நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி....

எமது

நெஞ்சம் நிறைந்த

சு. கணேசபிள்ளை

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

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

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

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

உடற்பிணி பிறவிப் பிணி
இரண்டையும் தீர்க்கும்

இறை சிந்தனை

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

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

இறை சிந்தனை

பிள்ளையார் வணக்கம்

திருவும் கல்வியும் சீரும் தழைக்கவும்
கருணை பூக்கவும் தீமையைக் காய்க்கவும்
பருவ மாய்நம துள்ளம் பழுக்கவும்
பெருகும் ஆழத்துப் பிள்ளையைப் போற்றுவாம்.

மருளுறு மனமும் கொடிய வெங் குணமும்
மதித்தறி யாததுன் மதியும்
இருளுறு நிலையும் நீங்கிநின் அடியை
எந்த நாள் அடைகுவன் எளியேன்
அருளுறும் ஒளியாய் அவ்வெளிக் குள்ளே
அமர்ந்த சிற் பரவொளி நிறைவே
வெருளுறு சமயத் தறியொணாச் சித்தி
விநாயக விக்கினேச் சரனே.

சிவஞானபோதம்

அவனே தானே ஆகிய அந்நெறி
ஏகன் ஆகி இறைபணி நிற்க
மலம் மாயை தன்னொடு வல்வினை யிகின்றே

காணும் கண்ணுக்குக் காட்டும் உளம்போல்
காண உள்ளத்தைக் கண்டு காட்டலின்
அயரா அன்பின் அரன் கழல் செலுமே

செம்மலர் நோன்தாள் சேரல் ஒட்டா
அம்மலம் கழீஇ அன்பாரொடு மரீஇ
மால்அற நேயம் மலிந்தவர் வேடமும்
ஆலயந் தானும் அரன் எனத் தொழுமே

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

உலகெ லாமுணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர்சி லம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

தோடுடைய செவியன்விடை யேறியோர்
தூவெண் மதி சூடிக்
காடுடைய சுடலைப்பொடி பூசியென்
உள்ளங் கவர் கள்வன்
ஏடுடைய மலரான்உனை நாள்
பணிந் தேத்த அருள்செய்த
பீடுடைய பிரமாபுர மேவிய
பெம்மா னிவனன்றே.

நீ நாளும் நன்னெஞ்சே
நினைகண்டாய் யார் அறிவார்
சாநாளும் வாழ்நாளும்
சாய்க்காட்டு எம் பெருமாற்கே
பூ நாளும் தலைசுமப்பப்
புகழ் நாமம் செவிகேட்ப
நா நாளும் நவின்றேத்தப்
பெறலாமே நல்வினையே.

இடரினும் தளரினும் எனதுறுநோய் தொடரினும்
உனகழல் தொழுதெழுவேன்
கடல்தனில் அமுதொடுகலந்த நஞ்சைமிடறினில்
அடக்கிய வேதியனே
இதுவோ எமையாளுமா றீவதொன்றெமக் கில்லையேல்
அதுவோ உனதின்னருள் ஆவடுதுறையரனே.

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

கூற்றாயினவாறு விலக் ககிலீர்
கொடுமை பலசெய்தனநா னறியேன்
ஏற்றா யடிக்கே இரவும் பகலும்
பிரியா துவணங் குவனெப் பொழுதும்
தோற்றா தென்வயிற் றினகம் படியே
குடரோ டுதுடக்கி முடக் கியிட
ஆற்றே னடியேன திகைக் கெடில
வீரட்டானத் துறைஅம் மானே.

குனித்த புருவமுங் கொவ்வைச் செவ்வாயிற் குமிண் சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம்போல் மேனியிற் பால் வெண்ணீறும்
இனித்த முடைய எடுத்த பொற் பாதமுங் காணப் பெற்றால்
மனித்தப் பிறவியும் வேண்டுவதே இந்த மாநிலத்தே.

அரியானை அந்தணர்தம் சிந்தையானை
அருமறையின் அகத்தானை அணுவை யார்க்கும்
தெரியாத தத்துவனைத் தேனைப் பாலைத்
திகழ்ஒளியைத் தேவர்கள் தம்போனை மற்றைக்
கரியானை நான்முகனைக் கனலைக் காற்றைக்
கனகடலைக் குலவரையைக் கலந்துநின்ற
பெரியானைப் பெரும்பற்றப் புலியூரானைப்
பேசாத நாள்எல்லாம் பிறவாநானே.

பித்தாப்பிறை சூடிபெருமானே அருளாளா
எத்தான்மற வாதே நினைக்கின்றேன் மனத்துன்னை
வைத்தாய் பெண்ணைத் தென்பால் வெண்ணெய்
– நல்லூரருட்டுறையுள்
அத்தாவுனக் காளாயினி அல்லேன் எனலாமே.

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

ஒளிவளர் விளக்கே யுலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோ ருணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் றிரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பல மாடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயை
தொண்டனே விளம்புமா விளம்பே.

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

ஒன்றே நினைத்திருந்தேன் ஒன்றே துணிந்தொழிந்தேன்
ஒன்றே என் உள்ளத்தின் உள் அடைந்தேன் – ஒன்றேகாண்
கங்கையான் திங்கட்கதிர் முடியான் பொங்குஒளிசேர்
அங்கையாற்கு ஆள் ஆம் அது.

வருந்தேன் இறந்தும் பிறந்தும்
மயக்கும் புலன்வழி போய்
பொருந்தேன், நரகிற் புகுகின்றிலேன்;
புகழ்மா மருதில்
பெருந்தேன் முகந்து கொண்டு உண்டு
பிறதொன்றில் ஆசை இன்றி
இருந்தேன்; இனிச்சென்று இரவேன்
ஒருவரை யாதொன்றுமே.

என்றும் இன்பம் பெருகும் இயல்பினால்
ஒன்று காதலித்து உள்ளமும் ஓங்கிட
மன்றுளார் அடியாரவர் வான்புகழ்
நின்ற தெங்கும் நிலவி உலகெலாம்.

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

வள்ளுவர் தரும்

மருந்து

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

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

மருந்து

1. **மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும்**
நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

மருத்துவ நூலார் வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம் என்ற எண்ணிய முக்கூறுகளும் தாம் இருக்க வேண்டிய அளவிற்குக் கூடினாலும் குறைந்தா லும் உடம்பில் பல்வேறு நோய்களை உண்டு பண்ணும்.

வாதம் பித்தம் சிலேட்டுமம் என்ற இம் மூன்றும் உடம்பிலிருந்து வெவ்வேறு நல்ல தொழில்களைச் செய்யும் கூறுகளேயன்றி நோய்கள் அல்ல.

இம் மூன்றும் உணவு, உடை, செயல் என்பனவற்றின் ஒவ்வாமை யாலும் இயற்கை வேறுபாட்டாலும் மிகுதலும் குறைதலும் செய்யும் பொழுதே அவற்றின் விளைவாக நோய்கள் உண்டாகின்றன.

உணவு ஒவ்வாமையானது அவை மணம், ஆற்றல்களால் உடற்கூற் றொடும் கால இடங்களினோடும் பொருந்தாமை.

உண்ணும் உணவு உடலுக்கும் காலத்துக்கும் இடத்துக்கும் பொருந்தக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

உடை ஒவ்வாமையாவது காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் ஏற்காமை.

செயல் ஒவ்வாமையாவது கூடுதலாகச் செயற்படுதல் குறைவா கச் செயற்படுதல், தகாத செயல்களைச் செய்தல் என்பன வாகும்.

இங்கே உடம்பின் செயல்களோடு மனத்தின் செயல்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

2. **மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு**
அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்

அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் யாக்கைக்கு மருந்து என வேண்டா வாம். ஒருவன் தான் முன்னதாக உண்டது சமிபாடு அடைந்ததை

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

குறிகளால் தெளிவாக அறிந்து அதன்பின் உண்பானாயின் அவனது உடம்பிற்கு மருந்து என்பது ஒன்றுமே தேவையில்லை.

பெரும்பாலும் நோய்கள் எல்லாம் செரியா உணவாலும், பொருந்தா உணவாலும், மிகை உணவாலுமே உண்டாகின்றன.

உண்டது சமிபாடு அடைந்தபின் உண்டால் நோய் வராது.

குறிகளாவன – யாக்கை நொய்ம்மை, ஏப்பத்தின் தூய்மை, கரணங்கள் சரியாகத் தொழிற்படல், பசி மிகுதல் முதலாயின.

நோய்கள் எல்லாம் உடம்பிற்கே ஆதலின் 'யாக்கைக்கு' என்று கூறப்பட்டது.

நோய்கள் உயிருக்கு அல்ல.

மனத்தைத் தாக்கும் நோய்கள் வேறு வகைப்பட்டவை.

3. அற்றால் அளவு அளிந்து உண்க
அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுஉய்க்கு மாறு

அற்றால் அளவு அறிந்து உண்க. உடம்பு பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு அஃது. முன்னர் உண்டது சமிபாடு அடைந்து விட்டால் பின்னர் உண்பதை பசி பருவம் உழைப்பு உடல்வலிமை முதலியவற்றின் அளவு அறிந்து உடல் நிலைக்கும் காலத்தி[illegible] இடத்திற்கும் ஏற்ப அளவாக உண்ண வேண்டும்.

அங்ஙனம் உண்பதே பெறுவதற்கு அரிய மனித உடம்பைப் பெற்றவன் அதை நெடுங்காலம் கொண்டு செலுத்தும் வழியாகும்.

இம்மை மறுமை வீடு என்னும் மும்மை இன்பத்திற்கும் வேண்டிய முயற்சி செய்யக் கூடியது மனிதப் பிறப்பு ஒன்றேயாதலின் "உடம்பு பெற்றான்" என்றும் –

அவ் உடம்பு நீடு நிற்பின் அம் முயற்சியும் அதன் விளைவான இன்பமும் பெருகுமாதலின் "நெடிது உய்க்கும் ஆறு" என்றும் கூறினார்.

எப்போதும் உண்ணும்போது அளவு அறிந்து உண்ணவேண்டும் என்பதே இக்குறளின் சாரம்.

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

4. **அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து**
மாறுஅல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து

முன்னர் உண்டது செரித்த நிலைமைகளை தெளிவாக அறிந்து நன்றாகப் பசித்த பின்னரே உடல் நிலைக்கும் காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் மாறுபாடு இல்லாத உணவுகளைத் தெரிந்து உண்ண வேண்டும்.

மாறுபாடு இல்லாத உணவு என்றது உண்பானது உடம்போடு மாறு கொள்ளாமையும் கால இயல்போடு மாறு கொள்ளாமையும், சுவை வீரியம் என்பவற்றினால் தம்முள் ஒன்றோடொன்று மாறு கொள்ளாமையும் ஆகும்.

இவற்றைக் குறிக்கொள்ளாது மனம் போனவழி உணவு அருந்தினால் அதனால் நோயே உண்டாகும்.

"துய்க்க துவரப் பசித்து" என்பதன் பொருள் மிக நன்றாகப் பசி எடுத்த பின்னரே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும்.

"உண்ணினும் உண்டல் அறல் இனிது" எனப் பிறிதோரிடத்தில் காமத்துப் பாலில் வள்ளுவர் கூறுவதும் கவனிக்கத்தக்கது. இதன் பொருள் உண்ட உணவு சமிபாடு அடைதல் உணவை விட இனியது.

5. **மாறுபாடு இல்லாத உண்டிமறுத்து**
உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

உடல்நிலை முதலியவற்றோடு மாறுபாடு கொள்ளாத உணவை ஒருவன் நிரம்ப உண்ணவேண்டும் என்னும் ஆசைக்கு இடம் கொடாமல், வயிறை நிறைக்காது, வயிற்றில் இன்னும் இடம் இருக்கும் போதே உண்பதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்படிக் குறைத்து உண்பதனால் நோயினால் வரும் துன்பம் எதுவும் அவனது உயிருக்கு உண்டாகாது.

நன்கு விருப்பமான உணவானாலும், உடம்புக்கு நன்கு ஒத்துக் கொள்ளும் உணவே யானாலும் சிறிது குறைத்தே உண்ணவேண்டும்.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அதுவே நஞ்சாகும்.

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

6. **இழிவுஅறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல்**
நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்

வயிறு கொள்ளும் அளவிற்கு சிறிது குறைத்து உண்பதன் நன்மையை அனுபவத்தால் அறிந்து அவ்வாறு உண்பவனிடத்தில் இன்பம் நிலைத்து நிற்பதுபோல, மிக அதிக அளவாக உண்பவனிடத்தில் நோய் நிலைத்து நிற்கும்.

இன்பமாவது உணவுச்சுவை மிகுதலும், எளிதாக இயங்கி வேலைகளைச் செய்தலும், வாத பித்த சிலேத்துமங்கள் தத்தம் அளவிலே நிற்றலால் நோயின்மையையும், ஏனை இன்பங்களை நுகர்தலும் மன மகிழ்ச்சியுமாம்.

"இரையான்" என்றும் சொல் இப்படி உண்பவன் விலங்குகளை விடக் கேவலமானவன் என்பது குறித்து நின்றது.

அளவூணின் நன்மையும் மிகையூணின் தீமையும் இங்கே ஒருங்கு கூறப்பட்டுள்ளன.

"மிகையூண்" என்பது அளவு மிகுதியையன்றி வேளை மிகுதி யையும் குறிக்கும்.

7. **தீஅளவு அன்றித் தெரியான்**
பெரிது உண்ணின்
நோய் அளவு இன்றிப் படும்.

தெரியான் தீ அளவு அன்றிப் பெரிது உண்ணின் நோய் அளவு இன்றிப் படும்.

ஒருவன் உணவு முறை அறியாது, தனது பசி அளவிற்கு மேற்பட்டு, மிக அதிகமாக உண்டால், அவனிடத்துப் பலவகை நோயும் அளவின்றித் தோன்றி வளரும்.

தனது உடம்பின் தன்மையும் அதற்கு ஏற்ற உணவும் காலமும் ஆராயாது வேண்டியதோர் உணவை வேண்டியதோர் காலத்து வயிற்றுப் பசியின் அளவன்றி அதற்கு மேலாக ஒருவன் உண்பானாயின் அவனிடத்து அளவிறந்த நோய்கள் எல்லையின்றி வளரும்.

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

பசி அல்லது செரிமான ஆற்றல் வயிற்றுத் தீ எனப்படும்.

இக் குறளால் செரிமான ஆற்றல் அளவிற்குத் தக்கவாறு உண்ண வேண்டும் என்பது கூறப்பட்டது.

8. நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி
அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

கூர்ந்து நோக்கும்போது இந்த ஒரு குறளிலேயே மருத்துவ சாத்திரத்தின் சாரம் முழுவதும் அடங்கி இருப்பது தெரிய வருகிறது.

நோய் இன்னதென்று சரியாக ஆராய்ந்து அறிந்து –

பின்பு அது உண்டான காரணத்தை ஆராய்ந்து தெளிந்து –

அதன்பின் அந்நோயை படிப்படியாக நீக்கும் வழியை ஆராய்ந்து தெளிந்து –

அது வெற்றியாக நிறைவேறுமாறு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

மருத்துவன் முதலில் செய்ய வேண்டியது நோயைச் சரியாக "இது தான் நோய்" எனக் கண்டறிதல், Correct Diagnosis.

மருத்துவன் நோயாளியின் சொல்லினாலும், நாடியினாலும், பிற உடற்குறிகளினாலும், சிறுநீர் கழிபொருள்களின் இயல்பினாலும், வேறு பல பரிசோதனைகளினாலும் ஆய்ந்து "நோய் இதுதான்" என்று சரியாகக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

அதன் பின் "நோய் முதல் நாடி" – அது உண்டான காரணத்தை ஆராய்ந்து சரியாக அறிய வேண்டும்.

நோய்க் காரணம் உணவு, உடை, செயல், தொழில், வாழ்விடம், வானிலை, தொற்று, நச்சுத்தன்மை சேர்தல் முதலியனவாகப் பலவகைப் படும். ஒரு நோய்க்குப் பல காரணங்களும், பல நோய்களுக்கு ஒரு காரணமும் இருக்கலாம். நோய் முதலை ஆராய்வதால் நோயும் அதனை நீக்கும் வகையும் சரியாக அறியப்படும்.

நோய்கள் எல்லாம் உடல்நோய், உளநோய் என இரு பாற்படும்.

"அது தணிக்கும் வாய் நாடி" என்பது ஒரு நோயைத் தணிப்பதற்கு பல்வேறு வழிகள் இருந்தபோதும் குறித்தவொரு நோயா

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

ளிக்கு அவனது இயல்பு அறிந்து பொருத்தமானதொரு சிகிச்சைமுறை இன்னதெனத் தெரிந்து கொள்வதாகும்.

இவற்றை எல்லாம் கருத்தில் கொண்டே "அது தணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்" என்றார்.

9. **உற்றான் அளவும் பிணிஅளவும்**
காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்

மருத்துவத்தைக் கற்றவன், நோயாளியின் இயல்பையும், அவனது நோயின் தன்மையையும் காலத்தின் நிலைமையினையும் நோக்கி, அவற்றுக்கு ஏற்றவாறு தனது நூலறிவையும் பட்டறிவையும் பயன்படுத்தி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

'உற்றான்' என்பது நோய் உற்றவனை,

நோயாளியின் இயல்பு அவனது உடற்கூறு, பருவம், உடல் வலிமை, உளவலிமை ஆகியவற்றின் அளவு.

நோயளவு – வன்மை மென்மை என்னும் தாக்க வேறுபாடும், தொடக்கம் இடை முதிர்ச்சி என்னும் நிலை வேறுபாடும், இயல்வது இயலாதது ஐயுறவானது என்னும் நிலைமை வேறுபாடும் முதலியன.

காலம் என்பது கோடை, மாரி முதலிய பெரும்பொழுது வேறுபாடும், காலை, மாலை முதலிய சிறுபொழுது வேறுபாடும், பகல், இரவு என்னும் நாட்பகுதி வேறுபாடும், இயல் திரிவு என்னும் வானிலை வேறுபாடு என்பன போன்றவை.

இவை எல்லாவற்றையும் எண்ணி சமையத்திற்கும் நிலைமைக்கும் ஏற்றவாறு செய்க என்பார் "கருதிச் செயல்" என்றார்.

10. **உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச்**
செல்வான்என்று
அப்பால் நாற் கூற்றே மருந்து

நோயாளி, மருத்துவன், மருந்து, மருத்துவனுக்குத் துணையிருந்து அதனைப் பிழையாமல் இயற்றுவான் என்ற நான்கு கூறுக்களையுடையது மருத்துவம்.

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

இந்த நான்கு கூறுக்களும் சரியாகவும், ஒன்றெடொன்று இசைவாகவும் பொருந்தி இருக்கும்போதுதான் மருத்துவம் வெற்றி பயக்கும்.

நோயாளியின் திறமாவன நோய் நிலை உணர்தல், மருத்துவன் சொற் கடைப்பிடித்தல், பொருள் ஈதல், மருத்துவத் துன்பம் பொறுத்தல் என்பன.

மருத்துவன் திறமாவன நோயாளியிடத்து இரக்கம் உடைமை, நோய் நீக்கும் குறிக்கோள் உடைமை, பரந்த மருத்துவம், கல்வி, மதிநுட்பம், நீடிய பட்டறிவு, பேராசையின்மை முதலியன.

மருந்தின் திறமாவன : உடற்கூற்றொடு ஒத்தல், ஊறு செய்யாமை, ஆற்றல் உடைமை, எளிதில் பெறப்படுதல் என்பன.

உழைச்செல்வான் திறமாவன! மருத்துவன் சொல்லிய வண்ணம் செய்யும் திறமை, நோயாளியிடம் அன்புடைமை, இன்சொல் உடைமை, உண்மை உடைமை என்பன. இது மருத்துவருக்குத் துணை ஆயினார் அனைவரையும் குறிக்குமாயினும் குறிப்பாக Nursing ஐ சிறப்பாகக் குறிக்கும்.

இவையெல்லாம் கூடியவழியல்லது நோய் தீராமையின் "அப்பால் நாற் கூற்றே மருந்து" எனத் தேற்றேகாரம் கொடுத்துக் கூறினார்.

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

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

புற்றுநோய்

விழிப்புணர்வு

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

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

கொடிது கொடிது புற்றுநோய் கொடிது!

– கலாநிதி கு.மிகுந்தன் –
தலைவர்
உயிரியல்துறை விவசாய பீடம்
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்

•

வாருங்கள் எமது உறவுகளே!

எப்படியிருக்கிறீர்கள்? உங்களது உடலும் உளமும் நலந்தானே? ஏன் மௌனமாயிருக்றீர்கள்? உங்களை எங்களையறியாமல் எவ்வளவோ விடயங்கள் நடந்து முடிகின்றன. இன்று நாமனைவரும் இணைந்தி ருக்கும் நிகழ்வு எங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமானது. நடந்தவை நடந்ததாகவே இருக்கட்டும் என வெறுமனே விட்டுவிட முடியாது.

இன்று இந்த புனிதமான நன்நாளில் நாங்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து எங்களனைவரையும் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி அவசரமாக அமரத்துவமடைந்த எங்கள் இனிய நண்பரும், குடும்பத் தலைவரும், சைவ உணவிலே உயிர் வாழ்ந்த உத்தமனான உயர்திரு சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை அவர்களின் உன்னத ஆத்மாவுக்கான ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையில் கலந்து கொண்டிருக் கிறோம். அன்னாரின் வாழ்க்கையின் இறுதிக் கால கட்டங்களில் ஏதோ மாய மந்திரம் போல அனைவரையும் அலைக்கழித்து எம்மையும் துயருக்குள் ஆழ்த்தி இறுதியில் முடிவெது என்றில்லாத தொடர்கதை ஆகிவிட்டது. துன்ப துயரங்களை ஒரு கணம் மறக்க அனைத்து அன்புள்ளங்களும் எங்களுடன் பகிர்ந்துகொண்ட ஆறுதல் வார்த்தைகளை எக்கணப் பொழுதும் இனிமறவோம்.

ஆனால் உங்களுடன் ஒரு நிமிடங்கள்!

வெறுமனே அளவளாவுதற்கல்ல! ஊர் கூடி உரத்ததொனியில் பேசுவதற்கு மல்ல! ஓரிரு நிமிடங்கள் உங்களுக்காக சிந்திப்பதற்கு! இது அமரர் சு.கணேச பிள்ளை அவர்களின் உன்னத ஆத்மா என் கைப்பிடித்து எழுதிய வரிகள். எழுதத் தூண்டியது அமரரின் புத்திரர் திரு.க.சாரங்கன் இந்தக் கைகளுக்கு அமரர் கணேசபிள்ளையின் முகத்தை அவரது வீட்டுக்கிருத்திய அழைப்பிலிருந்து தான் தெரியும். எழுதி முடிக்கும்

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

வரை சாரங்கன் அவர்களின் முகங்கூட தெரியாது. ஆக மொத்தத்தில் அறிவுப் பாலம்தான் தினசரி வெளிவரும் தினசரிகளினூடே மூவரையும் இணைத்துக் கொண்டது. இன்று உங்களுடன் இணைந்ததால் நானும் உங்களில் ஒருவன்.

இது இன்றையதொரு வரலாற்றுப் பதிவு. ஆதங்கத்தின் உள்ளக்கிடக் கைகளை அள்ளித் தெளித்ததொரு அரிய பொக்கிஷம். அமரர் கணேசபிள்ளை வாழ்ந்து பார்த்து அமரராகி அதை உணர்த்தினார். அவர் மகன் சாரங்கன் வாழும் போதே அவர் போலாகிவிடக் கூடாதென இந்த அவசர உலகத்தையும் குறிப்பாக அவர்தம் ஊரவரையும் அறிவுறுத்த விரும்பினார். அவசரமாகினும் அனுபவத்தை அளந்தெழுத அமரரின் ஆத்மாவை கூவியழைத்து எழுதும் இக்கைகளுக்கு வழிகாட்டியாக்கி அவர் சொல்ல நினைத்ததையும் சொல்லத் துடித்ததையும் மேலும் சொல்ல முடியாது போனவற்றையும் இங்கே ஊர் அறிய ஆவணப் படுத்தியிருக்கின்றனர்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

காலச் சக்கரத்தில் சிக்குண்டு திசை தெரியாமற் போனோர் எத்தனை பேர். இன்னும் ஏன் இவ்வளவு போட்டி பொறாமை எதைக் கொண்டு வந்தோம் அதை நினைத்து அழுவதற்கு அவசரமாகத் தேடிச் சேர்த்து எதைக் கொண்டு போகிறோம். அவ்வாறாயின் வாழ்ந்த காலத்தில் எப்படி வாழ்ந்தோம்? ஒரு கணம் நிதானமாக இரு கண்களையும் இறுக்கமாக மூடி உள்மனதைத் தட்டி யெழுப்பி கேட்டுப் பாருங்கள்? விடை இன்னும் கிடைக்கவில்லையா? எப்படிக் கிடைக்கும்? உள்மனது இன்னும் தூக்க கலக்கத்திலல்லவா இருக்கின்றது. பலருக்கு உள்மனது இருப்பதும் தெரியாது. இன்னும் சிலருக்கு அது தூங்கி வெகுநாளியானதும் தெரியாது. ஆனால் பலருக்கு உள்மனது தூங்காதிருப்பதும் புரியாது. தேடிப் பிடித்து கேட்டுப்பாருங்கள் அது சொல்லும் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்று.

எல்லோரும் செல்வத்தைத் தேடி ஓடி களைப்புற்று இருக்கும் போது செல்வமாக வந்து சொல்லுமாம் செல்வோம், செல்வோம் என்று எங்கே செல்வோம் எனக் கேட்டபோது இப்பூமியை விட்டுச் செல்வோம் என்றதாம் நாம் நாள்முழுக்க தேடிச் சேகரித்த செல்வம். ஆனால் ஒரு செல்வம் மட்டும் எதிர்த்துரைத்ததாம். அதுதான் "நோயற்ற உடல்"

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

என்னும் உன்னதமான செல்வம். நோயற்ற உடலுக்கு அழிவு ஏது, ஆனால் நோயற்ற உடல் எனும் செல்வத்தை பெறுவதும் அரிது. வைத்திருந்து பாதுகாப்பதும் மிகவும் அரிதாகி விட்டது.

கொடிது கொடிது நோய் கொடிது
அதனிலும் கொடிது புற்றுநோய!

அமரர் கணேசப்பிள்ளை அவர்களுக்கு என்ன நடந்தது. நன்றாகத் தானே இருந்தார். உழைப்பால் உயர்ந்தவர் அல்லவா? தினமும் புன்முறுவலுடன் ஆடி ஓடித்திரிந்த உயர்ந்த ஆத்மா அவசரப்பட்டு அடங்கிப் போனது ஏன்? விந்தையிலும் விந்தை! மருத்துவ உலகமே கண்டறிய முடியாத அதிசயங்களுள் இதுவும் ஒன்று. இப்போதெல்லாம் வரும் நோய்களுக்கும் அறிவுத்திறன் அதிகமாம். இதுதான் நோயென கண்டுபிடிக்க முடியாதது தினிசு தினிசாக வருகின்றனவே. சிலவேளைகளில் மனிதனுக்கு சவாலும் விடுகின்றன. ஒன்றரை வருடமாக இருந்த இருமலுடன் மல்லுக்கட்டி, அதனைப் பரிசோதித்த பின்னர் காசரோகம் என முடிவும் எடுத்துவிட்டார் மருத்துவர். அவர் கற்றறிவு இன்னும் பட்டறிவு அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்து இருந்த குணங்குறி களையும் ஒருமித்துப் பார்த்து விஞ்ஞானம் கண்டு பிடித்த இயந்திரங்களினுதவியுடன் பல பரிசோதனைகளையுஞ் செய்துமே இது இன்னது என கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. ஒரு குழப்பமான நிலையில் தமது அறிவுப் புலமைக்கு எட்டிய வரை ஒரு வகை காசரோகம் என முடிவெடுத்தார். மருத்துவர்களுக்கும் சவால் விட்டு நோய் முற்றிய நிலையில் தனது அடையாளமாக "புற்றுநோய்" என அறிவிப்பும் விட்டது. புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோயல்ல ஆனால் அது போன்ற நோய் எதிரிக்கும் வரக்கூடாது என்பார்கள். அவ்வளவு கொடூரமான நோய். எப்படி அமரர் கணேசபிள்ளைக்கு வந்தது? அனுமானிக்கவே முடியவில்லை. ஆனால் இதுவாகவும் இருக்கலாம் என ஒரு சிலர் கூறியதை வைத்து மேலும் பார்ப்போம். வாருங்கள்.

அமரர் கணேசபிள்ளையின் ஆத்மா அவர் பூவுடலை விட்டு 5.8.2010 வியாழக்கிழமை வெளியேறிவிட்டது. கவனித்துப் பாருங்கள் வெளியேறி விட்டது என்பதைவிட வெளியேற்றப்பட்டுவிட்டது. எல்லாம் கால போக சுகத்தை அனுபவிக்கத் துடித்ததால் வந்த வினை, நமது பிரதேசத்து சமகால நடப்புக்களுக்கும் இதற்கும் பல ஒற்றுமைகள். வடக்கில் அபிவிருத்தி ஆரம்பித்து வசந்தம் வீச ஓடோடி வரும்போது

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

ஏற்கனவே இடம்பெயர்ந்து உறவுகளை இழந்து நொந்து போன குடும்பங்களை திடுதிடுப்பென வெளியேற்றிவிட்டு ஓரிரவில் வர்ணம் பூசி அங்குமிங்குமாக ஏதோவெல்லாம் வைத்து இணைத்து மறுநாள் வாடகைக்கு அறைகளென்றார். யாழ்ப்பாணத்து தடித்த மேதாவி ஒருவர், உள்ளிருந்த நல்ல ஆத்மாவை அவசரப்பட்டு வெளியனுப்ப அவ்வள வொரு தந்திர புத்தி இவருக்கும் சரி புற்றுநோய்க்கும் சரி.

ஆத்மாவுக்கே தெரியாமல் அமரருடலில் பல விடயங்கள் நடந்தேறியிருக் கின்றன. நேற்று இது அவருக்கு இன்றும் நாளையும் யாருக்கோ? ஆனால் அமரரின் இறுதிக் கால வாழ்க்கை புற்றுநோயுடன் நரக வாழ்க்கையாகவே இருந்திருக்கும். இதை அனுபவமூடாகவே அறிந்துணர்ந்தவனென்பதால் அதனையும் இதிலே பதிவு செய்கிறேன்.

கருவறை புற்றுநோயால் மரணித்த விவசாய உயிரியல் துறை பெண் தொழில்நுட்பவியலாளர்

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக விவசாய உயிரியல்துறையில் தொழில்நுட்பவியலாளராகப் பணியாற்றியவர் திருமதி தேவகுமாரி சிவபாதம் அவர்கள். பெண் பணியாளர்களில் நேர்மைக்கும் அறிவுக் கூர்மைக்கும் விவேகத்திற்கும் சொந்தக்காரர் இவர். ஏறக்குறைய 15 ஆண்டுகளாக இதேதுறையில் பணியாற்றி இறுதியில் ஒருநாள் வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைக்கு போய் பேரிடியான செய்தியு டன் திரும்பி வந்தார். கருவறையில் ஏதோ ஒரு சிறிய கட்டியாம் என்றார். அங்கிருந்தவர்களால் அன்றைய பொழுதுக்கு அவருக்கு ஆறுதல் மட்டுமே கூறமுடிந்தது. கருவறை ஒருயிரை உருவாக்கும் உன்னதமான இடமாயிற்றே. அது எப்படி இன்னொரு உயிரை உறிஞ்சிக் குடிக்கும்? குடித்துவிட்டதே. அமரர் தேவகுமாரியை தெல்லிப்பளை, யாழ்ப்பாணம் என ஆரம்பத்தில் ஓட வைத்த அந்தச் சிறிய கட்டி நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக பெரிதாக ஆரம்பித் தது. அவரின் உடல் மெலிந்து முகத்தில் நோயின் வடுக்கள் தோன்ற ஆரம்பித்தது. நோயின் உபாதை ஒருபக்கம் பிள்ளைகளை கணவரைக் கவனிக்க வேண்டுமே என அங்கலாயப்பு இன்னொரு பக்கம். இவற்றை விட தனது வேலையை நேரத்திற்கு சிறப்பாக செய்ய முடியவில்லையே என்ற பரிதவிப்பு இன்னொரு பக்கம். ஒரு பெண்ணால் இவ்வளவற் றையும் எப்படித் தாங்க முடியும். ஆனால் என் சகோதரி தாங்கினாள்.

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

நாளாக நாளாக கட்டியும் விஸ்வரூபமெடுத்தது. அவரது உடலுக்கு கதிர்வீச்சு சிகிச்சையும் ஆரம்பமானது. புற்றுநோயியல் நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி நா.ஜெயக்குமாரன் தலைமையிலான வைத்திய குழுவின் அர்ப்பணித்த வைத்தய சேவையால் கட்டியின் வளர்ச்சி தடுத்து நிறுத்தபட்டதென தெரிவித்து என சகோதரி அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவேது. அந்த மகிழச்சி வெகு நாளுக்கு இருக்கவில்லை. வைத்தியர்களுக்கே டிமிக்கி கொடுத்துவிட்டு தன் வேலையைக் காட்ட ஆரம்பித்தது. இப்போது இன்னும் விரைவாக கட்டி பெருக ஆரம்பித்தது. திடீரென ஒருநாள் மயக்கமடைந்த அவரை வைத்தியசாலையில் மீண்டும் பரிசோதித்த போது கருவறை முழுவதுமே புற்றுநோய் கட்டி பரவியிருப்பதையறிந்து அவரின் கருவறையையே அகற்றி விட்டார்கள். ஆணும் பெண்ணுமாக இருவரை சுமந்து ஈன்றெடுத்த கருவறை அல்லவா அது. இனி ஆனால் பயனேதும் இல்லை என அகற்றி விட்டார்கள். இத்துடனாவது அவர் அடைந்த துன்பத்திற்கு விடிவு கிட்டாதா என அனைவரும் ஏங்கினோம். காலனும் காலமும் நீ முந்தி நான் முந்தி என போட்டி போட்டு எங்களது தேவகுமாரியை துவம்சம் செய்துவிட்டன. போர்ச் சூழலால் போக்கு வரத்து ஸ்தம்பித்து இருந்த காலமது. யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து மகரகம விற்கும் அஙகிருந்து இங்குமாக அலைந்து அலைந்து உருக்குலைந்த அந்த உயரிய ஆத்மா இறுதிவரை தனது கணவனுக்கு பணிவிடை செய்ததையும், தனது பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் பற்றிய கனவுடனேயே ஒருநாள் தனது பூவுடலை விட்டகன்றது. தேவகுமாரி என பெற்றோரால் அழகாகப் பெயர் சூட்டி அழைக்கப்பட்ட தேவமாது, அனை வரையும் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திவிட்டு தனது நாற்பதாவது வயதில் விண்ணு லகம் சென்றுவிட்டார்.

இதுபோன்று பல தேவகுமாரிகள் தினந்தினம் மார்பு புற்றுநோய், கருவறைப் புற்றுநோய் என்பவற்றால் இறந்துபோவதை கைகட்டி வாய்பொத்தி பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றோமே தவிர எங்களால் எதுவுமே செய்ய முடியவில்லையே.....

மார்பகப் புற்றுநோயால் உயிர்பிரிந்த பல்கலைக்கழகத்தில் பணிபுரிந்த சகபெண்விரிவுரையாளர்....

ஆண்களுக்கு நிகர் பெண்கள் என கல்வித்துறையில் முன்னேறி வரும் பெண்களின் யுகம் இது. வீட்டுக்குள்ளே பெண்ணைப் பூட்டி

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

வைப்போம் என்ற விந்தை மனிதர் தலை கவிழ்ந்தார் எனும் தலைமைக் கவியின் கூற்றினை நிஜமாக ஆக்கிய பெண்கள் இங்கே யாழ்ப் பாணத்திலேயே இருக்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவர் ஆங்கிலத்தில் புலமையாளர். ஓரளவிற்கு வயதானவர் ஆகினும் அவர் கல்விச் சேவையில் தனது தனித்திறமைகளை அரங்கேற்றியவர். மார்பகத்தில் ஏற்பட்ட கட்டி அவரை அணு அணுவாகச் சித்திரவதையுஞ் செய்து இறுதியில் அந்த உறுப்புக்களையே வெட்டியகற்றும் நிலைக்கு வந்தது. மார்பகப் புற்றுநோயால் தினந்தினம் உபாதைப்பட்டாலும் எந்நேரமும் தனது இயல்பான புன்னகையை அவர் மறந்ததேயில்லை. அத்துடன் ஏனையவர்களது நலனை விசாரிப்பதிலும் அவர் அக்கறை குறையவேயில்லை. வேளையும் வந்தது. மார்பக புற்நோய் முற்றிய நிலையில் அவரது உயிரும் பிரிந்தது. எவ்வளவோ வசதி வாய்ப்புகளி ருந்தும் எவராலுமே இம் மார்பக புற்றுநோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியவில்லை. கொடிது கொடிது என்பர் புற்றுநோயால் ஏற்படும் வலியும் நோவும் அதைவிட கொடிது புற்றுநோய் பற்றிய மன உழைச்சல்.

குருதிப் புற்றுநோய் காவுகொண்ட மதிமுகன்

கடவுளுக்கும் கண் இல்லை என்று வருத்தப்பட்ட நிகழ்வு இது. மதிமுகன் பெற்றோருக்கு மூத்தபிள்ளை அதுவும் செல்லப்பிள்ளை. ஓடி ஆடித்திரியும் பிள்ளைகளுக்கு நடுவே அமைதியேயுருவான அழகுப் பிள்ளையவன். திடீரென ஒருநாள் காய்ச்சல் வந்தது. அப்போது அவனுக்கு வயது ஐந்து. சாதாரண காயச்சல் என இருந்த பெற்றோர் பின் காய்ச்சல் தொடர்ந்து வரவே வைத்திய சாலையில் கொண்டு சென்று சேர்த்தனர். மதிமுகனை பரிசோதித்த வைத்தியர் திடுக்குற்றார். முடிவை பரீட்சைகள் பல செய்து முடிவு செய்து கொண்டார். காய்ச்ச லுக்கு காரணம் தொற்று வியாதிகளில்லை. ஆச்சரியத்திலும் ஆச்சரியம் இது. மதிமுகனுக்கு குருதிப் புற்றுநோய் என முடித்தார் வைத்தியர். குருதிப் புற்றுநோயா? ஒன்றுமே புரியவில்லை பெற்றோருக்கு. ஐந்து வயதுப் பாலகன் இவனுக்கு குருதியில் எங்ஙனம் புற்றுநோய் வந்தது? இளங்குடும்பமது இப்படி யொரு இடியைத் தாங்க முடியுமா? இடித்த இடி இடிமேல் இடித்தது. புற்றுநோய் குருதியில் முழுவீச்சில் பரவி மதிமுகனுக்கு களைப்பு தொடங்கியது. அவன் மூச்சுவிட பெரிதும் முனகினான். அவனால் எதுவுமே செய்யமுடிய வில்லை. முதல் ஒரு

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

கிழமையாக அவனுக்கு மாற்று குருதி ஏற்றப் பட்டது. வலியால் துடியாய் துடித்தான். வெறுமனே ஊசி ஏற்றும் போது தாங்கிய அவனது உடல் குருதி மாற்றஞ் செய்யும்போது தாக்குப் பிடிக்க முடியவில்லை, அவதிப்பட்டான். இத்தனைக்கும் அவனுக்கு தங்கையொருத்தி இந்த அவனியிலே இவ்வளவு அவதியிலும பிறப்பெடுத்திருந்தாள். மதிமுக னது உடலில் மேலும் தளர்வு ஏற்பட்டது. பற்களிலிருந்து குருதி வடிந்தது. பாற்பல் ஆடுவதூல் என்னவோ என நினைத்திருந்தாலும் இதுவும் குருதிப் புற்றுநோய் முற்றிய நிலையிலான அறிகுறி என்றபோது நாடி நரம்பெல்லாம் ஒரு கணம் நின்று போனது. வாயினால் உணவு உட்கொள்வதில் சிரமமேற்பட்டது, இதனால் குழாய் வைத்து அதை இதை என நிறைந்த சத்துப் பொருட்களாக கரைத்து ஊற்றினர். ஒருவேளை சுகம் பெற்று எழும்பி வந்து விடுவான் எனவே பெற்றோர்கள் நினைத்தி ருந்தனர்.

நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை.

இக்கட்டுரைக்கு எழுத நடந்ததை நினைத்தால் அமைதி யின்றியே எழுதுகின்றேன்.

எட்டாம் நாள் மதிமுகனின் உடலிலிருந்து தோல் அவனைப் போர்த்தி யிருந்த துணியுடனேயே ஒட்டுப்பட்டு ஆங்காங்கே கழன்று வந்தது. அவனைத் தூக்கி தாங்கிப் பிடித்த தந்தை மனதளவில் உடைந்தே போனார். அவனது சுவாசம் தடைப்படத் தொடங்கியதால் மூச்சுவிடக் கஷ்டப்பட்டான். அதிதீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் செயற்கைச் சுவாசம் தொடர்ச்சியாகக் கொடுக்கப்பட்டது. அப்படியிருந்தும் மூச்சுவிட மிகவும் சிரமப்பட்டான். இறுதி நேரத்தில் அவனருகேயிருக்க தந்தையை அழைத்து விட்டார்கள். தந்தையால் தன் மகன் இப்படிச் சிரமப்பட்டு சுவாசிப்பதை சகிக்கவே முடியவில்லை. வைத்தியரை மன்றாடி கேட்டுக் கொண்டார். என் மகனைக் கொன்று விடுங்கள் என்றார். வைத்தியரோ கருணைக் கொலையாயினும் அதை செய்ய எமது சட்ட விதிகள் இடந்தரவில்லை என்றார். மதிமுகனின் மூச்சு பெருமூச்சாகி பத்தாம் நாள் இரவு 11.00 மணிக்கு மூச்சடங்கியது. எங்கள் பிஞ்சுக் குழந்தை மதிமுகன் எம்மை விட்டே போய்விட்டான். இந்த குருதிப் புற்றுநோய் பிஞ்சுக் குழந்தைக ளுக்கு ஏன் வந்தது. இதற்கான விடை இன்னும்கூட தெரியவில்லை. இங்கேயும் எம்மால் கைகட்டி வாய் பொத்தி நின்றதைத் தவிர வேறெது வும் எம்மால் ஆகவில்லை. ஒரு வகையில் மதிமுகனை காப்பாற்ற முடியாத கையாலாகாத்தனம் இது.

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

வாய் புற்று நோயால் உயிர்துறந்த பேராசான்

முன்பொரு காலத்தில் வயதாகி ஒருவர் இறக்கின்றார் என்றால் அதனது காரணம் எதுவுமே தெரியாது. ஆனால் இந்நாளில் விஞ்ஞானம் விரைந்து பரிசோதனைகள் பல செய்து சரியான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து விடுகின்றது. இறுதியாக பலரது வாழ்வு புற்றுநோய் என்ற கொடிய நோயின் காரணமாகவே அஸ்தமித்து விடுவதை காணக்கூடியதாயிருக்கின்றது. பேராசான் நந்தி ஒரு சமுதாய மருத்துவர். சிறந்த அறிவாளி, படைபாளியுங் கூட. தனக்கு ஏற்பட்ட நோயை தானே அனுமானித்து வாய் மற்றும் தொண்டைக் குழியிலிருந்த திசுக்களை எடுத்து (Biobcy) மகரகமவிற்கு அனுப்பி முடிவு செய்து கொண்டார். நல்ல வழி வாழ்ந்த பெருமகனாருக்கு வாய் மற்றும் தொண்டைக்குழியில் எப்படி புற்றுநோய் வந்தது. தனது இறுதி காலங்களை புற்றுநோய் விழுங்கிக் கொண்டிருந்ததை அறிந்தும் அறியாதவர் போல் வாழ்ந்து இறுதியில் தன்னுயிரை இக்கொடிய நோயிற்கே காவு கொடுத்து விட்டார் பேராசான் நந்தி அவர்கள்.

அன்னாரது இறப்புக்கு காரணம் புற்றுநோயென்றால் ஒரு மருத்துவ தொழிலில் மூன்று தசாப்தங்களுக்கு மேல் பணிபுரிந்தும் பலநூறு மருத்துவ மாணவர்களுக்கு கற்பித்த அந்த நல்ல ஆத்மாவால் இந்நோயி லிருந்து கூட தப்பிக்கவே முடியவில்லையே.

இங்கும் நாமனைவரும் கைகட்டி வாய் பொத்தி வேடிக்கை பார்க்க முடிந்ததே தவிர வேறெதுவும் செய்ய முடியவில்லை.

இவ்வளவையும் ஆராய்ந்து பார்த்த எங்களுக்கு புற்றுநோய்க் கெதிராக ஒன்றுமே செய்ய முடியவில்லை எனத் தெரிகிறதல்லவா! ஆனால் நாம் தெரிந்து செய்யும் நடவடிக்கையால் புற்றுநோய் வருகிற தென அனுமானிக்க முடிந்ததால் வருமுன் காக்க இனியாவது நாம் முன்வருவோமா?

அமரர் சு.கணேசபிள்ளையும் புற்றுநோயும்

புற்றுநோய் ஒரு தொற்று நோயல்ல. ஆனால் அதற்கும் கண் மண் தெரியாது. வழமையான தொழிலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் உடற்கலங்கள் திடீரென பல்விருத்தியடைந்து புற்றீசல் போல பெருகிக் கொண்டு போமாயொரு கட்டியாதலை புற்றுநோய் என்கின்றனர். இது மேலும் தொடர்ந்து வளர்ந்து உடல் முழுக்க பரவி இறுதியில் மரணத்தை

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

ஏற்படுத்துகின்றன. இப்படியொரு நிகழ்வு அமரர் கணேசபிள்ளை அவர்களில் நடந்தேற காரணமென்ன? சைவ உணவையே உண்டு அறவழி வாழ்ந்த தர்மசீலர் இவர். வேறு எந்த தீய பழக்க வழக்கங்க ளுக்கும் அடிமையாகாது வாழ்ந்து காட்டியவர்.

இப்படியொரு உயர்ந்த நல்ல பழக்கவழக்கங்களையுடைய மனிதருக்கு இப்படி எப்படி புற்றுநோய் வந்தது? எப்படி அனுமானித்தி ருக்கின்றார்கள். வேறு தீய பழக்கங்களேதும் இல்லாததனால் அவர் தினமும் உண்ணுகின்ற உணவினூடாக குடிக்கின்ற நீரினூடாக ஏதேனும் உடலுக்குள் சென்றிருக்க லாம். அவர் விரும்பியுண்ணும் மரக்கறி கோவா எனவும் அறிய முடிந்தது. அப்படியென்றால் மரக்கறி சாப்பிடு பவருக்கு புற்றுநோய் வரும் சாத்தியமுண்டா என முடித்துவிட முடியாது. மரக்கறி நல்ல மரக்கறியாக இருக்கும் வரை இப்படி எப்படி கேட்க முடியும்.

மரக்கறிகளே நஞ்சாக....

யாழ்ப்பாணத்து விவசாயத்திற்கு தனித்துவமான இடமுண்டு. எங்களூர் விவசாயிகளும் விவசாயத்தினை மேம்படுத்துவதில் விற்பன்னர்கள் தான். ஆனால் தங்களது திறமைகளனைத்தையும் அதிவிஷேடமாக பயன்படுத்தும் இடங்களுண்டு. போர்க் காலத்தின் போது எமக்கு மரக்கறிகள் பழவகைகள் கிடைக்கக் கூடியதாக செய்ததற்கு நாமெல்லாம் நன்றியுடையவர்களாவோம்.

ஆனாலும் பல இடங்களில் தமது அறிவுத்திறனை கூர்மைப்படுத்தி பீடைநாசினி களையும் அசேதன இரசாயனங்களையும் அதிகளவில் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

எங்களூர் விவசாயத்தில் உள்ள பெரிய குறை இது. ஆரம்ப காலங் களில் சேதன முறை விவசாயத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டு செய்யப்பட்ட விவசாயம் நாளடைவில் நாகரீகத்தின் மோகவலைக்குள் சிக்குண்டு திசைமாறி எங்களை நாமே அழித்துக் கொள்ளும் நிலைக்கு வந்துவிட்டது. இது எதற்காக? இதற்காக யாரை நொந்து கொள்வது? எங்களூர் விவசாயியையா? அல்லது அதனை விற்கும் இடைத்தரகர் களையா? அல்லது பீடை நாசினி மற்றும் அசேதன இரசாயனங்களை விற்கும் கம்பனிகளையா? அல்லது இவற்றுக்கு மாற்றீடாக இலங்கையி லேயே எதனையும் பெறமுடியாதிருக்கும் இயலாத் தன்மையையா? குறை காண்பது என்பது சுலபம். ஆனால் அவரவர் இவ்வாறான நச்சு

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

இரசாயனங்களை பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் தீமையை உணரும் வரை இது இன்னும் தொடரப் போகின்றது.

அமரர் சு.கணேசபிள்ளை அவர்களை நடுவழியில் அக்கொடூர நோயால் இழந்தது எங்கள் எல்லோரினதும் துர்ப்பாக்கியமே. ஆனால், இன்னும் எத்தனை கணேசபிள்ளைகளை இழக்கப் போகின்றோம். எனதருமை விவசாயப் பெருமக்களே! நச்சு இரசாயனங்களை தேவையின்றி, அளவுக்கதி கமாக, விவசாய "திணைக்களத்தினது அறிவுரைகளை செவிமடுக்காது பயன்படுத்துவதை இனியாவது தவிர்த்துக்கொள்ள முயலுவோமா? உங்களுடன் அமரராகிய திரு கணேசபிள்ளையின் ஆத்மா அளவளாவ விரும்புகின்றது.

"சைவ உணவை மட்டும் உண்டு வந்த எனக்கு அந்த உணவே எமனாகி விட்டது. சைவமதத்தின் கொள்கைக்கேற்ப புலால் உண்ணுவதை முழுவதுமாக தவிர்த்து வாழும் என்போன்றவர்களுக்கு உணவில் நஞ்சு வைத்துவிட்டீர்களே! அன்பினும் மேலான விவசாயப் பெரு மக்களே! மரக்கறிப் பயிர்களுக்கு நஞ்சை விசிறி காசு பணம் சேர்ப்பதில் என்ன பலன்? உங்களது இலாப மீட்டும் ஆசைக்கு என்னுயிரை பலிகொடுத்து விட்டீர்களே! உங்களை நம்பி வாங்கி! நான் விரும்பியுண்ட கோவாவிலேயே இவ்வளவு நஞ்சுமா? எனக்கு தெரியாமலேயே நஞ்சை காசு கொடுத்து வாங்கி உண்டு என்னை நானே அழித்துக் கொண்டேனே! வேண்டாம் ஐயா இனியாவது நச்சு மரக்கறிகளை சந்தையில் விற்காதீர்கள். அப்பாவிகளான எமக்கு இன்னும் நஞ்சு செறிந்த மரக்கறி களை பிரித்தறிய முடியவில்லை. விவசாய உலகமே இதற் கொரு தீர்வு எப்போது வரும்? என்போன்ற இடைவழியில் புற்று நோயால் இறப்பவர்களை மீட்டிட வழி கிடைக்குமா? அதுவரையில் என் ஆத்மா உங்களைச் சுற்றி அலைந்து கொண்டேயிருக்கும்."

என்ன விபரீதம் இது. அதிக விலை கொடுத்து மரக்கறியுடன் நஞ்சை யும் சேர்த்து வாங்கி சமைத்து அதுவே நஞ்சாகி, புற்றுநோயாகி எம்மை பாதி வழியிலேயே மரணிக்க வைத்துவிடும் துர்ப்பாக்கியம் யாழ்ப்பா ணத்தைத் தவிர இப்பூவுலகில் வேறெங்குமில்லை.

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

எங்கிருந்து இவ்வளவு நஞ்சும் வந்தது?

ஆரம்ப காலத்தில் நாம் பயன்படுத்திய பயிர் வகைகள் எங்களுடைய உள்ளூர் இனங்களே. அவற்றுக்கு உள்ளீடுகள் என எதுவுமே அதிகமாக பயன்படுத்த தேவையெழவில்லை. உற்பத்தியை அதிகரிக்க உள்ளீடுகளை அதிகமாக உள்வாங்கும் அண்மைக்கால புதிய திருந்திய பயிரினங்களால் இலாபமும் வந்தது. அதிகளவு உணவும் உற்பத்தி செய்ய முடிந்தது. அதனுடன் நஞ்சும் சேர்த்து வந்தது.

ஒன்று வர இன்னொன்று போகும். உணவுற்பத்தியை, விளைச்சலை விரும்பி அதிகரிக்க பீடை எதிர்ப்புத் தன்மை நலிவடைந்தது. இதனால் ஒன்றுக்கு இரண்டாக அளவுகணக்கு என எதுவுமே இல்லாது நச்சு பீடை நாசினிகளை அள்ளித் தெளிக்கின்றனர். இப்படித் தெளித்தால் பீடைகள் கட்டுப்பட்டதா? அது தானே இல்லை. அவை அந்த நஞ்சிற்கும் இலகுவாக தாக்குப்பிடித்து மேலும் பெருகுகின்றனவே. இது புரியாத விவசாயி தனது அறிவுக்கெட்டிய வரையில் மாற்றி மாற்றி பீடைநாசினிகளை தொடர்ந்து விசிறி களைத்து போகிறார். இவ்வாறாக பல பீடைநாசினிகளை விசிறிய கையோடு அவற்றைப் பறித்து சந்தைப்படுத்துகிறார். அவ்வளவு நஞ்சும் நாம் உண்ணும் போது அதனுடன் சேர்ந்து உடலினுள் வந்து விடுகிறது. உண்ணும் போது நஞ்சு கலந்த உணவை உண்ணும் விபரீதம் இங்கு தானே நடக்கிறது.

இலைக்கறி வகைகளூடாகவே அதிக நஞ்சு

இலைக்கறி வகைகள் எப்படியும் சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களின் ஒருநேர உணவில் இருக்கும். கோவா, லீக்ஸ் போன்றவற்றை நாம் விரும்புவதற்கும் இது தான் காரணம். இவற்றையும் விட்டால் சைவ உணவு என எதைச் சாப்பிடுவது? கோவாப் பயிரில் ஏற்படும் பூச்சி பீடைகளைக் கட்டுப்படுத்த குறிப்பாக இலையரி புழுக்களை கட்டுப்படுத்த தினமும் பீடை நாசினியால் கோவாப் பயிரை குளிப்பாட்டும் செயற்பாடு இங்கே யாழ்ப்பாணத்தில் நடைபெறுகின்றது.

நீங்கள் வாங்கும் கோவாவின் இலைகளில் துளைகள் எதுமில்லாது புதிதாக இருக்கிறதென்றால் ஒரு கணம் சிந்தித்து வாங்குங்கள். முதல் நாள் வரை பீடை நாசினிகளால் தோய்த்தெடுக்கப்பட்டு அடுத்தநாள் சந்தைக்கு கொண்டு வரப்படுகிறது. மாறாக துளைகளிலிருக்கும் கோவாக்களில் நஞ்சு குறைவு என்று தானே அர்த்தம். விலையிலும் அது

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

குறைவாகவே இருக்கும். ஆனால் எமக்கு பூச்சி பீடை சாப்பிட்ட எச்சத்தை உணவாக்க மனம் வருவதில்லை.

லீக்ஸ் பயிருக்கு ஒரு சிலவற்றைத் தவிர பீடைப் பிரச்சினைகள் குறைவு. ஆனால் குளிர்ச்சியாக இருக்கட்டுமே என பீடைநாசினியை தெளித்துவிட்டு சந்தைப்படுத்துவது விபரீதமாக இல்லையா. இதே நிலைதான் கரட், பீற்றுட் போன்றவற்றில் பீடைகளென்று பெரிதாக ஒன்றுமில்லை. ஆனால் வெங்காயம், மிளகாய்க்கு விசிறியதுடன் கரட், பீற்றூட்க்கும் சேர்த்து விசிறுவது வேடிக்கை யாகவும் இருக்கிறது.

இவையெல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சிறுகீரை, முளைக்கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, இவையொல்லாவற்றுக்கும் பீடை நாசினி, விசிறுவதுதான் நெஞ்சில் எங்கேயோ வலிக்கிறது. சிறுகீரை, முளைக்கீரையை அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கும் சைவ உணவுக்காரர்க ளுக்கு நிச்சயமாக இந்த நஞ்சுகளால் பிரச்சினையே. அதில்வேறு கீரைப் பிட்டாகவும் உண்ணுகிறார்கள். கோப்பாய் பகுதியிலே ஒரு விவசாயி மாடு கட்டி அதிலிருந்து சேதன கீரையை உற்பத்தி செய்து திருநெல்வேலி சந்தையில் விற்கிறார். இவர் போல அசேதன இரசாயனப் பசளைகளையோ பீடைநாசினிகளையோ பயன்படுத்தாமல் சிறு கீரையை உற்பத்தி செய்ய முடியம் என்பதை ஏனைய விவசாயப் பெருமக்களும் உணர வேண்டும்.

வல்லாரையினதும் பொன்னாங்காணியினதும் கதை ஒரு பெருங் கதை. ஆனால் மனதை நெருடும் கதை. மானிப்பாய் பகுதியிலுள்ள இடிகுண்டு மற்றும் சந்தைப் பகுதியை அண்மித்த நெல் வயல்களில் வல்லாரையும் பொன்னாங் காணியும் ஏக்கர் கணக்கில் விளைவிக்கப் பட்டு நெல்லியடி, திருநெல்வேலி, கல்வியங்காடு, சாவகச்சேரி சந்தைகளில் தினமும் விற்கப்படுகின்றன. நிஷா புயல் வந்த கையோடு இந்தப் பகுதியிலுள்ள பொன்னாங்காணியில் ஒருவித தத்துப் பூச்சியின் பெருக்கத்தால், நட்ட பொன்னாங்காணி முழுக்க கருகத் தொடங்க காபோபியூரான் குருணலை அள்ளி வயலெங்கும் வீசி எறிந்திருக்கிறார் கள். வீசியெறிந்த பீடைநாசினி குருணல் அதே நீலநிறம் கூட மாறாமல் பொன்னாங்காணி வயல் முழுக்க நீண்டநாளாக இருந்தது, ஆனாலும் தத்துப் பூச்சியின் பெருக்கம் எள்ளளவேனும் குறையவில்லை. மாறாக ஓரிடைவெளிக்குப் பின் மீண்டும் அசுரவேகத்தில் பரவத் தொடங்கியது. விவசாயியின் கையிலக்கப்பட்ட அனைத்து பீடை நாசினிகளை ஒன்று மாறி இன்னொன்றாக விசிறியும் பார்த்தார். சாறு உறிஞ்சும் தத்துப் பூச்சி

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

மசிந்து கொடுக்கவேயில்லை.

மாறாக இரண்டு கொக்குகளும் 40 மைனாக்களும் அந்த வயலி லுள்ள பூச்சி புழுக்களை உண்டு துடிதுடித்து இறந்தன.

இத்தனைக்கும் அந்த வயலிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் வல்லாரை யும் பொன்னாங்காணி யும் அறுவடை செய்யப் பட்டு மேற் குறிப்பிட்ட சந்தைகளுக்கு விற்பனைக்காக கொண்டு செல்லப்பட்டுக் கொண்டி ருந்தன. இவற்றை உண்பவர்களுக்கு என்ன நடக்கும் என்பதை அமரர் கணேசபிள்ளை அவர்களின் மறைவிலிருந்து அனுமானிக்க முடிகின்ற தல்லவா! வாங்கி உண்பவருக்கு என்ன தெரியப்போகின்றது என்னும் நோக்கத்தில் விளை நிலத்தில் உணவு நஞ்சாக்கல் இவ்வளவும் நடந்தி ருக்கிறது. இன்னும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

யாரை நோவது? யார்க்கெடுத்துரைப்பது? பறவைகளுக்கே இந்த கதி என்றால் மனிதருக்கு?

திராட்சை, வாழைப்பழங்களும் நஞ்சாகின்றன

யாழ்ப்பாணத்தில் வெற்றிகரமாக பயிர் செய்யப்பட்டு தென்னி லங்கைக்கு ஏற்றுமதியாகும் பழப்பயிர்களுள் திராட்சையும், வாழையும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஆனால், இவ்விரு பழப்பயிர்களும் விரும்பியுண்ணப் பட்டும் கூட நச்சு இராசயனத்தைக் கொண்டிருப்பதை எப்போது நாம் தவிர்க்கப் போகின்றோம். திராட்சைக்கு விசிறப்படும் பீடை நாசினி களுக்கு குறைவே இல்லை. ஆனால் வாழைக்குலையை வாழை மரத்தி லேயே வைத்து டிஸ்பிரின், அஸ்பிரின் இன்னும் வாழைத் தண்டினுள் யூரியாவை கரைத்து செலுத்தி குலைமுழுக்க ஒருமித்தவாறு பழுக்கச் செய்கிறார் கள். வாழைத்தோல் பொன் மஞ்சள் நிறமாகிடினும் உள்ளே பழம் கனிந்திருக்காது. நச்சு இரசாயனம் செறிந்திருக்கும். இவ் வாழைப்பழங் களை உண்டால் நோய் தேடி வந்திடாதா?

இவை தான் இப்படியென்றால் சந்தையில் பழங்களை பழுக்க வைக்க மேலும் இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். குறிப்பிட்ட சில இரசாயனங்களான எதிரெல் அல்லது எதிலீன் போன்றவற்றைப் பயன் படுத்தி பழுக்க வைக்க அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தும் போமலின், கார்பைட்டு போன்ற நச்சு இராசயனங்களைப் பயன்படுத்தி அரைகுறை யாக பழுக்க வைப்பதனை எவ்விதத்திலும் தடைசெய்திட வேண்டும். இம்மாதிரி பழுக்கும் பழங்கள் வெளியே பழுத்தது போல தோலின் நிறம் காட்டினாலும் உள்ளே கனித்திருக்காது.

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

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் எச்சரிக்கைச் சுட்டி

விவசாய பொருட்களுக்கு அசேதன இரசாயனங்களை விசிறி ஆகக் குறைந்தது 14 நாட்களின் பின்னரேயே அறுவடை செய்து சந்தைப்படுத்த வேண்டும். இது உலக சுகாதார நிறுவனம் நிர்ணயித்துள்ள எச்சரிக்கைச் சுட்டி. ஆனால், இதனை எவருமே கடைப்பிடிப்பதில்லை. தேவை கருதி தெளித்த பீடை நாசினி பிரிந்தழிய அல்லது அதன் நஞ்சு செயலிழக்க ஆகக் குறைந்தது 10 நாட்களாவது வேண்டும். ஆனால், இதற்கு மேலும் இருக்கும் பீடை நாசினியின் நஞ்சு பிரிந்தழிய 14 நாட்கள் என நிர்ணயித்துள்ளதை இனியாவது நாமெல்லோரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டாமா, இதில் விவசாய பெருமக்களுடனிணைந்து நுகர்வோரும் அவசியம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய சமாச்சாரம் இது.

தீய பழக்கங்களுக்கு விடை கொடுப்போம்

நல்ல மனிதர், நானிலம் போற்றும் சைவத்தின் பால் வாழ்ந்த மனிதரையே உருக்குலைத்து விட்ட புற்றுநோய் என்னும் அரக்கன் தீய பழக்க வழக்கங்களு டையவர்களை இலகுவில் இனங்கண்டு அவர்களுக்குள்ளே எவரதும் கண்பட்டு விடாது உள்புகுந்து விடுவான். சைவத்துக்கே ஆகாத தீய பழக்கங்களின் பிடியிலிருந்து நாங்களும் எங்கள் உறவுகளும் விடுபட எங்களாலியன்ற அனைத்தையும் செய்தல் வேண்டும். புகைத்தல் நுரையீரல் புற்றுநோயினை விரைந்து இழுத்து வந்துவிடும். தொடர்ச்சியாகப் புகைக்துக் கொண்டிருப்பவரை யும் அவர் உள்ளிருந்து நுகர்ந்து வெளிவிடும் புகையை மணப்பவரையும் சேர்த்து புற்று நோயரக்கன் ஆட்கொண்டு விடுகிறான். இன்றைய இளைய சமூகம் நாகரீக மோகத்துள் ஆட்பட்டு புகைத்தலையும் மதுவில் மயங்குவதை யும், புதிய "ஸ்ரைல்" ஆகவே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. பொது இடங்களில் புகைப்பிடித்தலை சட்டம் போட்டு தடைசெய்தும் கூட புகைத்து புகைத்து தன்னுடலையே புகைக்க வைப்பவர்களது எண்ணிக்கை குறையவில்லையாம். இவ்வாண்டினை அரசாங்கம் புகைத்தல் தவிர்ப்பு ஆண்டாக வரையறுத்தும் கூட புகைப்பவர்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்க முடியுமா என்பது கேள்விக் குறியே.

புகையிலை பயிர்ச்செய்கை யாழ்ப்பாணத்து விவசாயியின வாழ்வாதாரப் பயிர். ஆண்டாண்டு காலமாக புகையிலைப் பயிரை

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

விளைவிக்கும் நாங்கள் அதைக் காசாக்கி நாங்கள் குதூகலித்து வாழ வழிதந்தாலும், அது இன்னொரு வரின் உயிரைக் குடிக்கும் பயிரல்லவா. பலரது உயிரை புற்றுநோய் எனும் அரக்கனுக்கு தாரை வார்க்கும் பயிரை நாமே விளைவித்தல் தகுமோ? எனதருமை விவசாயப் பெருமக்களே புகையிலை என்னும் பயிருக்கு மாற்றீடான பயிரை விளைவித்து அதனை எமது வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த பயன்படுத்துவோமா தீயபழக்கங்களிலிருந்து எம்மினிய சமூகத்தை மீட்டெடுக்கும் பாரிய பொறுப்பு எங்களனைவருக்கும் உண்டல்லவா!

புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் இனங்காண்பதும் வருமுன் காப்பதும் அவசியம்

நாமாக நினைத்தாலேயே எதனையும் செய்ய முடியும். புற்றுநோய் வருவதற்கான காரணிகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இது விடயமாக தெல்லிப்பளையிலுள்ள புற்றுநோய் சிகிச்சைப் பிரிவில் அனைத்தையும் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம். மேலும் யாழ்.பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடத்தின் சமுதாய மருத்துவப் பிரிவு மாணவர்கள் தெலிலிப்பளை புற்று நோயியல் நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி என்.ஜெயக்குமாரனுடணிணைந்து புற்றுநோய் வைத்திய சாலையின் 5வது ஆண்டு நிறைவை "நண்டு" என்னும் புற்றுநோய் விபரணச் சித்திரத்தை உருவாக்கி கொடுத்திருக்கிறார்கள். அனைவரும் அவசியம் பார்க்க வேண்டிய விவரணச் சித்திரம் இது. புற்றுநோய் பற்றி விரிவாக விளக்கமாக படங்களுடன் எடுத்துச் சொல்லியிருக் கிறார்கள்.

வீட்டுத்தோட்டம் நல்லதொரு முன் மாதிரி

அநேகமாக நாம் வாங்கும் மரக்கறிகளில் நச்சுத்தன்மை செறிந்திருப்பதால் நாமாக எமக்கேற்ற அளவில் வீட்டிலேயே சிறு தோட்டம் அமைத்து அதிலிருந்து பெறும் பயனை என்னவென்பது. இலைகறி வகைகளான சிறுகீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, பொதினா, முருங்கை, அகத்தி, முசுட்டை என நாளொன்றுக்கு ஒரு இலைக்கறி வகை சாப்பாடாக்கு. இதைவிட வீட்டுத்தோட்டத்திலுள்ள மரங்களை திட்டமிட்டு நடுகை செய்து வேண்டிய பயனையும் பெறலாம். நஞ்சற்ற உணவு வீட்டுத் தோட்டத்தில் கிடைக்கும்.

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

சேதன விவசாயம் தினந்தினம் வலிமை பெறுகின்றது

சேதன விவசாயத்தின்பால் விவசாயத்தின் சில்லுகளை ஒரு உருட்டு உருட்டி அதன் பயனை முழுமையாகப் பெறும் நாள் வெகுதூரத்தி லில்லை. அபிவிருத்தி என்னும் மாயைக்குள் மேலும் எங்களூர் விவசாயத்தை பீடை நாசினிகளால் தோய்த்தெடுக்காது இயற்கை வழி விவசாயத்தை சுற்றுச்சூழல் மாசுறா வண்ணம் எங்கள் விளைநிலங்க ளில் செய்யும் காலம் விரைந்து வந்திட அனைவரும் இணைந்து பாடுபட வேண்டும்.

அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை அவர்களின் உயிரை அரை வழியில் பறித்தெடுக்க புற்றுநோயினால் இன்னொரு உயிரைப் பறித்தெடுக்க இனியும் நாம் விடக்கூடாது. அதுவே அமரர் அவர்களுக்கு இன்றைய திதியில் நாமெடுத்துக் கொள்ளும் திடசங்கற்பமுமாகும். எங்களூர் விவசாயப் பெருமக்களினதும் மனமும் ஒருநாளாவது மாறும். நச்சு இராசயனப் பீடை நாசிகளினது பாவனையை என்றோ ஒருநாள் எங்கள் தேசம் அறவே விலக்கும் நாளும் வரும். அன்றைய நாளே அன்னாரது ஆத்மாவுக்கு முழுமையான சாந்தி கிடைக்கும். அதுவரை நல்லுள்ளங்கள் அனைவரும் இன்னும் நிறையவே பாடுபட வேண்டியிருக்கும். எமது எதிர்கால சந்ததிக்கு நஞ்சற்ற மரக்கறியும், மாசுபடாத குடிநீரும், சுவாசிக்க நல்ல காற்றும் கிடைக்க இயற்கையை அனுசரித்து இயற்கையின் நிழலிலேயே வாழ முயற்சிப்போம்.

எனதருமை விவசாயப் பெருமக்களே! உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத் தோரே ஆனால் அதுமாறி உண்டியுடன் நஞ்சு கொடுத்து உயிர் எடுத்தோராக இல்லாது இருக்கும் வரை.....

உங்களில் ஒருவன்

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

புற்றுநோய் ஓர் அறிமுகம்

வைத்திய கலாநிதி ஜெயக்குமார்
(புற்றுநோயியல் நிபுணர்)

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

இது உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக, அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் புற்றுநோய்

இலங்கையில் புற்றுநோயால் பாதிப்பஅைடவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஒரு வருடத்தில் சுமார் 12000 புதிய புற்று நோயாளர்கள் இனங்காணப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலோனோர் பிந்திய நிலையிலேயே வருகின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

புற்றுநோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல் / குரல் வித்தியாசம்.
- குணமடையாத புண்.
- உடம்பில் கட்டு, தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பல காலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சியடைதல்.
- மார்பகங்களில் / வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்.
- பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப் போக்கு ஏற்படுதல்.
- மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத் தோடு இரத்தம் வெளிவரல்.
- அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாட்டின்மை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்.

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

புற்றுநோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூற முடியாதுள்ளது. எனினும் புற்று நோயானது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக்கருதப்படுகின்றது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கான பாதகமான காரணிகள்

- புகையிலை பாவித்தல் இதனை புகைப்பதினாலோ, இப்புகையை அருகில இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ அல்லது இதனை பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்வதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.
- மதுபானம் அருந்துதல் இதன் எரிவுத் தாக்கத்தால் வாய், களப்புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல், பாதிப்படைந்து ஈற்றில் ஈரற் புற்றுநோய் ஏற்படும்.
- மாறுபட்ட் உணவுப் பழக்கம்.
- வாய்ச் சுகாதாரம் இன்மை.
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அதிக காலம் இவற்றைக் கையாண்டு வேலை செய்வோர்க்கு குறிப்பாக இரத்தப் புற்றுநோய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பைப புற்றுநோய் என்பன ஏற்படவாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.
- பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு ஓமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
- சூரியனில் இருந்து வரும் **UV** கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதகமான சூரியகதிர்கள்.
- அணுக்கதிர்த் தாக்கம்.
- புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினராயிருத்தல். ஒரு சில புற்று நோய்கள் உதாரணமாக மார்பகப் புற்நோய், குடற் புற்று நோய் மற்றும் இரத்தப் புற்றுநோய் என்பன பரம்பரை ரீதியாக கடத்தப்படு கின்றன.
- நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை.

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

வாய்ப் புற்றுநோய்

வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. புற்றுநோய் முன்னிலைக ளான 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 பயனளிக்காதென்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

- வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போன்றவற்றை மெல்லுதல்.
- பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்.
- ஒழுங்கற்ற வாய்ச் சுகாதாரம்.
- மதுபானம் அருந்துதல்.
- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான புண்.
  - கூரான உடைந்த பற்கள்
  - சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்கள்
- அதிகளவான மிளகாய், மிளகாய்த் தூள் பாவித்தல்
- பீடை கொல்லி போன்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்களினை அதிகளவில் பாவித்தல்.
- சூரிய ஒளியின் ருஜ கதிர்களின் தாக்கம் – குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படும்.
- போசாக்கு குறைபாடு.

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- ஆறாத வாய்ப்புண்.
- வாயினுள் தடித்துக் காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்.

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

- வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்று போதல்.
- உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைத் துண்டுகள்.
- வழமைக்கு மாறான இரத்தக் கசிவு.
- 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 கைகளை சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்.
- முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்.
- உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல்களின் நுனியினால் சோதித்துப் பாருங்கள். முகம் சமச்சீராக உள்ளதா என கவனியுங்கள்.
- உங்கள் மேல், கீழ் உதடுகளை நன்கு இழுத்து அவற்றில் வெள்ளைப் புள்ளிகள், வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள் உள்ளதா என கவனியுங்கள்.
- உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிறமாற்றங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள், இரத்தக்கசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- உங்கள் கடைவாயை வெளிப்பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இழுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்கச் சுவரில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், புண்கள் / நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா என பரிசோதியுங்கள்.
- நாக்கை நன்கு வெளியே நீட்டியும் பக்கப் புறங்களுக்கு இழுத்தும் அதில் மேற்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதி யுங்கள்.
- வாயை நன்றாக – திறந்து அண்ணத்தை, தொண்டை முளையை (Tonsil), உண்ணாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து மேற் கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங் கள்.

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

- நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப்பகுதியில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என பரிசோதிக்கவும்.

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

தகுந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளுவதன் மூலமும், வாய்க்குழியை சுயமாக பரிசோதித்து புற்றுநோய் முன்நிலைகளை முன் கூட்டியே அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், சரியான பற் சிகிச்சை பெறுவதன் மூலமும் வாய்ப்புற்று நோய்க்கு ஆளாவதிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்போம்.

பெண்களில் புற்றுநோய்

மார்பகப் புற்றுநோய்

அறிமுகம்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்நோய்களில் மார்பகப் புற்று நோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் ***(Warning Symptoms)***

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்
- ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்
- முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக் கசிவு ஏற்படல்
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்
- மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)
- மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல் (Dimpling)
- மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- கமக்கட்டுப் பகுதிகளில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல்

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

மார்பகப் புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில்

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்

- உடல் மெலிதல்
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- சோர்வு
- பசியின்மை

ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுபவர்களில் 99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்.
- அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்
  - – மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் – 12 வயதிற்குள்
  - – கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் – 55 வயதிற்குப் பின்
  - – பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் – 30 வயதிற்குப் பின்
- அதிக உடற் பருமன் உடையவர்கள்
- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்
- அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்

சுயமார்புப் பரிசோதனை

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

1. பார்வை மூலம் பரிசோதித்தல் (Inspection)

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

2. தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல் (Palpation)

- வலது மார்பை இடது கையாலும், இடது மார்பை வலது கையாலும் 2ம்,3ம்.4ம் விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண

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

மார்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல சந்தேகம் தரலாம்.

- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.
- கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்.
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக் கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்.
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப் பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியின் சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும். பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத் துப் புற்றுநோயாகும். ஆரம்ப நிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கக்கப்படக் கூடியது.

கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

- பாலியல் உடலுறவைக் குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்தல்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண் / கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- நீண்ட காலம் வாய் மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.
- முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்

  – பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் (HPV)

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

பிற காரணிகள்

- புகைத்தல் – ஒரு நாளைக்கு புகைக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை – புகை பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு
- எயிட்ஸ் நோயாளிகள்
- உறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்தவர்கள்
- விற்றமின் ஏ குறைபாடு
- அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப் பேறு

கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

- மாதவிடாய் நின்றபின்னர் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு
- மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப் போக்கு
- உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
- அதிகளவான துர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளைபடுதல்

நோய் முற்றிய நிலையில்

- கால் வீக்கம்
- கால், இடுப்பு வலி
- சிறுநீருடனான இரத்தப் போக்கு
- வயிற்றோட்டம்
- மலத்துடனான இரத்தப் போக்கு

புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப் பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொதுவாக விலங்கு ணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கூட்டுவனவாகவும், மரக் கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்

- ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட வகையான புதிய

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

மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.

- தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்.
- பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும் போது இயன்றளவில் 100 வீதமாக சாறாகவே உட்கொள்ளல்.
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப் பழவகைகள் நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவிய பின் பயன்படுத்துதல்.
- சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல் நாள் பாவித்த எண்ணெய்யினை அடுத்தநாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10 வீதத்திலும் குறைவான அளவு மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்
- விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- சிறிய வகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவில் சேர்த்தல்.
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (ஓடியல், 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 காணப்படுகின்றது.
  - அதிக அளவிலான கொழுப்பு
  - மிகையான புரதம்
  - கூடுதலான இனிப்பு
- புறச் சூழலிலிருந்து உணவில் சேருதல்

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

- 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 தாக்கங்களி னால் உருவாகல்.

2. புற்றுநோயைக் குறைக்கும் காரணிகள் குறைவாயிருத்தல்

• நார்ப் பொருட்கள்

உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும்

- புகையிலை – நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக் கழுத்து
- மதுபானம் – வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல்
- அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி (மாடு, பன்றி) – குடல், மார்பகம், முன்னிலைச் சுரப்பி (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

- வெதுப்பிய, வாட்டிய செந்நிற இறைச்சிகள்.
- பொரியல் வகைகள்
- பாற் பண்டங்கள்
- சீனி தூவிய, உப்புச் சேர்ந்த கொறிக்கும் உணவுகள்
- மதுபானக் குடி வகைகள்
- வர்த்தக ரீதியான வெண்ணெய் தயாரிப்புக்கள்
- ஊறுகாய் வகைகள்

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

- கோப்பி
- பதனிடப்பட்ட இறைச்சியினாலான தின்பண்டங்கள்
- ஆம்லட் பிஸா

விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- பீடை கொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் செறிவு அதிகரித்தல்
- தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலை வகைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்.
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்
- விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருட்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்குள் உள்ளனவா என அளவிடப்படாமை.
- கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்கப்படாமை
- சீரான வாழ்க்கை முறையும் முன்னேற்றகரமான நடத்தையியல் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதைத் தடுப்பதில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
- உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாடாகப் பேணல்.
- அளவான – ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- வெற்றிலை, புகையிலை உபயோகித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- புகைத்தலை நிறுத்தல், மதுபாவனையிலிருந்து படிப்படியாக விடுபடுதல்.
- நாளாந்த செயற்பாடுகளிலேயே உடலை கட்டுக்கோப்பாகப் பேண வல்ல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.

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

புற்றுநோய்

– இணையத்திலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது –

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் என்பது கட்டுப்பாடற்ற கலங்கள் (செல்கள்) பிரிந்து பெருகுவதால் ஏற்படும் நோய் ஆகும். இந்தக் கலங்கள் பிரிந்து பரவி மற்றைய தசைகளையும் தாக்குகின்றன. முதிர்ச்சியடைந்த நிலையில் இந்த புற்றுக்கலங்கள் குருதியின் வழியாகப் பரவுகின்றன. புற்றுநோய் எந்த வயதினரையும் தாக்கும் எனினும் வயது கூடக்கூட புற்றுநோய் தாக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. மேலை நாடுகளில் இறப்பிற்கான முதன்மைக் காரணங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

பொதுவாக மனித உடலில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் கோடிக்கணக்கான கலங்கள் பிரிகையடைகின்றன. இந்தக் கலங்களின் பிரிகையை நிறமூர்த் தங்கள் என்று சொல்லுகின்ற DNA ஆனது கட்டுப்படுத்து கின்றது. இந்த நிற மூர்த்தங்களில் ஏற்படுகின்ற விகாரங்கள் இதன் தாக்கங்களினால் இந்தக் கலப் பிரிகையானது ஒழுங்கு முறையின்றி அளவுக்கு அதிகமாக பெருகுகின்றது. இந்தக் கலங்கள் பிரிந்து பரவி மற்றத் தசைகளையும் தாக்குகின்றன. இவ்வாறு நோக்கமின்றி, காரண மின்றி மனித உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்ற நோக்கில் பெருகுகின்ற கலங்களின் கூட்டத்தை அல்லது விளைவை நாங்கள் புற்றுநோய் என்று கூறுகின்றோம்.

பரவும் முறை

ஒரு உறுப்பில் தோன்றும் புற்றுநோய் அருகில் உள்ள உறுப்புக்க ளுக்கு நேரடியாகப் பரவலாம்.

ஆயினும் பெரும்பாலும் குருதி மூலமும் நிணநீர் மூலமும் உடலெங் கும் பரவ முடியும்.

முதிர்ச்சியடைந்த நிலையில் இந்த புற்றுக் கலங்கள் குருதியின் வழியாகப் பரவுகின்றன.

புற்றுநோய் எந்த வயதினரையும் தாக்கும் எனினும் வயது கூடக்கூட புற்றுநோய் தாக்கும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது. மேலை நாடுகளில்

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

இறப்பிற்கான முதன்மைக் காரணங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

வாய், குரல்வளை, தொண்டை, உணவுக் குழல், நுரையீரல், வயிறு போன்றவை புற்றுநோய் மிக மோசமாகத் தாக்கும் பகுதிகள் இவை போக பெண்களுக்கு கருப்பை மற்றும் மார்பகப் பகுதிகள்.

உலகளாவிய ரீதியில்

புற்றுநோய் காரணமாக சுமார் 13% மனித இன இழப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது. அமெரிக்கன் கான்செர் சொசைட்டி நடத்திய கணிப்பின்படி, உலகில் 7.6 மில்லியன் மக்கள் புற்றுநோய் காரணமாக 2007 ஆண்டில் உயிர் இழந்தனர். புற்றுநோய் எல்லா விலங்குகளையும் தாக்கக் கூடியது.

இலங்கையில் புற்றுநோய் தாக்கம்

2005ஆம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட தேசிய புற்றுநோய் வைத்தியசாலை யின் மாஹரகமையில் நடத்தப்பட்ட புள்ளிவிபரத்தின் அடிப்படையில் இலங்கையிலேயே

- முதலாவது இடத்தை பெண்களுக்கான மார்பக புற்றுநோயும்,
- இரண்டாவது இடத்தை கர்ப்பப்பை, வாய்ப் புற்று, கழுத்து புற்றுநோயும் தான் அதிகம் உள்ளது.
- அதன்பிறகு தான் கலப்புற்று நோய், வாய்ப் புற்று நோய், தொண்டைப் புற்றுநோய் இறுதியாக இரத்தப் புற்றுநோய் என்பன ஏற்படுகின்றன.
- ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் வாய்ப் புற்றுநோயும், கலப்புற்று நோயும் சுவாசப்பை புற்றுநோயும் அதிகளவில் காணப்படுகிறது.
- இதன்பிறகு தான் சிறுநீரகப்பையில் ஏற்படுகின்றன.

புற்றுநோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

செல்களின் வளர்ச்சி மற்றும் இறப்பினை கட்டுப்படுத்தும் மரபிகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

- புகைப்பழக்கம்
- சில உணவுகள்
- சூரியனின்று வெளிப்படும் புறஊதாக்கதிர்கள் அல்லது
- புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய சூழல் உள்ள பணித்தளங்கள் போன்ற

வறறிற்கு உட்படும்போது இது போன்ற மாற்றங்கள் மரபிகளில்

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

ஏற்படுகிறது. எச்.ஐ.வி. நோய் தொற்றுவில் இது போன்ற திடீர் மாற்றம் ஏற்படும்.

- சில வேளைகளில், பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளைகளுக்கு வரலாம்.

புற்றுநோய்கள் பல விதமானவை

புற்றுநோய் உருவாகும் இடத்தைப் பொறுத்து அதனை நாம்

1. இரத்தப் புற்றுநோய் என்றும்
2. கட்டிப் புற்றுநோய் என்றும் அழைக்கின்றோம்

கட்டிப் புற்றுநோய்

இதற்கு உதாரணமாக மார்பக புற்றுநோயைக் குறிப்பிடலாம். ஒரு பெண்ணினுடைய மார்பகங்களில் இருக்கின்ற பால் சுரக்கும் கலங்கள் அல்லது பால் சுரக்கும் கலங்களைச் சூழவுள்ள இழையங்கள் பிரிவடைந்து கட்டிகளை உருவாக்குகின்றன. இவை காலப் போக்கில் வெளித் தெரிகின்றபோது அது மார்பகப் புற்று நோயாகப் பரிண மிக்கிறது.

இரத்தப் புற்றுநோய்

அதேபோல், இரத்தப் புற்றுநோய் மனித எலும்பு மச்சையிலுள்ள கொலனி ஸ்டெமிலேடிங் கலங்கள் என்று கூறப்படுகின்ற ஒரு வகைக் கலங்களில் இந்தப் புற்றுநோய் ஆரம்பமாகிறது. அதாவது பிளாஸ் மாக்ஷல் என்ற கலங்கள் பிரிவடைந்து இரத்த அணுக்களாகவும், சிவப்பணுக்களாகவும், வெள்ளை அணுக்களாகவும், குருதி சிறுதட்டுக்களாகவும் பிரிகின்றன. இவை அளவுக்கு அதிகமாகப் பிரிகின்றபோது லிக்யூமினியா என்கின்ற இரத்தப் புற்றுநோய் சிறுவர்களுக்குக் கூட ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு முதிர்ச்சியடைந்த கலங்களில் இருந்து உருவாகும் புற்றுநோய் நாங்கள் மைலோட்டிக்கியூமியா என்றும், முதிர்ச்சியடையாத களங்களிலிருந்து உருவாகும் புற்றுநோயை லிம்ஃபோ செல் என்றும் பிரிக்கின்றோம்.

- **கார்சினோமா (புற்றுநோய்): எலிதேலியல் (தோல் மேல் புறத்தில்)** உயிரணுக்களில் காணப்படும் மாலிக்னன்ட் ட்யுமர்கள் (புற்றுப் பண்பு கொண்ட கட்டி) இப்பகுப்பு மிகுவும் பொதுவாக காணப்படும் புற்று நோய் வகைகளாகும். அவற்றில் பொதுவானவை மார்பக,

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

ப்ரோச்டெட் (சுக்கிலவகம்), லங் (நுரையீரல்) மற்றும் கொலோன் (பெருங்குடல்) புற்றுநோய் போன்றவையாகும்.

- **சர்கோமா (சதைப்புற்று):** இணைப்புத் திசு, அல்லது மேசென்கிமல் (கரு உடல் நார் திசு வலை சார்ந்த) உயிரணுக்கள் போன்ற இடங்களில் இருந்து உருவாகும் மாலிக்னன்ட் ட்யுமர்கள் (புற்றுப்பண்பு கொண்ட கட்டிகள்)
- **லிம்போ (நிணநீர் திசுக்கட்டி):** மற்றும் லுகேமியா (இரத்தப் புற்று நோய்) ஹெமடோபோயிஎடிக் (இரத்தத்தை உருவாக்கும்) உயிர ணுக்கள் காரணம் ஏற்படும் பரவும் புற்று.
- **ஜெர்ம் செல் ட்யுமர் (கருச்செல் கட்டி):** டோடி போட்டேன்ட் (பூரண ஆற்றலுடைய) உயிரணுக்கள் காரணம் விளையும் கட்டி வயது வந்த வர்களில் மிக்கவாறும் டெச்டிகில் (விரை, விதை) மற்றும் ஓவரி (சூலகத்தில்) காணப்படுவது: கரு, சிசுக்கள் மற்றும் சிறுவர்களிடம் உடலின் நடுப்பகுதியில் காணப்படும். அதுவும் பின்தொடர் எலும்பின் அற்றத்தில் காணப்படும் குதிரைகளில் அதன் மண்டை ஓட்டின் கீழ்.
- **ப்ளாஸ்டிக் ட்யுமர் (முன்செல்)** அல்லது ப்ளாஸ்டோமா (கருத்திசுக் கட்டி): வளராத கருத்திசுவைப் போல அமைந்த ஒரு கட்டி (பொது வாக புற்றுப் பண்புடன் கூடியது) இதுபோன்ற பல கட்டிகள் குழந்தை களில் காணப்படும்.

ஆண்களுக்குப் பெரும்பாலும் சிறுநீர்ப் பையின் கீழ்ப் பகுதியில் உள்ள கழுத்துப் புற்றுநோய், சுவாசப்பை புற்றுநோய் என மிக முக்கியமா னவைகள். இவை தவிர வாய், தொண்டை என்பனவும் அடங்கும். பெரும்பாலும் இவர்கள் மதுபானம், புகைத்தல், வெற்றிலை, மெல்லுதல் போன்ற பழக்கவழக்கத்தால் வீணாக அவர்களே விலை கொடுத்து வாங்குகிறார்கள். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய பழக்க வழக்கங்களை சீரான முறையில் பேணினால் வாழ்க்கை சிறப்புறும்.

அறிகுறிகள்

புற்றுநோய் வேறுபட்ட அடையாளங்களை ஏற்படுத்தும் அவற்றில் இயல்பாக ஏற்படக்கூடிய அடையாளங்களாவன:

- மார்பு அல்லது மற்ற பகுதிகளில் தடிப்பு, கட்டி, அல்லது வீக்கம்.
- புதிய மச்சம் அல்லது ஏற்கனவே உள்ள மச்சத்தில் கண்கூடாகக் காணக்கூடிய அளவுக்கு மாற்றங்கள் ஏற்படல்.

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

- குணப்படாது நீண்ட காலம் தொடரும் புண்கள்.
- கொடுமையான ஓயாத இருமல் அல்லது கரகரப்பான கம்மிய குரல்.
- மலம் மற்றும் மூத்திரம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம்.
- தொடர்ந்து அஜீரணத்தன்மை அல்லது விழுங்குவதில் பிரச்சினை.
- விரிவாக்க முடியாத விதத்தில் திடீரென உடல் எடையில் மாற்றம் பெரும்பாலும் திடீரென எடை குறைதல்.
- இயல்புக்கு மாறாக இரத்தப்போக்கு மற்றும் இரத்தக் கசிவு. உதாரணமாக மலம், சிறுநீர், சளி போன்றவற்றில் இரத்தம் கசிதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தொடர்ந்து வலி.

கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய வழிகள் ஏதும் உண்டா?
தற்போதுள்ள நவீன சிகிச்சைகளின்படி இந்நோயை மிக மிக ஆரம்ப காலத்திலேயே கண்டறியும் பட்சத்தில் நோயிலிருந்து முழுமையாகச் சுகம் பெறலாம். குறிப்பாக மார்பகப் புற்றுநோய் ஒரு மார்பகத்திலேயே ஏற்படுகின்ற கட்டியை உடனடியாக மொமோ கிராம் என்ற பரிசோதனை செய்து அதன் பிறகு இழைய பரிசோதனை FNC எனப்படுகின்ற பரிசோதனையைச் செய்து, அதன் பின்னர் புற்றுநோய் என உறுதிப்ப டுத்தினால் அந்த மார்பகத்தை அகற்றுவதன் மூலமோ அல்லது அந்தக் கட்டியை அகற்றுவதன் மூலமோ, கதிர்சிகிச்சை, ஈமோ தெரபி எனப்படு கின்ற இரசாயன சிகிச்சை செய்வதன் மூலமோ நோயிலிருந்து முற்றாக பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு 30 வருடங் கள் உயிர் வாழ்ந்தவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

அதேநேரம் ஆண்களிலேயே ஏற்படுகின்ற புரோஸ்டேட் எனப்படு கின்ற புற்றுநோயானது அதற்குரிய சத்திர சிகிச்சை மூலம் அதனை அகற்றுவதன் மூலமும் ஹோமோன்களை வழங்குவதன் மூலமும் நோயிலி ருந்தும் நூற்றுக்கு நூறு வீதம் மீண்டு வாழ்கிறார்கள்.

புற்றுநோய்ச் சிகிச்சை

நோயின் வகை, பரவல் அளவு, பாதிப்பின் நிலைகளுக்கேற்பவே தீர்மா னிக்கப்படுகிறது.
இவை சத்திரசிகிச்சை கதிர்வீச்சு மருந்து என்பவற்றை உள்ளடக்கியதாக இருக்கும்.

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

ஆரம்ப நிலையில் காணப்படுகின்ற கான்சருக்கான சிகிச்சைகள் நல்ல பலனை அளிக்கின்றன.

இலங்கையில் சிகிச்சை வசதி

இலங்கையில் இந்நோய்க்கான வைத்தியசாலைகள் எங்கே உள்ளன? 1950ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டது தான் மாஹரகமை வைத்தியசாலை. பின்னர் அநுராபுரம், கண்டி, பதுளை, யாழ்ப்பாணம், குருனாகல், காலி, கராஹப்பிட்டிய போன்ற சிகிச்சை வழங்குகிற உப நிலையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளது. மக்கள் இந்நோயைத் தவிர்த்துக்கொள்ள எப்போதும் அக மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். பணம் தேடுவதோ பொருள் தோடுவதோ பெரிதல்ல மனதை மகிழச்சியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் எந்நோயும் அண்டாது.

புற்றுநோய் வருமுன் காக்க

- வாழ்க்கை முறையை ஒழுங்காக்கிக் கொள்வதன் மூலம் இந்நோய் ஏற்படும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கலாம்.
- உணவில் அதிகளவில் பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் தானியங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகளவில் உள்ளது.
- கல்சியம் நிறைந்த கொழுப்பு நீக்கிய பால், பாற்பொருட்கள், தினமும் உணவில், சேர்த்துக்கொள்ளல்.
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை, மன அமைதி.
- புகையிலைப் பாவனை – சுருட்டு, சிகரட், பீடி அறவே தவிர்த்தல்.
- புகைப்பவரின் அருகிலேயே தொடர்ந்து இருக்க நேர்பவர்களுக்கு (குறிப்பாக அந்தக் குடும்பத்துக்கு குழந்தைகளுக்கு) கண் எரிச்சல், மூச்சுத் திணறல், ஆஸ்துமா, உடல் வளர்ச்சிக் குறைவு போன்றவை ஏற்பட்டு, இறுதியில் புற்று நோய் உண்டாகும் அபாயம் உண்டு.
- கள், சாராயம் கூடாது.
- பரம்பரை அல்லது இரத்த உறவில் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் 50 வயதுக்கு மேல் காலத்துக்கு காலம் வைத்தியப் பரிசோதனை (cancer screening) செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சிகரெட், புகையிலை உள்ளிட்ட போதை வஸ்துகளை மறப்போம்... புற்றுநோயை இல்லாமல் செய்வோம்.

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

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

பணிவால் உயர்ந்து

பண்பால் சிறந்த

பண்பாளர்

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

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

உ
சிவமயம்

பிறப்பு
1954. 09. 26

இறப்பு
2010. 08. 05

அமரர்

சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை

அவர்களின்

திதி வெண்பா

நிகழும் விகிர்தி நன்னாளாம் ஆடி மாதம் இருபதாம்
தேதி பூண்ட அபர பக்க தசமி திதி யதனில் நீண்ட புகழ்
கணேசபிள்ளை பெருமகனார் பொன்னாலை
வரதராஜப் பெருமான் திருவடிநிலை அடைந்தார்.

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

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

பணிவால் உயர்ந்து பணியால் சிறந்த பண்பாளர்

குமாரு கூட்டத்தின் குறைவிலா வீறு
கூடவே இவருடன் கூடிப் பிறந்தது
வரதராசப் பெருமாள் கோயிலிலே
புத்தம் புதிய சித்திரத் தேர் ஒன்று
பக்தர் பலர் உதவ பெரிதாய் உயர்ந்தது
அயராத இவர் உழைப்பு அதிலே மிகப் பெரிது
அப்புறம் –
கோயிலைப் பூட்டி விட்டு எல்லாரும் ஓடிவிட
ஓடாது நின்ற இவர் மீது விழுந்தது பெரும் பொறுப்பு
தக்கார் துணையோடு மிக்கதொரு பெரும் பொறுப்பை
கச்சிதமாய் நிறைவேற்றி ஊர்மகிழ வாழ்ந்திட்டார்!
ஆதி மூலம் முதலாக அத்தனை பூசைகளும்
தித்திக்கும் தேன்தமிழில் திவ்வியமாய் நடந்தன
தன்னைத் தமிழ்செய்ய தனிமுதல் கனிந்தது
முன்னைப் பழம்பொருள் தன்அருள் காட்டிற்று
வெறியோடும் வேகத்தோடும் இரைதேடும்
ஓநாய் போல் விரைந்து வந்த பெரும்படை
தொப்பியும் சப்பாத்தும் சட்டையும் கழற்றி
சிரம் தாழ்த்திக் கரம்குவித்து கனிந்து நின்றது
தமிழைத் தொழுது நின்றது
தமிழின் தெய்வத்தன்மை உணந்த உயர்ந்தோர்
உளம் மகிழ்ந்து நின்றனர்
இவையெல்லாம் இறைவழி ஆணையால்
இவரைக் கருவியாக் கொண்டு நிகழ்ந்தன
வங்கிச் சேவையிலே –
மலர்ந்த முகமும் இனிய சொல்லும்
உடனே உதவும் உத்தம குணமும்
ஊர்தோறும் நண்பர் கூட்டத்தை இனிதே பெருக்கிற்று
பணிவால் உயர்ந்து பணியால் சிறந்த பண்பாளர்
அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை
என்றும் நம்நெஞ்சில் நின்று நிலைக்கின்றார்

– பொன்னாலை ஊரவன் –

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

சு.கணேசபிள்ளை வாழ்க்கைக் குறிப்புகள்

யாழ்ப்பாணத்தின் மேற்குப் புறத்திலே நுனிபோல நீண்டிருக்கும் பகுதிதான் பொன்னாலை என்ற சிறிய கிராமம். இந்த பொன்னாலைக் கிராமத்திலும், அதன் அயலிலும் "குமாரு" என்ற தலைவர் வழி குடும்ப அமைப்பொன்று பல நூற்றாண்டுகளாக பற்பல கிளைகளாக, உறவு களாகப் பிரிந்து பல்கிப்பெருகி வளர்ந்து செழித்து வாழ்ந்து கொண்டி ருந்தது. இவர்கள் "குமாரு கூட்டம்" என்று அழைக்கப்பட் டார்கள்.

குமாரு, அவர் மகன் சண்முகம், அவரின் மகன் சின்னத்தம்பி, அவரது மகன் பொன்னம் பலம் என்று வந்து கொண்டிருந்த தலைமுறை யிலே பொன்னம்பலத்தின் மகனான சுப்பிர மணியம் அவர்களும், பொன்னாலைப் பிள்ளையார் கோயில் உரித்தாளர்கள், பூசகர்கள் வழியிலே தியாகர் சண்முகம் அவர்களது மகளான அன்னம்மாவுக்கும் நடந்த திருமணத்தால் அறுவர் பிறந்தார் கள்.

Cadet இலிருந்த போது

குமாரசாமி, இராஜலட்சுமி, சண் முகரத்தினம், சந்தான கோபாலன், பங்கஜ வல்லி ஆகியோரைத் தொடர்ந்து கடைசி மகனாக செல்லப் பிள்ளை யாக கணேச பிள்ளை, 1954ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் 26ம் திகதி பிறந்தார். ஆசாரத்திற் கும், சீலத்திற்கும் பெயர்பெற்ற சைவக் குடும்பத்திலே பிறந்தது மட்டுமல்லாமல் தானும் அறநெறி முறை தவறாது இறுதி வரை வாழ்ந்தார்.

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

ஆரம்பக் கல்வியை வீட்டுக்கு அண்மையிலேயே இருந்த பொன்னாலை வரதராஜப் பெருமாள் வித்தியாசாலை யிலும் தொடர்ந்து இடைநிலைக் கல்வியை சுழிபுரம் விக்ரோரியா கல்லூரியிலும் பயின்றார். அங்கு கல்வி கற்கும் காலத்திலே Cadet என்ற மாணவர் படைப் பயிற்சி விக்ரோறியாக் கல்லூரி உட்பட பல கல்லூரி களில் வழங்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. இதிலே கணேசபிள்ளையும் இணைந்து கொண்டார். மிகக் கடுமையான உடற் பயிற்சி, அணிநடை பயிற்சி என்பன அவர்க ளுக்கு வழங்கப்பட்டன. இராணுவ, பொலிஸ் அதிகாரி களும் பயிற்சி வழங்கினார்கள். இது தவிர தியத்த லாவ இராணுவ முகாமிலும் பயிற்சி வழங்கப் பட்டது.

இந்தப் பயிற்சியே பின்னர் 09.05.1976 கணேச பிள்ளை பொலிஸ் உத்தியோகத் தராக தெரிவு செய்யபட்டு சுமார் ஐந்து வருட வரை கடமையாற்றுவதற்கும் பின்னர் 13.07.1981 இலங்கை வங்கி பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தராக தெரிவு செய்யப்பட்டு கடமையாற்றுவதற் கும் காரணமாக அமைந்தது. அது மட்டுமன்றி வருடா வருடம் வங்கிக ளின் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்களுக்கு தியத்தலாவ இராணுவ முகாமில் பயிற்சி வழங்கப்படும்போதும் ஒவ்வொரு முறையும் துப்பாக்கியால் குறி பார்த்து சுடுவதில் இவர்தான் அதிக புள்ளிகளை பெறுவதுண்டு.

அப்படி இருந்தும் பலாத்காரமாக ஆயுதம் ஏந்தவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களிலும் எவருடனும் முரட்டுத்தனமாக சண்டை சச்சரவுகளில் ஈடுபடாது எல்லோரை யும் இன, மத, மொழி, பேதமில்லாது அன்பால் தனக்கு உற்றவர்களாக ஆக்கிக் கொள்வது அவருக்கே உரிய சிறப்பாக மட்டுமன்றி அவர் குடும்ப பரம்பரையின் மரபுகளையும் மாண்பு களையும் எடுத்துக் காட்டுவதாக அமைந்திருந்தது.

இக்கால கட்டத்திலேதான் அவர் திருமணம் செய்தார். ஆவரங் கால் என்ற கிராமத்திலே தலைமை ஆசிரியராகவும், சிவன் கோவில் தர்மகர்த்தா வாகவும் விளங்கிய பண்டிதர் சுப்பிரமணியம் அவர்களது

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

பொலிஸில் உள்ள போது

மகள் திலகவதியை திருமணம் செய்தார். அவர்களுக்கு சாரங்கன், பிரசன்னா, சுதர்சன் என்ற மூன்று பிள்ளை கள் பிறந்து சற்புத்திரர்களாக வளர்ந்து வருகின்றார்கள்.

கணேசபிள்ளை தனது உத்தியோக வாழ்வின் பெரும்பகுதியை வடபகுதியில் இலங்கை வங்கியின் காங்கேசன்துறை, யாழ்ப்பாணம், மானிப்பாய், திருநெல் வேலி கிளையிலும் ஆற்றினார்.

அவர் வங்கியிலே பணியாற்றிய காலம் யாழ்ப்பாண மக்களுக்கு மிக மிகச் சோதனையான காலம். விடுதலை இயக்கங்க ளுக்கும், அரச தரப்பிற்கும் இடையிலான போர்க்கால சூழலில் பொது மக்கள் பல்வேறு பிரச்சினை களுக்கும் மன உளைச்சல்களுக்கும் ஆளாக வேண்டி வந்தது, போதிய வழிகாட்டலோ, தலைமைத்துவமோ இல்லாது மக்கள் தடுமாறித் தவித்தபோது, ஒரு சிலருக்குத்தான் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தது. அப்படி எண்ணியவர்களில் கணேச பிள்ளை யும் ஒருவர்.

அவர் வங்கியிலே தனக்கென்று வகுக்கப் பட்ட கடமைகளுக்கும் அப்பால் சென்று, அதிகநேரம் எடுத்து மற்ற கடமைகளையும் செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தராக மட்டுமன்றி, வங்கி உத்தியோகத்தராக, சந்தைப்படுத்தும் உத்தியோகத் தராக அவர் மேலதிக கடமைகளை ஆற்றியது. மக்கள் துயர் துடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இவற்றோடு வங்கியின் ஏனைய அலுவலர்க ளுக்கு பிரச்சினை ஏற்பட்டாலும் அவற்றுக்காக மேலிடத்துடன் வாதாடி அவற்றை தீர்த்துவைக்கின்ற சிறந்த தொழிற் சங்கவாதியாகவும் அவர் இருந்தார். அதுமட்டுமன்றி,

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

பொன்னாலை வரதராஜப் பெருமாள் ஆலயத்தின் திருப்பணிச் சபை பொருளாளராக இருந்து மிகச் சிறந்த சேவையாற்றினார். கோயிலைப் புனருத்தாபனம் பண்ணியும், இந்தியாவிலிருந்து சிற்பாசாரியர்களை அழைப்பித்து இராஜகோபுர திருப்பணி, தேர்த் திருப்பணி என்பவற் றையும் மேற்கொண்டார். பொன்னாலையை இராணுவம் கைப்பற்றி முகாம் அமைத்துவிட்ட காலத்திலும் கணேசபிள்ளையின் பக்தியும், சேவையாற்ற வேண்டுமென்ற சிந்தையும் கொஞ்சமும் குறையவில்லை.

95ம் ஆண்டில் 'ரிவி ரெச' நடவடிக்கை மூலம் ஆலயத்திற்கு வருகை தந்த ராணுவத்தினர் அனைவரும் மிகமிக உயர்ந்த அதிகாரிகள் அத்தனை பேரும் கணேசபிள்ளை கூறியதைக் கேட்டு உத்தியோக பூர்வ மேற்சட்டைகளையும், ஆயுதங்களையும் களைந்துவிட்டு யாவரும் சாதாரண நமது மக்களைப் போன்றே உட்சென்று வழிபாடு செய்தார்கள். அவரது தூய உள்ளத்திற்கு, இராணுவ அதிகாரிகளும், ஏனையவர்களும் கூட எவ்வளவு மதிப்பளித்தார்கள் என்பதற்கு இது சிறந்ததோர் எடுத்துக் காட்டு.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக பத்து மாதங்கள் சுமந்து பெற்று பாலூட்டி சீராட்டி வளர்த்த தாயாரிடம் அவர் கொண்டிருந்த அன்பும், தாயார் இறக்கும் வரை அவரை தன்னோடு வைத்து பராமரித்த பாங்கும் சொல்லில் வடிக்க முடியாதவையாகும்.

பொன்னாலையில் பிறந்த வீட்டில் இருந்தபோதும் சிறிது காலம் பொன்னாலையின் எல்லையில், மூளாய்க்கு சமீபமாக வீடு கட்டி வாழ்ந்த போதும் பின்னர் பிரச்சினையான காலகட்டத்தில் உத்தியோகத்தின் பொருட்டும் பிள்ளைகளின் படிப்பிற்கும் பட்டின வாசம் தேவையென்று ஆனபோது நல்லூர் இராசாவின் தோட்டதிலே நிலம் வாங்கி வீடு கட்டி வாழ்ந்த போதும் அம்மா அவருடனேயே இருந்தார்.

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

கணேசபிள்ளை உட்பட தன் பிள்ளைகள் அனைவரையுமே பல்வேறு சோதனைகளுக்கும், வேதனைகளுக்கும் மத்தியில் வளர்ந்து ஆளாக்கிய அம்மா பின்னர் கணேசபிள்ளையின் மூன்று பிள்ளைகளையும் வளர்ப்பதிலும் பெரும்பங்கு வகித்தார். பின்னர் அம்மாவுக்கு வயோதிபமும், தள்ளாமையும் வந்தபோது, கணேசபிள்ளை தன்னுடனேயே அவரை வைத்து பராமரித்தார். படுத்த படுக்கையாகிவிட்டபோது அவரின் துணிமணிகளை தோய்த்து உலர்த்திவிட்டே வங்கிக்குச் செல்வதை அவர் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்.

அவரது உயர்ந்த கம்பீரமான தோற்றமும் புன்னகை பூத்த முகமும், ஒழுக்கமும், நேர்மையும், சேவை மனப்பான்மையும் எல்லோரையும் அவரை நேசிக்க வைத்தன. அதுபோலவே அவரும் எல்லோரையும் நேசித்தார். எவ்வாறு தாய்க்கு சிறந்ததொரு தவப்புதல்வனாக இருந்தாரோ அதுபோலவே சகோதரிகளுக்கு சிறந்ததோர் சகோதரனாகவும் சிறந்த குடும்பத் தலைவனாகவும் மனைவிக்கு இலட்சிய கணவராகவும் பிள்ளைகளுக்கு பாசமும், நேசமும் மிக்க அன்புத் தந்தையாகவும் விளங்கினார். அவரைப் போலவே அவரது பிள்ளைகள் மூவரும் கூட உத்தமமான குணங்க ளோடு ஒழுக்க சீலர்களாக வாழ்வது அவருக்கு மேலும் பெருமை சேர்ப்பதாக அமைகிறது என்பதையும் இங்கே குறிப்பிட வேண்டும்.

இலங்கை வங்கியிலே சேவையாற்றி சிறந்த சேவைக்கான விருது வழங்கல் விழாவிலே பங்குபற்றி விருதுபெற்று சில நாட்களில் மன நிறைவோடும், மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடும் இன்னும் சில நாட்களில் ஓய்வு பெற்று அடுத்து என்ன என்று தீர்மானிப்பதற்கு முன்பதாகவே இந்த கொடூர நோய் நுரையீரல் புற்றுநோய் அவரைத் தாக்கியது. அவரையும் அவரது அருங்குணங்களையும் தெரிந்த அனைவரையுமே அதிர வைத்தது. உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், வேண்டப்பட்டவர்கள் எல்லோருமே பதறிப் போனார்கள். "எங்களுக்கு எல்லாம் பக்க பலமாக இருந்த கணேசவுக்கா இந்த நோய் வரவேண்டும், இனி என்ன

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

சிறந்த வங்கிச் சேவையாளருக்கான விருது வழங்கப்பட்ட போது

செய்வோம்" என்றும், ஒரு கெட்ட பழக்கமுமே இல்லாத கணேசுவுக்கு ஏன் இந்த நோய் வந்தது என்றும் சொல்லிச் சொல்லி மாய்ந்து போனார்கள்.

கடந்த ஓகஸ்ட் 5ம் திகதி பிற்பகல் 3.45 இற்கு அவரது உயிர் உடலை விட்டு பிரிய அவர் அமரத்துவம் அடைந்ததாக இந்த செய்தியை கேள்விப்பட்ட அனைவருமே, இனி இப்படி ஒருவரை எப்போது காண் போம் என்றும் எத்தனையோ தீயவர்களும், முதியவர்களும் இன்னும் இருக்க, இறைவன் இந்த நல்லவர் உயிரை எடுத்துக் கொண்டானே என்று அரற்றினார்கள்.

இங்கே ஒரு விஷயத்தைகக் குறிப்பிடத்தான் வேண்டும். நெஞ்சிலே இருமல் என்று வைத்தியரிடம் போனவுடன், அந்த வைத்தியரும் அதனைத் தொடர்ந்து காட்டிய இரண்டு மூன்று வைத்தியர்களும் அதனை ஆராய்ந்து Biobcy சோதனைக்கு உத்தரவிட்டிருந்தால், ஆரம்பத்திலேயே என்ன வருத்தம் என்று இனம்

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

கண்டிருந்தால் சுகப்படுத்தியருக்கலாம். வைத்தியர்களுடைய அக்கறையற்ற, அசமந்தம் போக்கால் ஓர் உத்தமனை நாம் இழந்தோம்.

அமரராகிவிட்ட கணேசபிள்ளை தன் வாழ்நாள் முழுவதும், நாராயணனிடம் மிகுந்த பக்தி கொண்டவராகவும், ஒழுக்க சீலராகவும் மிக மிக உத்தமமான குணாதிசியங்களை கொண்டவராகவும் இருந்தார். அதனால்தான் போலும் அவர் வணங்கும் நாராயணன் விரைவிலேயே தன்னுடன் அழைத்துக் கொண்டான்.

அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளையின் ஆன்மா இறைவன் கழல்களை அடைந்து என்றென்றும் இன்புற்றிருக்க பிரார்த்திப்போமாக.

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

TRIBUTE TO LATE MR.S.KANESHAPILLAI

Late Mr S Kaneshapillai had been a member of the Bank of Ceylon Family for the last 29 years. He was serving last at our Jaffna 2nd Super Grade Branch in the capacity of Security Officer.

I have observed him to be a humble and courteous Officer. He has rendered a loyal and dedicated service to Bank of Ceylon. He was a very pleasing personality, maintaining a healthy rapport with his colleagues as well as the customers. He had been very helpful to the Bank and to the Society as well.

There is a saying that people of good qualities do not live long. Because of this, God always takes them to his nearness. His demise is an irreparable loss to our Bank. It is with deep regret I am writing this message of condolence.

"May his soul rest in peace"

K E D SUMANASIRI
ASST. GENERAL MANAGER
(NORTHERN PROVINCE)

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

இலங்கை வங்கி 2ம் மேற்தரக் கிளை
ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

கண்ணியம் மிக்க கணேசபிள்ளை

இலங்கை வங்கியில் சிரேஷ்ட பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தராக எங்களுடன் பணியாற்றி சிவபதமடைந்த அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேச பிள்ளை ஒரு தன்னலமற்ற சேவையாளரும், நீதி நியாயத்தை நேருக்கு நேர் கதைக்கும் ஆற்றலை இயற்கையாகவே கொண்டு விளங்கியவர் எனக் கூறலாம்.

இவர் வங்கியில் தனது கடமையில் மட்டுமன்றி மற்றைய ஊழியர்களுக்கும், வாடிக்கையாளர்களுக்கும் தன்னாலான உதவி களைச் செய்து வந்தார். வங்கிக்காக என்ன தேவைகள் உள்ளதோ அவற்றை தாமாகவே முன்வந்து திறம்பட செய்யக்கூடிய ஒருவராவார். வாடிக்கையா ளர்களும் வங்கியாளர்களும் இவரை "சைவம்" என அன்பாக அழைப்பார்கள். பொறுப்பேற்ற வேலைகளை தவறாமல் ஒழுங்காகவும், காலக் கிரமத்திலும் செய்து பல முகாமையாளர்க ளினதும் பாராட்டினைப் பெற்றவர் என்பதில் மிகையொன்றும் இல்லை. இவர் சிலகாலம் தீராத நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வந்தும் சிகிச்சை பயனளிக்காது இறைவனடி சேர்ந்தமை எல்லோர் மனத்தினையும் வாட்டி வதைக்கும் ஒரு துன்பியல் நிகழ்வாகும். இருந்தும் "பிறப்புண்டேல் இறப்புண்டு" என்ற முதியோர் வாக்குக்கமைய மனதினை தேற்றிக் கொள்வதோடு இவர் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டி நிற்பதோடு இவரின் பேரிழப்பால் துன்புறும் குடும்பத்தினருக்கும் மனைவி பிள்ளைகளுக்கும் எங்கள் ஊழியர்கள் சார்பிலும் எனது சார்பிலும் அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கி றேன்.

முகாமையாளர்
பே.பிரான்சிஸ்

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

උතුර දකුණ යා කල සුමිතුරාණෙනි!

ගත සිත තවන බිහිසුණු යුධ දුමාරයෙන් වැසී ගිය වකවානුවක වුව, ස්වකීය ධෛර්ය හා මනුස්සකම සිඳ නොගත් සැබෑ මිනිසෙකු පිළිබඳ අපගේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් හෝ සටහනක් තැබීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

හේ නමින් සුබ්‍රමනියම් කනේෂපිල්ලේය

1954-09-26 වෙනි දින මෙලොව දිනා, අත්‍යවශ්‍ය සමාජ මෙහෙවරක නිරතව වසර 56 ක් පමණ වූ කාල පරාසයක් ඇවෑමෙන් ජනී ජනයා මතු බලාපොරොත්තු දල්වා සිටි මොහොතක හේ ජීවන යාත්‍රාවෙන් සමු ගත්තේය. මෙපමණ උදෑසනින් සමුගනීවියයි අපි මොහොතකට හෝ නොසිතුවද එය දරාගත නොහැකි වුවද එම සත්‍යට මුහුණ දීමට අපට සිදු වී ඇත.

දස දහසක් ඔළුගෙඩි අතර සැඟවී සිටියද නිමේශයකින් හඳුනා ගත හැකි "නොහඳුනන කෙනෙක් නැත" අපගේ මිතුරා, එම සොයුරා පිලිබඳව තතු මෙවැනි පුංචි සටහකකට ලඝු කර දැක්වීම අභියෝගයකි. එහෙත් එය ඉටුකල යුතුය.

ලංකා බැංකු මාතාවගේ ඇකයෙහි රුදුන වැඩුන හෙතෙම එහි ආරක්‍ෂක නිල දරුවෙක් විය රූපකායෙක් නුඹ අපට පෙනෙන්නට නැතත්, දනන් තුඩ තුල රැව් පිලි රැව් දෙන වදන් වැල් වලින් නුඹගේ නාමය නොදිරන වග සහතිකය.

සුබ්‍රමනියම් කනේෂපිල්ලේ පිලිබඳ කතිකාව, වියත් හා සම්භාවනීය උත්තමයන්ගේ මුවින් ගිලිහුන වදන් මාලා වලින්ම ගොඩනැගීම සුදුසුය. අවමංගල උලෙලෙදී ලංකා බැකුවේ විශ්‍රාමික සහකාර මහා කලමණාකාර මහතෙකු කරුණු අනාවරණය කලේ මෙසේය. "බැංකු සේවකයින්ගේ අයිතින් උදෙසා අරගල පැන නැගුනේ කොතනද නොවලා ඔහු එතනය. එතනද පේලියේ මුලමය. එහිදී අත්විය හැකි අතුරු ආන්තරා පිලිබඳ කතිකාවක් නැත. හේ දිගටම අරගල භූමියේය. එපමනක් ද නොව මහත්වරුනි සුබ්‍රමනියම් කනේෂපිල්ලේ අයිතීන් දිනා ගැනීම වෙනුවෙන් පමණක් නොව ස්වකීය උරමත පැවරෙන යුතුකම පිලිබඳවද හේ මනා අවබෝධයකින් සිටියා. බැංකුවේ අභිවෘද්ධිය උදෙසාද ඔහුගේ රාජකාරිය ඩිශිෂ්ඨය. තැන්පතු වර්ධන දොරින් දොර වැඩසටහන් වලදීද හේ පෙරමුණේය. එසේම බැංකුව සංවිධානය කරනු ලබන උත්සව හා පොදු වැඩපිලිවෙලවල් වලදීද හේ නැතිවම බැරි මුල්ම චරිතයක් විය.

බැංකු ක්‍ෂේත්‍රයට අදාලව එහි වෘත්තිය සමිගම් ක්‍ෂේත්‍රයේද හේ ආදර්ශමත් නායකයෙකි. වෘත්තිය සමිගම් ව්‍යාපාරය තුලින් ඉස්මතුවිය යුතු සමාජ සංවර්ධනය උදෙසා අත්‍යවශ්‍ය මෙහෙය හා දැක්ම වෙනුවට එහි අරක් ගෙන තිබූ ගෝත්‍රවාදී,කණ්ඩායම්වාදී හා අවස්ථාවදී ප්‍රවනතාවයන්ට එරෙහිව හේ හඩ අවදී කලේය. එයින් නොනැවති එම අවසිථාවාදී ප්‍රවනතාවයන්ට එරෙහිව පැනනැගී මානවවාදී වෘත්තීය සමිගම් ව්‍යාපාරය වෙත හේ වහ වහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය කලේ තනිවම නොව සහ පිරිවරක්ද කැටුවමය.

ඒ අනුව සමස්ත ලංකා බැංකු සේවක සංගමය ඔහුගේ නියමුවා විය. මෙහි නාම මාත්‍රික සාමාජිකයෙකු ලෙස පෙනී නොසිට එය සක්‍රිය සංවිධානයක් ලෙස ගොඩනැංවීම උදෙසා පෞද්ගලිකව ලබා දිය හැකිව තිබූ උපරිමදායකත්වයක් ලබා දුන්නේය.

සුනාමියෙන් අවතැන් වූ බැංකු සේවකයින් ප්‍රමුඛ උතුරු නැගෙනහිර දෙමළ ජනතාවට

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

සුනාමියෙන් අවතැන් වූ බැංකු සේවකයින් ප්‍රමුඛ උතුරු නැගෙනහිර දෙමළ ජනතාවට පිළිසරණ පතා දකුණේ බැංකු සේවකයන්ට හේ ආයාචනා කලේය. සුනාමි සිදු වූ වහාම සමස්ත ලංකා බැංකු සේවක සංගම් නායකයින් අමතමින් හේ " සහෝදරවරුනි මෙය උපරිම මැදිහත්වීමක් ඕන කරන මොහොතක්" යැයි අවධාරණය කරමින් නොසිට ඔවුන් නගා සිටුවීම සඳහා අවශ්‍ය දායකත්වය ලබා දුන්නේය. එපමණක්ද නොව යුද්ධය නිමාවෙන් අනතුරුව රැඳවුම් කඳවුරු තුල "ගාල්කර" සිටි බැංකු සේවකයික් නිදහස් කර ගැනීම උදෙසා හේ අප්‍රතිහත ධෛර්යකින් කටයුතු කලේය.

වැටට ඉන්නට මරා ගන්නා සමාජයක ඔහු පරමාදර්ශී චරිතයකි. දැවැදි හා දේපල පසුපස ඔහු ලුහුබැඳ නොගියේය. හෙතෙම තම බිරිදට දෑවැද්දට හිමි වූ ඉඩම අනාගත පරපුරේ දෑස් දල්වන පාසලක් වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කලේය. එය පිලිබඳව විදුහල්පතිතුමා ඔහුගේ අවමංගල්‍ය උත්සවයේදී හඩ අවදි කලේ මෙසේය."මේ වනාහි අදහාගත හැකි කරුණක්ද? මිත්‍රවරුනී සමහරවිට ඔබ නොදන්නවා විය හැකියි බිරිදට දෑවැද්දට ලැබුන ඉඩම ඔහු ඉස්කොලෙට පරිත්‍යාග කලා."

දේශපාලන කෙෂ්ත්‍රයේදී හේ "වැලයන අතට මැස්ස ගැසීමේ උපාය" අනුගමනය කල කෙනෙකු නොවීය. කොපමණ දුෂ්කරතා පැමිණුනද හේ නිවැරදි හා ස්ථිර සාර මතයක සිට කටයුතු කලේය. ඔහු වම් ඉවුර නියොජනය කල පතාක යෝධයෙකි. ජාතිවාදී, මර උගුල් මානන අවස්ථාවාදී ප්‍රවනතාවන්ට එරෙහි වෙමින් සැබෑ ජාතික සමගිය සිය උත්තුංග ප්‍රතිපත්තිය කරගත් ජනතා විමුක්ති පෙරමුණ වෙනුවෙන් මැදිහත්වීමටද ඔහු අවස්ථාව සොයමින් සිටි මොහොතක හේ අපෙන් සමු ගත්තේය

ඉතින් සබද............ නුඹගේ කාර්ය භාරය, පරිත්‍යාගය අත්‍යවශ්‍ය මොහොතක අප නොසිතු මොහොතක අප හැර ගියද අප තනිවී නැත. ඔබගේ පරමාදර්ශයන් අපට මග පෙන්වන්නේය. ඔබගේ ලෙන්ගතු සහෝදරත්වය අපට ශක්තියක් වී ඇත.ඉතින් ඔබ නතර කල තැන සිට උතරු දකුණු සහෝදරත්වය ගොඩනගන්නට අප සපත කර සිටිමු.

සමස්ත ලංකා බැංකු සේවක සංගමයි

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

வடக்கையும் தெற்கையும் இணைத்த உயிர் நண்பனே....!

கடும் யுத்த இருள் சூழ்ந்திருந்த காலத்திலும் கூட துணிச்சலுடன் மனித நேயத்தினை இழக்காத ஒருவரைப் பற்றி குறிப்பிடுவது எமது கடமையாகும்.

அவர் அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை

1954.09.26ம் திகதி இவ்வுலகில் உதித்து, மிக முக்கிய சமூகத்தொண்டில் ஈடுபட்டு 56 வருடகாலம் எதிர்பார்ப்புடன் இருந்து திடீரென வாழ்க்கைப் பயணத்தினை துண்டித்துக் கொள்வாரென நாம் ஒருபோதும் நினைத்திருக்கவில்லை. ஆனால் யதார்த்தத்திற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும். பல்லாயிரம் பேர்களுக்குள் ஒருவனாக நீ இருந்தாலும் உன்னை இனம் காண்பது இலகு. இலங்கை வங்கித் தாயின் அரவணைப் பின் கீழ் வளர்ந்த தவப்புதல்வனே!

சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை அவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் அவர் வங்கி ஊழியர்களின் உரிமைப் போராட்டம் எங்கெல்லாம் இடம் பெற்றதோ அப்போதெல்லாம் முதல் வரிசையில் வீற்றிருப் பார். அங்கு அவர் முகம் கொடுத்த இன்னல்களோ எண்ணற்றது. ஆனால் அவர் தொடர்ந்தும் உரிமைப் போராட்டத்தில் துணிச்சலுடன் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

வங்கியின் முன்னேற்றத்திற்காக தனது கடமைகளை செவ்வனே நிறை வேற்றிய அவர் வங்கி அறிமுகம் செய்த ஊழியர் நலன்புரி திட்டங்களில் முன்னின்று செயற்பட்டவர். வங்கி தொழில்சங்க வரலாற்றில் தடம் பதித்த தலைவர்களில் ஒருவர். தொழில்சங்க நடவடிக்கை மூலம் சமூக மேம்பாட்டுக் கான உயரிய இலட்சியத்தினை நோக்கி இனம், மத பேதங்களுக்கு அப்பால் குரலெழுப்பியவர்.

இலங்கை வங்கி ஊழியர் சங்கத்தின் பெயரளவு உறுப்பினராகவன்றி அதன் ஏற்பாட்டாளராக தனிப்பட்ட முறையில் தனது முழு ஒத்துழைப்

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

பையும் வழங்கியவர். சுனாமியால் அவதிப்பட்ட வங்கி ஊழியர்கள் உட்பட வடக்கு கிழக்கு தமிழ் மக்களின் மேம்பாட்டுக்காக தெற்கின் வங்கி ஊழியர் களிடம் நேசக்கரம் நீட்டியவர். சுனாமி அனர்த்தம் நிகழ்ந்த உடன் இலங்கை வங்கி ஊழியர் சங்கத்தின் தலைவர்களை நோக்கி அவர் 'சகோதரர்களே! அதி கூடியளவில் செயற்பட வேண்டிய ஒரு தருணம்" என கூறியது மட்டுமல்லாது அதற்காக செயற்பாட்டில் இறங்கியவர். யுத்தக் கைதிகளாக தடுத்து வைக்கபட்டிருந்த வங்கி ஊழி யர்களை மீட்பதற்கு துணிச்சலுடன் செயற்பட்டவர்.

அரசியல் வாழ்க்கையில் அவர் 'வீழ்ந்த மாட்டுக்கு சூடு வைக்காமல்" எவ்வளவு கஷ்டங்கள் வரினும் தான் பற்றிய கொள்கையில் உறுதியாக இருந்தவர். அவர் பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய சோஷலிஸக் கொள்கையில் உறுதியாக நின்றவர். இன மத பேதங்களுககு அப்பால் உண்மையான தேசிய நல்லிணக்கத்தினை வலியுறுத்திய மக்கள் விடுதலை முன்னணிக்காக குரலெழுப்ப தயாராக இருந்த வேளையில் அவர் எம்மை விட்டுப் பிரிந்தார்.

சகோதரரே! உமது செயற்பாடும் அர்ப்பணிப்பும் அத்தியாவசியமான ஒரு காலகட்டத்தில் நீங்கள் எம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும் நாம் தனிமைப் படவில்லை. உமது முன்மாதிரி எமக்கு வழிகாட்டும். உனது சகோதரத் துவம் எமக்கு சக்தியாக அமையும். ஆம்! நீ நிறுத்திய இடத்திலிருந்து வடக்கு தெற்கு சகோதரத்துவத்தைகட்டியெழுப்ப உறுதியளிக்கின்றோம்.

- இலங்கை வங்கி ஊழியர் சங்கம் -

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

ஒரு முன்னுதாரணம்

உலகம் யாவையும் தாமுளவாக்கலும்
நிலைபெறுத்தலும் நீக்கலும் நீங்கலா
அலகிலா விளையாட்டுடையர் அவர் தலைவர்
அன்னவர்க்கே சரண் நங்களே (கம்ப நாட்டாழ்வார்)

இலங்காபுரியின் சிகரமெனக் கூறப்படும் யாழ்ப்பாண நன்நகரின் மேற் பாகத்தில் அமைந்துள்ள, திருமகளும், நிலமகளும் சூழ நின்று திருவருட் கடாட்சம் பொழிகின்ற வள்ளல் ஸ்ரீ வரதராஜப் பெருமாள் நித்தியவாசம் செய்யும் சீரான் திருவூர் பொன்னாலையம் பதியில் பாரம்பரிய ஆசாரசீலக் குடும்பத்தில் அன்பர் சுப்பிரமணியம் கணேச பிள்ளை அவதரித்தார்.

அன்னாரின் வாழ்க்கையைப் பின்நோக்கிப் பார்க்கின், மிகவும் நேர்த்தியானதும், எளிமையாகவும், செழுமையாகவும் அன்னார் வாழ்ந்த விதம் ஒரு முன்னுதாரணமாகும். எந்த நேரமும் புன்னகை கட்டுச் சொட்டாகவும், சிக்கனமாகவும் கட்டுக்கோப்புடனுடான அவரது வாழ்க்கை முறை கஞ்சத்தனதினின்றும் எளிமையில் வேறுபடுத்திக் காண்பதற்கரிய லட்ஷணமாகும்.

மேலும் ஒரு புத்தாயிரமாண்டின் முடிவையும், மறு புத்தாயிர மாண்டின் பிறப்பையும், அவ்வாறே ஒரு நூற்றாண்டின் அஸ்த்தமனத் தையும், அடுத்த நூற்றாண்டின் மலர்ச்சியையும் காணப்பெற்ற அதிர்ஷ்ட சாலிகளின் வரிசை யில் அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளையும் ஒருவர்.

அன்பு மனைவி, சிறப்பான ஒழுக்க சீலர்களான பிள்ளைகள் வாய்க்கப் பெற்றவர். அன்னார் இந் நிலவுலக வாழ்க்கையை நிறைவு செய்தாலும், சுற்றத்தாரினாலும், நண்பர் குழாத்தினாலும் எல்லோரி னதும் நினைவில் நிலைத்திருப்பார்.

ஸ்ரீமன் நாராயணனின் பத்மபாத பங்கயத்தில் அவரின் ஆன்மா நித்திய பூரணமடைய பிரார்த்திப்போம்.

கு.பொ.சி.வரதராஜா
(ஓய்வுபெற்ற மேல் நீதிமன்ற நீதிபதி)

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

நெருல் உளன்ஒருவன் இன்றுஇல்லை என்னும்
பெருமை உடைத்து இவ் வுலகு.

கடந்த 05.08.2010 வியாழக்கிழமை ஆடி மாதம் அபரபக்க தசமி திதியில் சிவபதம் அடைந்த எங்கள் குடும்பத் தலைவர் அமரர் சுப்பிரமணியம் கணேசபிள்ளை நினைவாக இம்மலர் வெளியிடப்ப டுகிறது.

அவர் நோயுற்றிருந்த நேரத்தில் அவருக்கு ஆறுதலும் தேறுதலும் அளித்த உறவினர் நண்பர்களுக்கும், அவருக்கு அக்கறை யோடும் கனிவோடும் வைத்தியம் செய்த அனைத்து மருத்துவர்க ளுக்கும், மருத்துவத்துறைப் பணியாளர்களுக்கும் –

அன்னாரது இறுதிக் கிரியைகளில் நேரில் பங்குபற்றியும் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டும் எங்களோடு துயர் பகிர்ந்து கொண்ட அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கும் –

இம்மலர் வெளியிடுவதற்கு ஆக்கங்கள் தந்துதவிய அறிஞர்கள் நண்பர்கள் ஆகியோருக்கும்,

இம்மலர் வெளிவர துணை செய்த அனைவருக்கும் –

எங்கள் உள்ளம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

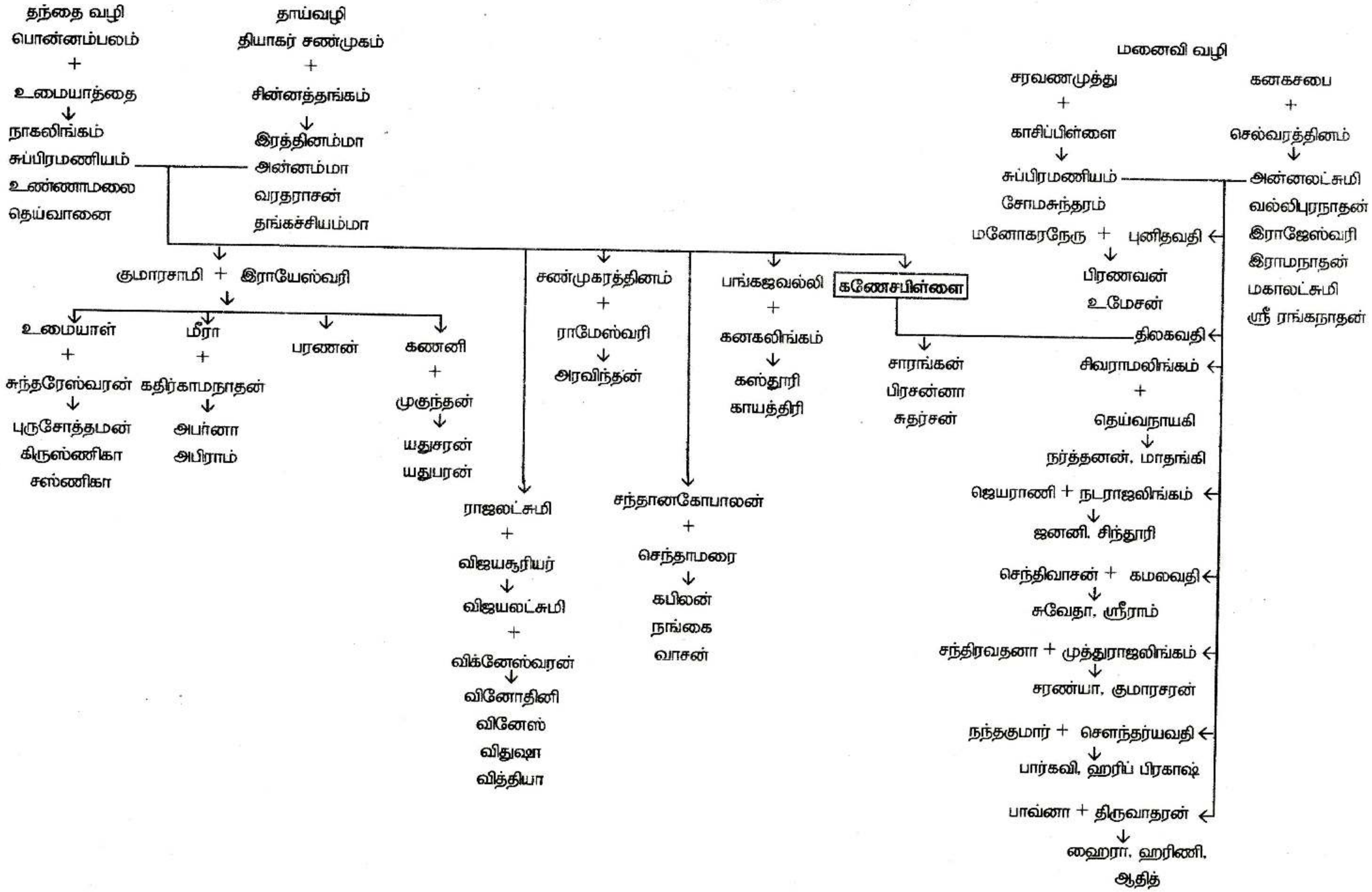
– குடும்பத்தினர் –

134 இராசாவின் தோட்டம்,
யாழ்ப்பாணம்.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வான்உறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

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

வம்சாவழி



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

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

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

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

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

குலம் தரும்; செல்வம் தந்திடும்; அடியார்
படுதுயர் ஆயின் எல்லாம்
நிலந்தரஞ் செய்யும் ; நீள் விசும்பு அருளும்;
அருளோடு பெரு நிலம் அளிக்கும்;
வலம் தரும்; மற்றும் தந்திடும் ; பெற்ற
தாயினும் ஆயின செய்யும் ;
நலம் தரும் சொல்லை நான் கண்டு கொண்டேன்
நாராயணா என்னும் நாமம்.

Thiruvalluvar Press, Nallur. T.P: 021 222 2181

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