling)
- ◆ மார்க்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல். (Peau-de-Orange)
- ◆ கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.
- ◆ கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல். (Oedema of upper limb)

மார்க்பகப் புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில்...

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்.

- ◆ உடல் மெலிதல்.
- ◆ சோர்வு.
- ◆ இலகுவில் களைப்படைதல்.
- ◆ பசியின்மை.

ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- ◆ பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- ◆ நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்க்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்.

- ◆ அதிகளவு ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஒமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்.

மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் 12 வயதிற்குள்.

- கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் 55 வயதிற்குப் பின்
- பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்.
- குழந்தை இல்லாதவர்கள்.
- தாய்ப்பால் ஊட்டாதவர்கள்.

- ◆ அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்.

- ◆ புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்.

- ◆ அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்.

சுயமார்ப்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப் போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும் போதோ / கண்ணாடியின் முன் நின்றோ/படுத்திருந்தவாறோ சுயமார்ப்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1. பார்வை மூலம் பரிசோதித்தல். (Inspection)

கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளைத் தொங்க விட்டபடியும், மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் வைத்தும் மார்க்பகங்களின் மேலே கூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.

2. தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல். (Palpation)

- ◆ வலது மார்பை இடது கையாலும், இடது மார்பை வலது கையாலும் சோதித்தல்.
- ◆ 2ஆம், 3ஆம், 4ஆம் விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்.
- ◆ விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்க்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்.
- ◆ வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.

- ◆ கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதித்தல்.
- ◆ இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா? என அவதானிக்கவும்.
- ◆ ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியின் சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும்.

பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயாகும். ஆரம்ப நிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கப்படக்கூடியது.

கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

பாலியல் நடத்தைகள்

1. பாலியல் உடலுறவைக் குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்தல்.
2. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
3. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
4. இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண்/கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
5. நீண்ட காலம் வாய்மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.
6. முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
7. சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்.

- பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ். (HPV)
- ஹேப்பிஸ் வைரஸ்.

பிறகாரணிகள்

1. புகைத்தல்.

- ஒரு நாளைக்கு புகைக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை.

- புகைப்பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை.

2. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு.

3. எயிட்ஸ் நோயாளிகள்.

4. உறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்தவர்கள்.

5. விற்றமின் ஏ குறைபாடு.

6. அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப்பேறு.

கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

- ◆ மாதவிடாய் நின்றபின்னர் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு.
- ◆ மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப்போக்கு.
- ◆ உடலுறவின் பின்னான இரத்தப் போக்கு.
- ◆ அதிகளவிலான தூர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளைபடுதல்

நோய் முற்றிய நிலையில்

- ◆ கால் வீக்கம்.
- ◆ கால், இடுப்பு வலி.
- ◆ சிறுநீருடனான இரத்தப்போக்கு.
- ◆ மலத்துடனான இரத்தப்போக்கு.
- ◆ வயிற்றோட்டம்.

புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொதுவாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும் மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

- ◆ ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட வகையான புதிய மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.
- ◆ தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்
- ◆ பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும் போது இயன்றளவில் 100 வீதமான சாறாகவே உட்கொள்ளல்.
- ◆ இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப்பழவகைகளை நீரில் நன்றாக அலசி கழுவிப்பின் பயன்படுத்தல்.
- ◆ சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல்நாள் பாவித்த எண்ணெயினை அடுத்த நாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10வீதத்திலும் குறைவான அளவு மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.
- ◆ விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- ◆ பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- ◆ சிறிய வகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவு சேர்த்தல்.
- ◆ பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (ஒடியல், பழுதடைந்த தயிர்) தவிர்த்தல்.
- ◆ மிகச் சூடான உணவுகள் பானங்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

புற்றுநோயும் உணவின் பங்களிப்பும்

புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் உணவின் பங்களிப்பு 35 வீதம் ஆகும்.

உணவும் புற்றுநோயும்

1) புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- ◆ உணவின் சில கூறுகளிலேயே நேரடியாகக் காணப்படுகிறது.

- அதிக அளவிலான கொழுப்பு.

- மிகையான புரதம்.

- கூடுதலான இனிப்பு.

- ◆ புறச்சூழலிலிருந்து உணவில் சேருதல்.

- விவசாய இரசாயனங்கள்

- உறைப்பான உணவுகள்

- நாட்பட்ட, பழுதடைந்த உணவுகள்

- உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக பதார்த்தங்கள்

- உணவு தயாரிப்பின் போது சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்

- பதனிடப்பட்ட உணவுகள்

- ◆ உணவின் சில கூறுகளில் இருந்து உடல் அனுசேபத் தாக்கங்களினால் உருவாகல்.

2) புற்றுநோயை குறைக்கும் காரணிகள் குறைவாயிருத்தல்.

- ◆ - நார்ப்பொருட்கள்

உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும்

- ◆ புகையிலை - நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக்கழுத்து,
- ◆ மதுபானம் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல்
- ◆ அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி (மாடு, பன்றி) - குடல், மார்பகம், முன்னிலைச்சுரப்பி. (Prostate Gland)
- ◆ சூடான காரமான உணவுகள் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்.
- ◆ அதிகளவிலான உப்பு - இரைப்பை
- ◆ மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள் - வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை.

கணிசமான கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிகளவு பங்களிப்புச் செய்வதாகக் கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்

1. வெதுப்பிய வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி.
2. பொரியல் வகைகள்.
3. பாற்பண்டங்கள்.
4. சீனி தூவிய உப்புச்சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்.
5. மதுபானக் குடிவகைகள்.

6. வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணெய் தயாரிப்புக்கள்.
7. ஊறுகாய் வகைகள்.
8. கோப்பி.
9. பதனிடப்பட்ட இறைச்சியிலான தின்பண்டங்கள்.
10. ஆம்லட், பிஸா.

விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- ◆ பீடை கொல்லிகளின் மிகையான பாவனை.
- ◆ கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்.
- ◆ நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் செறிவு அதிகரித்திருத்தல்.
- ◆ தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலை வகைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்.
- ◆ பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்.
- ◆ விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருட்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்கள் உள்ளனவோ என அளவிடப்படாமை.
- ◆ கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்கப்படாமை.

சீரான வாழ்வை முறையும் முன்னேற்றகரமான நடத்தையியல் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதைத் தடுப்பதில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- ◆ உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாடாகப் பேணல்.
- ◆ அளவான - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ◆ வெற்றிலை புகையிலை உபயோகித்தலை தவிர்த்தல்.
- ◆ புகைத்தலை நிறுத்தல், மதுபாவனையிலிருந்து படிப்படியாக விடுபடுதல்.
- ◆ நாளாந்த செயற்பாடுகளிலேயே உடலை கட்டுக் கோப்பாகப் பேணவல்ல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- ◆ உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.

மூளைக் கட்டிகள்

மூளையின் கலங்களின் அசாதாரணமான வளர்ச்சி மூளைக்கட்டி எனப்படுகின்றது. இது முதலாம், இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டி என இரு வகைப்படும்.

முதலாம் நிலை மூளைக் கட்டியானது புற்றுநோய்க் கட்டியாகவோ அல்லது புற்றுநோயல்லாத தணிந்த நிலை (Nenign) மூளைக் கட்டியாகவோ இருக்கலாம். இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டியானது உடலின் வேறு பகுதியில் உருவான புற்றுநோய் மூளைக்குப் பரவுவதால் ஏற்படும்.

தணிந்த நிலை மூளைக்கட்டியானது பொதுவாகவே வளரும்; மூளையின் பகுதிகளை ஊடுருவாது; இலகுவாக அகற்றிவிட முடியும். ஆனால் புற்று நோய்க் கட்டி விரைவாக வளர்வதோடு அருகில் உள்ள மூளையின் பகுதிகளையும் சேதப்படுத்தும். ஆபத்தானது. சில வேளை தணிந்த நிலை மூளைக்கட்டி கூட உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

நோய் அறிகுறிகள்

மூளைக்கட்டி வளரும் இடம், அளவு, வேகம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும். கட்டியானது மூளையை அழுத்துவதாலும் அதன் பகுதிகளை சிதைப்பதனாலும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அவையாவன.

1. புதுவிதமான, கொல்லும் தலைவலி, குறிப்பாக கண் விழித்தவுடன்.
2. விளக்க முடியாத குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
3. பார்வைக் கோளாறுகள்.
4. கை அல்லது கால்களில் பொதுவாக உணர்ச்சி மழுங்குதல்
5. பேசுவதில் சிரமம்.
6. தினசரி நடைமுறைகளில் குழப்பம்.
7. ஆளுமை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்.
8. முன்பொருபோதும் வலிப்பு ஏற்படாத ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்படுதல்.

9. காதுப்பிரச்சனைகள்.

10. கானில் சுரப்புகளின் (Hormones) ஒழுங்கின்மைகள்.

காரணங்கள் முதல் நிலை மூளைக்கட்டி

மூளைக்கட்டிகளில் 25% ஆன இவை மூளை, மண்டையோடு மூளை மென்சவ்வு, நரம்புகள், கபச்சுரப்பி ஆகியவற்றில் தோன்றலாம். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூளைக் கட்டிகளில் பெரும்பான்மை இவையாகும்.

மரபியற் கூறுகளா, சூழலியற் காரணிகளா அல்லது வைரஸ் மற்றும் பிற காரணிகளா இவற்றை தோற்றுவிக்கிறது என்பது தொடர்பாக ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகின்றது. முதல்நிலைக் கட்டிகளின் மருத்துவப் பெயர்கள் சில neuroma, Astrocytoma, Medulo blastoma, Meningoma, Oligodendroglioma.

இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டிகள் - காரணங்கள்

உடலின் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோயானது குறிப்பாக நுரையீரல் மார்பு புற்றுநோய் போன்றவை மூளைக்குப் பரவுவதால் ஏற்படுகின்ற நிலையே இரண்டாம் நிலை மூளைக் கட்டிகளில் உள்ளடங்குகிறது. சில வேளைகளில் உடலில் வேறெங்கோ புற்றுநோய் உண்டாகியுள்ளதைக் காட்டும் அறிகுறியாக உள்ளது.

நோய்க் கணிப்பு

மூளைக் கட்டிகளான அறிகுறிகள் வேறுபல நோய்களுக்கும் பொதுவாக இருப்பதால் இதனை உறுதிப்படுத்தப் பல விசேட சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டி உள்ளது. அவையாவன CT Scan, MRI Scan காய மூலம் கதிர்ப்படம் எடுத்தல், தலை, மண்டையோட்டு X கதிர்ப்படம் MRS Scan SPETC (Single Photon tomography) PET Scan எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கட்டியின் பகுதியொன்றை ஊசியால் எடுத்து சோதித்து அதன் தன்மைகளை அறியலாம். இவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

சிகிச்சை

கட்டியின் தன்மை, நோயாளியின் ஆரோக்கியம், வயது என்பவற்றைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படும் சிகிச்சை பல நிபுணர்களின் பங்களிப்பு தேவைப்படும். அறுவைச் சிகிச்சை - பொதுவாக மேற்கொள்ளப்படும். மூளையின் பகுதிகள் சேதமாக்கப்படாது.

கதிர்வீச்சு:

உயர் சக்திக் கதிர்வீச்சு மூலம் கட்டி பொசுக்கப்படும்

மருந்து சிகிச்சை:

வாய்வழியாக அல்லது குருதிக் குழாய்களுடாக மருந்துகள் அனுப்பப்பட்டு கட்டி அழிக்கப்படும்.



முன் நிறைந்த செடியிலேதான் முழு அழகு வாய்ந்த ரோஜா மலர் பூக்கிறது. அது போலவே சொல்லொணாத் துன்பங்கட் கிடையிலேதான் உண்மை பூத்து மலர்கிறது.

- கார்த்தியடிகள்

மனத்தைச் செல்வழி விடாமல், தீமையிலிருந்து அகற்றி நன்மையான வற்றில் செலவிடுவதே அறிவு.

- திருவள்ளுவர் -



நீரிழிவு நோயாளர் கைக்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

- நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது குருதியில் வெப்பத்தின் (குளுக்கோசு) அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் தங்கி உள்ளது.
- உணவுக் கட்டுப்பாடு
 - நீரிழிவு நோய்க்கான முதல் மருந்து கட்டுப்பாடான உணவு என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.
 - இனிப்பு வகைகள் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
 - தினந்தோறும் மூன்று வேளைகள் வயிறு நிரம்ப உண்பதைத் தவிர்த்துச் சராசரி மூன்று மணிநேர இடைவெளியிற் சிறுகச் சிறுக உண்பது சிறந்தது.
 - விரதம் என்ற பெயரில் நீண்ட நேரம் உணவு உட்கொள்ளாது இருத்தல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி
 - தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சிக்கு ஒதுக்கப்படவேண்டும்.
 - நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டம் மற்றும் நீச்சற்பயிற்சி என்பன சிறந்த உடற்பயிற்சிகளாகும்.
 - உடற்பயிற்சி ஆனது மனதைப் புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருப்பதுடன் குருதியில் வெல்லத்தின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது.
- புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் முற்றாக நிறுத்தப்பட வேண்டும்.
- மருத்துவ ஆலோசனைக்கமைய மருந்து மற்றும் ஊசி மருந்து வகைகள் ஒழுங்கான முறையில் தவறாது உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நீரிழிவு நோயாளியும் நோய்பற்றியும் அதன் பக்க விளைவுகள் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.
 - கண் பார்வைக் குறைபாடு, காலில் விறைப்பு ஏற்படுத்தல், சிறு நீரகப் பாதிப்பு, இருதய நோய்கள், பக்கவாதம் என்பன பக்கவிளைவுகளாகும்.

- அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள், போதிய உடற்பயிற்சி அற்றவர்கள், குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோய் உடையவர்கள் ஆகியோர் தமது நாற்பது வயதுக்குமேல் நீரிழிவுப் பரிசோதனை செய்வது மிகவும் சிறந்தது.

ஆஸ்த்மா பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டியன.

1. ஆஸ்த்மா ஒரு தொற்று வியாதி அல்ல
2. உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் போன்று இதுவும் சாதாரணமாகக் காணப்படும் ஒரு நோய். இது தொடர்பான அச்சமும் அவமானமும் தேவை அற்றன.
3. இந்த நோயினைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியாதாயினும், நோயைச் சிறந்த கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும். இதற்கு நோயை ஏற்படுத்தும் புறச்சூழற் காரணிகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்ப்பதுடன், தகுந்த மருந்து வகைகளை வைத்திய ஆலோசனையின்படி பயன்படுத்த வேண்டும்.
4. கட்டுப்பாடற்ற தீவிரமான ஆஸ்த்மா நோய் சில வேளைகளில் உயிருக்கு ஆபத்தாக அமையலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் துரித வைத்திய சிகிச்சைகள் பெற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

மன அழுத்தம் (Depression) பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டியன:

1. அறிகுறிகள்
 - ◆ எப்போதும் விரக்தியாகப் பேசுவது
 - ◆ அதிகமாகக் கோபப்படுவது
 - ◆ அதிக கவலை
 - ◆ தூக்கமின்மை
 - ◆ பசியின்மை
 - ◆ வயிற்றுப்போக்கு
 - ◆ பிறருடன் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது
 - ◆ அடிக்கடி சோர்ந்து போதல்

- ◆ ஏதோ நடக்கப் போகிறது என்ற பயம்
- ◆ தனிமையில் அழுதல்
- ◆ தேவையற்ற பதற்றம்
- ◆ தான் எதற்கும் உபயோகமற்றவர் என்ற எண்ணம் தலை தூக்குவது
- ◆ அதிகமாக எடைகுறைதல்
- ◆ தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படுதல்

இதய நோயில் இருந்து பாதுகாக்கச் சில வழிமுறைகள்

1. குறித்த நேரத்தில் வேலைக்குப் புறப்பட, உணவு சாப்பிட, விளையாட, பொழுது போக்கில் ஈடுபட, குடும்பத்துடன் நேரத்தைச் செலவிடத் திட்டமிடுங்கள்.
2. தேவையில்லாத விஷயங்களுக்குப் பதற்றம் அடையாதீர்கள். பஸ், ரயில் பயணத்துக்கு அவசரம் அவசரமாகக் கடைசி நிமிடத்திற் செல்லாமல் திட்டமிட்டு முன்கூட்டியே சென்று விடுங்கள்.
3. கனமான எந்தப் பொருட்களையும் நின்ற நிலையில் இருந்து தூக்காதீர்கள். கீழே உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து தூக்கிப் பழகுங்கள். இத்தகைய பழக்கமே இதயத்திற்குச் சிறந்தது.
4. சாப்பிடும் உணவை ரசித்து, ருசித்துச் சாப்பிடுங்கள். அப்போது தான் உணவு நன்றாச் சமிபாடடையும்.
5. அளவான, ஆழ்ந்த தூக்கம் பரிபூரண ஆரோக்கியம் தரும்.
6. இதயத்துக்கு தீங்கு தரும் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்றவற்றை அறவே விட்டொழியுங்கள். தினமும் சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டம் மற்றும் நீச்சல் என்பன சிறந்த உடற்பயிற்சி களாகும்.
7. புத்தம் புதிய பழங்கள், பசுமையான கீரைகள், காய்கறிகளை உணவில் அதிகளவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மூட்டுவலி நோய் ஏற்படாது தடுக்கும் வழிமுறைகள்:

1. வருமுன்காப்பது வந்தபின் குணமாக்குவதைவிடச் சிறந்தது.

ஆகவே மூட்டுவலியைத் தடுக்க உடல் நிறையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவேண்டும் . ஏனெனில் எமது உடல் நிறையைத் தாங்கி உடலை அசைய வைப்பது மூட்டுக்களே.

2. படிக்கட்டுக்கள் ஏறும்போது மிகவும் கவனமாக ஏறவேண்டும். வேகமாகவோ அல்லது படிகளில் ஓடும்போதோ மூட்டுக்களில் சுற்றி உள்ள சவ்வு பாதிக்கக் கூடும்.
3. நடைப்பயிற்சி மூட்டுக்களில் திரவத்தை சுரக்கச் செய்து மூட்டுக்களை ஆரோக்கியமாகப் பார்த்துக்கொள்ளும்.
4. விளையாடும் போது மூட்டுக்களுக்கான பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாள்வது அவசியம்.
5. உணவில் உப்பை அளவாக அல்லது குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் மூட்டைப் பாதுகாக்கும்.
6. கீரை, காய்கறிகள் மூட்டுக்களைப் பலமானதாக்கும்.
7. அளவிற்கு அதிகமான மாத்திரைகள் அல்லது முறையான ஆலோசனையற்ற மருந்துகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.
8. காலையில் 15 இலிருந்து 20 நிமிடம் மூட்டுக்களுக்கெனப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மூட்டுவலி பற்றிய கவலையை விட்டுவிடலாம்.



வருமுன் காப்பீடாம்

வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாக

- ★ வில்வப் பிஞ்சைப் பறித்து எடுத்து வந்து, அத்துடன் சம அளவு எள்ளையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மை போல அரைத்து, ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் கலக்கி, சிறிது நெய்யும் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் சீதபேதி விரைவில் குணமாகும்.

வயிற்றுப் போக்கை குணமாக்க

- ★ வெங்காயம், நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை ஆகிய மூன்று வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு, வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி அத்துடன் நற்சீரகம், அத்திப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து, சிறிது பசும் பால் தெளித்து, விழுதாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் சரிபாதியை எடுத்து 150 மி.லீ. பசும்பாலில் சேர்த்து மாலையிலும் உட்கொள்ளவும் வயிற்றுப் போக்குக் குணமாகும்வரை இம்மருந்தை உட்கொண்டு வரவும்.

- ★ சின்ன வெங்காயம் 250 கிராம் வாங்கிவந்து, மேல் தோலை உரித்து இடித்துச் சாறுபிழிந்து அந்தச் சாற்றுடன் 25 கிராம் பசும்நெய்யும் சேர்த்து காலை, மாலை தினமும் இருவேளை பருகி வந்தால் இரத்த பேதி படிப்படியாகச் குணமாகும்.

வாந்தி குணமாக

- ★ நாரத்த மர இலைகளைச் சுத்தம் செய்து உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணிந்து பித்த வாந்தியும் நிற்கும்.
- ★ எலுமிச்சை இலைகளைப் பறித்து அம்மியில் வைத்து நீர் விட்டு அரைத்து, சிறிது உப்புத் தண்ணீரில் கலந்து பருகினால் வாந்தி வருவது நிற்கும்.

பித்தம் குணமாக

- ★ பித்தம் அதிகமாக உள்ளதெனத் தெரிந்தால், அவர்கள் தினசரி வாழைப்பழத்தை உட்கொண்டு வந்தால் பித்தம் தணியும்.

- ★ இஞ்சித் துண்டு ஒன்றை எடுத்து கழுவி, தோல் நீக்கி சிறிய வில்லைகளாக நறுக்கி அத்துடன் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து வாணலியில் இட்டு அடுப்பிலேற்றி வதக்கிய பிறகு, மேலும் அத்துடன் சிறிது தண்ணீர் கலந்து குடித்து வந்தால் பித்தத்தால் ஏற்பட்ட மயக்கம் குணமாகும்.

நீரிழிவு நோய் குணமாக

- ★ நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் உணவில் தினசரியோ அல்லது அடிக்கடியோ வெந்தயக் கீரையைச் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

அல்சர்

- ★ நாள்தோறும் சிறிதளவு அகத்திக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் படிப்படியாகக் குடற்புண் குணமாகும்.
- ★ காலை உணவுக்குப் பின் இளநீர் தண்ணீரைப் பருகி வர வேண்டும்.

மூல நோய் குணமாக

- ★ மாதுளம் பூத் தோலை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, அந்த நீரை கொண்டு மலம் கழித்தபின் மலவாயைக் கழுவி, வர புண் குணமாக இரத்தப் போக்கு நிற்கும்.
- ★ வெங்காயம் 100g, வெள்ளைப்பூடு 100g ஆகியவற்றை தோல்நீக்கி 500ml மணத்தக்காளி சாற்றுக்கு 100 மி.லீ. என்ற அளவில் விளக்கெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நன்கு வெந்து சிவந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும்; நன்றாக ஆறியதும் 10 கிராம் கடுகு ரோகினியை வறுத்துப் பொடிசெய்து மருந்தில் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த மருந்திலிருந்து காலை, மாலை என இருவேளையும் வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உட்கொண்டு வந்தால் சிறிது சிறிதாக மூலக்குடு நீங்கும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

- ★ மூட்டுவாதம் கீழ்வாதம் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.
- ★ நரம்பு மண்டலம் சரிவர இயங்கவும் உடலில் இரத்த உற்பத்தியை அதிகரிக்கவும் பேரீச்சம்பழம் பெரிதும் உதவுகிறது.
- ★ காய்ச்சல் நேரத்தில் நன்னாரி வேர் கலந்த தண்ணீரை அடிக்கடி அருந்தினால், காய்ச்சல் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும்.
- ★ நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றுடன், இஞ்சிச் சாறு அருந்தினால் போதும். நோய் பறந்துவிடும்.
- ★ முருங்கை இலையைப் பொரியல் செய்து சாப்பிடத் தாய்ப்பால் பெருகும்.
- ★ பலாப்பழச்சுழையை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் மூளை விருத்தியடையும்.
- ★ கறிவேப்பிலையை ஒரு நாளைக்கு 10 இலை உண்டு வந்தால் ஞாபக சக்தி கூடும்.
- ★ ஒரு நாளைக்கு 5 லீற்றர் தண்ணீர் குடித்து வந்தால் நோய் ஏற்படாது.
- ★ வில்வ இலையை ஒரு நாளைக்கு 10 இலை வீதம் உண்டால் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.
- ★ இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் காலையில் இஞ்சிக் சாற்றுடன் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன்விட்டு அருந்தி வர இரத்த அழுத்தம் சமப்படும்.

அவசர தொலைபேசி அழைப்புகள்

வங்கிகள்

தேசிய சேமிப்பு வங்கி (ஆஸ்பத்திரிவீதி)	2696
மக்கள் வங்கி (ஸ்ரான்லி வீதி)	2698
இலங்கை வங்கி (ஸ்ரான்லி வீதி)	2760
ஹற்றன் நஷனல் வங்கி (யாழ்)	2787, 3463
மின்சாரசபை (யாழ்ப்பாணம்)	2498, 2609
மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு	2021
டிப்போ (கோண்டாவில்)	2207, 2280
யாழ் தொழில்நுட்பக் கல்லூரி	2358
யாழ். தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி	2736
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை (O.P.D.)	2261
யாழ். அப்பலோ வைத்தியசாலை	3305
கொனிக்கா கலர் லாப்	3493
யாழ். மாநகர ஆணையாளர்	2275
யாழ். அரசாங்க அதிபர் அலுவலகம்	2355

அவசர அழைப்பு

யாழ். அரசினர் வைத்தியசாலை	3348
சென். ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்	3166, 5599, 060 2214444
திருநெல்வேலி நேர்சிங் ஹோம்	2263
கொலிக்குறெஸ்	2512
அப்பலோ வைத்தியசாலை	3305
சம்பந்தர் சிகிச்சை நிலையம்	7259
யாழ். பொது நூலகம்	2019
யாழ். மத்திய பேருந்து நிலையம்	2281
யாழ். தீயணைக்கும்படை	3556
யாழ். பொலிஸ் நிலையம்	2222
யாழ். நீதிமன்றம்	2357
யாழ். தபாலகம்	2250
I.C.R.C.	2026
U.N.H.C.R.	2005
கைதடி முதியோர் இல்லம்	060 2213526
உதயன் பத்திரிகை	2083, 3837
வலம்புரி	3378
தினக்குரல்	5867
யாழ். ரெலிக் கொம்	2211

கரம் கூப்பி நன்றி நவில்கின்றோம்

புன்னகை தவழும் இனிய முகத்தோடு

எம்மை மகிழ்வித்த குலவிளக்கே!

நாம் எதிர்பாராத வேளைதனில்

அணைந்து போனது!

எம் நெஞ்சங்களில் வேதனைகள்

சூழ்ந்து கொண்டன அந்நேரமதில்

எங்கள் அருகிலிருந்து குறைதீர்த்த அன்பர்கள்

துண்டுப்பிரசுரத்தால் சோகமழை பொழிந்தோர்கள்

மலர் வளையம் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியோர்கள்

சொல்லொணா பேருதவி நல்கியோர்கள்

இந்நிகழ்வில் துயர் பகிர்ந்த உறவோர்கள்

இம் மலரை அச்சிட்டு உதவியோருக்கும் எம்

உளங்கனிந்த நன்றியை நவில்கின்றோம்



நன்றி

10/6A கம்பஸ்லேன்
திருநெல்வேலி.

குடும்பத்தினர்.

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கின்றதோ அது நன்றாகவே நடக்கின்றது
எது நடக்க இருக்கின்றதோ அதுவும்
நன்றாக நடக்கும்
உன்னுடையது எதை இழந்தாய்
எதற்காக அழுகின்றாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது
எது இன்று உன்னுடையதோ அது
நாளை மற்றொருவருடையதாகின்றது
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்
இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-

