



மாசிலாம்கு வள்ளியில்கள்

அவர்களின்
சிவபதப்பேறு குறித்த
“மண்ணோசை”

2019.03.04



யாழ் கரவெட்டி கிழுக்கைப் பிறப்பிடமாகவும்,
கிளிநகர் ஸரவிப்பாஞ்சானை
வசிப்பிடமாகக் கொண்ட
அமரர்

மாசிலாமனி வள்ளிப்பிள்ளை
அவர்களின் சிவபதம்பெறு குறித்த

மனியோசை

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



சுமர்ப்பணம்

எமது குடும்பத்தின் ஒளிவிளக்காய்
 நின்று எமக்கெல்லாம் வழிகாட்டி
 பரிவு காட்டி பாசத்தால் எம்மை
 வளர்த்தெடுத்து தீவ்
 வாழ்விற்கு தீக்கணமாய்
 பண்பின் திருப்பிடமாய் தீன் முகத்துடன்
 வாழ்ந்து தீரைவனடி சேர்ந்து விட்ட
 எம் அன்புத்தெய்வத்தின் பாதங்களில்
 மணியோசயைக் காணிக்கையாக்குகின்றாம்

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

கிழிவனம்
குடும்பத்தனர்.





அன்னை மழையில்
1940.02.23

அமர்ர

ஆண்டவன் அழையில்
2019.02.02

மாசிலாமணி வள்ளிப்பிள்ளை

திதி நிற்ணய வெண்டு

ஆண்டு விளம்பியே ஆனதிங்கள் தையதனில்ப
பூண்ட தீரயோதசிதிநியே பூண்பரம் - நீண்டபுகழ்
மாசிலாமணி மனையாள் வள்ளிப்பிள்ளை மாதரசி
ஈசனாடி யற்றுயற்று சொல்

தூணிப்பாக்கள்



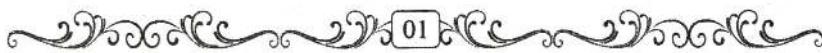
விநாயகர் துத்

பிடியதனுருவுமை கொள மிகு கரியது
வழி கொடு தனதழி வழிபடும் அவரிடம்
கடிகண பதிவர அருளினன் மிகு கொடை
வழிவினர் பயில் வலி வழமுறை இறையே

பஞ்ச தோத்திரம்

தேவாரம்

திருவேயென் செல்வமே தேனே வானோர்
செழுஞ்சுடரே நற் சோதி மிக்க
உருவே யென் ஞுறவேயென் ஞூனே யூனின்
உள்ளமே யுள்ளத்தி ஞுள்ளே நின்ற
கருவேயென் கற்பகமே கண்ணே கண்ணலிற்
கருமணியே மணியாடு பாவாய் காவாய்
அருவாய் வல்வினைநோ யடையா வண்ணம்
ஆவடு நண்டுறையுறையு மமர்ரேறே



திருவாசகம்

வாழ்கின்றாய் வாழாத
 நெஞ்சமே வல்வினைப்பட்
 டாழ்கின்றா யாழாமற்
 காப்பானை யேத்தாதே
 சுழ்கின்றாய் கேடுனக்குச்
 சொல்கின்றேன் பல்காலும்
 வீழ்கின்றாய் நீயவைக்
 கடலாய் வெள்ளத்தே

திருவசப்பா

பவளமால் வரையைப் பனிப்பற்ற தனையதோர்
 படரொளி தரு திருநீறும்
 குவளை மாமலர்க் கண்ணியுங் கொன்றையுந் துன்று
 பொற்குழற் றிருச் சடையும்
 திவள மாளிகை குழ் தரு தில்லையுட்
 திரு நடப் புரிகின்ற
 தவள வரண்ணனை நினைதொறு எமன் மனந்
 தழன் மைழு கொக்கின்றதே

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில்
 ஆணியுடை ஆதிரை நாள்
 நாராயணனெணாடு நான்முகன் அங்கி
 இரவியும் இந்திரனுந்
 தேரார் வீதியிற் ரேவர் குழாங்கள்
 திசையனைத்தும் நிறைந்து
 பாரார் தொல் புகழ் பாழுமாழுயும்
 பல்லாண்டு கூறுதுமே



தங்கப்புராணம்

சிவன்டியே சிந்திக்குத் திருப் பெருகு சிவஞானம்
பவமதனை அறமாற்றும் பாங்கில் ஓங்கிய ஞானம்
உவமையிலாக் கலைஞானம் உணர்வுரிய மெய்ஞ்ஞானம்
தவழுதல்வர் சம்பந்தர் தர முணர்ந்தார் அந்நிலையில்

தநுப்புக்கழ்

உம்பர்தருத் தேநுமணிக் கசிவாகி
 ஒண்கடலிற் மேனமுத்த நுணரவூறி
 இன்பரசத் தேபருகிப் பலகானும்
 என்றனுயிர்க் காதரவுற் றருள்வாயே
 தம்பி தனக் கானநிலைப் பொருளோனே
 தந்தைவலத் தாலருள்ளைக்க கனியோனே
 அன்பர் தமக் கானநிலைப் பொருளோனே
 ஜந்து கரத் தானை முகப் பெருமாளே

வாய்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சரக்க மன்னன் கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க நான்மறை யறங்களோங்க நற்றவும் வேள்வி மல்க மேன்மை கொள் சைவநீதி விளாங்குக உலகமெல்லாம்

மாச்சலாமனி வள்ளிப்பள்ளை அவர்களின் வாழ்க்கைக்கச் சுவடு

சழுமணித் திருநாட்டின் வடபால் கல்வி வளம் மிக்க சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்கும் வடமராட்சி மன்னில், சூழாங் கேணி வன் னியப் பிள் ளையார் வீற் றிருந் து அருள்பாலிக்கும் குணகரவை தனில் புதியார் சேதுப்பிள்ளை தம்பதியினர் செய்த தவப்பயனாக கிருஷ்ணபிள்ளை என்னும் முத்த புதல்வணையும் வள்ளிப்பிள்ளை என்னும் இளைய புத்திரியையும் மழலைச் செல்வங்களாக பெற்றெடுத்தனர். இவர்களது மழலைக் காலம் கழிந்து பள்ளிப்பருவம் அடைந்தனர். ஆரம் பக் கல்வியை யாழ்/கட்டைவேலி யார்க்கருகின்து தமிழ் வித்தியாலயத்தில் கற்று தேர்ந்தனர். இளமைக் காலத்தில் இவர்களது தாய் மாமனும் பிரபல ஆயுள்வேத வைத்தியருமாகிய திருவாளர் குணத்தார் (பரியாரி அப்பா) என்பவரின் அன்பு அரவணைப்பில் ஒழுக்க சீலர்களாக வளர்ந்து வந்தனர், காலச்சக்கரம் உருண்டோட....

வள்ளிப்பிள்ளை அவர்கள் மணப்பருவம் எய்தினார். இவரது பதினெட்டாவது வயதினிலே கரவெட்டி கிழக்கை சேர்ந்த பிரபல ஆயுள் வேத வைத்தியரும், சோதிடரும், பண்டிதரும் ஆகிய கதிர்காமர் இளையம்மா தம்பதியினரின் தவப் புதல்வன் கதிர்காமர் மாசிலாமணி யினைக் கரம் பிடித்தார். திருமண பந்தத்தின் பின்னர் தம்பதியினர் இருவரும் சில வருடங்கள் கரவெட்டிக் கிழக்குப் பகுதியில் சந்தோசமாக தமது வாழ்க்கையை கொண்டு நுடாத்தி வந்தனர். அக் காலப்பகுதியில் அமரர் கதிர்காமர் மாசிலாமணி அவர்களின் ஓரேயொரு தங்கையான நல்லம்மாவிற்கு சகல சீர் சிறப்புக்களுடனும் மந்திகை ஆதார வைத்தியசாலையின் பரிசாரகராகவும் பின்னர் மேற்பார்வையாளராகவும் பணியாற்றிய புதியார் கிருஷ்ண பிள்ளை என்பவரை மணம் முடித்து வைத்து

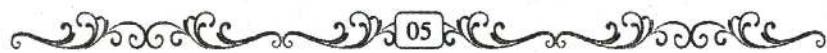
அக் குடும்பத்தின் முன் னேற்றத் திற்கு உறுதுணையாக இருந்தார்.

ஜம் பதுகளின் பிற் பகுதியில் தம் பதியினர் இருவரும் நீர்வளமும், நில வளமும் ஒன்று சேரப் பெற்ற வன்னி நிலப்பரப்பில் கிளிநோச்சி பரவிப்பாஞ்சான் பகுதியில் தமது சொந்த நிலத்தில் வந்து குடியேறினர்.

வள்ளிப்பிள்ளை அவர்களது கணவர் அமரர் கதிர்காமர் மாசிலாமணி அவர்கள் இயல்பாகவே அரசியல் ஈடுபாடு, சமூக சிந்தனை மிக்க மனிதனாக திகழ்ந்தார். இடது சாரியக் கொள்கைகளால் இள வயதில் ஸ்ரக்கப்பட்டு கட்சி சார்ந்த, கட்சி சாராத செயற் பாடுகளில் ஈடுபட்டு வந்தார். அக் காலப்பகுதியில் கரவெட்டி கிழக்கைச் சேர்ந்த பல துடிப்புள்ள இளைஞர்களுக்கு முன்னோடியாக கிளிநோச்சி மண்ணை அறிமுகம் செய்து வைத்து அவர்களும் அவர் தம் குடும்பத்தினரும் கிளிநோச்சியில் காலுன்றுவதற்கு வாய்ப் பளித்துக் கொடுத்தார். கணவரது இச் செயற் பாடுகள் அனைத்திற்கும் தூணாக நின்று ஒழுக்கமிகு நல் மனையாளாக அம்மையார் விளங்கினார். இயல்பிலேயே பண்பாளனாகவும் உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கு உதவும் மனப்பாங்கு கொண்டு ஒழுக்க சீலராக திகழ்ந்த கணவன் கதிர்காமர் மாசிலாமணி அவர்களின் வாழ்வில் சரிபாதியாக அம்மையார் அமைந்தார்.

“மங்களம் என்பது மனைமாட்சி மற்றையதன் நன்கலன் நன்மக்கட் பேறு”

எனும் வள்ளுவர் வாக்கிற்கேற்ப இல்லறத்தை நல்லறமாக இயற்றி வரும் காலத்தில் கமலா, யோகராசா, சிவராசா, குகராசா, தவராசா, ஜெயராசா எனும் நன் மக்கட் செல்வங்களைப் பெற்றெடுத்தார்.



தமது சிரேஸ்ட் புத்திரியான கமலாவிற்கு மாழுலை, முள்ளிய வளையைச் சேர்ந்த ஞானப்பிரகாசம் செல்வர்ட்னாம் (ஓய்வு பெற்ற கிராம உத்தியோகத்தர் கிளிநோச்சி.) என்பவரை கரம்பிடித்துக் கொடுத்து அவர்களுடைய வழமான வாழ்வை ஆரம்பித்து வைத்தார்.

தன் எதிரிகளைக் கூட அரவணைத்துக் கொள்ளும் தயாள் குணம் படைத்த நற் கணவரின் திடீர் மறைவானது அவரது வாழ்க்கைப் போக்கை மாற்றிப் போட்டது. 1984 ஆம் ஆண்டின் இளம் வயதில் கணவனை இழந்து ஐந்து சிறிய குழந்தைகளோடு வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர வேண்டிய இக்கட்டான் குழ் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டார். சிறு வயதில் இருந்து செல்லமாக வளர்ந்து திருமணத்தின் பின்னரும் கணவரது அன்பான அரவணைப்படுன் வாழ்ந்து வந்த அம்மையாருக்கு குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட திடீர் மாற்றம் பெரும் சுமையாக அமைந்தது. இருந்தும் தன் மனதைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு குடும்பத்தை தலைமை தாங்கி நெறிப்படுத்தி, வழிநடத்தி சென்றார். தந்தையின் பிரிவை அடுத்து மூத்த தனையன் மாசிலாமணி யோகராசா (யோகன்) செல்வங்கள் தேடும்பொருட்டு வெளிநாடு சென்றார். இந் நிலையில் குடும்பத்தின் இரண்டாவது ஆண் தனையனும் இக் குடும்பத்தின் தவப்புதல்வனுமாகிய மாசிலாமணி சிவராசா (சிவா) குடும்பத்தின் முழுச் சுமைகளையும் சிறு வயதில் இருந்தே சுமக்கத் தொடங்கி இன்றுவரை இக் குடும்பத்தை சுமந்து வருகின்றார். அம்மையார் தனது தவப் புதல்வன் மாசிலாமணி சிவராசா வோடு இணைந்து தனது கனிஸ்ட் புத்திரர்களான குகராசா, தவராசா, ஜெயராசா ஆகியோரை மருத்துவர்களாக்கி அழகுபார்த்தார். அவர்களுடைய வளமான வாழ்க்கை கண்டு பூரித்து நின்றார்.

அம் மையாரின் செல் வப் புத் திரியான செல்வர்ட்னாம் கமலா தம் இல்லறப் பயனாக சோபனா, வினோஜா, வினோத், ஜியந்தருபன், வினோடக்சலா, தவ்சிகா



ஆகிய ஆறு நன் மக்கட் பேறுகளைப் பெற்றார். தனது வாழ்க்கைக் காலத்தில் பெரும் பகுதியை தனது மகனுக்காகவும் பேரப் பிள் ளைகளுக்காகவும் அர்ப்பணித்தார். பேரக் குழந்தைகளோடு அன்பாகவும், செல்லமாகவும் நடந்து கொள்வார்.

“கமலா” என்ற சொல் அவர் வாழ்க்கையில் அதிகம் உச்சரித்த ஒற்றைச் சொல்லாக அமைந்தது என்றால் அது மிகையாகாது. அதற்கேற்றாற்போல் மகனும் அவரது இறுதிக் காலத்தில் அன்னைக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிவிடைகள் முழுவதையும் செவ்வனே செய்து முடித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

வெளிநாட்டில் வசித்து வந்த முத்த புதல்வன் மாசிலாமணி யோகராசா நாட்டுச் சூழ்நிலை காரணமாக நீண்டகாலம் குடும்பத்தாரோடு தொடர்பில்லாமல் இருந்தமை அம்மையாரின் மனதில் பெரும் கவலையாக எழுந்தது. அவர் கவலை அறிந்து 2008 ஆம் ஆண்டு விரைந்து வந்த மகன் அம்மையாரின் விருப்பத்திற்கிணங்க திருகோணமலையைச் சேர்ந்த உமாஜினிதேவியை (ஆசிரியரை) கரம் பிடித்து அம்மையாரின் நீண்டநாள் மனக் கவலையை போக்கி வைத்தார். அதன் பயனாக ஜுதுசன் என்றொரு பேரக்குழந்தை யையும் பெற்றெடுத்து வாழ்ந்து வந்தார்.

தனது குடும்பத் தீன் தவப் புதல் வனான மாசிலாமணி சிவராசா (சிவா) என்பவரை கிளிநொச்சி நகரில் பிரபல தொழிலதிபராகவும் நற் பிரஜையாகவும் ஆக்கி கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் உள்ள பல குடும்பங்களுக்கு முன்னுதாரணமாக உருவாக்கிக் காட்டினார். இவருக்கு யாழினி (உருத்திரபுரம், கிளிநொச்சி) என்னும் நல் மனையாளை துணைவியாக்கி ரேணுஜன், கோசாயினி, சாருஜன் ஆகிய மூன்று பேரக்குழந்தைகளையும் பெற்றெடுத்தார்.

“பண்ணிய பயிரில் புண்ணியம் தெரியும்” என்பது போல் அம்மையாரின் நல்வினைப்பயன் காரணமாக அவருடைய கடைசி மூன்று குழந்தைகளும் வறுமையிலும் செம்மையாக கற்றுத் தேர்ந்து வைத்தியத்துறைக்குத் தெரிவாகி கிளிநோச்சி மாவட்டத்தின் சுகாதார தினைக்களத்தின் பல்வேறு பதவி நிலைகளை அலங்கரித்துக் கொண்டிருக் கிறார்கள். தனது செல்வப் புத்திரனான மாசிலாமணி குகராசா (மருத்துவர்) என்பவருக்கு கோட்டைக் கல்லாறு, மட்டக் களப்பைச் சேர்ந்த சரோஜினியை (தாதிய உத்தியோகத்தர்) துணைவியாக்கி சாத்வீகன், சாரண்யன், மித்ரா ஆகிய மூன்று குழந்தைச் செல்வங்களையும் ஈன்றெடுத்து அவர்களோடு சேர்ந்து வாழ்ந்து வந்தார்.

தனது பாசப்புத்திரன் மாசிலாமணி தவராசா (பல் மருத்துவர்) என்பவருக்கு இணையாக முள்ளியவளை, மூல்லைத்தீவைச் சேர்ந்த மதுவந்தி (பல் மருத்துவர்) தேர்தெடுத்து திருமண பந்தத்தில் இணைத்ததன் பயனாக பைரவி, தெய்வீகன், சயந்தவி என்னும் மூன்று குழந்தைச் செல்வங்களைப் பெற்று அவர்களோடு மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தார்.

தனது கனிஸ்ட் புத்திரனான மாசிலாமணி ஜெயராசா (மருத்துவர்) என்பவருக்கு மனையாளாக திருகோணமலையைச் சேர்ந்த நவலக்ஞமி (வங்கியாளர்) என்பவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன் ஈறாக ஓவியா, வித்தகி, மிதுர்னா ஆகிய மூன்று மக்கட் செல்வங்களை பெற்று மகிழ்ந்து வரும் வேளையிலே இப் பிறப்பின் பயன் அனைத்தும் பெற்று பிறருக்காகவும், தன் குடும்பத்திற்காகவும் வாழ்ந்த அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை தனைப் பூர்த்தி செய்து நாம் எல்லோரும் கதறியழு மகாபிரதோச நன்னாளில் இறைவனோடு இரண்டறக்கலந்தார்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

அம்மா எனும் முன்றை முத்து மந்திரமே!

உங்கள் உயிரை உருக்கி
 உதிருப் பூற்றி
 எங்கள் வடவும் தகை
 அழகூடாய் செய்திரே
 ஒத் தருவிதகில்.
 ஒருங்குறு
 உங்கள் உருவும்
 தெய்ந்து வடவும்
 கடரங்கு விதரங்கு
 செல்க உறைங்கு
 நின்றோடிச் சாம், தாடிய
 உயிர் தந்திர்
 உவகன் தந்திர்
 உண்டை உதைக்கும்
 அறம் தந்திர்
 மொழி தந்திர்
 மகன் தந்திர்
 நல் மதையானும் தேடுத்தந்திர்
 மகுத்துவும் தந்திர்
 பெறுதற்குரிய பெரும் பேறுகள்
 எல்லாம் தந்திர்
 நின்ற யிர் காக்கும்
 குத்திருப் பண்ணை யட்டும்
 தர ஸஹந்திரே. அஸ்யாதாடிய
 துடுபுடுத்து நிர்க்கின்றோம்
 துகுப்பிழுந்த கட்டுமருப்
 போதே.
 அத்தவர் பசி உயர்ந்து
 அக்காம் ஆகுவதில்
 அட்சய பாத்திரமே

ஒதாற்றுப் போனதாய்
 ஒரு வரலாறு நானை
உங்கள்
 கண்ணறையில் எழுதப்படும்
 தானே,
 கண்ணிரில் கறைக்கு
 கொண்டிருக்கும் எங்கள்
 பொழுதுக்களைப் புதுப்பிக்க
 மீண்டும் ஒரு முறை எழுந்து
 வருவீர்களா அம்மா
 பெண்ணிய உழைபாடு பற்றி
 நீங்கள் என்றுபோ
 பெரியதின்கை தானே
 ஒருந்தும் உங்கள்
 வாழ்க்கை வரலாறு
 போன்றவிதாரு சிறந்த
 உழைபாட்டை
 பெண்ணிய உழைபாட்டுக் கோட்டாடு
 கூப் பூமித்தினில் உண்டோ அம்மா
 குதறியழுவின்டுரால்
 கண்திறுந்து பாரிழரா அம்மா
 வெத்தனத் தணவில்
 வெந்து கூட்டுவின்டுரால்
 வந்ததாருமுறை
 அதைத்து எங்கு
 அமுருட்டுக்கீழரா தானே!
 எம் குச்சக்காற்று முழவதும்
 விதறந்து நிற்கும்
 மன்றைமுத்து மந்திரமில் அம்மா!

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

பிள்ளைகள், மருதக்கள்,
 பெரப்பிள்ளைகள்

“வாழு, வாழ வழி செய்தீடு” (Live & Let Live)

அன்பு என்ற வார்த்தையின் அர்த்தத்தினை அழுகு படுத்திய அன்புத்தாயே! உங்கள் ஆத்மா சாந்தி பெற ஆண்டவனை இறைஞ்சுகிறேன்.

என் தாயாருக்கு சகோதரியாக விளங்கி, எம் சுக துக்கங்களில் என்றுமே தாயாக இருந்து, நாம் துவண்டு நின்ற போதெல்லாம் நல்லாசானாக வழிகாட்டிய என் அம்மாவே. உங்கள் இழப்பு எங்களுக்கு ஈடு செய்ய முடியாதம்மா!

என் கல்விப் பயணத்தில் தோல்விகளைக் கண்டு நின்ற போதெல்லாம், சீரான ஆலோசனைகளையும், ஆறுதல் வார்த்தைகளையும் வழிக்கியும், நான் வெற்றிகள் பெற்ற போதெல்லாம் வெகுமதிகளையும் தந்து என்னை வேகப் படுத்திய என் தாயே உங்கள் பிரிவு எமக்கு ஈடு செய்ய முடியாதம்மா!

சொந்த பந்தங்களைப் பேணுவதில் உங்களுக்கு நிகர் நீங்களே அம்மா, அன்று கிளிநொச்சி நோக்கி வரும் உறவுகளையும், நட்புகளையும், பரவிப்பாஞ்சான் இல்லத்தில் தங்க இடமளித்து, உண்ண உணவளித்து, வாழுவும் வழிகாட்டி இன்று எம் உறவுகள் ஆல விருட்சமாக விளங்க அன்று விதை போட்ட மாசிலாமணி ஜயாவிற்கு பக்கபலமாக இருந்த எம் தாயே உங்கள் இழப்பு எங்களின் இதயத்தை அடைக்குதம்மா!

உங்கள் அன்புப் பிள்ளைகளை உதாரண புருசர் களாகவும், ஊர் போற்றும் சீராளர்களாகவும் வளர்த்தெடுத்த முன்னு தாரண அன்னையே நீங்கள் வாழ்வாங்கு வாழ வழி காட்டும் பல்கலைக்கழகமம்மா,

மிகவும் கஷ்டரமான பொருளாதாரச் சூழலிலும் கல்வியிடன், கண்ணியம் மிகுந்த வாழ்க்கை நெறிமுறை யினையும் காட்டி தேசப்பற்றுள்ள பிள்ளைகளை நீங்கள் வளர்த்த விதம் எங்களுக்கு முன்னுதாரணமம்மா. உங்கள் பிள்ளைகளை மட்டுமன்றி ஊரிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கும் அன்புத் தாயாக இருந்து அவர்களையும் உயர்த்தி விட்ட பெருமை நீங்கள் எம்முடன் இன்று இல்லாத போதும் என்றும் பேசப்படுமம்மா,

ஊர்வாழ, உறவுகள் வாழ உழைத்த நீங்கள் இன்று அமைதியாகி விட்டர்கள் நீங்கள் காட்டிய வழி தனில் என்றும் எம் பயணம் தொடருமம்மா...

நீங்கள் அமைதியாக துயில் கொள்ளுங்கள்...

பட்சமுள்ள

பெறாமதன்

தோச கீர்த்தி

S.K கோத்திலிங்கம்

பிரபல ஆசிரியர் - லணிதக் கல்வி

பஸ்பஸ்பிடிடி திந்துக்கல்லூரி

சகலகலா வஸ்ரீமானை



வெண்டா

ஆய கலை எறுபத்து நான்கிணையு
மேய வுணர்விக்கு மென்னம்மை - தூய
வருப்பளிங்கு போல்வாளொன் னுள்ளத்தி னுள்ளே
யிருப்பளிங்கு வாரா திடர்.

சுரண்வதி வழிபாடு

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

நாடும் பொருட்கவை சொற்கவை
தோய்தர நாற்கவியும்
பாடும் பணியிற் பணித்தருள்
வாய்பங்க யாசனத்திற்
கூடும் பகும்பொற் கொடியே
கனதனக் குன்றுமைம்பாற்
காடும் சுமக்கும் கரும்பே
சகல கலாவல்லியே.

அளிக்கும் செழுந்தமிழ்த் தெள்ளாமு
 தார்த்துன் னருட்கடலிற்
 குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ
 லோவுளாங் கொண்டுதெள்ளித்
 தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்
 கவிமழை சிந்தக்கண்டு
 களிக்குங் கலாப மயிலே
 சகல கலாவல்லியே.

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

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

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

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

சொல்லிற் பனமு மவதான
 முங்கவி சொல்லவல்ல
 நல்லித்தை யுந்தத் தழிமைமொள்
 வாய்நளி னாசனஞ்சேர்
 செல்லிக் கரிதென் நொருகால
 முஞ்சிதை யாமைநல்கும்
 கல்லிப் பெருஞ்செல்வப் பேறே
 சகல கலாவல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்ஞ்
 ஞானத்தின் தோற்றுமென்ன
 நிற்கின்ற நின்னை நினைப்பவர்
 யார்நிலந் தோய்புழூக்கை
 நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ
 ட்ரசன்ன நாணநடை
 கற்கும் பதாம்புயத் தாளே
 சகல கலாவல்லியே

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

கௌரීක் காப்பு



தேவிதுணை

ஓம் சக்தி

விநாயகர் துதி

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

வேண்டுதல் கூற்று

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

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

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

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

திருச்சிற்றம்பலம்



ஸ்ரீ மஹா ஸ்வங்காஷ்டகம்



01.	ப்ரஹ்ந்தமுராரி நிர்மலபாளித ஜந்மஜதுக்க தத்ப்ரணமாமி	ஸரார்சித ஸோபித விநாசக ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்
02.	தேவமுனி ப்ரவ காமதற்லம் ராவண தற்ப தத்ப்ரணமாமி	ரார்ச்சித கருணாகர விநாசக ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்
03.	ஸர்வஸாகந்த புத்திலிவிர்த்தன ஸித்தஸராஸாரே தத்ப்ரணமாமி	ஸலேபித காரண வந்தித ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்
04.	கநக மஹாமணி பணிபதிவேவத்தித தவஸையக்ஞ தத்ப்ரணமாமி	பூஷித ஸோபித விநாசக ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்

05.	குங்கும சந்தன பங்கஜை ஹாரஸ் ஸஞ்சீதபாப தத்ப்ரணமாமி	லேபித ஸௌபித விநாசக ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்
06.	தேவகணார்ச்சித பாவெர்பக்திபிர திந்கருகோடி தத்ப்ரணமாமி	ஸௌபித ஏமச ப்ரபாகர ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்
07.	அஷ்டதளோபரி ஸர்வ ஸமுத்பவ அஷ்டதரித்ர தத்ப்ரணமாமி	வேஷ்டித காரண விநாசக ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்
08.	ஸாரகுரு ஸாரவர ஸாரவநபுஷ்ப பரமபதம் தத்ப்ரணமாமி	பூஜித ஸதார்சித பரமாத்மக ஸதாசிவ	விங்கம் விங்கம் விங்கம் விங்கம்

விங்காஷ்டகம் இதம் புண்ணியம்
ய.'சித்சிவ சங்கீதோ
சிவலோகம் மலாப்புரோதி
சிவலேஸஸஹஸ மோததே.



தேவராய சுவாமிகள் அருளிய
கந்தர் ஷ்வர் கவசம்
நேரிசை வெண்பா
காப்பு



துதிப்போர்க்கு வல்லினை போம் துன்பம்போம் நெஞ்சிற்
 பதிப்போர்க்கும் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்
 நிஷ்டையுங் கைகூடும் நிமலனருள் கந்தர்
 சஷ்டி கவசந் தனை.

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்
 சிஷ்டருக்கு உதவும் செங்கதிர் வேலோன்
 பாதமிரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை
 கீதம் பாட கிண்கிணி ஆட
 மையல் நடஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்
 கையில்வே லால்ளனைக் காக்க என்று வந்து
 வரவர வேலா யுதனார் வருக
 வருக வருக மயிலோன் வருக
 இந்திரன் முதலா எண்திசை போற்ற
 மந்திர வடிவேல் வருக வருக
 வாசவன் மருகா வருக வருக
 நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக
 ஆறுமுகம் படைத்த ஜூயா வருக

நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக
 சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக
 சரவண பவனார் சடுதியில் வருக
 ரஹண பவச ரரரர் ரரர
 ரிஹண பவச ரிரிரிரி ரிரிரி
 வினபவ சரவண வீரா நமோநம்
 நிபவ சரவண நிறநிற நிறென
 வசர வணப வருக வருக
 அசுரர் குடிகெடுத்த ஜயா வருக
 என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்
 பன்னிரெண்டு ஆயுதம் பாசங் குசமும்
 பரந்த விழிகள் பன்னிரெண்டு இலங்க
 விரைந்து எனைக் காக்க வேலோன் வருக
 ஜயம் கிலியும் அடைவுடன் சௌவும்
 உய்யொளி சௌவும் உயிரையுங் கிலியும்
 கிலியுஞ் சௌவும் கிளற்றரோலி யையும்
 நிலைபெற்று என்முன் நித்தமும் ஓளிரும்
 சண்முகன் தீயும் தனிஒளி ஓவ்வும்
 குண்டலி யாம்சிவ குகன்தினம் வருக
 ஆறுமுகமும் அணிமுடி ஆறும்
 நீறுஇடு நெற்றியும் நீண்ட புருவமும்
 பன்னிரூ கண்ணும் பவளச் செவ்வாயும்
 நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்
 ஈரு ஆறு செவியில் இலகு குண்டலமும்
 ஆறிரு திண்புயத்து அழகிய மார்பில்
 பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து
 நன்மனி பூண்ட நவரத்தின மாலையும்
 முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்

செப்பு அழகுடைய திருவயிறு உந்தியும்
 துவண்ட மருங்கில் சுடர்வளிப் பட்டும்
 நவரத்னம் பதித்த நற்சீராவும்
 திருதொடை அழகும் இணைமுழந் தாங்கும்
 திருவடி அதனில் சிலம்பொலி முழங்க
 செககண செககண செககண செகண
 மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகென
 நகநக நகநக நகநக நகநக நகென
 டிகுகுண டிகுடிகு டிகுகுண டிகுண
 ரரரர ரரரர ரரரர ரரர
 ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி
 டூடூடூ டூடூடூ டூடூடூ டூடூ
 டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டிங்குகு
 விந்து விந்து மயிலோன் விந்து
 முந்து முந்து முருகவேல் முந்து
 எந்தனை ஆளும் ஏரகச் செல்வ
 மைந்தன் வேண்டும் வரமமகிழ்ந்து உதவும்
 லாலா லாலா லாலா வேசமும்
 லீலா லீலா லீலாவிநோதன் என்று
 உன் திருவடியை உறுதி என்று எண்ணும்
 என்தலைவைத்து உன் இணையடி காக்க
 என் உயிர்க்கு உயிராம் இறைவன் காக்க
 பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க
 அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க
 பொடிபுனை நெற்றியை புனிதவேல் காக்க
 கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க
 விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க
 நாசிகள் இரண்டும் நல்வேல் காக்க
 பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க

முப்பத் திருப்பல் முனைவேல் காக்க
 செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க
 கன்னம் இரண்டும் கதிர்வேல் காக்க
 என்னிலும் கழுத்தை இளியவேல் காக்க
 மார்பை இரத்தின வடிவேல் காக்க
 சேர் இள முலைமார் திருவேல் காக்க
 வடிவேல் இருதோள் வளம்பெறக் காக்க
 பிடரிகள் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
 அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க
 பழுபதினாறும் பருவேல் காக்க
 வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவேல் காக்க
 சிற்றிடை அழகுறச் செவ்வேல் காக்க
 நாணாம் கயிற்றை நல்வேல் காக்க
 ஆண்பெண் குறிகளை அயில்வேல் காக்க
 பிட்டம் இரண்டும் பெருவேல் காக்க
 வட்டக் குத்ததை வல்வேல் காக்க
 பனைத்தொடை இரண்டும் பருவேல் காக்க
 கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க
 ஜவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க
 கைகள் இரண்டும் கருணைவேல் காக்க
 முன்கை இரண்டும் முரண்வேல் காக்க
 பின்கை இரண்டும் பின்னவள் இருக்க
 நாவில் சரஸ்வதி நற்துணை ஆக
 நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க
 முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க
 எப்பொழு தும் எனை எதிர்வேல் காக்க
 அடியேன் வசனம் அசைவுள் நேரம்
 கடுகவே வந்து கனகவேல் காக்க

வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க
 அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க
 ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிரவேல் காக்க
 தாமதம் நீங்கிச் சதுரவேல் காக்க
 காக்கக் காக்கக் கனகவேல் காக்க
 நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க
 தாக்கத் தாக்கத் தடையறத் தாக்க
 பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட
 பில்லி குணியம் பெரும்பகை அகல
 வல்லபூதம் வாலாஷ் டிகப்பேய்கள்
 அல்லல் படுத்தும் அடங்கா முனியும்
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழைக்கடை முனியும்
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும் குறளைப் பேய்களும்
 பெண்களைத் தொடரும் பிரம ராட்சதரும்
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட
 இரிசி காட்டேறி இத்துங்ப சேனையும்
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்
 கணபூசை கொள்ளும் காளியோடு அனைவரும்
 விட்டாங்காரரும் மிகுபல பேய்களும்
 தண்டியக் காரரும் சண்டா ளர்களும்
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந்து ஒடிட
 ஆன அடியினில் அரும்பா வைகளும்
 பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்
 நகமும் மயிரும் நீள்முடி மண்டையும்
 பாவைக ஞடனே பலகல சத்துடன்
 மனையில் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்
 ஓட்டிய செருக்கும் ஓட்டியச் பாவையும்
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்

ஒதுமங்க சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிடக்
 காலதூதாள்ளனைக் கண்டாள் கலங்கிட
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட
 வாய்விட்டு அலறி மதிகெட்டு ஓடப்
 படியினில் முட்டப் பாசக் கயிற்றால்
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு
 கட்டி உருட்டு கால்கை முறியக்
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்க
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக
 சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு
 குத்து குத்து சூர்வடி வேலால்
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி
 தணல்ஏரி தணல்ஏரி தணலது வாக
 விடு விடு வேலை வெருண்டு அதுஓடப்
 புலியும் நிரியும் புன்னரி நாயும்
 எலியும் கரடியும் இனித்தொடர்ந்து ஓடத்
 தேஞும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துயர் அங்கம்
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதுடன் இறங்க
 ஓளிப்பும் சுளுக்கும் ஒருதலை நோயும்
 வாதம் சயித்தியம் வலிப்பும் பித்தம்
 குலைசயம் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் பிரதி
 பக்கப்பிளாவை படர்தொடை வாழை
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி
 பற்குத்து அரணை பருவரை யாப்பும்

எல்லாப் பிணியும் எந்தனைக் கண்டால்
 நில்லாது ஒட்ட நீளனக் கருள்வாய்
 ஈரேழு உலகமும் எனக்க உறவாக
 ஆனும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா
 மண்ணாள் அரசரும் மகிழ்ந்து உறவாக
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்
 சரவண பவனே சையோளி பவனே
 திரிபுர பவனே திகழோழி பவனே
 பரிபுர பவனே பவமொழி பவனே
 அரிதிரு மருகா அமரா பதியைக்
 காத்துத் தேவர்கள் கடும்சிறை விடுத்தாய்
 கந்தா குகனே கதிர் வேலவனே
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை
 இடும்பனை அழித்த இனியவேல் முருகா
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா
 கதிர்கா மத்துஉறை கதிரவேல் முருகா
 பழனிப் பதிவாழ் பால குமாரா
 ஆவினன் குடிவாழ் அழகிய வேலா
 செந்தின் மாமலை உறும் செங்கல்வ ராயா
 சமராபுரி வாழ் சண்முகத் தரசே
 காரர் குழலாள் கலைமகள் நன்றாய்
 என்னா விருக்க யானுனைப் பாட
 எனைத் தொடர்ந் திருக்கும் எந்தை முருகனைப்
 பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக
 ஆடினே னாடினேன் ஆவினன் பூதியை
 நேச முடன்யான் நெற்றியிலணியப்
 பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி
 உன்பதம் பெறவே உன்னருளாக
 அன்புட னிரட்டி அன்னமும் சொன்னமும்
 மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்

சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க
 வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்
 வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்
 வாழ்க வாழ்கவென வறுமைக ஸ்ரீங்க
 எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்
 எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்
 பெற்றவ ஸ்ரீகுரு பொறுப்ப துங்கடன்
 பெற்றவள் குறமகள் பெற்றவ ளாமே
 பிள்ளையென்றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து
 மெந்தனென் மீதுன் மனமகிழ்ந்து தருளித்
 தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட வருள் செய்
 கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய
 பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்
 காலையில் மாலையில் கருத்துட ஸ்ரானும்
 ஆசார த்துடன் அங்கம் துலக்கி
 ஞேச முடனொரு நினைவது வாகிக்
 கந்தர் சஷ்டிக் கவச மிதனைச்
 சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்
 ஒருநாள் முப்பத் தாற்றுக்கொண்டு
 ஓதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய
 அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கலும் வசமாய்த்
 திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கருளுவர்
 மாற்றல் ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்
 நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்
 நவமத னெனவும் நல்லெலழில் பெறுவர்
 எந்த நாளும் ரெட்டாய் வாழ்வர்
 கந்தர்கை வேலாங் கவசத் தடியை
 வழியாற் காண மெய்யாய் விளங்கும்

விழியாற் கான வெருண்டிடும் பேய்கள்
 பொல்லாதவரை பொடிப்பொடி யாக்கும்
 நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்
 சாவதுரூ சங்கா ரத்தடி
 அறிந்தென துள்ளம் அஷ்டலட் - சுமிகளில்
 வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாக
 சூரபத் மாவை துணித்தகை யதனால்
 இருபத்தேழ்வாக் குவந்தமு தளித்த
 குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்
 சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி
 எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றன துள்ளம்
 மேவிய வடிவழும் வேலவ போற்றி
 தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி
 குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி
 திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி
 இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி
 கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி
 வெட்சி புனையும் வேலே போற்றி
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோர் ரரசே
 மயில்நட மிடுவோய் மலரடி சரணம்
 சரணஞ் சரணஞ் சரவண பவழும்
 சரணஞ் சரணஞ் சண்முகா சரணம்



திருவெம்பாவை
திருவன்னாமலையில் அருளியது



திருச்சிற்றும்பலம்
ஆதியு மந்தமு மில்லா வரும்பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாட்டாங்கள்
மாதே வளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மிவிம்மி மெய்மறந்து
போதா ரமளியின்மே நின்றும் புரண்டிங்கண்
ஏதேனு மாகாள் கிடந்தா ளன்னேயென்னே
ஈதேயெந் தோழி பரிசேலா ரெம்பாவாய்.

01

பாசம் பரஞ்சோதி கென்பா யிராப்பகனாம்
பேசும்போ தெப்போதிப்போதா ரமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனனயோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீசி இவையுஞ் சிலவோ விளையாடி
ஏசு மிடமீதோ விண்ணோர்க் கேத்துதற்குக்
சுசு மலர்ப்பாதந் தந்தருள வந்தருளும்
தேசன் சிவலோகன் றில்லைச்சிற் றம்பலத்து
ஈசனார்க் கன்பர்யா மாரேலோ ரெம்பாவாய்.

02

முத்தன் வெண்ணகையாய் முன்வந் தெதிரெழுந் தென்
 னத்த னானந்த னமுதனென் றள்ளுறித்
 தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடைதிறவாய்
 பத்துடையீ ரீசன் பழவடியீர் பாங்குடையீர்
 புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
 வெத்தோநின் னன்புடைமை யெல்லோ மறியோமோ
 சித்த மழகியார் பாடாரோ நஞ்சிவனை
 யித்தனையும் வேண்டு மெமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 03

ஒண்ணித் திலநகையா யின்னம் புலர்ந்தின்றோ
 வண்ணக் கிளிமொழியா ரெல்லாரும் வந்தாரோ
 வெண்ணிக்கொடுள்ளவர் சொல்லுகோ மவ்வளவுக்
 கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
 விண்ணுக் கொருமருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
 கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
 உன்னெக்கு நின்றுருக யாமாட்டோம் நீயேவந்
 தெண்ணிக்குறையிற் றுயிலேலோ ரெம்பாவாய். 04

மாலறியா நான்முகனுங் காணா மலையினைநாம்
 போலறிவோ மென்றுள்ள பொக்கங்க னேபேசும்
 பாலுறு தேன்வாய்ப் படிற் கடைதிறவாய்
 ஞாலமே விண்ணே பிறவே யறிவரியான்
 கோலமும் நம்மையாட் கொண்டருளிக் கோதாட்டுஞ்
 சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனேயென்
 றோல மிடினு முணரா யுணராய்கா
 னேலக் குழலி பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 05

மானேந் நென்னலை நாளைவந் துங்களை
 நானே யெழுப்புவ சென்றலு நாணாமே
 போன திசைபகரா யின்னம் புலர்ந்தின்றோ
 வானே நிலனே பிறவே யறிவரியான்
 தானே வந்தெழும்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருஞும்
 வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
 யுனே யுருகா யுனக்கே யுறுமெக்கு
 மேனோர்க்குந் தங்கோனைப் பாடேலோ ரெம்பாவாய்.

06

அன்னே யிவையுஞ் சிலவோ பலவமர
 ருன்னற் கரியா ணொருவ னிருஞ்சீ ரான்
 சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றே வாய்திறப்பாய்
 தொன்னாவென் னாழுன்னந் தீசேர் மெழுகொப்பா
 யென்னானை யென்னரைய னின்னமுதென்

-றெல்லோமுஞ்

சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறா யின்னந் துயிலுதியோ
 வன்னெஞ்சுப் பேதையர் போல் வாளா கிடத்தியா
 லென்னே துயிலின் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 07

கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
 மேழி லியம்ப லியம்பும்வெண் சங்கெங்கும்
 கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
 கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோம் கேட்டிலையோ
 வாழியீ தென்ன வறக்கமோ வாய்திறவாய்
 யாழியா னன்புடைமை யாமாறு மிவ்வாறோ
 யூழி முதல்வனாய் நின்ற வொருவனை
 யேழைபங் காளனையே பாடேலோ ரெம்பாவாய். 08

முன்னப் பழம்பொருட்கு முன்னெப்பழம்பொருளே
 பின்னெப் புதுமைக்கும் பேர்த்துமப் பெற்றியனே
 யுன்னெப் பிரானாகப் பெற்றவுண் சீரடியோம்
 உன்னடியார் தாள்பணிவோ மாங்கவர்க்கே பாங்காவோம்
 அன்னவரே யெங்கணவ ராவா ரவருகந்து
 சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
 இன்ன வகையே யெமக்கெங்கோ னல்குதியே
 வென்ன குறையு மிலோமோலோ ரெம்பாவாய். 09

பாதாள மேழினுங்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
 போதோர் புனைமுடியு மெல்லாப் பொருள்முடிவே
 பேதை யொருபாற் றிருமேனி யொன்றல்லன்
 வேதமுதல் விண்ணோரு மண்ணுந் துதித்தாலும்
 மோத வுலவா வொருதோழன் றொண்டருளன்
 கோதில் குலத்தரன்றன் கோயிற் பிணாப்பிள்ளைகா
 ளேதவனு ரேதவன்பே ராருற்றா ராரயலா
 ரேதவனெப் பாடும் பரிசேலோ ரெம்பாவாய். 10

மெய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முகேரென்னக்
 கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
 ஜயாவழியடியோம் வாழ்ந்தோங்கா யாரழல்போற்
 செய்யாவெண் ணீறாடி செல்வா சிறுமுருங்குல்
 மையார் தடங்கண் மடந்தை மணவாளா
 வையாந் யாட்கொண் டருஞும் விளையாட்டின்
 னுய்வார்க ஞுய்யும் வகையெல்லா முய்ந்தோழிந்தோம்
 மெய்யாமற் காப்பா யெமையேலோ ரெம்பாவாய். 11

ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெடநா மார்த்தாடுந்
 தீர்த்தனற் றில்லைச் சிற்றம்பலத்தே தீயாடுங்
 கூத்தனில் வானுங் குவலயழு மெல்லோழுங்
 காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி
 வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார்கலைக
 ஸார்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழுன்மேல் வண்டார்ப்பப்
 புத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
 மேத்தி யிருஞ்சுணநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய்.

12

பைங்குவளைக் கார்மலராற் செங்கமலப் பைம்போதால்
 லங்கங் குருகினத்தாற் பின்னு மரவத்தாற்
 றங்கண் மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினா
 லெங்கள் பிராட்டியு மெங்கோனும் போன்றிசைந்த
 பொங்கு மடுவிற் புகப்பாய்ந்து பாய்ந்து நம்
 சங்கஞ் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
 கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல்பொங்கப்
 பங்கயப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய்.

13

காதார் குழையாடப் பைம்பூண் கலனாடக்
 கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
 சீதப் புனலாடடிச் சிற்றம் பலம்பாடி
 வேதப் பொருள்பாடி யப்பொருளா மாயாடிச்
 சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
 யாதி திறம்பாடி யந்தமா மாபாடிப்
 பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
 பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோ ரெம்பாவாய்.

14

ஒரோருகா லெம்பெருமா னென்றென்றே நம்பெருமான்
சீரோருகால் வாயோவாள் சித்தங் களிகூர
நீரோருகால் ஒவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
பாரோருகால் வந்தனையாள் விண்ணேனாரைத்

-தான்பணியாள்

பேரரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவ ராமாறும்
மாரோருவ ரிவ்வண்ண மாட்கொள்ளும் வித்தகர்தாள்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார் நாம்பாடி
யேருருவப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 15

முன்னிக் கடலைச் சுருக்கி யெழுந்துடையாள்
ளென்னத் திகழ்ந்தெம்மை யாளுடையாள் எிட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேற்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்
மென்னச் சிலைகுலவி நந்தெம்மை யாளுடையா
டன்னிற் பிரிவிலா வெங்கோமா னன்பர்க்கு
முன்னி யவணமக்கு முன்சுரக்கு மின்னருளே
யென்னப் பொழியாய் மழையேலோ ரெம்பாவாய். 16

செங்க ணவன்பாற் றிசைமுகன்பாற் றேவர்கள்பா
லெங்கு மிலாததோ ரின்பநம் பாலதாக்
கொங்குண் கருங்குழலி நந்தெம்மைக் கோதாட்டி
யிங்குநம் மில்லங்க டோறு மெழுந்தருளிச்
செங்கமலப் பொற்பாதந் தந்தருளுஞ் சேவகனை
யங்க ணரசை யடியோங்கட் காரமுதை
நங்கள் பெருமானைப் பாடி நலந்திகழப்
பங்கயப் பூம்புனல் பாய்ந் தாடேலோ ரெம்பாவாய். 17

அன்னா மலையா னடிக்கமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணேர் முடியின் மணித்தொகைவீற்றாற்போற்
கண்ணா ரிரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
தன்னா ரொளிமழுங்கித் தாரகைகள் டாமகலப்
பெண்ணாகி யாணா யலியாய்ப் பிறங்கொளிசேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி யித்தனையும் வேறாகிக்
கண்ணா ரமுதமுமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணேயிப் பூம்புனல்பாய்ந் தாடலோ ரொம்பவாய் 18

உங்கையிற் பிள்ளை யுனக்கே யடைக்கலமென்
றங்கப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் மச்சத்தா
லெங்கள் பெருமா னுனக்கொன் றுரைப்போங்கே
ளங்கொங்கை நின்னன்ப ரல்லார் தோள் சேரற்க
வெங்கை யுனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க
கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
விங்கிப் பரிசே யெமக்கெங்கோ னல்குதியேல்
லெங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோ ரெம்பாவாய். 19

போற்றியருளுக்நின் னாதியாம் பாதமலர்
போற்றி யருளுக்நின் னந்தமாஞ் செந்தளிர்கள்
போற்றியெல்லாவுயிர்க்குந் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றியெல் ஸாவுயிர்க்கும் போமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றியெல் ஸாவுயிர்க்கு மீறா மினையடிகள்
போற்றிமா னான்முகனுங் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியா முய்யவாட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியா மார்கழிந் ராடேலோ ரெம்பாவாய். 20

திருச்சிற்றம்பலம்.



1.தீருக்குறள் போற்றி

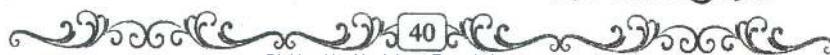
குறள் எண்

அகர முதலாம் ஆதியே போற்றி	1
மஸ்ரமிசை ஏகும் மாண்டி போற்றி	3
தனக்குவலமை இல்லாத தகையாடி போற்றி	7
எண்குணத்திலங்கும் இறையே போற்றி	9
அயிழ்த் மழையாம் அருளே போற்றி	11
ஜம்பொறி அடக்கும் ஆற்றலே போற்றி	24
நிறைமொழி அஞ்சும் நிறைவே போற்றி	28
குணமெலும் குன்றே குறியே போற்றி	29
மனத்தில் மாசிலா மனியே போற்றி	34
வாழ்வாங்கு வாழ்வே போற்றி	50
மங்கல மனையற மாட்சியே போற்றி	60
அறிவெறி பண்புப் பேறே போற்றி	61
அன்போடியைந்த வழக்கே போற்றி	73
வருவிருந்தோம்பும் வளமே போற்றி	83
இன்சொல் வழங்கும் இயல்பே போற்றி	99
செய்யாமற் செய்யும் செழுநலம் போற்றி	101
காலத்துதவும் கனிவே போற்றி	102
நெஞ்சங் கோடா நெறிநிலை போற்றி	118
நிலையில் திரியா மலையே போற்றி	124
ஓழக்கம் குறையா உரமே போற்றி	139
பொறுக்கும் அழியா புகழே போற்றி	156
அழுக்காறில்லா அறுளே போற்றி	163
அறனறிந்து வெட்கா அறிவே போற்றி	179
புறஞ்சொலல் அறியாப் பொலிவே போற்றி	183
பயனில் பகராப் பண்பே போற்றி	197
பிறங்கே டெண்ணாப் பெருமையே போற்றி	204
ஒத்ததறியும் உயர்வே போற்றி	214
ஊருணி நீராம் உடைமையே போற்றி	215
பயன்மரமாகும் பரிவே போற்றி	216
மருந்து நலமாம் மாண்பே போற்றி	217
வறியார்க்குதவும் வாழ்வே போற்றி	221
பசித்துயர் மாற்றும் பரமே போற்றி	225
வசையிலாப்புகழே வானே போற்றி	240
தன்னுயிர் அஞ்சாத் தகவே போற்றி	244

அல்லல் அறியா அருளே போற்றி	245
உயிரழித் துண்ணா ஒளியே போற்றி	259
தன்னுயிர் தானு தவமே போற்றி	266
கூற்றையும் வெல்லும் நோற்றலே போற்றி	269
அளவுறி நெஞ்சத் தறமே போற்றி	288
உள்ளாம் பொய்யா ஒழுக்கமே போற்றி	294
வெகுளியை மறக்கும் விரிவே போற்றி	303
இன்னாமை எண்ணா இனிமையே போற்றி	316
பகுத்துண் டோம்பும் பரிவே போற்றி	322
நிலைபேறுணரும் நிலையே போற்றி	331
பற்றது பற்றாப் பற்றே போற்றி	348
மெய்ப்பொருள் உணரும் மேன்மையே போற்றி	351
ஜூயம் அனுகாத் தெளிவே போற்றி	354
சிறப்பெனும் செம்பொருட் செறிவே போற்றி	358
பேரா இயற்கைப் பெற்றியே போற்றி	370
அசையா உறுதி ஆக்கமே போற்றி	371
முறைசெய் தருஞும் இறையே போற்றி	388
உலகம் இன்புற இன்புறல் போற்றி	399
நுண்மாண் நுழைபுல நோன்பே போற்றி	407
ஆவதறியும் அறிவே போற்றி	427
எதிரதாக் காக்கும் இயல்பே போற்றி	429
வருமுன் காக்கும் வாழ்வே போற்றி	435
அறனறி முத்த அறிவே போற்றி	441
பெரியரிந் பெரியபேறே போற்றி	444
மன்னுயிர்க் காக்க மனநலம் போற்றி	457
தக்கதே செய்யும் தகைமையே போற்றி	466
அமைந்ததாங் கொழுகும் அளவே பேற்றி	474
செய்தற் கரிய செய்கையே போற்றி	489
அஞ்சாத் துணிவே துணையே போற்றி	501
திறந்தெரிந் தறியும் தெளிவே போற்றி	512
அளவளாவும் அமிழ்தே போற்றி	523
கற்றம் கற்றும் கட்டா போற்றி	524
புகழ்ந்தவே புரியும் புகழே போற்றி	538
கோலது கோடாக் கொற்றமே போற்றி	546
குடிபறங் காக்கும் குணமே போற்றி	549
ஒத்தாங் கொறுக்கும் உரனே போற்றி	561
கண்ணோட்டம் என்னும் கவினே போற்றி	571
உள்ளாம் உடைமையாம் உடைமையே போற்றி	592

நீரள வயரும் மலருளம் போற்றி	595
குடியெனும் குன்றா விளக்கே போற்றி	601
அறிவறிந் தாற்றும் ஆள்வினை போற்றி	625
இன்பத் தின்பம் விரும்பாய் போற்றி	629
மதிநுட்பம் நூலோ டையாய் போற்றி	636
உலகத் தியற்கை உணர்வோய் போற்றி	637
நிரந்தினிது சொல்லும் நீர்மையே போற்றி	654
வேண்டிய எலாம் தரும் வினை நலம் போற்றி	664
வீறேய்து மாண்பாம் வினைத்திறன் போற்றி	665
நூலாருள் நூல்வல்ல நுண்மையே போற்றி	683
துாய்மை துணைமை துணிவே போற்றி	693
குறிப்பிற் குறிப்புணர் குறிப்பே போற்றி	703
ஒளியார் முன்னுறும் ஒளியே போற்றி	714
கற்றவை செலச்சொல் கலையே போற்றி	722
நாடா வளத்ததாம் நாடே போற்றி	739
அன்பீன் குழவியாம் அருளே போற்றி	757
அருள்வளர் செவிலிப் பொருளே போற்றி	757
நிறைநீர் நீரவர் கேண்மையே போற்றி	782
உள்ளம் பெருகுவது உள்ளுகை போற்றி	798
கேளிமுக்கம் கேளாக் கெழுத்தை போற்றி	808
இகலெனும் எவ்வம் இல்லாய் போற்றி	853
பகை நட்பாக் கொள்ளும் பண்பே போற்றி	874
அளவறிந் துண்ணும் அறிவே போற்றி	934
செப்பமும் நாணும் சேர்வே போற்றி	951
பெருக்கத்து வேண்டும் பணிவே போற்றி	963
உள்ள வெறுக்கையாம் ஒளியே போற்றி	971
கொல்லா நலத்ததாம் நோன்மையே போற்றி	994
நயளொடு நலம்புரி பயனே போற்றி	994
சீருடை செல்வ மாரியே போற்றி	1010
கருமத்தால் நாணும் நானே போற்றி	1011
உழுதுண்டு வாழும் வாழ்வே போற்றி	1033
அகர முதலாம் ஆதியே போற்றி	

செந்தமிழ் அந்தஸர்
கிரா கிளங்குமரன்



2.நூற் பெருமை

கடுகைத் துளைத்து ஏழ்கடலைப் புகட்டிக்
குறுகத் தறித்த குறள் - இடைக்காடனார்

அனுவைத் துளைத் தேழ் கடலைப்
புகட்டிக் குறுகத் தறித்த குறள் - ஓளவையார்

எல்லாப் பொருளும் இதன் பால் உள் - இதன்பால்
இல்லாத எப்பொருளும் இல்லை - மதுரைத்தமிழ் நாகனார்

வள்ளுவன் தன்னை உலகினுக்கே தந்து
வான்புகழ் கொண்ட தமிழ்நாடு - பாரதியார்

வானுக்குச் செங்கதிர் ஒன்று - புனல்
வண்மைக்கு காவிரி ஒன்று - நல்ல
மானத்தைக் காத்து வாழ் என்னும் - இந்த
வையத்திற்கு ஒன்று திருக்குறள் - பாரதிதாசன்

ஒளிவாழ்வு வேண்டின் ஒரு குறளையேனும்
தெளி வாழ்ந்து செய்தல் திறம் - வ.க.ப மாணிக்கனார்

அன்பு நெறியில் மக்கள் தொண்டு

பகவத்கீதயா? திருக்குறளா?

இறைவனிடத்தில் மனிதன் அன்பு செலுத்த வேண்டும்
என்பது பகவத்கீதயின் இலட்சியம். மனிதன்
மனிதனுக்குக் காட்டுகின்ற அன்பின் மூலம் இறைவனை
அடையலாம் என்ற நினைப்பே பகவத்கீதயில் இல்லை.
அன்பு நெறியில் மக்கள் தொண்டே சிறந்து விளங்க
வேண்டும் என்று கூறுகிறது திருக்குறள்.

- செருமன் தத்துவநானி அல்பிரட்டு சுவைட்சர்-

3.வள்ளுவத்தின் வான்புகழ்

தால்சுதாய் 1906-இல் ‘இந்து ஒருவருக்கு எழுதப்படும் கடிதம்’ என்பதை எழுதியுள்ளார். அதில் திருக்குறளை ‘இந்துக்களின் குறள்’ என்கிறார். அதில் தம் உள்ளத்தைப் பெரிதும் கவர்ந்த திருக்குற்பாக்கள் சிலவற்றை மேற்கோளாகக் காட்டியுள்ளார். அவை “இன்னா செய்யாமை” என்னும் அதிகாரத்தில் உள்ள குற்பாக்கள் ஆகும். குற்பாக்களைக் குறிப்பிடுவதுடன் விளக்கவுரையும் வரைகின்றார். இக்குற்பாக்கள் தால்சுதாயின் இன்னா செய்யாமை (அகிம்சை)க் கொள்கையை உருவாக்க உதவியுள்ளன. அறநெறியில் போராடுவதைப் பற்றிய அவருடைய சிந்தனைக்கு உரமாக அமைந்தன. தால்சுதாயின் இக்கடிதத்தினால் தான் காந்தியாசிகள் திருக்குறளை அறிந்து கொண்டு, “ஏரியர்” என்பார் மொழி பெயர்த்த பிரெஞ்சு மொழி பெயர்ப்பு நூலைப் படித்து அதன் சிறப்புணர்ந்தார்.

“உறங்குவது போலும் சாக்கா முந்கி

விழிப்பது போலும் பிறப்பு”

என்னும் குறளைக் காட்டி “இதைவிடத் தெளிவாக இறப்பைப் பற்றிக் கூற இயலுமா?” என வினாவுகிறார்.

“இங்கர்சால்” என்னும் பகுத்தறிவாளர் திருக்குறளிடத்துப் பேர்டுபாடு கொண்டு இருந்தார். திருவள்ளுவருடைய கட்டற்ற சிந்தனைப் போக்கும், அறிவை முதன்மையாகப் போற்றும் பண்பும் இங்கர்சாலின் உள்ளத்தைப் பெரிதும் கவர்ந்தன.

“அறிவு அற்றும் காக்கும் கருவி” (குறள்.321)

“எப்பொருள் எத்தன்மைத் தாயினும் அப்பொருள்

மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு” (குறள்.453)

“எப்பொருள் யார் யார் வாய்க்கேட்பினும் அப்பொருள்

மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு” (குறள்.424)

என்னும் குற்பாக்களை இங்கார்சால் அடிக்கடி மேற்கோளாகக் காட்டி எழுதியும் பேசியும் வந்துள்ளார்.

- சான்றோர் கண்ட திருவள்ளுவர் -

“இருநோக்கிவளுண்கண் உள்ள தொருநோக்கு
நோய்நோக்கு ஒன்றந்நோய் மருந்து”

எனும் பாடலைச் செருமானிய அறிஞர் பால் கிரெள்ள் என்பவர் அறிந்தார். அதன் பொருள் ஆழத்திலும் கலை அழகிலும் ஈடுபட்டுத் திருக்குறளை முழுமையாகக் கற்றார். பின்னர் 1754 இல் செருமானிய மொழியிலும் 1856 இல் இலத்தீன் மொழியிலும் திருக்குறளை மொழிபெயர்த்தார்.

உருசிய நாட்டும் கிரெள்ளின் மாளிகையில் அமைந்துள்ள அனுந்துளையாச் சுரங்கப் பாதுகாப்புப் பெட்டகத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள அருநூல்களுள் ஒன்று திருக்குறள் ஆகும்.

விக்டோரியாப் பேரரசியார் தம் மறை நாலைப் போல போற்றி வைத்திருந்த நூல் திருக்குறள் காலையில் கண்விழித்ததும் கற்கும் நூலாகத் திருக்குறளைக் கொண்டு இருந்தார் என்பது அவரது பெருநிலைச் சான்றாதாரம் திருக்குறள் ஆகும் என்பர்.

திருக்குறவால் தோன்றிய நாலகம்

தஞ்சைப் பகுதியை ஆட்சி செய்த சரபோசி மன்னர் ஒரு முறை காசிக்குச் சென்றார். அப்படியே கல்கத்தாவில் இருந்த அரசுப் பேராளரைக் கண்டு மகிழ்ந்தார். அரசுப் பேராளர் திருக்குறவை ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு வழியாகக் கற்றிருந்தவர். அதனால் தமிழ்ப் பகுதியில் ஆட்சி நடத்தும் சரபோசியின் வழியே திருக்குறவைப் பற்றி அறிய விரும்பினார். அதுவரை அதைப்பற்றி அறியாதிருந்த சரபோசி “நான் ஊர் போய்ச் சேர்ந்ததும் அப்புத்தகத்தை அனுப்பி வைக்கின்றேன்” என்று விடைபெற்றுக் கொண்டார். அதன் பின்னரே தமிழ்ச் சுவடிகளைத் தொகுக்கத் தொடங்கினார். “சரசுவதி மால்” என்னும் கலைக் கருவூலம் தோன்றுவதற்கு மூலமாக இருந்தது இத்தொண்டலேயாகும்.

4. மாணவர் வாழ்வில் திருக்குறள் - 110 அறத்துப்பால்

கடவுள் வழித்து

(ஓப்பற்ற நல்லியல்புகளைக் கொண்டவர் வழியில் நடத்தல்)

- 1. அகர முதல், எழுத்துள்ளாம் ஆதி**

01

பகவன் முதற்றே, உலகு.

பொருள்:- எழுத்துக்கள் எல்லாம் ‘அ’ என்னும் எழுத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றன அது போல் உலகம் முதற்பகவானையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது.

வான் சிறப்பு

(மழையின் சிறப்பு)

- 2. நீர்கிணறு அமையாது உலகுள்ளீன் யார்யார்க்கும்
வான்கிணறு அமையாது ஒழுக்கு.**

20

பொருள்:- எப்படிப்பட்டவருக்கும் நீர்கிணறாமல் உலக வாழ்க்கை நடைபெறாது என்றால் அம் மழையானது இல்லையானால் ஒழுக்கமும் நிலைபெறாமல் போகும்.

நீத்தார் பெருமை

(பற்றற்ற துறவோர்-முனிவர்-சித்தர்) - பெருமை)

- 3. செயற்குளிரிய செய்வார் பெரியர், சீரியர்
செயற்குளிரிய செய்கலா தார்.**

26

பொருள்:- செய்வதற்கு அருமையான செயல்களை செய்ய வல்லவரே பெரியவர். செய்வதற்கு அரிய செயல்களை செய்ய மாட்டாதவர் சீரியவர்

அறன் வலியுறுத்தல்

(அறத்தின் தேவையை வலியுறுத்தல்)

- 4. மனத்துக்கண் மாக்கிலன் ஆதல் அனைத்துமிறன்
ஆகுல நீர் பீற.**

34

பொருள்:- மனத்தின் கண் குற்றமில்லாதவனாக ஒருவன் இருத்தல் ஒன்றே எல்லா அறங்கங்கும் மூலமாகும். யற்றவை எல்லாம் ஆக்கம் கொடுப்பவை ஆகும்.

5. அழுக்காறு, அவா, வெகுளி, கின்னாச்சிசால், நான்கும்
இழுக்கா இயன்றது அறம். 35
பொருள்: பொறாமை, ஆசை, சீற்றம், புண்படுத்தும் சொல் ஆகிய
நான்கையும் விட்டு நீங்கி நடப்படே அறமாகும்.
6. அறத்தான் வருவதே இன்பம், மற்றுள்ளாம்
புறத்த, புகழும் கில. 39
பொருள்:- தாய் மையான நெஞ் சுடன் நடத்தும் அறவழி
வாழ்க்கையில் வருகின்ற புகழால் ஏற்படுவதே
இன்பமாகும். அதற்கு மாறான வழியில் வருவது புகழும்
ஆகாது, இன்பமும் ஆகாது.

இல்லாழ்க்கை

(துணைவன் துணைவியர் கூடி நடத்தும் குடும்பவாழ்வு)

7. அன்பும் அறனும் உடைத்துழூயின் இல்லாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது. 45
பொருள்:- இல்லாழ்க்கை பண்புடையதாகவும் பயனுடையதாகவும்
விளங்குவதற்கு அன்பான உள்ளமும் அதையொட்டிய
நல்ல செயல்களும் தேவை. (அன்பே பண்பு, அறமே
பயன்)
8. வையத்துள் வாழ்வாஸ்கு வாழ்பவன் வான்டிறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும். 50
பொருள்:- உலகில் வாழ வேண்டிய முறைப்படி வாழ்பவன்
மேம்பட்ட புகழுலகில் நிலைபெறும் தெய்வங்களுள் ஒரு
தெய்வமாக மதிக்கப்படுவான்.

மக்கட் பேறு

(நன்மக்களைப் பெறுதல்)

9. ஈன்ற பொழுதின் பெரிகுடிவக்கும் தன்மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய். 69
பொருள்:- நல்ல மகனைப் பெற்றெடுத்தவன் என்று ஊரார் பாராட்டும்
பொழுது அவனைப் பெற்ற பொழுது அடைந்த
மகிழ்ச்சியை விட அதிக மகிழ்ச்சியை அந்தத் தாய்
அடைவாள்

10. மகன்தந்தைக்கு ஒழுறும் உதவி, இவன்தந்தை என்னோற்றான் கொல்லனும் சொல்.

70

பொருள்:- மகனொருவன் தனக்கு பலவகையாலும் உதவிய தன் தந்தைக்கு செய்யும் கைங்கூறு “இவனை மகனாகப்பெற இவன் தந்தை என்ன நற்பிழு செய்தானோ” என்று சொல்லும் சொல்லவைத் தந்தை.

அன்பு உடைமை

(அன்புடையவராக இருத்தல்)

11. அன்புகிலார் எல்லாம் தமக்குறீரியர், அன்புடையார் என்பும் உரியர், பிறர்க்கு.

72

பொருள்:- அன்புடையவர்கள் தம் உடல், உயிர், உடைமை ஆகிய வற்றை பிறருக்குக் கொடுத்து உதவுவார்கள் ஆணால் அன்பில்லாதவர்கள் எதையும் பிறருக்கு கொடுத்து உதவ மாட்டார்கள்.

12. அன்பிற்கும் உண்டோ, அடைக்கும்தாழ்? ஆர்வலர் புன்கண்நீர் பூசல் தரும்.

71

பொருள்:- அன்பிற்கு அடைத்துவைக்கும் தாழ் உண்டோ? அன்புடையவரின் கண்ணீரே உள்ளே இருக்கும் அன்பைப் பலரும் அறிய வெளிப்படுத்தி விடும்.

13. அன்பின் வழியது உயிர்நிலை, அஃதுகிலார்க்கு என்புதோல் போர்த்த உடம்பு.

80

பொருள்:- அன்பின் வழியே நின்ற உடம்பே உயிர் நின்ற உடம்பாகும் அன்பில்லாதவர்க்கு உள்ள உடம்பு எலும்பை தோல் ஓர்த்த வெற்றுடம்பே ஆகும்.

விருந்து ஓம்பல்

(புதியவராக வந்தவரைப் பேணல்)

14. கிருந்துகூழம்பி கில்வாழ்வது எல்லாம் விருந்துகூழம்பி, வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு.

81

பொருள்:- வீட்டிலே இருந்து பொருள்களைப் பெருக்கி வாழ்க்கை நடத்துவதெல்லாம் விருந்தினரைப் பேணி உதவி செய்வதன்பொருட்டே.

15. மோப்பக் குழையும், அனிச்சம், முகம்திர்ந்து

நோக்கக் குழையும் வீருந்து.

90

பொருள்:- அனிச்சம் எனப்படும் டி முகந்தவுடன் வாடிலிடக்கூடியது. அதுபோல சற்று முகங்கோணி வரவேற்றாலே விருந்தினர் வாடிலிடுவர்.

கிணியவை கூறல்

(இனிய சொற்களைச் சொல்லுதல்)

16. அல்லவை தேய அறம்பெருகும் நல்லவை

நாடி, இனிய சொலின்.

96

பொருள்:- தீய செயல்களை அகற்றி அறுநெறி தழைக்க செய்ய வேண்டுமானால் இனிய சொற்களைப் பயன்படுத்தி நல்வழி எதுவெனக் காட்ட வேண்டும்

17. கிணிய உளவாக இன்னாது கூறல்

கனிகிருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று.

100

பொருள்:- இனிமையான சொற்கள் இருக்கும்போது அவற்றை விடுத்துக் கடுமையாகப் பேசுவது கனிகளை ஒதுக்கிவிட்டு காய்களைப் பறித்துத் தின்பதைப் போன்றது.

செய்ந்நன்ற அறதல்

(பீற்ற செய்த நன்மையை மறவாமை)

18. நன்றி மறப்பது நன்றுஅன்று, நன்று, அல்லது

அன்றே மறப்பது நன்று.

108

பொருள்:- ஒருவர் முன்செய்த நன்மையை மறப்பது அறமன்று அவர் செய்த தீமையை அப்பொழுதே மறந்துவிடுவது (செய்தார், செய்யப்பட்டார் ஆகிய) இருவர்க்கும் நன்மையாகும்.

19. எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுஇண்டாம், உய்வுகில்லை செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு.

110

பொருள்:- எந்த அறத்தை மறந்தார்க்கும் வாழ்வு உண்டு. ஆனால் ஒருவர் செய்த உதவியை மறந்தார்க்கு வாழ்வில்லை.

நடுவ நிலைமை

(எவரிடத்தும் ஒப்ப நடக்கும் சமனிலை)

20. தக்கார் தகவுகிலர் என்பது அவர்அவர்

எச்சத்தால் காணப் படும்.

114

பொருள்:- இவர் நடுவுநிலையாளர் இவர் நடுவுநிலையற்றவர் என்பது ஒவ்வொருவரும் இவ்வுலகிலே வாழ்ந்தபோது வைத்துச் சென்று (மக்கள் புகழ் பழி பொருள் முதலியவற்றால் தெரியவரும்.

21. சமன்செய்து சீர்தூாக்கும் கோல்போல் அமைந்து, ஒருபால் கோடாமை சான்றோர்க்கு னனீ.

118

பொருள்:- ஒரு பக்கம் சாய்ந்து விடாமல் நாணயமான தராசு முள்போல் இருந்து நியாயம் கூறுவது தான் உண்மையான நடுவுநிலைமை என்பதற்கு அழகாகும்.

அடக்கம் உடைமை

(மனம் மொழி மெய்களில் அடக்கமுடையவராதல்)

22. எல்லார்க்கும் நன்றாலும் பணிதல் அவருள்ளும் செல்வர்க்கே செல்வம் தகைத்து.

125

பொருள்:- பணிவு எனும் பண்பு எல்லார்க்கும் நலம் பயக்கும் ஏற்கனவே செல்வர் களாக இருப்பவர் கஞக்கு அந்தப்பண்பு மேலும் ஒரு செல்வமாகும்.

23. யாகாவார் ஆயினும், நாகாக்க, காவாக்கால், சோகாப்பர், சொல்கிழுக்குப் பட்டு.

127

பொருள்:- ஒருவர் எதைக் காத்திட முடியாவிட்டாலும் நாவையாவது அடக்கிக் காத்திட வேண்டும். இல்லையேல் அவர் சொன்ன சொல்லே அவர் துன் பத் திற்கு காரணமாகிவிடும்.

24. தீயினால் கட்டபுண் உள்ளுறும் ஆறாதே

நாவீனால் சுட்ட வடு.

129

பொருள்:- நெருப்புச் சுட்ட புண்கூட ஆறிலிடும் ஆணால் வெறுப்புக் கொண்டு சொன்ன (திட்டிய) சொற்கள் விளைத்த துன்பம் ஆறவே ஆறாது.

ஒழுக்கம் உடைமை

(நல்ல நடத்தை உடையவராதல்)

25. ஒழுக்கம் வீழப்பம் தரலான், ஒழுக்கம்

இயிர்னும் ஓம்பப் படும்.

131

பொருள்:- ஒருவர் பெற வேண்டிய சிறப்புகள் அத்தனையும் தருவது ஒழுக்கமே. ஆதலால் அந்த ஒழுக்கம் உயிரவிடச் சிறந்ததாகப் போற்றப்படும்.

26. ஒழுக்கத்தின் எய்துவர் மேன்மை கிழுக்கத்தின் எய்துவர், எய்தாப் பழி.

137

பொருள்:- ஒழுக்கத்தால் எவரும் மேம்பாட்டை அடைவர். ஒழுக்கத்தில் இருந்து தவறுதலால் அடையத் தகாத பெரும் பழியை அடைவார்.

யொறுற உடைமை

(பொறுமை உள்ளவராய் இருத்தல்)

27. அகற்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத், தம்மை கிகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை.

151

பொருள்:- தன்னைத் தோண்டுவரையும் சுமந்து கொண்டு நலம் செய்யும் நிலம். அதுபோல இகழ்ந்து கூறுபவரையும் பொறுத்துக் கொண்டு நலம் செய்தல் சிறந்த பண்டு.

புங்க கூறாமை

(ஒருவர் இல்லாத இடத்து அவரைப் பழித்துச் சொல்லாமை)

28. ஏதிலார் குற்றம்போல் தம்குற்றம் காண்கற்பிள், தீகுஉண்டோ, மன்னும் உயிர்க்கு?

190

பொருள்:- பிறர் குற்றத்தைக் காண்பவர் தமது குற்றத்தையும் எண்ணிப் பார்ப்பார்களேயானால் புங்கூறும் பழக்கமும் போகும் வாழ்க்கையும் நிம்மதியாக அமையும்.

பயன் ஒல சொல்லாமை

(பயன் தராத சொற்களைச் சொல்லாமை)

29. பயன்தில்சொல் பாராட்டு வானை மகன்னனல், மக்கட் பதடி எனல்.

196

பொருள்:- பயன்திறவைகளைச் சொல்லிப் பயன்பெற நினைப்பவனை, மனிதன் என்பதைவிட அவன் ஒரு “பதர்” என்பதே பொருத்தமானதாகும்.

தீவனை அச்சம்

(தீய செயல்களைச் செய்ய அஞ்சுதல்)

30. தீயவை தீய பயத்தலால், தீயவை

தீமினும் அஞ்சப் படும்.

202

பொருள்:- தீய செயல்களால் தீமை விளையும் என்பதால் அச் செயல் களைத் தீயை விடக் கொடுமையானவையாகக் கருதி அவற்றைச் செய்திட அஞ்ச வேண்டும்.

ஒப்புரவு அந்தல்

(பொதுநலம் அறிதல்)

31. தாள்ஷுற்றித் தந்த பொருள்எல்லாம் தக்கார்க்கு

வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு.

212

பொருள்:- பொதுநலங் கருதுபவர் விடாழுயற்சியோடு பொருள் தேடிச் சேர்ப்பதெல்லாம். தகுதி வாய்ந்தவர் வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதற்கே.

32. ஊருணி நீர்நிறைந் தற்றே உலகுளவாம்

பேர்அறி வாளன் திரு.

215

பொருள்:- பொதுநல் நோக்குடன் வாழ்கின்ற பேரறிவாளனின் செல்வமானது ஊர் மக்கள் அனைவருக்கும் பயன் தரும், நீர் நிறைந்த ஊருணிலையைப் போன்றதாகும்.

ஸகை

(கொடை)

33. வறியார்க்குஒன்று ஈவதே ஸகை, மற்றுள்ளாம்

குறியெதிர்ப்பை நீர்து உடைத்து.

221

பொருள்:- இல்லாதவர்க்கு வழங்குவதே ஸகைப் பண்பாகும். மற்றவர்களுக்கு வழங்குவது என்பது ஏதோ ஒர் ஆதாயத்தை எதிர்பார்த்து வழங்கப்படுவதாகும். அந்தத் துறையில் ஈடுபாடாமல் இருப்பதே நல்லது.

புகழ்

(பெருமை பெறுதல்)

34. தோன்றின், புகழொடு தோன்றுக: அஃதுகிலார்

தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று.

236

பொருள்:- எந்தத் துறையிலும் சுபோட்டாலும் அதில் புகழுடன் விளங்கவேண்டும். இயலாதவர்கள்

35. வசைழிய வாழ்வாரே வாழ்வார், இசைழிய

வாழ்வாரே வாழா தவர்.

240

பொருள்:- பழிநீங்க வாழும் வாழ்வினரே நல் வாழ்வினர். புகழ் நீங்க வாழும் வாழ்வினர் நல்ல வாழ்வு வாழாதவர்.

அருள் உடையை

(எவ்வுயிர்களிடத்தும் இரக்கமுடையவராதல்)

36. அருள்கில்லார்க்கு அவ்விலகம் கில்லை பொருள்கில்லார்க்கு கில்லைகம் கில்லாகி யாஸ்கு.

247

பொருள்:- பொருள் இல்லாதவர்கள் இவ்வுலகில் வாழ்ந்தாலும் அவர்க்கு உலகியற்பேறு இல்லை! அதுபோல அருள் இல்லாதவர் புகழ் உலகில் புகுந்தாலும் அவர்க்கு புகழ்பேறு இல்லை.

தவம்

(துன்பம் பொறுத்தலும் துன்பம் செய்யாமையும்)

37. உற்றநோய் நோன்றல், உயிர்க்குறிருகண் செய்யாமை அற்றே தவத்திற்கு உரு.

261

பொருள்:- தமக்கு உண்டாகும் துன்பங்களைப் பொறுத்தலும் மற்றைய உயிர்களுக்கு தாம் துன்பம் செய்யா திருத்தலும் ஆகிய அவ்வளவே தவத்திற்கு வடிவமாகும்.

கூடா ஒழுக்கம்

(கைக்கொள்ளக் கூடாத ஒழுக்கம்)

38. கணைகொடிது, யாழ்கோடு செவ்விது, ஆங்குள்ளன வீணைபடு பாலால் கொளல்.

270

பொருள்:- நேராகத் தோன்றும் அம்பு, கொடுமை செய்யும். வளைந்து தோன்றும் யாழ், இசை இன்பம் பயக்கும். அது போலவே மக்களின் பண்புகளையும் அவர்களது செயலால் மட்டுமே உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

கள்ளாகம

(திருட நினையாமை)

39. களவினால் ஆகிய ஆக்கம், அளவுகிறந்து,

ஆவது போலக் கெடும்.

283

பொருள்:- கொள்ளையடித்துப் பொருள் குவிப்பது, முதலில் பெரிதாகத் தோன்றினாலும், அந்தச் செயல் ஏற்கனவே இருந்த செலவத்தையும் அடித்துக் கொண்டு போய்விடும்.

வாய்மை

(தீமை தராத சொற்களைச் சொல்லுதல்)

40. வாய்மை எனப்படுவது யாதுள்ளின், யாதுஒன்றும்

தீமை இலாத சொலல்.

291

பொருள்:- வாய்மை என்று கூறப்படுவது எது என்றால், அது மற்றவர்க்கு ஒரு சிறிதும் தீமை இலாத சொற்களைச் சொல்லுதல் ஆகும்.

41. தன்நெஞ்சு அறிவகு பொய்யற்க, பொய்த்தபின்,

தன்நெஞ்சே தன்னைச் சூடும்.

293

பொருள்:- மனச்சாட்சிக்கு எதிராகப் பொய் சொல்லக்கூடாது. அப்படிச் சொன்னால் சொன்னவரின் மனமே அவரை வருத்தும்.

42. புறத்தூய்மை நீரான் அமையும், அகம்தூய்மை

வாய்மையான் காணப் படும்.

298

பொருள்:- ஒருவனுக்கு உடல், உடை முதலிய வெளித் தூய்மை நீரினால் ஏற்படும். அது போல் உள்ளத் தூய்மை வாய்மையால் தான் வெளிப்பட விளங்கும்.

43. எல்லா விளக்கும் விளக்குள்ள, சான்றோர்க்குப்

பொய்யா விளக்கே விளக்கு.

299

பொருள்:- புறத்தின் இருளைப் போக்கும் விளக்குகளைவிட அகத் தீன் இருளைப் போக்கும் பொய்யாமை எனும்விளக்கே ஒருவனை உயர்ந்தோன் எனக்காட்டும் ஒளிமிக்க விளக்காகும்.

வெஞ்சாமை

(சினங்கொள்ளாதிருத்தல்)

- 44. தன்னைத்தான் காக்கின், சீனம்காக்க: காவாக்கால் தன்னையே கொல்லும் சீனம்.**

305

பொருள்:- ஒருவன் தன்னைத் தானே காத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் சினத்தைக் கைவிட வேண்டும். இல்லையேல் சினம் அவனை அழித்துவிடும்.

குன்னா செய்யாமை

(பிற்ருக்கு துன்பம் செய்யாமை)

- 45. கிண்ணாசெய்தாரை ஒழுத்தல் அவர் நான் நல்நயம் செய்து, விடல்.**

314

பொருள்:- நமக்கு தீங்கு செய்தவரைத் தண்டிப்பதற்குச் சரியான வழி அவர் வெட்கித் தலைகுனியும்படியாக அவருக்கு நன்மை செய்வதுதான்.

- 46. கிண்ணா எனத்தான் உணர்ந்தவை, துன்னாமை வேண்டும், பிறங்கன் செயல்.**

316

பொருள்:- தனக்குத் துன்பமானது என்று ஒருவன் தன் பட்டறிவால் உணர்ந்தவற்றைப் பிறநிடத்துச் செய்வதற்கு மனத்தளவால் கூட நினையாதிருத்தல் வேண்டும்.

கொல்லாமை

(கொலை செய்யக் கருதாமை)

- 47. தன்டூயிர் நீப்பினும் செய்யற்க தான்பிறிது கிண்டூயிர் நீக்கும் வினை.**

327

பொருள்:- தன்னுயிரே போவதாக இருப்பினும் கூட அதற்காக இன் னொரு உயிரைப் போக்கும் செயலில் ஈடுபடக்கூடாது.

நிலையாமை

(நிலையில்லாதவற்றை அறிதல்)

- 48. கூத்தாட்டு அவைக்குழாத் தற்றே, பெருஞ்செல்வம், போக்கும் அதுவீந் தற்று.**

332

பொருள்:- சேர்த்து வைத்த பணமும் சொத்தும் ஒருவரை விட்டுப் போவது, கூத்து முடிந்ததும் மக்கள் அரங்கத்தை விட்டுக் கலைந்து செல்வதைப் போன்றதாகும்.

வைப் பூர்தல்

(உண்மை உணர்தல்)

- 49.** எப்பொருள் எத்தன்மைத்து ஆயினும், அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு. 355

பொருள்:- வெளித்தோற்றுத்தைப் பார்த்து ஏழாந்து விடாமல் அது பற்றிய உண்மையை உணர்வதுதான் அறிவுடைமை ஆகும்.

அவா அறுத்தல்

(ஆசையை நீக்குதல்)

- 50.** அவான்ப எல்லா உயிர்க்கும்என் ஞான்றும்

தவானிப் பிறப்புசனும் வித்து. 361

பொருள்:- எல்லா உயிர்களுக்கும் எல்லாக் காலத்தும் நீங்கா அறியாமைத் துயரைத் தரும் விதையாவது பேராசையே என்று சொல்வர்.

ஊழி

(இயற்கை ஒழுங்கு)

- 51.** நன்றுயும்கால் நல்லவாக் காண்பவர், அன்றுயும்கால் அல்லற் படுவது எவன்? 379

பொருள்:- நன்மையும் தீமையும் வாழ்க்கையில் மாறி மாறி வரும், நன்மை கண்டு மகிழ்கிறவர்கள், தீமையும் விளையும் போது மட்டும் மனம் கலங்குவது என்ன முறைமையோ?

யாருப்பால்

கிறைமாட்சி

(அரசியற் சிறப்பு)

- 52.** கியற்றலும், ஈட்டலும், காத்தலும், காத்த

வகுத்தலும், வல்லது அரசு. 385

பொருள்:- முறையாக நிதி ஆதாரங்களை வகுத்து, அரசாங்கக் கருவூலத்திற்கான வருவாயைப் பெருக்கி, அதைப் பாதுகாத்து திட்டமிட்டுச் செலவிடுவதுதான் திறமையான நல்லாட்சிக்கு இலக்கணமாகும்.

கல்வி

(கற்பதற்குரிய நூல்களைக் கற்றல்)

53. கற்க கசடுஅற கற்பவை கற்றபின்

நிற்க அதற்குத் தக.

391

பொருள்:- கற்கத் தகுந்த நூல்களைக் குற்றமறக் கற்கவேண்டும்.
அவ்வாறு கற்ற பிறகு, கற்ற கல்விக்குத் தக்கவாறு
நேரியில் நிற்க வேண்டும்.

54. கேடுகில் வீழுச்செல்வம் கல்வி ஒருவற்கு

மாடுஅல்ல மற்றை யவை.

400

பொருள்:- ஒருவனுக்கு அழிவு இல்லாத சிறந்த செல்வம் கல்வி,
மற்ற பொருள்சார் செல்வம் அல்ல.

கேள்வி

(தக்கவற்றைக் கேட்டறிதல்)

55. செல்வத்துள் செல்வம் செவிச்செல்வம், அச்செல்வம்

செல்வத்துள் எல்லாம் தலை.

411

பொருள்:- செழுமையான கருத்துக்களைச் செவிவழியாகப் பெறும்
செல்வமே எல்லாச் செல்வங்களுக்கும் தலையாய
செல்வமாகும்.

56. எனைத்தானும் நல்லவை கேட்க, அனைத்தானும்

ஆன்ற பெருமை தரும்.

416

பொருள்:- எவ்வளவு சிறிதோ ஆயினும் நல்லவற்றைக் கேட்டறிய
வேண்டும். அந்த அளவிற்கு அவை நிறைந்த
பெருமையைத் தரும்.

அறிவு உடைமை

(அறிவுடையவராதல்)

57. எப்பொருள் யார்யார்வாய்க் கேட்பினும், அப்பொருள்

மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு.

423

பொருள்:- எந்தவொரு பொருள் குறித்து எவர் எதைச் சொன்னாலும்
அதை அப்படியே நம்பி ஏற்றுக் கொள்ளாமல் உண்மை
எது என்பதை ஆராய்ந்து தெளிவதுதான் அறிவுடைமை
ஆகும்.

**58 அறிவுடையார் எல்லாம் உடையார், அறிவிலார்
என்உடைய ரேனும் கிளர்.**

430

பொருள்:- அறிவுடையவர் (வேறொன்றும் இல்லாதிருப்பினும்) எல்லாம் உடையவரே ஆவர். அறிவில்லாதவர் வேறு என்ன உடையவராக இருப்பினும் ஒன்றும் இல்லாதவரே ஆவர்.

குற்றம் கழதல்

(தம்மிடம் குற்றம் உண்டாகாதவாறு விலக்குதல்)

**59. வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை, ஏரமுன்னர்
வைத்துாறு போலக், கெடும்.**

435

பொருள்:- குற்றம் நேர்வதற்கு முன்னமே வராமல் காத்துக் கொள்ளாதவனுடைய வாழ்க்கை, நெருப்பின் முன் நின்ற வைக்கோற் போர் போல் அழிந்துவிடும்.

பெரியாரைத் துணைக்கோடல்

(பெரியவர்களைத் துணையாகக் கொள்ளல்)

**60. அரியவற்றுள் எல்லாம் அரிதே பெரியாரைப்
பேணீத் தமராக் கொளல்.**

443

பொருள்:- பெரியவர்களைப் போற்றிப் பாராட்டி அவர்களுடன் உறவாடுதல் எல்லாப் பேறுகளையும் விடப் பெறும் பேறாகும்.

தெர்ந்து செயல்வகை

(ஆராய்ந்து செயலாற்றும் வகை)

**61. எண்ணீத் துணிக, கருமம், துணிந்தபின்,
எண்ணுவம் என்பது கிழுக்கு.**

437

பொருள்:- (செய்யத் தகுந்த) செயலையும் வழிகளையும் நன்றாக எண்ணிய பிறகே துணிந்து தொடங்க வேண்டும். துணிந்தபின் சிந்திக்கலாம் என்பது தவறு.

வள்ளுவர்தல்

(வலியை அறிதல்)

62. வினைவலியும், தன்வலியும், மாற்றான் வலியும்

துணைவலியும், குாக்கீச் செயல்.

471

பொருள்:- ஒரு செயலைச் செய்ய விரும்புவன் தான் எடுத்துச் சொள்ளும் செயலின் வலிமையையும் செய்யும் தன் வலிமையையும் அதனை எதிர்ப்பவன் வலிமையையும் தனக்கும் அவனுக்குமாம் துணை வலிமையையும் ஆராய்ந்து செய்தல் வேண்டும்.

63. அளவுஅறிந்து வாழாதான் வாழ்க்கை உள்போல

இல்லாகித், தோன்றாக் கெடும்.

479

பொருள்:- வரவுக்கேற்ற செலவு செய்யத் தவறுபவனுடைய வாழ்க்கை முதலில் இருப்பது போல் காணப்பட்டு பின்னர் அதன் சாயலே இல்லாமல் மறைந்து போய் இறுதியில் அடியோடு கெட்டுவிடும்.

காலம் அந்தல்

(ஏற்ற பருவம் அறிதல்)

64. ஞாலம் கருதினும், கைகூடும், காலம்

கருதி, கிடத்தான் செயின்.

484

பொருள்:- உரிய காலத்தையும் இடத்தையும் ஆய்ந்தறிந்து செயல்பட்டால் உலகமே கூடக் கைக்குள் வந்துவிடும்.

65. கொக்குஒக்க, கூம்பும் பருவத்து, மற்றுளதன்

குத்துஒக்க, சீரத்த கிடத்து.

490

பொருள்:- காலம் கைகூடும் வரையில் கொக்குபோல் பொறுமையாகக் காத்திருக்க வேண்டும். காலம் வாய்ப்பாகக் கிடைத்ததும் அது குறி தவறாமல் குத்துவதுபோல் செய்து முடிக்கவேண்டுமாம்.

தெரிந்து தெளிதல்

(தக்காரை ஆராய்ந்து அலுவலில் அமர்த்துதல்)

66. குணம்நாடி, குற்றமும் நாடி, அவற்றுள்

மிகைநாடி, மிக்க கொள்ளல்.

504

பொருள்: ஒருவரது குணங்களையும், அவரது குறைகளையும் ஆராய்ந்து பார்த்து அவற்றில் மிகுதியாக இருப்பவை எவ்வ என்பதைத் தெரிந்து அதன் பிறகு அவரைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான முடிவுக்கு வரவேண்டும்.

67. பெருமைக்கும், ஏனைச் சீறுமைக்கும், தக்தம்

கருமை கட்டளைக் கல்.

505

பொருள்:- புகழுக்கும் அதற்கு எதிராம் பழகும் அவரவா செய்யும் செயலின் செம்மையும் செம்மை இல்லாமையுமே உரைக்கல்லாகும்.

தெரிந்து ஸ்கையாடல்

(அலுவல் செய்வாரை ஆராய்ந்து ஆளும் தன்மை)

68. கிதுனை, கிதுனால், கிவன்முடிக்கும் என்றுழூய்ந்து,

அதுனை ஓவன்கண் விடல்.

517

பொருள்:- இந்தத் தொழிலை இக்கருவியால் இன்னவன் முடிப்பான் என்று ஆராய்ந்த பிறகு அத்தொழிலை அவனிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

சுற்றுந் தழால்

(சுற்றுத்தினரைப் பேணிக் கொள்ளுதல்)

69. காக்கை கரவா கரைந்துஇன்னும், ஆக்கமும்,

அன்ன நீரார்க்கே உள்.

527

பொருள்:- தனக்குக்கிடைத்ததை மறைக்காமல் தனது சுற்றுத்தை கூவி அழைத்துக் காக்கை உண்ணும். அந்தக்குணம் உடையவர்களுக்கு மட்டுமே உலகில் உயர்வு உண்டு.

செங்கோன்மை

(செம்மையாக ஆளுந்தன்மை)

70. வான்நோக்கி வாழும் உலகுல்லாம் மன்னவன்

கோல்நோக்கி வாழும் குடி.

542

பொருள்:- உலகிலுள்ள எல்லா உயிர்களும் மழையை நோக்கி வாழ்கின்றன. அதுபோல் குடிகளும் மன்னனின் செங்கோல் நோக்கி வாழ்கின்றனர்.

கொடும்கோன்மை

(கொடுமையாக ஆளும் தன்மை)

71. அல்லறபட்டு, ஆற்றாது, அமுககண் நீரன்றே

செல்வத்தைத் தேய்க்கும் படை.

545

பொருள்:- ஆட்சியாளர்களால் துன்புத்தப்பட்டு அதனை ஆற்றிக் கொள்ள வகை காணாமல் அமுவாரின் கண்ணீரே அவ்வாட்சியாளரின் ஆட்சிச் செல்வத்தை அழிக்கும் படையாகும்.

கண்ணோட்டம்

(தொடர்பால் ஒத்துப்போகும் தன்மை)

72. கண்ணற்கு அணைகலம் கண்ணோட்டம் அஃதுகின்றேல்

புண்ணன்று உனரப் படும்.

545

பொருள்:- கருணையுள்ளம் கொண்டவருடையகண்ணே கண் என்று கூறப்படும் இல்லையானால் அது கண் அல்ல புண்.

ஊக்கம் உடைமை

(செய்யும் செயற்பாட்டில் மன எழுச்சியிடையவராக இருத்தல்)

73. வெள்ளத்து அனையை, மலர்நீட்டம், மாந்தர்தம்

ஊள்ளத்து அனையது, உயர்வு.

545

பொருள்:- நீர்ப்பெருக்கின் அளவிற்குத் தகுந்தவாறு நீர்ப்புவின் தண்டின் நீளம் அமையும். அதுபோல, மாந்தரின் ஊக்கத்தின் அளவுக்குத் தக்கவாறு உயர்வு அமையும்.

74. உள்ளுவது எல்லாம் உயர்வுடையினால் மற்றுஅது

தள்ளினும், தள்ளாமை நீர்த்து.

596

பொருள்:- நினைப்பதெல்லாம் உயர்ந்த நினைப்பாகவே இருக்க வேண்டும். அது கைகூடாவிட்டாலும் அதற்காக அந்த நினைப்பை விடக்கூடாது.

மழு கிண்மை

(சோம்பல் இல்லாமை)

75. நெடுஞ்செழி, மறவி, மடி, தூயில் நான்கும்

கெடும்நீரார் காமக் கலன்.

605

பொருள்:- செயலாற்றுதலில் காலம் தாழ்த்துதல், மறதி, சோம்பல், அளவுக்கு மீறிய தூக்கம் ஆகிய நான்கும், கெடுகின்ற ஒருவர் விரும்பி அணியும் அணிகலன்கள் ஆகும்.

ஆள்ளினா உடைகை

(முயற்சியிட்டதைம்)

76. முயற்சி தீருவினை ஆக்கும், முயற்றுகின்மை

கிண்மை புகுத்தி விடும்.

616

பொருள்:- முயற்சி பலவகைச் செல்வங்களையும் தரும்: முயற்சி செய்யாமை இல்லாமை என்னும் வறுமைக்குள் தள்ளிவிடும்.

77. தெய்வத்தான் ஆகாது என்னும், முயற்சீதன்

மெய்வருந்தக் கூலி தரும்.

619

பொருள்:- கடவுளே என்று கூவி அழைத்தால் நடக்காத காரியம் ஒருவர் முயற்சியிடன் உழைக்கும் போது அந்த உழைப்புக் கேற்ற வெற்றியைத் தரும்.

கூக்கண் அழியாமை

(துள்பம் கண்டு துவளாமை)

78. கிடுக்கண் வருங்கால் நகுக, அதனை

அடுக்கார்வது அஃகுழப்பது கில்.

621

பொருள்:- துள்பம் வரும்போது (அதற்காகக் கலங்காமல்) புன்முறைவு புரிக. அத்துன்பத்தை நெருங்கி எதிர்த்து வெல்ல வல்லது அதைப் போன்றது வேறு இல்லை.

சொல்வன்மை

(பிறர் உளங்கொள்ளுமாறு சொல்லும் திறமை)

- 79. மூக்கழும், கேடும், அதனால் வருதலால்,
காத்துழும்பல், சொல்லின்கண் சோர்வு.**

642

பொருள்: நன்மையும் தீமையும் ஒருவர் சொல்லும் சொல்லாலே வருவதால், எவரும் சொல்லில் குற்றும் உண்டாகாதவாறு பாதுகாத்துப் பேணிச் சொல்லுதல் வேண்டும்.

- 80. சொல்லுக சொல்லைப் பிற்துழுர்சொல் அச்சொல்லை
வெல்லும்சொல் இன்மை அறிந்து.**

645

பொருள்:- இந்தச் சொல்லை இன்னொரு சொல் வெல்லாது என்று உணர்ந்த பிறகே அந்தச் சொல்லைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

- 81. சொல்லவல்லன், சோர்வுகிலன், அஞ்சான், அவனை
கிகல்வெல்லல் யார்க்கும் அரிது.**

647

பொருள்: சொல்லாற்றல் படைத்தவனாகவும், சோர்வு அறியாத வனாகவும் அஞ்சா நெஞ்சங் கொண்டவனாகவும் இருப்பவனை எதிர்த்து எவராலும் வெல்ல முடியாது.

வினாத் தூய்மை

(செய்யப்படும் செயல் தூயதாக இருத்தல்)

- 82. ஈன்றாள் பசீகாண்பான் மூயினும், செய்யற்க
சான்றோர் பழிக்கும் வினை.**

656

பொருள்:- பெற்ற தாயின்பசியைக் கண்டு வருந்த நேர்ந்தாலும், சான்றோர் பழிப்பதற்குக் காரணமான இழிவற்ற செயல்களை ஒருவன் செய்யக்கூடாது.

வினாத் தீப்பம்

(செயலாற்றும் உறுதி)

- 83. வினாத் தீப்பம் என்பது ஒருவன் மனத்தீப்பம்,
மற்றைய எல்லாம் பிற.**

661

பொருள்:- செயல் உறுதி என்று அறிவாளர்களால் சொல்லப்படுவது ஒருவனது மன உறுதியேயாகும். மற்றை உறுதிகள் எல்லாம் உறுதிகள் ஆகா.



84. சொல்லுதல் யார்க்கும் எனிய, அரியவாம்,

சொல்லிய வண்ணம் செயல்.

664

பொருள்:- சொல்லுவது எல்லோருக்கும் எனிது. சொல்லியதைச் செய்து முடிப்பது தான் கடினம்.

85. எண்ணிய எண்ணியாக்கு எழ்துப எண்ணியார்

தீண்ணியர் ஆகப் பெறின்.

666

பொருள்:- எண் ணியதைச் செயற் படுத் துவதில் உறுதி உடையவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் எண்ணியவாறே வெற்றி பெறுவார்கள்.

விளைசெயல்வகை

(செயல்களைச் செய்யும் முறை)

86. பொருள், கருவி, காலம் வீணை, கிடளைாடு ஜந்தும்

கிருள்தீர் எண்ணிச் செயல்.

675

பொருள்:- வேண்டிய பொருள், ஏற்ற கருவி, தக்க காலம், மேற் கொண்ட தொழில், உரிய இடம் ஆகிய ஜந்தினையும் மயக்கம் தீர் எண்ணிச் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு அந்தல்

(பிறர் உள்ளக் கருத்தை அவர் கூறாமலே அறிதல்)

87. அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல், நெஞ்சம்

கடுத்தது காட்டும், முகம்.

708

பொருள்:- கண்ணாடி, தனக்கு எதிரில் உள்ளதைக் காட்டுவதுபோல ஒருவரது மனதில் உள்ளதை அவரது முகம் காட்டிவிடும்.

நாடு

(நாட்டின் சிறப்பியல்பு)

88. உறுபசீயும், ஓவாப் பிணீயும், செறுபகையும்,

சேராகு கியல்வது நாடு.

734

பொருள்:- மிகக் பசியும், ஓயாத நோயும், (வெளியே இருந்து வந்து தாக்கி) அழிவு செய்யும் பகையும் தன்னிடம் சேராமல் நல்ல வகையில் நடைபெறுவதே நாடாகும்.

89. பல்குழுவும், பாற்செய்யும் உட்பகையும், வேந்துளைக்கும் கொல்குறும்பும் இல்லது நாடு. 735

பொருள்:- பல்வேறுபட்ட தன்னைக் குழுக்களும், பாழாக்கும் உட்பகைகளும், அரசை ஆட்டிப் படைக் கும் கொலைக்கும் அஞ்சாத குறும்புத் தன்மையரும் இல்லாததே நல்ல நாடாகும்.

நட்பு

(தோழமைச் சிறப்பு)

90. நகுதற் பொருட்டுனன்று நட்டல், மிகுதீக்கண் மேற்சென்று இடித்தற் பொருட்டு. 784

பொருள்:- நட்பு என்பது சீரித்து மகிழ்வதற்காக அல்ல: நண்பர்கள் நல்வழி தவறிச் செல்லும் பொழுது இடித்துரைத்துத் திருத்துவதற்காகும்.

91. முகம்நக, நட்பது நட்புனன்று, நெஞ்சத்து அகம்நக, நட்பது நட்பு. 786

பொருள்: இன்முகம் காட்டுவது மட்டும் நட்புக்கு அடையாளமல்ல: உள்ளார நேசிப்பதே உண்மையான நட்பாகும்.

92. உடுக்கை திழுந்தவன் கைபோல, ஆஸ்கே திடுக்கண் களைவதுமூம் நட்பு. 788

பொருள்:- உடை நெகிழ்ந்தவனுடைய கை உடனே உதவிக் காப்பது போல (நன்பனுக்குத் துன்பம் வந்தால்) அப்பொழுதே சென்று துன்பத்தைக் களைவது தான் நட்பாகும்.

பகைத்திறம் தெரிதல்

(பகையின் இயல்லை ஆராய்தல்)

93. வீல்ஏர் உழவர் பகைகொள்ளும், கொள்ளற்க சொல்ஏர் உழவர் பகை. 872

பொருள்: படைக்கலன்களை உடைய வீரர்களிடம் கூடப் பகை கொள்ளலாம். ஆனால் சொல்லாற்றல் மிக்க அறிஞர் பெருமக்களுடன் பகை கொள்ளக்கூடாது.

உட்பகை

(உடனிருந்து அழிக்கும் பகை)

94. வாள்போல் பகைவரை அஞ்சற்க அஞ்சகக,
கேள்போல் பகைவர் தொடர்பு.

882

பொருள்:- வாளைப் போல் வெளிப்படையான பகைவர்க்கு அஞ்ச வேண்டியதில்லை. ஆனால் உறவினரைப்போல் இருந்து உட்பகை கொண்டவரின் தொடர்புக்கு அஞ்சவேண்டும்.

பெரியாரைப் பிழையாமை

(பெரியாரை மதித்து நடவாமையால் வரும் கேடு)

95. பெரியாரைப் பேணாது ஒழுகீன், பெரியாரால்
பேரா கிடும்பை தரும்.

892

பொருள்:- பெரியோர்களை மதிக்காமல் நடந்து கொண்டால் நீங்காத பெருந்துப்பத்தை அடைய நேரிடும்.

96. ஏரியாற் சுடப்படினும், உய்வுடன்டாம், உய்யாற்
பெரியார்ப் பிழைத்துஒழுகு வார்.

896

பொருள்:- நெருப்புச் சூழ்ந்து சுட்டாலும்கூட ஒருவர் பிழைத்துக் கொள்ளாமுடியும். ஆனால் ஆற்றல் மிகுந்த பெரியோரிடம் தவறினூழப்போர் தப்பிப் பிழைப்பது முடியாது.

97. வகைமாண்ட வாழ்க்கையும், வான்பொருளும் என்னும்
தகைமாண்ட தக்கார் செறின்?

897

பொருள்:- தகுதியால் சிறப்புற்ற பெரியோர் வெகுண்டால் பெருஞ்செல்வம் குவித்துக்கொண்டு என்னதான் வகை வகையான வாழ்க்கை நலங்களை அனுபவித்தாலும், அவையனைத்தும் பயனற்றுப் போகும்.

மருந்து

(நோய் தீர்க்கும் வழி)

98. மருந்துஎன வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றகு போற்றி உணீன்.

942

பொருள்:- உண்ட உணவு செரிப்பதற்கான கால இடைவெளி தந்து உணவு அருந்துகிறவர்களின் உடலுக்கு வேறு மருந்தே தேவையில்லை.

குழலம்

நல்ல குடிவழியினர் (மரபினர் - பங்காளியினர்) தன்மை

99. நகை, ஈகை, இன்சொல், இகழாமை, நான்கும்

வகைஎன்ப வாய்மைக் குடிக்கு.

953

பொருள்:- முகமலர்ச்சி, ஈகைக்குணாம், இனியசொல், பிறரை இகழாத பண்பாடு ஆகிய நான்கு சிறப்புகளும் உள்ளவர்களையே வாய்மையுள்ள குடிமக்கள் என்று வகைப்படுத்த முடியும்.

மானம்

(தன்மதிப்பில் குறையாத தன்மை)

100. பெருக்கத்து வேண்டும் பணிதல், சீறிய

கருக்கத்து வேண்டும், உயர்வு.

963

பொருள்:- உயர்ந்த நிலை வரும்போது அடக்க உணர்வும் அந்த நிலைமாறிவிட்ட குழலில் யாருக்கும் அடிமையாக அடங்கிநடக்காத மான உணர்வு வேண்டும்.

பெருமை

(பெருமையின் தன்மை)

101. பணியுமாம், என்றும் பெருமை, சீறுமை

அணியுமாம், தன்னை வியந்து.

978

பொருள்:- பண்புடைய பெரியோர் எல்லோரிடமும் எப்பொழுதும் பணிவுடன் பழகுவார்கள் - பண்பு இல்லாத சீறியோர், தம் மைத்தாமே புகழ்ந்து கொண்டு இறுமாந்து கிடப்பார்கள்.

102. மேல்கிருந்தும், மேல்அல்லார் மேல்அல்லர், கீழ்கிருந்தும், கீழ்அல்லார், கீழ்அல் வவர்.

973

பொருள்:- மேல் நிலையில் இருந்தாலும் மேலான பண்பு இல்லாதவர் மேலோர் அல்லார் அவ்வாறே கீழ் நிலையில் இருந்தாலும் கீழான பண்பு இல்லாதவர் கீழோர் அல்லர்.

சான்றாண்மை

(பண்புகளால் நிறைந்து அவற்றை ஆளுந்தனமை)

- 103. இன்னாசெய் தார்க்கும் கிணியவே செய்யாக்கால்,**
என்ன பயத்தோ, சால்பு? 987

பொருள்: தமக்குத் தீமை செய்தவர்க்கும் திரும்பவும் நன்மை செய்யாமல் விட்டுவிட்டால் சால்புடைமை எனும் நல்ல பண்பு இருந்தும் அதனால் என்ன பயன்? ஒரு பயனும் ஆகாது.

பஸ்புடைமை

(நல்ல குணங்கள் உடைமை)

- 104. அரம்போலும் கூர்மைய ரேனும், மரம்போல்வர்,**
மக்கட்பண்பு இல்லா தவர். 987

பொருள்:- அரம்போன்ற கூர்மையான அறிவுடைய மேதையாக இருந்தாலும் மக்கஞக்குரிய பண்பு இல்லாதவர் மரத்துக்கு ஒப்பானவரேயாவார்.

நன்றி ஒல் செல்வம்

(எவர்க்கும் நன்மையில்லாத செல்வம்)

- 105. நச்சப் படாதவன் செல்வம் நடவுருள்**
நச்ச மரம்பழுக் தற்று. 1008

பொருள்: வெறுக்கப்படுகின்றர்களிடம் குவிந்துள்ள செல்வமும் ஊர்நடுவே நச்ச மரத்தில் காய்த்துக் குலுங்குகின்ற பழமும் வெவ்வேறானவையல்ல!

உழவு

(உழுவத் தொழிலின் சிறப்பு)

- 106. உழுது, உண்டு, வாழ்வாரே வாழ்வார், மற்றுள்ளாம்**
தொழுது, உண்டு, பீன்செல் பவர். 1088

பொருள்:- உழுதுண்டு வாழ்பவர்களே உயர்ந்த வாழ்வினர். ஏனென்றால் மற்றவர்கள் அவர்களைத் தொழுதுண்டு வாழுவேண்டி இருக்கின்றது.

107. கில்ம்ன்று அசைகி கிருப்பாரைக் காணின்,

நிலம்ன்னும் நல்லாள் நகும்.

1040

பொருள்:- வாழவழியில்லை என்று கூறிக்கொண்டு சோம்பலாய் இருப்பவனைப் பார்த்துப் புவித்தாய் கேலிபுரிவாள் (நகைப்பாள்)

நல்குரவு

(வறுமை)

108. இன்மையின் இன்னாதது யாதுளனின், இன்மையின்

இன்மையே இன்னா தது.

1041

பொருள்:- வறுமைத் துன்பத்திற்கு உவமையாகக் காட்டப்படுவது வறுமைத் துன்பத்தைத் தவிர வேறு துன்பம் எதுவும் இல்லை.

ஒரு அச்சம்

(கல்வி பொறித்திறம் ஆக்கம் முதலிய இல்லாமையால் கேட்டுப் பெறும் நிலையில் தன்மானம் இழக்க அங்குதல்)

109. கிரந்தும் உயிர்வாழ்தல் வேண்டின், பரந்து

கெடுக, உலகுகியற்றி யான்.

1062

பொருள்:- பிச்சையெடுத்துத்தான் சிலர் உயிர் வாழவேண்டும் என்ற நிலையிருந்தால் இந்த உலகத்தைப் படைத்தவனாகச் சொல்லப்படுவனும் கெட்டொழிந்து திரியட்டும்.

கயமை

(இழிந்த தன்மையுடையவர்)

110. மக்களே போல்வர், கயவர், அவர்அன்ன

ஒப்பாரி யாம்கண்டது கில்.

1071

பொருள்:- குணத்தில் ஒருவர் கயவராக இருப்பார் - ஆனால் நல்லவரைப்போலக் காட்டிக்கொள்வார். மனிதர்களிடம் மட்டும் தான் இப்படி இருவகையான நிலைகளை ஒரே உருவத்தில் காணமுடியும்.

111. சொல்லப் பயன்படுவர் சான்றோர், கரும்புபோல்

கொல்லப் பயன்படும் கீழ்.

1078

பொருள்:- குறைகளைச் சொன்னவுடனே சான்றோரிடம் கோரிய பயனைப் பெற முடியும். ஆனால் கயவரிடமோ கரும்பை நகக்கிப் பிழிவது போல் போரித்தால் கோரிய பயனைப் பெற முடியும்.

தமிழ்னபம் தனி இன்பம்

வள்ளுவப் பெருந்தகை தமிழ் இன்பம் எத்தகையது? என்பதை ஓர் உவமை வாயிலாக விளக்கிக் காட்டுகிறார். பழகப் பழகப் பண்புடையாளர் தொடர்பும் எப்படிப்பட்ட இன்பம் தரும்? படிக்கப் படிக்கச் சிறந்த நூல்கள் தரும் உள்ளார்ந்த இன்பம் போலப் பழகப் பழகப் பண்புடையார் தொடர்பும் இன்பம் தரும்.

திருக்குறளை மொழிபெயர்த்த எல்லீசு துரையின் கல்லறை எங்கு உள்ளது? அதில் எழுதப்பட்டுள்ளது யாது?

திண்டுக்கல்லில் உள்ளது

திருவள்ளுவம் பெயர் தெய்வங் செப்பி
யருள் குறணூறுரைப் பாவினுக்குத்
தங்குபல நூறு தாரண கடலைப்பொய்
தீங்கிவீசுவதனி விளங்க மொழிபெயர்த்தேன்

வள்ளுவர்

மடாதிபதிகளுள் பலர் துறவியர், இளங்கோவும் தொல்காப்பியரும் துறவியரும் புலவரும் ஆவர். பட்டினத்தார், தாயுமானவர், இராமலிங்கர் ஆகிய மூவரும் துறவியரும் புலவரும் ஞானியரும் ஆவர். திருப்பராய்த்துறை சித்பாவனந்த அடிகளைப் போன்றவர். துறவியரும், புலவரும், ஞானியரும், தொண்டரும் ஆவர். ஆனால் வள்ளுவரோ துறவியர் புலவர், ஞானியர் தொண்டர் மட்டுமல்ல வாழ்ந்து வாழ வகுத்துத் தந்த இல்லறத்தாரும் ஆவார்.

- முத்தமிழ்க் காவலர் கி. ஆ. பெ.வீசுவநாதம் -

திருக்குறள் ஒத்தினால்

திருக்குறள் ஒத்தினால்	உய்ரவு கிட்டும்
திருக்குறள் ஒத்தினால்	பண்பாடு தானே வரும்
திருக்குறள் ஒத்தினால்	நோய்நொடிந்கும்
திருக்குறள் ஒத்தினால்	உயிர்தளிர்த்து நீடுவாழலாம்
திருக்குறள் ஒத்தினால்	தெய்வநிலை எய்தலாம்

05. ஆள்வினைத்திறன்

வினைத்திட்டம்

1. வினைத்திட்டபம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்டபம் மற்றைய எல்லாம் பிற குற்றமற்ற நிர்வாகம் 661
2. ஓதுதல் வேண்டும் ஓளிமாழ்கும் செய்வினை ஆதும் என்னு மவர் 653
-
3. சிந்தித்து முடிவு செய்தல் குழ்ச்சி முடிவு துணிவெய்தல் அத்துணிவு தாழ்ச்சியுள் தங்குதல் தீது அறப்போட்டுச் செய்க 671
4. தூங்குக தூங்கிச் செயற்பால: தூங்கற்க தூங்காது செய்யும் வினை வாய்க்கை ஏற்படுத்திக்கொள்க 672
5. ஒல்லும் வாய் எல்லாம் வினைநன்றே ஒல்லாக்கால் செல்லும் வாய் நோக்கிச் செயல் நூட்பங்களை கற்றுக் கொள்க 673
6. செய்வினை செய்வான் செயல்முறை அவ்வினை உள்ளறிவான் உள்ளம் கொளல் ஒரு கல்லில் இரு மாங்காய் 677
7. வினையால் வினையாக்கிக் கோடல் நனைகவுள் யானையால் யானையாத் தற்று வேண்டாத வேலையில் யெஞ்சுயற்சி தேவையா? 678
8. ஆற்றின் வருந்தா வருத்தம், பலர்நின்று போற்றினும் பொத்துப் படும் தொடர்க்குதில் வூவிவான அறிவு வேண்டும் 468
9. தெளிவிலதனைத் தொடங்கார் இளிவென்னும் ஏதப்பா(டு) அஞ்சு பவர் தமக்கும் தெரிந்து தெரிந்தவர் உதவியும் வேண்டும் 464
10. தெரிந்த இனத்தொடு தேர்ந்தெண்ணிச் செய்வார்க்கு அரும்பொருள் யாதொன்றும் இல். 462

பண்புறிந்து செய்க

11. நன்றாற்ற லுள்ளும் தவறுண்டு அவரவர் பண்பறிந்து ஆற்றாக் கடை	469
12. இதனை இதனால் இவன்முடிக்கும் என்றாய்ந்து அதனை அவன்கள் விடல்	517
13. வினைக்குரிமை நாடிய பின்றை அவனை அதற்குரிய னாகச் செயல்	518
சில நேர்முக நிர்வாக நடைமுறைகள்	
14. கடிதோச்சி மெல்ல ஏறிக நெடிதாக்கம் நீங்காமை வேண்டு பவர்	562
15. கருமம் சிதையாமல் கண்ணோட வல்லார்க்கு) உரிமை உடைத்திவ் வுலகு	578
கீழ்க்காரிகளை, பணியாளர்களை செய்யுத்தி ஆண்டல்	
16. கொடுத்தலும் இன்சொல்லும் ஆற்றின் அடுக்கிய சுற்றத்தால் சுற்றப்படும்	525
காரியக் கேடுவராமல் காப்பாற்றுக!	
17. இகழ்ச்சியின் கெட்டாரை உள்ளுக தாம்தம் மகிழ்ச்சியின் மைந்துறும் போழ்து	539

**குறவில் இரு இடங்களில் மட்டும் கையாளப்படும்
சொற்களும் குறவு எண்களும்**

புலவர்	- 394, 234	பாத்தி	- 718, 465
மரப்பாவை	- 1058, 1020	ஏறு	- 59, 391
யாழ்	- 66, 279	பேய்	- 565, 850
முகடி	- 617, 279	புள் (பறவை)	- 274, 965
குன்றிமணி	- 277, 936	அறைப்பறை	- 1076, 1180
பினை(மான்)	- 1085, 1089	நல்லாள்	- 1040, 924
காகம்	- 418, 490		

BMI Chart

HEIGHT	lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
	kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
HEIGHT	in/cm	Extremely Obese																							
5'0"	- 152.4	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
5'1"	- 154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
5'2"	- 157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
5'3"	- 160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
5'4"	- 162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	
5'5"	- 165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	
5'6"	- 167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
5'7"	- 170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	
5'8"	- 172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	
5'9"	- 175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	
5'10"-177.8	14	15	15	16	17	18	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	28	29	30	
5'11"-180.3	14	14	15	16	16	16	17	18	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	29	
6'0"-182.8	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	29	
6'1"-185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	
6'2"-187.9	12	13	13	14	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	
6'3"-190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	
6'4"-193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	

06. பழகும் மனிதப் பண்பாடு

நட்பு

1. முகநக நட்பது நட்பன்று நெஞ்சத்து
அகநக நட்பது நட்பு 786
 2. பகை நட்பாங் காலம் வருங்கால் முகம்நட்டு
அகம்நட்பு ஓரீஇ விடல் 830
- அன்பே ஆணிவேர்**
3. அன்பி) ஈனும் ஆர்வ முடைமை அதூஈனும்
நண்பெனும் நாடாச் சிறப்பு 74
- முகமலர்ச்சீயும் இன்சொல்லும்**
4. முகத்தான் அமர்ந்தினிது நோக்கி அகத்தானாம்
இன்சொ லினதே அறம் 93
- அறிஞர் பழகும் முறை**
5. உவப்பத் தலைக்காடி உள்ளப் பிரிதல்
அனைத்தே புலவர் தொழில் 394
- ஒரு தீச்சொல் கூடப் பழக்கத்தை முறித்துவிடும்**
6. ஒன்றானும் தீச்சொல் பொருட்பயன் உண்டாயின்
நன்றாகா தாகி விடும் 128
- பயனில் பேசாமை**
7. பல்லார் முனியப் பயனில் சொல்லுவான்
எல்லாரும் எள்ளப்படும் 191
- தன்னை வியவற்க!**
8. வியவற்க எஞ்ஞான்றும் தன்னை நயவற்க
நன்றி பயவா வினை 439
- அறிவிலாரிராடு பழகும் போது கவனிக்க வேண்டியது**
9. ஒளியார் முன் ஒளியிய ராதல் வெளியார் முன்
வான்கதை வண்ணம் கொளல் 714
- முத்தோருடன் பழகுதல்**
10. நன்று என்ற வற்றுள்ளும் நன்றே முதுவருள்
முந்து கிளவாச் செறிவு 715
- மனவேற்றுமைப்பட்டாருடன் பழகுதல்**
11. இகவிற்கு எதிர்சாய்தல் ஆக்கம் அதனை
மிகலுக்கின் ஊக்குமாம் கேடு 858

பணிவையே காட்டுக! தோல்வியை ஏற்கவும் துணைக!	
12. சால்பிற்கு கட்டளை யாதெனில் தோல்வி துலையல்லார் கண்ணும் கொள்ள	986
பிறர் குற்றம் கூற்றாதே!	
13. அற்றம் மறைக்கும் பெருமை சிறுமைதான் குற்றமே கூறி விடும்	980
பண்புடன் பழகுதல்	
14. நகையுள்ளும் இன்னாது இகழ்ச்சி பகையுள்ளும் பண்புள பாடறிவார் மாட்டு	995
மேலதிகாரிகளுடனும் பெரியோர்களுடனும் பழகுதல்	
15. அகலாது அணுகாது தீக்காய்வார் போல்க இகல் வேந்தரச் சேர்ந்தொழுகு வார்	691
16. செவிச் சொல்லும் சேர்ந்த நகையும் அவித்தொழுகல் ஆன்ற பெரியா ரகச்து	694
17. இளையர் இனமுறையர் என்றிகழார் நின்ற ஒளியோடு ஒழுகப் படும்	698
எல்லோருடனும் மகிழ்ந்து சீரித்துப் பழகுதல்	
18. நகல்வல்லர் அல்லார்க்கு மாயிரு ஞாலம் பகலும் பாற் பட்டன்று இருள்	999
பழகுதலில் உச்சம்	
19. பெயக்கண்டும் நஞ்சன் டமைவர் நயத்தக்க நாகரிகம் வேண்டு பவர்	580
20. இன்னா எனத்தான் உணர்ந்தவை துன்னாமை வேண்டும் பிறன்கண் செயல்	316

திருக்குறளின் வேறு பெயர்கள்	திருவள்ளுவரின் வேறுபெயர்கள்
வள்ளுவர் வாய்மொழி	பொப்யாமொழியார்
முப்பால் நூல்	நாயனார்
உத்தர வேதம்	தேவர்
தெய்வநூல்	திருவள்ளுவர்
திருவள்ளுவர்	முதற்பாவலர்
பொப்யாமொழி	தெய்வப்புலவர்
வாயுறை வாழ்த்து	மாதானு பங்கியர்
தமிழ் மறை	செந்நாப் போதார்
பொது மறை	செந்நாப் புலவர்
நான் மறை	பெருநாவலர்
முதுநெறி	பொய்யில் புலவர்

07. குறட் பெருமை

குறள் காட்டும் கடவுள்

குறள் காட்டும் அன்பு அறக்கடவுள் ஆகும். பகைவர் நாடு நகரங்களைத் தீயாலும், அக்கினியாச்சிரங்களாலும், அழிக்கும் கடவுள் அல்ல குறளாசிரியர் காட்டும் கடவுளின் கையில் போர்த்தளபாடங்கள் இரா, பகைமை, கோபம், விருப்பு - வெறுப்பு அற்றவரே குறள் காட்டும் கடவுள். அக்கடவுளுக்குப் பகைவரும் இல்லை நண்பரும் இல்லை. அன்பே அக்கடவுளின் ஆயுதம்.

-ஐ. சக்கரவர்த்தி நயனார் -

நூல்:- (கிருக்குறளும் சமதர்மமும் ப. 20, 21)

குறளின் புதைபொருள்

இல்வாழ்வின் சிறப்பியல்பு வள்ளுவப் பேராசானுக்குள்ள ஈடுபாடு வெள்ளிடைமலை. இல்லறம் வேறு, துறவறம் வேறு. ஆனால் அவை ஒன்றுக்கொண்று பகையென்று கருதுவது புல்லறிவாண்மை. தவம் வேறு, வாழ்வு வேறு ஆனால் அவை இரண்டும் கீரியும் பாம்புமாகப் பகைத்துக் கொண்டு நிற்கும் கருத்தோட்டங்கள்ல. தவமும் வாழ்வும் இணைந்து செயல்பட முடியுமென்பதே குறளின் புதைபொருள்.

-ஏ.கி.கிராமகிருக்ஞன் -

நூல்:- (வள்ளுவன் கண்ட வாழ்வியல். 50)

வீடு பேறு

பொருள், இன்பம், அறம் ஆகிய மூன்றும் கொண்டு முப்பாலையும் வழங்கி மக்கஞடைய மனதிலே தோன்றக்கூடிய வகையிலே திருக்குறளை அவர்கள் இயற்றித்தந்தார்கள். இவையெல்லாம் அவர்கள் இயற்றித் தந்த காரணத்தினாலே வீடு என்ற தனியான ஒரு பேற்றினை அவர்கள் குறிப்பிடவில்லை என்று சிலரும், அவர்கள் வீட்டினை மனத்திலே கருதித்தான் இவற்றை இயற்றித் தந்தார்கள் என்று வேறு சிலரும், வாதிப்பதை இன்றும் நாம் காணலாம். ஆனால் வள்ளுவர் ஒரு தனி வீட்டைக் கருதினவர் அல்லர். ஆனால் இவையெல்லாம் நிறைவேற வேண்டுமானால் அதுவே வீட்டின்பம் என்று கருதியவர் ஆவார்.

வெற்றிலை, பாக்கு போடுகிறவர்கள் அதனால் பெறுகின்ற இன்பத்தைப் போல் வாழ்க்கையை ஒழுங்காக நடத்துகின்றவர்கள் பெறுகின்ற இன்பம் இருக்கிறதே, அதுவேதான் வீட்டு இன்பம், வெற்றிலை பாக்குப் போடுகிறவர்கள் போட்டதற்குப் பின்னாலே சிவப்பு என்ற ஒரு நிறத்தை வாயிலே தடவிக்கொள்வதில்லை. அதைப்போல் வாழுவேண்டிய முறையிற்கு வாழ்ந்தவர்கள் அந்த வீட்டைத் தனியாகத் தேடிச் செல்வதில்லை. அதனுடைய பலனே அது.

- போசிரியர் திரு. கா. அன்பழகன் -



விளக்கற்றம் பார்க்கும் இருள்

விளக்கை அணைத்தால் இருட்டை வா என்று கூப்பிடவும் வேண்டுமா? விளக்கு அணைந்தால் இருட்டுக்கு எப்படித்தான் தெரிந்துவிடுமோ தெரியவில்லை. உடனே வந்து அப்பிக்கொள்கிறது. அது யாரும் கூப்பிடாமலே வந்துவிடுகிறது. இவை வந்துவிடும் என்று சொல்வது தப்ப. அது தானாகவே தோன்றி விடுகிறது. விளக்கொளியில் அது சற்று மறைந்து ஒதுங்கியிருக்கின்றது. தன் ஆற்றல் குன்றியிருக்கிறது. விளக்கின் ஒளி குன்றினால் இருள் வலுப்பெற்று முன்னால் தோன்றி விடுகிறது. இருஞுக்கும் ஒளிக்கும் எப்போது ஒரே ஓயாத போராட்டம் தான். ஒன்றையொன்று மிஞ்சுவதற்கு முயன்றுகொண்டேயிருக்கும். வெளிச்சம் எப்போதும் குன்றி மங்கி மறையும் என்று இருள் காத்துக்கொண்டேயிருக்கும். விளக்கொளி மறைந்தால் இருள் கதுமெனப் பாய்ந்து கெளவிக்கொள்ளும். இவ்வுண்மையைத் திருவள்ளுவர் எவ்வளவு அழகாகச் சுருக்கிக் கூறினார் தெரியுமா? “விளக்கற்றம் பார்க்கும் இருளைப்போல்” என்றார்.

-பேராசிரியர் கோ. சுப்பிரமணியபிள்ளை -
நூல்: (வள்ளுவர் விருந்து, 19)

செல்விருந்து

‘செல்விருந்து’ என்றதற்கு ‘தன்னை நாடிச் சென்ற விருந்து’ எனப் பரிமேலழகர் உரை பொருள் தருகின்றார். இதனும் மேலான பொருள் ஒன்றை இங்கு கூறுகின்றேன். நமது நாட்டில் இருந்த சில ஞானிகள் ஆகார விடயத்தில் ‘அயகரம்’ என்ற விருத்தியை மேற்கொண்டனர். “அயகர” விருத்தி என்றால் மலைப் பாம்பு போன்று உண்பது என்று பொருள். மலைப்பாம்பு உணவை நாடி எங்கும் செல்வதில்லை. அது இருக்கும் இடத்திற்கு எதேச்சையாக ஒரு பிராணி வருமானால் அதனைப் பிடித்து அருந்தும். அதுபோல அந்த ஞானிகள் எங்கும் உணவை நாடிச் செல்லமாட்டார்கள்.

“இருக்கு மிடந்தேடி என்பசிக்கே யன்னம்

உருக்கமுடன் கொண்டு வந்தால் உண்பேன் - பெருக்க

அழைத்தால் போகேன் அரனே என் தேகம்

இளைத்தாலும் போகேன் இனி”

என்று பட்டினத்துச் சுவாமிகள் கூறுவதிலிருந்து அவர்கள் அயகர விருத்தியை மேற்கொண்டவர் என்பது தெளிவாகின்றது. எனவே ‘செல்விருந்து’ என்றால் வீடு தேடி வராது தம் விருப்பம்போல் செல்கின்ற சிவஞானிகளைத் தேடி உணவு தந்து ஒம்புதல் வேண்டும் என்று பொருள் கொள்ளவேண்டும்.

-திரு. முருக கிருபாநந்தவாரியார் -
(காந்தியடிகளும் வள்ளுவரும் 59-60)

நூல் ஒழுங்கு

திருவள்ளுவர் எழுதிய நூல் ஒழுங்கிற்கும், ஏனையோர் நூல் முறைக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் பலவாம். தாம் கூற மேற்கொண்ட பொருளை நன்றாக ஆராய்ந்து, இவ்வாறு தெளிவுபடுத்த வேண்டுமென்று உள்ளத்தமைத்துப், பின்னர் செய்யுள் வடிவில் இவர் வெளியிட்டுள்ளார். பெரும்பான்மையும் மேற்கொண்ட பொருளின் இலக்கணம், அதன் சிறப்பு, அதனாலாம் பயன், அ.:தில் வழிவருந்தீங்கு என்ற இன்னோரன்ன பாகுபாடுகளை வரையறுத்துக் கொண்டு கூறுதல் இவர் இயல்பு எப்பொருட்கும் வரையறையும் தெளிவும் இன்றியமையாதன. வரையறுத்துத் தெளிவுபடுத்தப்படாத பொருள்கள் மக்கள் உள்கோட ஏற்றனவாகா என்பது பெரியார் துணிபு.

-பண்டிதமணி கத்தீரேசச் செட்டியார்-

நூல்: (உரைநடைக் கோவை.தொ.2பக்டி)

குறள் நெறி

பிறர் படும் துயரத்தைப் போக்க முடியாத ஒருவன், அவ்வியரின் துயரத்தைக் தானும் ஏற்று அனுபவித்தால் ஒழிய, ஒருவன் தன்னை மெய்யறிவுடையவன் என்று கூறிக்கொள்ள முடியாது என்பதே குறள் காட்டும் வாழ்க்கை நெறி. இதை மறந்துவிட்டு எவற்றை எல்லாமோ நாம் இன்று 'அறிவு' என்று சொல்லிக்கொண்டு திரிகிறோம். எல்லாமே நாம் தான் நோய் போலப் போற்றி அனுபவிக்காவிட்டால், அறிவு பெற்றதனால் பயன் என்ன? என்னும் பொருளில்,

அறிவினால் ஆகுவது உண்டோ? பிறிதின் நோய்

தன்னோய்போல் போற்றாக் கடை?

என்று கூறுகிறது குறள்.

- திரு. அ. ச. நூனசம்பந்தம்-

(குறள் கண்ட வாழ்வு. 77)

ஆணுலகிற்குக் கற்பு

இல்லறத்தை வலியுறுத்திச் சென்ற திருவள்ளுவரும் பெண்ணுலகிற்கு மட்டும் கற்றை வலியுறுத்தியுள்ளாரென்றும், ஆணுலகிற்கு அதை வலியுறுத்தா தொழிந்தாரென்றும் சிலர் கூற யான் கேட்டிருக்கின்றேன். 'வாழ்க்கைத் துணை' என்னும் அதிகாரத்திற்கு முன்னர், 'இல்லவாழ்க்கை' என்றோர் அதிகாரம் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அவ்வதிகாரத்தைக் கூற்று நோக்கின், 'ஆண் மகனும் நிறைகாத்து வாழ்தல் வேண்டும்' என்னும் அரக்கொள்கை நனி விளங்கும். அவ்வக்கால நிலைமைக்கேற்றவாறு, உரை கண்டு போகும் உரை ஆசிரியர் கூற்றை முதற் பொருளாகக் கோடலாகாது. சமிருதி ஆராய்ந்து, அவைகளில் முழுக்கிக்கிடப்பவர்கள் திருக்குறளுக்கு உரை காணப்படுந்தால், அவர்களது சமிருதி மனதுக்கு சமிருதிப் பொருளே புனலாகும். அதை மனங்கொண்டு எழுதப்பெற்ற உரைகளை முற்றுங்கோடல் தவறு.

- திரு. வீ. கல்யாணசுந்தரனார் -

(பெண்ணின் பெருமை, பக் 61)

08. புகழ் புந்துணர்

1. தமிழ் சான்றோர்கள் உரைப்பன

திருக்குறள் உலக நால்களில் உயர்ந்த நால்; தமிழர்களுக்குத் தெவிட்டாத அறிவு விருந்து. எத்தனையோ நூற்றாண்டுகள் கழிந்த பிறகும் எவ்வளவே அரசியல், சமய, சமுதாய மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு மாறிய பிறகும், திருவள்ளுவரின் நால் இன்று நம்முடன் வாழ்ந்து நமக்காக அறிவிறரை கூறும் சான்றோர் ஒருவரின் தெளிந்த வாய்மொழி போல் விளங்குகின்றது.

- முனைவர். மு. வரதராசனார்-

திருவள்ளுவரது திருக்குறள், தான் பிறந்த நாள் முதலாகத் தன்னை எல்லோரும் ஏத்தெடுக்க, இவ்வுலகம் முழுவதும் இனிதே உலாவி வருகிறது. குன்றின் மேல் விளக்கெனப் பொலியும் குறிடிட்டே குற்றங் கண்டார் ஒருவரும் இல்லை. ஒருவரோடொருவர் முரண்பட்டார் அனைவரும் தத்தம் கொள்கைக்குத் திருக்குறளினையே எடுத்துக் காட்டாக எடுத்தாள்வார்.

குறளானது இருபது நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் தோண்றியதொரு நால்
- பேராசிரியர். கெ.பொ.மீனாட்சிசுந்தரனார்-

செயலுக்கு அறங்கூறுவது திருக்குறள்; மக்கள் வாழ வழிவகுப்பது திருக்குறள்; பலநிலையம் தழுவியது திருக்குறள்; எந்நிலைய மாந்தரையும் முன்னேற்றுவது திருக்குறள்; உலகு முழுவதும் நெறிகாட்டுவது திருக்குறள்; ஒருவன் வாழ்க்கை அவனைப் பொறுத்தது என்ற உண்மையை அறைவது திருக்குறள்.

- முதறிஞர் வ. சு. மாணிக்கம் -
காரைக்குடி

திருக்குறள் ஒரு வாழ்வியல் நால்; நல்வாழ்வு வாழ்ந்து நல்லின்பம் துய்ப்பது எப்படி என்பதைக் காட்டுவது. வள்ளுவர் கூறும் வழியில் மாநிலமக்கள் ஒழுகுவார்களேயானால், இவ்வுலகு இன்பத்தை நிலைக்களானாய் கொண்டு இனிது விளங்கும், ஆனால் திருக்குறள் என்றால் இன்னது என்று அறியாதவர்கள் பலர்; அறிந்தோர் சிலருள் “திருக்குறள் ஒரு நீதி நால் இக்காலத்திற்கு ஏலாது” என்று நினைப்போம், “தமிழ்ப் புலவர்கள் கற்பதற்கு உரியது” என்று கருதுவோரும், வாழ்க்கைக்கும் அதற்கும் தொடர்பு இல்லாது” என்று மதிப்போரும் உளர். திருக்குறள் எப்பொருளை யார்க்கு அறிவிக்கின்றது என்பதை அதன் பெயரைக் கொண்டு அறியமுடியாது.

- பேராசிரியர். சி. கிலக்குவனார் -

இலங்கையை ஆண்ட ஏளாறன், (ஏலேவசிங்கன்) காலத்தவர் இவர்களைச் சிலர் கூறுவர். அப்படியாயின் அவர் காலம் கி.மு20.1 ஆகும். சந்திரகுப்ததனுக்கு மந்திரியாயிருந்த சாணக்கியர்(கௌடிலியர்) அர்த்த சாத்திரம், காமசாத்திரம், தர்ம சாத்திரம், மோட்ச சாத்திரம் முதலிய பல நூல்கள் வடமொழியில் செய்துள்ளார் என்றும் அவர் தமிழ் நாட்டில் அறியப்பட்டதும் வடநாட்டில் அறியப்படாததுமாகிய பொருட்களைப் பற்றிய நூல்களை இயற்றியமையானது அந்நூல்கள் செய்துள்ள நூல்களுக்கு ஆதாரம் தமிழிலேயே இருந்திருத்தல் வேண்டுமென்பது வெளிப்படை. தமிழகத்தில் நூல்வழக்கிலோ செவிவழக்கிலோ உள்ள பொருளை ஆதாரமாகக் கொண்டு நூல் இயற்றிய சாணக்கியர், திருவள்ளுவர் என்றும் இருவர் நூல்களிலும் ஒரோரிடங்களில் ஒருமைப்படு காணப்படுதல் சகசமே. ஆகவே வள்ளுவர் சாணக்கியர் நூலிலிருந்து சிலவற்றை எடுத்து மொழி பெயர்த்துக் கொண்டார் எனக்கூறுதல் இயைபுடையதாகாது.

-யற்பாணம்.ந.சி.கந்தையாபிள்ளை-

‘திருக்குறள்’ ஒரு தனித்தமிழ் நூல், திருக்குறள் அயற் கொள்கை எதிர்ப்பு நூலேயேன்றி எந்த ஓர் அயற்கொள்கையையும் உடன்பட்டுக் கூறும் நூலன்று. தமிழர் வாழ்வே திருக்குறள். திருக்குறளே தமிழர் வாழ்வு என்றும் அவ்வளவு இன்றியமையாச் சிறப்பினையுடைய நூல் உண்மை நூல். தமிழர் வாழ்வின் படப்பிடிப்பு! நாகரிகநல்வாழ்வை அப்படியே நமக்குக் காட்டும் களங்கமற்ற காலக் கண்ணாடி! தொன்மையும் எளிமையும் ஒருங்காய்க் காட்டும் தொலை நோக்காடி! தமிழ் மக்களின் வாழ்க்கைச் சட்டம்! தமிழ் மக்களுக்கு வள்ளுவர் வகுத்தமைத்து வைத்த பாதுகாப்புப் படை! ஏன்? தமிழர்க்கு மட்டுமேன்றி குறள் உலகப் பொதுநூல்! மக்கட்பண் பாட்டுச் சரக்கறை! எக்காலத்துக்கும் உரிய நூல்! இறவாத நூல் காலங்கடந்த நூல்!

-புலவர் குழந்தை-

திருக்குறளின் பயன்

மாந்தனை மாந்தன் ஆக்குவது திருக்குறள்
மாந்தனை சான்றோன் ஆக்குவது திருக்குறள்
மாந்தனை தெய்வம் ஆக்குவது திருக்குறள்
மாந்தனை பெயராக்கடவுட் பெருநிலையில்
ஒன்றஶ் செய்வது திருக்குறள்



09. உலகப் பெருஞ் சான்றோர் உறைப்பன

திருக்குறளைப் பற்றிச் சில செம்மொழிகள் உங்கள் வரவேற்பில் மினிர்களின்றன. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே யான் தமிழ் பயிலத்தொடங்கியதற்குக் காரணம் திருக்குறள் மூலத்தையே நேராகப் படித்தல் வேண்டும் என்று என் உள்ளத்தில் எழுந்த ஆர்வமேயாம்.

-காந்தியடிகளார்-

வள்ளுவர் தம் குறளில் எனிய உயரிய வாழ்க்கையை இயல்பாகச் சிந்தித்துள்ளார். மாந்தன் தனக்குத்தானே செய்து கொள்ள வேண்டிய கடமைகள் உலகத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் முதலிய பலதரப்பட்ட கேள்விகளுப்புக் வள்ளுவர் தரும் விடைகள் பெருந் தன்மையுடையன; அறிவுக்குப் பொருந்துவன. இத்தகைய உயரிய அறிவு நிறை முதுமொழிகளை உலக இலக்கியங்கள் எவற்றினும் காண இயலாது.

-அல்பர்ட்டு சுவைட்சர்-

திருக்குறளை நன்றாய்க் கற்பவர்களுக்கு வேறு கல்வி வேண்டியது இல்லை என்பது என் துணிவு. பேரறிஞர் மெக்காலே பிரபுவின் புத்தகக் களஞ் சியம் முழுவதையும் விட இவ்வியப்புக்குரிய நூல் ஒன்று மட்டும் சாலச் சிறந்தது என்றும். மாந்தர் இனத்திற்கு மிக நன்மை பயக்கக் கூடியது என்றும் என்னுகின்றேன்.

தமிழர்களாகிய நாம் நம்முடைய பழந்தமிழ் நாகரிகத்தை எல்லாம் இழந்து வருவதாகப் பகிர்கிறோம். பொருநை, காவிரி முதலிய ஆறுகளையோ திருக்கோயில்களையோ அரண்மனை களையோ பிற வளங்களையோ இழக்க நேர்ந்தாலும் திருக்குறளை இழக்க மாட்டோம்.

-எம்.எக்க.மைக்கேல்-

ஒரு பிரிவினர்க்கே உரிய கோட்பாடுகளைக் கொள்ளாது விலக்கி, உலக மக்கள் அனைவருக்கும் ஒருங்கே பொருந்தும் உண்மைகளையே தெரிந் தெடுத் துத் திருவள்ளுவர் மொழிந்துள்ளார்.

இவ்விரிந்த உணர்வால் மற்றைய மனு முதலிய நூல்களில் கூறப்பெறும் கண்முடித்தனம் எதுவும் இன்றி நூல் மேலோங்கித் திகழ்கின்றது.

-அறிஞர் குறு-

இன்பத்துப்பாலை அனைவரும் குற்றமற்ற மறையில் படித்து இன்புறமாறு எழுதப்பட்டிருந்தால் பாராட்டத்தக்கது

-போப் ஜயர்-

திருக்குறள் மேலும் விரித்துரைக்க இயலாத கட்டுத்திட்ட அமைப்புடையது. அது சீரிய பளிங்குக் கல்பரப்பு. அதன் ஒரு சிறு கல்வின் அமைப்பிலோ, வடிவிலோ, வண்ணத்திலோ சிறியதொரு மாற்றம் செய்தாலும் அப்பரப்பின் முழுதுறு அழகும் பழுதுறும். குறள் தூய செந்தமிழால் இயன்றதொரு நூல். நல்லொழுக்கமே விளை நிலமாய் அமைந்த ஒரு நாட்டிலன்றி இத்தகைய நூல் தோன்றாது.

- முனைவர் திலாசரசு -

திருக்குறள் வழங்கும் செவ்விய இன்பம் இத்தகையது என்று எந்த மொழி பெயர்ப்பாலும் ஒரு சிறிதாயினும் கொடுக்க இயலாது. திருக்குறள் உண்மையாகவே வெள்ளியால் செய்யப்பெற்ற எழிற் பேழையில் இட்டு வைக்கப் பெற்ற “பொன் ஆப்பிள் பழம்” போன்றது ஆகும்.

- முனைவர் கிளரால் -

ஒருநாள் வழக்கப்படி திருக்குறள் படித்தபோது ‘தாயின் புறுவதுலகின் புறக்கண்டு காமுறுவர் கற்றறிந்தார்’ எனக் குறள் ஓன்று தென்பட்டது. அதைப்பார்த்துத் தமிழர்கள் திருக்குறளைப் படித்துச் சுவைப்பது போல் உருசியக்காரர்களும் படித்துச் சுவைக்குமாறு ஏற்பாடு செய்யலாமா என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

- எம் அந்திரோனவசு -

திருக்குறளை ஒதி உணர்ந்தால் அன்றி எவனும் தமிழறிந்தவன் என்று கூறிக்கொள்ள முடியாது.

- பிரிடரிக்கு பின்காட்டு -

10. ஒரே முடிவை உடைய அதிகாரங்கள்

தீருக்குறளில் உள்ள அதிகாரப்பொர்களில் ஒரே முடிவை உடையன.
அவற்றுள் சீலவற்றைக் கண்டு காண்போம்.

மை	செய்யாமை
கயமை	
குடிமை	இன்னா செய்யாமை
சொல்வன்மை	வெருவந்த செய்யாமை
நடுவு நிலைமை	
நீத்தார் பெருமை	
பழைமை	
பெருமை	
பேதைமை	கை
மடியின்மை	இல்வாழ்க்கை
வாய்மை	ஈகை
வினைத்தூய்மை	ஊடலுவகை

உடைமை	வி
அடக்கம் உடைமை	
அருள் உடைமை	கல்வி
அறிவு உடைமை	கேள்வி
அன்பு உடைமை	புலவி
ஆள்வினை உடைமை	
ஓழுக்கம் உடைமை	
நாண் உடைமை	
பண்புடைமை	
பொறை உடைமை	

அச்சம்
இரவச்சம்
தீவினையச்சம்

அல்	குறளில்
இனியலை கூறுல்	பால்கள் - 3
நினைந்தவர் புலம்பல்	அதிகாரங்கள்- 133
பசப்புறு பருவரல்	குறட்பாக்கள் - 1330
பெண்வழிச் சேரல்	அடிகள்- 2660
பெரியாரைத் துணைக்கோடல்	சர்கள் - 9310
மன்னவனைச் சேர்ந்தொழுகுதல்	சொற்கள்-12000
விருந்தோம்பல்	எழுத்துக்கள்- 42194



11. திருவள்ளுவர் ஆண்டும் நாளும்

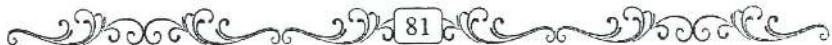
கி.பி 1966 சூறவ (தை)த் திங்கள் ஜெந்தாம் நாள் (18.1.1935) திருவள்ளுவர் திருநாள் கழகத்தினர் நடத்திய திருவிழாவில் தலைமை பூண்டருளிய மறைமலை அடிகளார் “கிறித்து பிறப்பதற்கு 30 ஆண்டுகளுக்கு முன் திருவள்ளுவர் பிறந்தார். என்பது நான் ஆராய்ந்து கண்ட முடிவாகும்” என்று அறிவித்துத் திருவள்ளுவர் ஆண்டைத் தொடக்கி வைத்தார். “திருவள்ளுவர் ஆண்டைக் கிறித்து ஆண்டுடன் 31 ஆண்டைக் கூட்டிக் கணக்கிட வேண்டும்” என்பது அடிகள் குறிப்பு அதனை அறிஞர் அவை ஏற்றுக் கொண்டது. அன்று தொட்டு அறிஞர்களால் அவ்வாண்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படலாயிற்று.

- திருவள்ளுவர் நினைவு மலர், பக் 117-

1969இல் கலைஞர் அவர்கள் தமிழ்நாட்டு ஆட்சிப் பொறுப்பு ஏற்ற பின் பொங்கலுக்கு அடுத்த நாளைத் திருவள்ளுவர் நாளாகக் கொண்டு அரசு விடுமுறை அளிப்பது என்றும் 1-1-1017 முதல் இது நடைமுறைக்கு வருமென்றும் ஆணை இட்டார்.

திருவள்ளுவர் ஆண்டு முறையைத் தமிழ்நாடு அரசு ஏற்று 1971 முதல் அரசு நாட்குறிப்பிலும், 1972 முதல் அரசுதமிழிலும், 1981 முதல் அனைத்து அலுவல்களிலும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது.

ஸழத்தில் நாள் இதழ்களும், கிழமை இதழ்களும், திங்கள் இதழ்களும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. கிளிநோச் சி மாவட்டத் தயிழ் ச் சங்கமும் இவ் வாண்டு முறையை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது.



12. மாணிக்கக் குறள்

வ.சுப. மா எனச் சுருக்கமாக அழைக்கப்படும் வ.சுப மாணிக்கனார் தமிழுக்கும், தமிழர்க்கும் தமிழகத்திற்கும் பல்லாண்டு காலம் நிலைத்த தொண்டாற்றியவர். “முனைவர்”, “முதறிஞர்”, ‘செம்மல்’, “தமிழ் இமயம்”, எனும் சிறப்புப் பட்டங்களைப் பெற்றவர் “எங்கும் தமிழ் எதிலும் தமிழ்” என்ற கொள்கையைப் பரப்பியவர். மாணவர்களின் மாண்பு குருதியம் மக்களை வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ வைக்கும் பொருட்டும் அவரால் இயற்றப் பெற்ற மாணிக்கக் குறள்களில் 10 பாக்கள் ஈண்டு தரப்படுகின்றது.

1. தமிழிற் சிறந்ததோர் தாய்மொழி இல்லை இமிழ்கடல் ஞாலத்து எமக்கு (மா.கு 1)
2. மகனாக வாழ்க வளர்தமிழ்க் கன்னிக்கு எமனாக வாழ இழிவு (மா.கு. 144)
3. போராட்டம் இன்றிப் பொருளில் தமிழுக்கு தேரோட்டம் இல்லைத் தெளிவு (மா.கு 163)
4. பெறுக குழந்தை பெறுவருவாய்க் கேற்ப உறுக தமிழ்ப் பேர் ஒலி (மா.கு. 216)
5. மறந் தொழிக வெண்களுள் வாய்நாற்றம் நோய்தான் பறந்தொழிக நெஞ்சிற் பரிந்து (மா.கு 23)
6. அறத்திற் பெரியது அழிபசி தீர்த்தல் மறத்திற் பெரியது மாண்பு (மா.கு 278)
7. வாழ்வுக்கு உதவா வரட்டு மரபுகள் வாழ்வுக் கிணற்றில் படி (மா.கு 376)
8. போரில் புரண்டால் புகழுண்டு சாராய நீரிற் புரண்டால் நிலை (மா.கு 416)
9. தமக்கு வருவாய் தமிழ் தரும் என்றால் எமக்கு உமக்கு என்பார் இடித்து (மா.கு 476)
10. இற்றைக் கவர்ச்சி எளிமையில் இல்லையே கற்றைக் குதிச் செருப்பு காட்டு (மா.கு 500)

13. திருக்குறட் சிந்தனை

திருக்குறளில் உள்ள 133 அதிகாரத் தலைப்புக்களை முறை பிறழாது அமைந்த ஏறு சொற்றொடர்களைக் கொண்டதே இக் கட்டுரை திருவள்ளுவப் பெருந்தகையாரின் அரிய கருத்துக்களை ஒரளவு சிந்தனை செய்ய இது பெரிதும் துணைப்பிரியும் என்பது உறுதி.

கடவுள் வாழ்த்தொடு, வான்சிறப்பும், நீத்தார் பெருமையும் உணர்த்தும், அறன் வலியுறுத்தி, இல்வாழ்க்கையில் வாழ்க்கைத்துணை நலமும் மக்கட் பேறும்பெற்று. அன்புடைமையோடு விருந்தோம்பி, இனியவை கூறி செய்ந்நன்றியறிந்து, நடுவுநிலைமைதவறாது அடக்கத்துடன், ஒழுக்கமுடன், பிறனில் விழையாது, பொறையுடன், அறுக்காறு வெக்காது, புறங்குறாது பயளில் சொல்லாது, தீவினையஞ்சி, ஒப்புரவறிந்து, ஈகையுடன் புகழ்பெற வாழ்வோமாக.

-இல்லறவியல்-

அருங்கடையராய்ப் பிலால் மறுத்துத் தவம் போற்கொண்டு, கூடாவொழுக்கமும் கள்ளாமையும் கடிந்து, வாய்மையுடன் வெக்காது. இன்னா செய்யாது, கொல்லாது, நிலையாமையுணர்ந்து தூறவு மேற்கொண்டு மெய்யுணர்ந்து அவாவறுப்போமாக

-தூறவறவியல்-

ஊழின் பெருவலி உணர்வோமாக

இயற்கையியல் (ஊழியல்) இறைமாட்சியில் கல்வியின் சிறப்பையம் கல்லாமையின் குற்றத்தையும் அறிந்து, கேள்வியும் அறிவுடைமையும் பெற்றுக் குற்றங் கடிந்து, பெரியாரைத் துணைக்கொண்டு, சிற்றினஞ் சேராது செயல் வகை தெரிந்து, வலியும் காலமும் இடனும் அறிந்து, தெரிந்து தெளிந்து, தெரிந்து வினையாடிச் சுற்றும் தழுவி, பொச்சாவாது செங்கோள்மையால் கொடுங்கோண்மை யின்றி, வெருவந்த செய்யாது, கண்ணோடி, ஒற்றாடி, ஊக்கமுடன் மடியின்றி, ஆள்வினையுடன் இடுக்கணழியாது ஆட்சி புரிவோமாக.

-அரசியல்-

அமைச்சும் சொல்வன்மையுங் கொண்டு வினைத்தூய்மை வினைத்தீட்பம் உடையராய் வினைசெயல் வகை தெரிந்து தூதுமுறை

அறிந்து, மன்னரைச் சேர்ந்தொழுகிக் குறிப்பறிந்து அவையறிந்து அவை அஞ்சாது நாடு, அரண் உடையராய்ப் பொருள் செயல் வகையறிந்து படைமாட்சி, படைச்செருக்குடன் நட்பிற்குமுன் நட்பாராய்ந்து பழைமை பேணி, தீ நட்பு, கூடா நட்பு விலகிப், பேதமை, புல்லறிவாண்மை, இகல் இன்றி பகைமாட்சியும் பகைத்திற்கும் தெரிந்து, உட்பகை நீக்கிப், பெரியாரைப் பிழையாது பெண்வழிச் சேராது, வரைவின் மகளிர், ருது இவை நீக்கி மருந்தும் ஓம்பிச் செயல்படுவோமாக.

-அங்கவியல்-

குடிமை காத்து, மானம் பெருமை சான்றாண்மையுடன் பண்புடைமையராய், நன்றியில் செல்வத்தின் குற்றமறிந்த, நானுடைமையுடன் குடிசெயல் வகை தெரிந்து, உழவினைப்போற்றி, நல்கரவு இன்றி, இரவு, இரவச்சங்களின் கூறுபாடு அறிந்து கயமை ஒழித்து வாழ்வோமாக.

-ஒழியியல்-

தகையணங்குற்று, குறிப்பறிந்து புணர்ச்சி மகிழ்ந்து நலம் புனைந் துரைத் து, காதற் சிறப் புரைத் து, நானுத் துறவுரைத் து, அவரறிவுறுத்திப் பிரிவாற்றாது மிகுந்து, நினைந்தவற் புலம்பி, கனவுநிலை யுரைத்துப் பொழுதுகண்டிரங்கி, உறுப்பு நலனிற்ந்து, நெஞ்சொடு கிளாந்து நிறையழிந்து, அவர்வயில் விரும்பி குறிப்பறிவுறுத்திப் புணர்ச்சி விரும்பி, நெஞ்சொடு புலர்ந்து, புலவியும் புலவி னுணுக்கமும் அறிந்து, ஊடலுவகை கொள்வதே களவு கற்பு எனும் இன்ப வாழ்வு என்பதை அறிவோமாக

-இன்பியல்-

திருக்குறள் செந்தமிழ் நூல்

“பல்வேறு வகைத் தொடர்பு பெற்றாணாருவனுக்கு ஒவ்வொரு தொடர்புடையார் மட்டும் அவன் இன்னவாறு ஒழுகுதல் வேண்டும் என்று கற்பிக்கும் நாலே யாவுற்றினும் மேம்பட்ட நாலாகும். அதுவே உயிர்களை உய்விக்கும் பான்மையுடையது. ஆயின், அப்பெற்றித்தாய நால்தான் யாதெனில், அதுவே திருக்தகுசீர் தெய்வத் திருவள்ளுவர் அருளிய ஒப்புயர்வற்ற மாணிக்கத் திருக்குறளானும். என்னையா வெனின், கருவி நால்களும் கலை ஞானங்களும் மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத் துணையவாயினும், அவை யனைத்தையும் தராசின் ஒரு தட்டிலிட்டு, உயிர்க்குறுதி பயப்பதாய திருக்குறட் செந்தமிழ் நாலை மற்றோர் தட்டிலிட்டார் திருக்குறட் தட்டு பொருட் சிறப்பினால் தாழ்ந்து நிற்குமெனில் மிகையாகாது.

-முத்தமிழ் வித்தகர் விபுலாநந்த அடிகள்-

14. குறள் முச்சீர் மணிகள்

அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அருட்செல்வம் செல்வத்துட் செல்வம் அருளிலார்க்க அவ்வுலகம் இல்லை அவையறிந்து ஆராய்ந்து சொல்லுக அழக்கொண்ட எல்லாம் அழப்போம் அறத்தால் வருவதே இன்பம் அறிவுடையார் எல்லாம் உடையார் அன்பின் வழியது உயிர் நிலை ஆசூழால் தோன்றும் அசைவின்மை இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு இடுக்கண் வருங்கால்நகுகு இல்லாரை எல்லாரும் என்றாவர் இல்லென்று தீயவை செய்யற்க உடையர் என்பபடுவது ஊக்கம் உண்ணாமை வேண்டும் புலாஅல் உருவுகண்டு எள்ளாமை வேண்டும் உழுவர் உலகத்தார்க்கு அணி உள்ளத் தண்ணயாது உயர்வு	உள்ளாம் உடைமை உடையமை எல்லார்க்கும் நன்றாம் பணிதல் ஒறுத்தார்க்கு ஒருநாளை இன்பம் கண்ணிற்கு அணிகலங் கண்ணோட்டாம் கண்ணுடையார் என்பவர் கற்றேர் கேடில் விழுச்செல்வம் கல்லி மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு சொல்லுக சொல்லிற் பயனுடைய தன்நெஞ்சு அறிவுது பொய்யற்க நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கம் நெருநல் உள்ளென்றுவன் அன்றில்லை பண்புடையார் பட்டுண்டு உலகம் பணியுமாம் என்றும் பெருமை பிறப்பொக்கும் எல்லா உயிர்க்கும் பெருக்கத்து வேண்டும் பணிதல் மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கிண்பம் வறியார்க்கென்று ஈவதே ஈகை வேண்டுங்கால் வேண்டும் பிறவாமை
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15. குறவு நாற்சீர் மணிகள்

<p>அகத்தானாம் இன்சொ லினதே அறும் அடங்காமை ஆரிருள் உய்த்து விடும் அருளாட்சி ஆங்கில்லை ஊன்தின்பவர்க்கு அருள்கெடுத்து அல்லல் உழப்பிக்குஞ் குது அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிற்கக்கு ஆதி பகவன் முதற்கே உலகு ஆறாதே நாவினாற் சுட்ட வடு இல்லை ஒழுக்கம் இலாங்கண் உயர்வு இன்னாதே கல்லார்கண் பட்ட திரு உணர்ச்சிதான் நட்பாங் கிழமை தரும் நதவி செய்யப்பட்டார் சால்பின் வரைத்து உய்வில்லை செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு உறங்கி விழிப்பது போலும் பிறப்பு ஒருவன் புறங்கூரான் என்றால் இனிது ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும் ஒன்றித்தும் ஒருவக ஓப்பிலார் நட்பு கற்றபின் நிற்க அதற்குத் தக காலத்தால் தக்கது அறிவதாம் தூது காவாக்கால் தன்னையே கொல்லுஞ் சினம்</p>	<p>கீழிருந்தும் கீழல்லார் கீழல் லவர் கேளாரும் வேட்ப மொழிவதாஞ் சொல் கொள்ளற்க சொல்லேர் உழவர் பகை சான்றோர்க்குப் பொய்யா வினக்கே வினக்கு சான்றோர் பயனில் சொலாமை நன்று சிறியர் செயற்கரிய செய்கலா தார் சிறுமைதான் குற்றமே கூறி விடும் சிறுமை பலசெய்து சீரழிக்குஞ் குது செய்தக்க செய்யாமை யானும் கெடும் செல்வரை எல்லாருஞ் செய்வர் சிறப்பு சொல்லற்க சொல்லிற்பயனிலாக் சொல் மாந்தர்க்கு கற்றனைத் தூறும் அறிவு முகத்திரண்டு புண்ணுடையார் கல்லாதவர் முகந்திரிந்து தோக்கக் குழையும் விருந்து முயற்சிதன் மெய்வருத்தக் கூலிதிரும் வன்மையுள் வன்மை மடவார்ப் போறை வினைநலநாட வேண்டி எல்லாந் தரும் வே.:காமை வேண்டும் பிறன்கைப்பொருள் செய்யற்க சான்றோர் பழிக்கும் வினை</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16. வினா விடை

- 1) திருவள்ளுவராண்டு யாரால் எப்போது உறுதி செய்யப்பட்டது?
சொமசுந்தரப் பாரதி முதலிய தமிழலினர்களால் 1921ஆம் ஆண்டு
- 2) உலகத் திருக்குறள் இயக்கத்தை தோற்றுவித்தவர் யார்?
திலங்கக அறிஞர் க. பொ. திருத்தினம்
- 3) உலக மொழிகளில் மொழி பெயர்த்துள்ள நால்களில் திருக்குறள் எத்தனையாம் இடத்தைப் பெறுகிறது?
தலைமுக ஆமீன் திருக்கிய நூல்களில் 1ஆம் திடைம்
- 4) தமிழில் மிக அதிகமான பதிப்புகளைப் பெற்ற நால் எது?
முனைவர் மு.வ.வின் திருக்குறள் தெளிவுறை 126 பதிப்புகள்
- 5) திருக்குறளை ஆங்கிலத்தில் முதலில் மொழிபெயர்த்தவர் யார்?
பி.ஏ. பொப்
- 6) திருக்குறளில் ஒரே தலைப்பில் உள்ள அதிகாரங்கள் எவ்வை?
குறிப்பறிதல் (பொருப்பால்), குறிப்பறிதல் (இன்பத்துப்பால்)
- 7) திருவள்ளுவர் பயன்படுத்தும் தொல்காப்பியத் தொடர் எது?
மஹநமாழி
- 8) வள்ளுவர் கோட்டம் யாரால், எங்கு, எப்போது நிறுவப்பெற்றது?
கலைஞர் மு.கருணாநிதி அவர்களால், சென்னையில், 1976ல் நிறுவப்பெற்றது.
- 9) 133 அடி வள்ளுவர் சிலை எங்கு உள்ளது?
கன்னியா குழரியில் (துமிழ் நாடு) தீந்தியா
- 10) திருக்குறள் முற்றோதல் நிகழ்ச்சியைத் தொடக்கிவைத்தவர், யார்?
ஸ்ரீராடு விவா. திராச மாணிக்கனார்
- 11) திருக்குறள் உரைவாளம் தொகுத்தவர் யார்?
மகாலித்துவான் தண்டாணி தூசிகர்
- 12) திருக்குறள் உரைக்கொத்துத் தொகுத்தவர் யார்?
வெங்கட ராமமயா

- 13) திருக்குறள் “சொல்லடைவையே” உருவாக்கியவர் யார்? சாமி வெளாயுதம்
- 14) திருவள்ளுவர் தவச்சாலையை யார், எங்கு எப்பொழுது தோற்றுவித்தவர்?
- 15) திருக்குறஞக்கு முதலில் உரை எழுதியவர் யார்?
மணக்குடவர்
- 16) உலகப் பொது மறை நூல் எது? திருவள்ளுவரில் திருக்குறள் ஆகும். இது அறத்துப்பால், மொருப்பால். இன்பத்துப்பால் என மூன்று மெரும் பிரிவுகளைக் கொண்டது. 130 குறள்கள் 133 ஆதிகாரங்கள் 10 பாடங்களாக பல்லிலறு பொருள்களைக் கூறுகின்றது.
- 17) குறளோவியம் கண்டவர் யார்? கலைஞர். மு. கருணாநிதி
- 18) திருவள்ளுவர் கறும் ஆதிபகவன் என்கின்ற சொல் யாரைக் குறிக்கின்றது? கடவுளைக் குறிக்கின்றது.
- 19) தமிழக அரசின் முதல் திருவள்ளுவர் விருது பெற்றவர் யார்? குன்றக்குடி அடிகளார்
- 20) பரிமேலழகர் உரையை மறுத்து எழுதிய இக்கால உரையாசிரியர் யார்? புவர் குழந்தை
- 21) முதன் முதலில் திருக்குறள் மாநாட்டை நடத்தியவர் யார்? பெரியார் ச.வெ.ராமசாமி
- 22) குன்றக்குடி அடிகளார் தோற்றுவித்த திருக்குறள் இயக்கத்தின் பெயர் என்ன? திருக்குறள் பெருவல
- 23) திருக்குறள் தொடர்பாக இப்பொழுது நடக்கும் இதழ்கள் எவை? குறளியம், குறள்மணம், வள்ளுவர் ஸழி, வள்ளுவம்

17. திருக்குறளின் பிற மொழிபெயர்ப்புகள்
இந்திய மொழிகள்

இல	மொழி	மொழிபெயர்ப்பு எண்ணிக்கை
1.	வங்காளி	2
2.	குயராத்தி	9
3.	இந்தி	9
4.	கன்னடம்	4
5.	மலையாளம்	13
6.	மராத்தி	1
7.	ஓரிசா	1
8.	பஞ்சாபி	1
9.	இந்துத்தாளி	1
10.	சமத்கிருதம்	7
11.	சௌராத்திரா	2
12.	தெலுங்கு	11
13.	தருது	1

ஜோப்பிய மொழிகள்

இல	மொழி	மொழிபெயர்ப்பு எண்ணிக்கை
1.	அமெரிக்கன்	1
2.	செக்	1
3.	டச்சு	1
4.	ஆங்கிலம்	50(1840)
5.	பின்னிசு	1
6.	பிரெஞ்சு	9(1767)
7.	செருமன்	6
8.	இத்தாலியன்	1
9.	இலத்தீன்	1(1730)
10.	பொலிச்	1
11.	உருசியன்	2
12.	கவீடன்	1

ஆசிய மொழிகள்

இல	மொழி	மொழிபெயர்ப்பு
1	அரபி	1
2	பர்மியம்	1
3	சீனம்	1
4	பிரெஷின்	2
5	சப்பானிசம்	1
6	மலாய்	3
7	சிங்களம்	1

18. தேவர் குறள்

தமிழ் நால்களிற் சிறந்தனவென்று சில நால்களைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தொகுத்துச் சிலர் சில செய்யுட்களின் வாயிலாகத் தெரிவிக்கின்றனர்

ஏறில் ஒன்று

“தேவர் குறனும் திருநான் மறைமுடிவும்
ஹவர் தமிழும் முனிமொழியும் - கோவை
திருவா சகமுந் திருமலர் சொல்லும்
ஒருவா சகமென் றுணர்.”

ஒன்றில் ஒன்று

“வள்ளுவர் சீ ரன்பர்மொழி வாசகந்தொல் காப்பியமே
தெள்ளுபரி மேலழகன் செய்தவரை – ஒள்ளியசீர்த்
தொண்டர் புராணந் தொகசித்தி யோராறும்
தண்டமிழன் மேலாந் தரம்”

நான்கில் ஒன்று

“திருத்தக்க மாமுனிசிந் தாமணி கம்பர்
விருத்தக் கவித்திறமும் வேண்டாம் - உருத்தக்க
கொங்குவேள் மாக்கதையைக் கூறோம் குறளனுகோம்
எங்கெழிலென் ஞாயி நெமக்கு”



புன்றில் ஒன்று

பிற நால்களால் விளங்காத விடயங்கள் “தொல்காப்பியமந்திருவள்ளுவர் கோவையார், மூன்றினும் முழுகும்” என்று இலக்கணக்கொத்துடையார் பாராட்டுகின்றார்.

இரண்டில் ஒன்று

“நாலும் இரண்டும் சொல்லுக் குறுதி” என்னும் பழமொழியில் நாலடியாரும் குறஞும் குறிக்கப்படுகின்றன.

உ.வே.சாமிநாதையர்.

(திருவள்ளுவரும் தீருக்குறஞும்)

பின்னினைப்பு

இளஞ்சிரார் முதல் பெரியோரவரை பயன்படுவன இவை.தமிழ் அகரவரிசையில் மொழி முதலாம் எழுத்துக்களில் வரிசைப்படி அமைந்ததால். அரிச்சுவடி கற்கும் இளஞ்சிரார்க்கு இது நல்ல துணைநாலுமாகின்றது. பேரூங்களைச் சிறிய தொடர்களால் மிகச் சுருங்கச் சொல்லுமிலவ. கற்பார்க்கு நவில் தொறும் புதுப்பிதுக் கருத்துக்களைத் தந்து பயன்படுகின்றன.

ஆத்திகுடி கடவுள் வாழ்த்து

“ஆத்திகுடி அமர்ந்த தேவனை (சிவபெருமான்)
ஏத்தி ஏத்தி தொழுவோம் யாமே”

அ.	அறஞ்செய விரும்பு	01
ஆ.	ஆறுவது சினம்	02
இ.	இயல்வது கரவேல்	03
ஈ.	ஈவது விலக்கேல்	04
உ.	உடையது விளம்பேல்	05
ஊ.	ஊக்கமது கைவிடேல்	06
எ.	எண் எழுத்து இகழேல்	07
ஏ.	ஏற்பது இகழ்ச்சி	08
ஐ.	ஐயம் இட்டு உண்	09
ஓ.	ஓப்புரவு ஓழுகு	10

ஓ.	ஒதுவது! ஒழியேல்	11
ஓள.	ஓளவியம் பேசேல்	12
∴	அ.கஞ் சருக்கேல்	13
க்	கண்டு ஒன்று சொல்லேல்	14
ங்.	ஙப்போல் வளை	15
ச்.	சனி நீராடு	16
(இ)	ஞயம்பட உரை	17
(இ) :	இடம்பட வீடு எடேல்	18
ண்	இணக்கம் அறிந்து இணங்கு	19
த்	தந்தை தாய் பேண்	20
ந்	நன்றி மறவேல்	21
ப்	பருவத்தே பயிர் செய்	22
(இ)ம்.	மண் பறித்து உண்ணேனல்	23
(இ)ய்.	இயல்பலாதன செயேல்	24
(இ)ர்	அரவம் ஆட்டேல்	25
(இ)வ்	இலவம் பஞ்சில் துயில்	26
(இ)ஷ்	வஞ்சகம் பேசேல்	27
(இ)ழ	அழகு அலாதன செயேல்	28
(இ)ள்	இளமையில் கல்	29
(இ)ற்	அறனை மறவேல்	30
(இ)ன்	அனந்தல் ஆடேல்	31
க.	கடிவது மற	32
கா.	காப்பது விரதம் (நோன்பு)	33
கி.	கிழமைப்பட வாழ்	34
க்	கீழ்மை அகற்று	35
கு.	குணமது கைவிடேல்	36
கள.	கூடிப் பிரியேல்	37
கெ.	கெடுப்பது ஒழி	38
கே.	கேள்வி முயல்	39
கை.	கைவினை கரவேல்	40
கொ.	கொள்ளை விரும்பேல்	41
கோ.	கோதாட்டு ஒழி	42

ச.	சக்கர நெறி நில்	43
சா.	சான்றோர் இனத்திரு	44
சி.	சித்திரம் பேசேல்	45
சீ.	சீர்மை மறவேல்	46
சு.	சுளிக்கச் சொல்லேல்	47
கு.	குது விரும்பேல்	48
செ.	செய்வன திருந்தச் செய்	49
சே.	சேரிடம் அறிந்து சேர்	50
சை.	சை எனத் திரியேல்	51
சொ.	சொல் சோர்வு படிடல்	52
சோ.	சோம்பித் திரியேல்	53
த.	தனக்கோன் எனத்திரி	54
தா.	தானமதை விரும்பு	55
தி.	திருமாலுக்கு அடிமை செய்	56
தீ.	தீவினை அகற்று	57
து.	துன்பத்திற்கு இடம் கொடேல்	58
தூ.	தூக்கி வினை செய்	59
தெ.	தெய்வம் இகழேல்	60
தே.	தேசத்தோடு ஒத்து வாழ்	61
தை.	‘தையல் சொல் கேளேல்	62
தொ.	தொண்மை மறவேல்	63
தோ.	தோற்பன தொடரேல்	64
ந.	நன்மை கடைப்பிடி	65
நா.	நாடு ஓப்பன செய்	66
நி.	நிலையில்பிரியேல்	67
நீ.	நீர் விளையாடேல்	68
நு.	நுன்மை நுகரேல்	69
நா.	நால் பல கல்	70
நெ.	நெற்பயிர் வினை	71
நே.	நேர்பட ஒழுகு	72
நை.	நைவினை நனுகேல்	73
நொ.	‘நொய்ய உரையேல்	74
நோ.	நோய்க்கு இடம் கொடேல்	75

ப.	பழிப்பன பகரேல்	76
பா.	பாம்பொடு பழுகேல்	77
பி.	பிழைப்படச் சொல்லேல்	78
பீ.	பீடு பெற நில்	79
பு.	புகழ்ந்தாரைப் போற்றி வாழ்	80
பு.	பூமி திருத்தி உண்	81
பெ.	பெரியாரைத் துணைக் கொள்	82
பே.	பேதமை அகற்று	83
பை.	பையலோடு இணங்கேல்	84
பொ.	பொருள்தனைப் போற்றி வாழ்	85
போ.	போர்த் தொழில் புரியேல்	86
ம.	மனம் தடுமாறேல்	87
மா.	மாற்றானுக்கு இடம் கொடேல்	88
மில.	மிகைப்படச் சொல்லேல்	89
மீ.	மீதூண் விரும்பேல்	90
மு.	முனைமுகத்து நில்லேல்	91
மு.	முர்க்கரோடு இணங்கேல்	92
மெ.	மெல்லிநல்லாள் தோள் சேர்	93
மே.	மேன் மக்கள் சொல் கேள்	94
மை.	"மைவிழியார் மனை அகல்	95
மொ.	மொழிவது அறமொழி	96
மோ.	மோகத்தை முனி	97
வ.	வல்லமை பேசேல்	98
வா.	வாது முற்கறேல்	99
வி.	வித்தை விரும்பு	100
வீ.	வீடுபெற நில்	101
வு.	உத்தமனாய் இரு	102
வூ.	ஊருடன் கூடி வாழ்	103
வெ.	வெட்டெனப் பேசேல்	104
வே.	வேண்டி வினை செயேல்	105
வை.	வைகறைத் துயில் எழு	106
வொ.	ஒன்னாரைத் தேயேல்	107
வோ.	ஒரும் சொல்லேல்	108

**குறளில் முன்று கிடங்களில் மட்டும் கையாளப்படும்
சொற்கள்**

இம்மை	-	98,1042,1315
அளறு	-	255,835,919
அணங்கு (தெய்வம்)	-	918,1081,1082
கூற்று	-	326, 765, 1083
கூற்றும்	-	269,894,1085
களிறு	-	597, 774, 500
யாம்	-	61,300,1071
அரம்	-	997, 567, 888
கல்	-	38, 505, 771
இயற்கை	-	370, 374, 637
திண்மை	-	54, 753, 988
அமிழ்தம்	-	11, 720, 1106
யாக்கை	-	79, 239, 942
பேராண்மை	-	148, 962, 773
வாய்ச்சொல்	-	914, 139, 415

(1. பொறாமை, 2 தானியம் 3. நீதிமன்றம் 4. உறுக்கம் 5 , தீய விளையாட்டு, 6. காமத்தால் பெண் வழி செல்லாதே, 7. பிறர் துன்புறுமாறு, 8. சிற்றினத்தாரோடு, 9. போர்ப் பழக்கம் இல்லாமல் போர்முனையில் நில்லாதே 10. மனைவி 11. பரத்தையர்)

கொன்றை வேந்தன்

- அ) அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம். (1)
 ஆ) ஆலயம் தொழுவது சாலாவும் நன்று. (2)
 இ) இல்லறும் அல்லது நல்லறும் அன்று. (3)
 ஈ) ஈயார் தேட்டை தீயார் கொள்வார். (4)
 உ) உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு. (5)
 ஊ) ஊருடன் பகைக்கின் வேருடன் கெடும். (6)
 எ) என்னும் எழுத்தும் கண் எனத் தகும். (7)
 ஏ) ஏவா மக்கள் மூவா மருந்து. (8)
 ஐ) ஜயம் புகினும் செய்வன செய். (9)
 ஒ) ஒருவனைப் பற்றி ஓரகத்து இரு. (10)
 ஓ) ஒதவின் நன்றே வேதியர்க்கு ஒழுக்கம். (11)
 ஒள) ஒளவியம் பேசுதல் ஆக்கத்திற்கு அறிவு. (12)
 ∴) அஃகமும் காகம் சிக்கெனத் தேடு. (13)
 க) கற்பு எனப்படுவது சொல் திறம்பாமை (14)
 கா) காவல் தானே பாவையர்க்கு அழகு. (15)
 கி) கிட்டாது ஆயின் வெட்டென மற. (16)
 கீ) கீழோர் ஆயினும் தாழுடரை. (17)
 கு) குற்றம் பார்க்கில் சுற்றும் இல்லை. (18)
 கூ) கூர் அம்புழயினும் வீரியம் பேசேன். (19)
 கெ) கெடுவது செய்யின் விடுவது கரும். (20)
 கே) கேட்டில் உறுதி கூட்டும் உடைமை. (21)
 கை) கைப்பொருள் தன்னில் மெய்ப்பொருள் கல்வி. (22)
 கொ) கொற்றவன் அறிதல் உற்ற இடத்து உதவி. (23)
 கோ) கோள் செவிக் குறளை காற்றுடன் நெருப்பு. (24)
 கெள) கெளவை சொல்லின் எவ்வருக்கும் பகை. (25)
 ச) சந்ததிக்கு அழகு வந்தி செய்யாமை. (26)
 சா) சான்றோர் என்கை ஈன்றோர்க்கு அழகு. (27)
 சி) சிவத்தைப் பேணல் தவத்திற்கு அழகு. (28)
 சீ) சீரைத் தேடின் ஏரைத் தேடு. (29)
 சு) சுற்றத்திற்குஅழகு குழ இருத்தல். (30)
 சு) குதும் வாதும் வேதனை செய்யும். (31)
 செ) செய்தவம் மறந்தால் கைதவம் ஆளும். (32)
 சே) சேமம் புகினும் யாமத்து உறங்கு. (33)

சை)	சை ஒத்திருந்தால் ஜயம் இட்டு உண்.	(34)
சொ)	சொக்கர் என்பவர் அத்தம் பெறுவர்.	(35)
சோ)	சோம்பர் என்பவர் தேம்பித் திரிவர்.	(36)
த)	தந்தை சொல் மிக்க மந்திரம் இல்லை.	(37)
தா)	தாயிற் சிறந்தொரு கோயிலும் இல்லை.	(38)
தி)	திரை கடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு.	(39)
தீ)	தீராக் கோபம் போராய் முடியும்.	(40)
து)	துடியாப் பெண்டிர் மடியில் நெருப்பு	(41)
தா)	தாற்றும் பெண்டிர் கூற்று எனத் தகும்.	(42)
தெ)	தெய்வம் சீறின் கைதவம் மாஞும்.	(43)
தே)	தேடாது அழிக்கின் பாடாய் முடியும்.	(44)
(தை)	தையும் மாசியும் வையகத்து உறங்கு (வைஅகம்)	(45)
தொ)	தொழுது ஊன் சுவையின் உழுது ஊன் இனிது.	(46)
தோ)	தோழனோடும் ஏழைமை பேசேல்.	(47)
ந)	நல்லினக்கம் அல்லது அல்லல் படுத்தும்.	(48)
நா)	நாடு எங்கும் வாழுக் கேடு ஒன்றும் இல்லை.	(49)
நி)	நிற்கக் கற்றல் சொல் திறம்பாவை	(50)
நீ)	நீரகம் பொருந்திய ஊரகத்து இரு.	(51)
நு)	நுண்ணிய கருமமும் எண்ணித் துணி.	(52)
நா)	நான் முறை தெரிந்து சீலத்து ஒழுகு.	(53)
நெ)	நெஞ்சை ஒளித்து ஒரு வஞ்சகம் இல்லை.	(54)
நே)	நேரா நோன்பு சீர் ஆகாது.	(55)
நை)	நைபவர் எனினும் நொய்ய உரையேல்.	(56)
நொ)	நொய்யவர் என்பவர் வெய்யவர் ஆவர்.	(57)
நோ)	நோன்பு என்பது கொன்று தின்னாமை.	(58)
ப)	பண்ணிய பயிரில் புண்ணியம் தெரியும்.	(59)
பா)	பாலோடு ஆயினும் காலம் அறிந்து உண்.	(60)
பி)	பிறன் மனை புகாமை அறும் எனத் தகும்.	(61)
பி)	பீரம் பேணில் பாரம் தாங்கும்.	(62)
பு)	புலையும் கொலையும் களவும் தவிர்.	(63)

4. செல்வம் 5. கைகூடியிருந்த தவம் 06. வைக்கோல் வேய்ந்த வீடு 7. வீர் - தாய்ப்பால் பருகி வளர்ந்தவன் 8. ஞானம் பெற்றவருக்கு 9. அறிந்தும் அறியாதவர் போலிருக்கும் மடம், 10. பெரியோர் கூறும் அறிவுரை)

- பு) பூரியோர்க்கு இல்லை சீரிய ஒழுக்கம். (64)
 பெ) பெற்றோர்க்கு இல்லை சுற்றமும் சினமும். (65)
 பே) பேதைமை என்பது மாதர்க்கு அணிகலம் (66)
 பை) பையச் சென்றால் வையம் தாங்கும். (67)
 பொ) பொல்லாங்கு என்பது எல்லாம் தவிர். (68)
 போ) போனகம் என்பது தான் உழுந்து உண்டல் (69)
 ம) மருந்தே ஆயினும் விருந்தோடு உண். (70)
 மா) மாரி அல்லது காரியம் இல்லை (71)
 மி) மின்னுக்கெல்லாம் பின்னுக்கு மழை. (72)
 மீ) மீகாமன் இல்லா மரக்கலம் ஓடாது. (73)
 மு) முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும். (74)
 மு) முத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிரதம். (75)
 மெ) மெத்தையில் படுத்தல் நித்திரைக்கு அழகு (76)
 மே) மேழிச் செல்வம் கோழை படாது (77)
 மை) மை விழியார் தன் மனை அகன்று ஒழுகு. (78)
 மொ) மொழிவது மறுக்கின் அழிவது கரும். (79)
 மோ) மோனம் என்பது ஞான வரம்பு (80)
 வ) வளவன் ஆயினும் அளவு அறிந்து அழித்து உண். (81)
 வா) வானம் சுருங்கில் தானம் சுருங்கும். (82)
 வி) விருந்து இல்லோர்க்கு இல்லை பொருந்திய ஒழுக்கம். (83)
 வீ) வீரன் கேண்மை கூர் அம்பு ஆகும். (84)
 வு(ஊ) உரவோர் என் கை இரவாது இருத்தல். (85)
 வூ(ஊ) ஊக்கமுடமை ஆக்கத்திற்கு அழகு. (86)
 வெ) வெள்ளைக்கு இல்லை கள்ளச் சிந்தை. (87)
 வே) வேந்தன் சீரின் ஆய் துணை இல்லை. (88)
 வை) வைகல் தோறும் தெய்வம் தொழு. (89)
 வொ(ஒ) ஒத்த இடத்து நித்திரை கொள். (90)
 வோ(ஒ) ஒதாதார்க்கு இல்லை உணர்வோடும் ஒழுக்கம். (91)

திருக்குறளில்

- எண்கள் பற்றி வரும் குறள் எவை? 321, 23, 360, 35, 25
107, 09, 932, 259, 639
- இசை பற்றிய குறிப்புள்ள குறள் எது? 573
- இசைக் கருவிகள் பற்றிய குறள் எது? 566
- விலங்குகள் பற்றிய குறள் எது? 599
- தெய்வம் எனும் சொல் வரும் குறங்கள் எவை? 50, 55, 619, 1023
- ஊர்வன பற்றிய குறள் எது? 763
- யாம் என்னும் சொல் வரும் குறங்கள் எவை? 61, 300, 1021

நீர்முகவ வெற்ற கொள்வோம்

Beat Diabetes

உள்ளே...

☛ நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த ஒன்றினைவோம்	101
Dr. இ.சுரேந்திரகுமார்	
☛ என்று தணியும் இந்தச் சீனியின் மோகம்?	106
Dr. M. அரவிந்தன்	
☛ நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது எப்படி?	110
Dr. S.சிவன்சுதன்	
☛ நீரிழிவும் இதய நோய்களும்	115
Dr. பூ.லக்ஷ்மன்	
☛ நீரிழிவினால் ஏற்படும் நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புக்கள்	120
Dr. K.அஜங்கா	
☛ கண்ணும் நீரிழிவும்	128
Dr. S.T.S.சந்திரகுமார்	
☛ நீரிழிவும் சிறுநீரக நோயும்	130
Dr. M.கஜந்தினி	
☛ நீரிழிவு நோயாளர்களால் ஏற்படும் வாய்க்குழி சம்மந்தமான நோய்கள்	136
Dr. G.குமார்லோஜினி	
☛ இன்றைய உணவு முறைகளும் எதிர்கால இன்னல்களும்	141
Dr. பொ.ஜெசிதரன்	

⇒ நீரிழிவு நோயும் உடற்பயிற்சியும்	146
Dr. செ.அறிவுச்செல்வன்	
⇒ நீரிழிவுள்ள தாய்மார்களுக்குச் சில தகவல்கள் / கர்ப்பகால நீரிழிவு	152 154
⇒ நீரிழிவு நோயாளருக்கான உணவு வகைகள் - 01	156
⇒ நீரிழிவு நோயாளருக்கான பாத பராமரிப்பு	165
⇒ இன்சுலின் ஊசி மருந்தைப் பாவிப்பது எப்படி?	169

வெள்ளிடு
யாற்.நீரிழிவு கழகம்

Jaffna Diabetes Association

T.P: 0212223858

No: 39, Somasundaram Avenue, jaffna.
e-mail: jaffnadabetesassociation@gmail.com

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த ஒன்றியைவேற்

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

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

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

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

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

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

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

இனி நீரிழிவை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணிகளை எவையென பார்ப்போம்.

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

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

இவற்றுடன் பின்வரும் காரணிகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

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

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

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

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

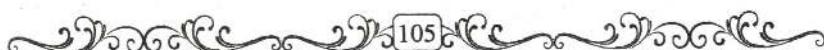
இக் கொழுப்பு படிதலை கட்டுப்படுத்த கிரமமாக உடல் உழைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடல் உழைப்பு அல்லது கிரமமாக உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமாகின்றது. இதனை நாம் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தல் வேண்டும். மேலும் உடலில் கொழுப்பு படிவதானது மதுபான பழக்கவழக்கம், புகைத்தல்

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

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

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

டாக்டர் இ.சுரேந்திரகுமார்
சமூக மருத்துவ நிபுணர், சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர்
தலைவர்
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவ துறை,



என்று தணியும் நீந்தச் சீரியன் மோகம்?

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

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

எமது மக்களிடையே தாகம் ஏற்படும் போது அருந்தும் பானமாக சோடா எனப் படுகின்ற மென் பானங்கள் அமைந்திருப்பது மிகவும் தூர்பாக்கியமான விடயமாகும். தேநீர் மற்றும் பழச்சாறு என்பவற்றுக்கு நேரடியான முறையிலும்

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

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

எமது மன்னிலே மூலைக்கு மூலை புதிது புதிதாக முளைக்கின்ற ஜஸ்கிறீம் மற்றும் குளிர்பான நிலையங்களும் இவ்வாறான சீனிப்பாவனை அதிகரித்துச் செல்வதற்குக் காரணமாகும்.

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

தீர்வுகள்

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

02. பொது மக்கள் மத்தியில் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாசுச்சத்துப் பாவளையினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை விரிவாக எடுத்துக் கூறுவது இன்றியமையாதது ஆகும். இதற்கு பத்திரிகை, வானோலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையங்கள் போன்றவற்றை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.
03. பாடசாலை உணவுகங்களில் (Canteen) அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாசுசத்துள்ள உணவுகளையும் துரித உணவுகளையும் தடைசெய்து ஆரோக்கிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
04. தாகம் ஏற்படும் போது சோடா போன்ற மென் பானங்களை அருந்துவதைத் தவிர்த்த சீனி சேர்க்கப் படாத இயற்கையான பழச்சாறு, செவ்விளாந்து அல்லது தூயநீரை அருந்தப்பழக வேண்டும்.
05. குளிர்பான மற்றும் ஜஸ்கிரீம் தயாரிப்பு நிலையங்களில் சீனிப் பாவளை அளவினைக் கண் காணித் து தேவையான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், சீனிப் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல் அவசியமாகும்.
06. நாம் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் வீட்டுக்குச் செல்லும் போது சொக்ல்ஸேற், பிஸ்கட் மற்றும் ஜஸ்கிரீம் போன்றவற்றைக் கொண்டு செல்லாது பழங்கள் போன்ற ஆரோக்கியமானவற்றையே வழங்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எமது உறவினர்களுக்கோ நண்பர்களுக்கோ சீனி மற்றும் மாசுசத்து அதிகமான திண்பண்டங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை நாம் ஆரோக்கிய மற்ற நோயாளராக மாற்றாது இருத்தல் அவசியமாகும்.

07. எந்தவொரு காரியாலயக் கூட்டமாக இருந்தாலும் விழாக்களாக இருந்தாலும் சீனியினை வேறாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறு வைத்தி ருக்கும் போது தேவைப்பட்டவர் தனக்குத் தேவையான அளவில் அதனைச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
08. இறுதியாக, நாம் அனைவரும் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச் சத் துப் பாவனையினால் நீண்டகால அடிப்படையில் ஏற்படுகின்ற பார தூர பின் விளைவு களையும் தொற்றா நோய்களையும் கருத்திற் கொண்டு இன்றே செயற்பட விளைவது காலத்தின் கட்டளை ஆகும்.

நான்கைய மாற்றத்திற்காக இன்றே செயற்படுவோம்.

Dr.எம்.அரவிந்தன்
நீரிழிவு, அகஞ்சக்கும் தொகுதி சிறப்பு வைத்தியநிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது எப்படி?

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

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

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

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

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

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

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

இந்த அடிப்படைப் பிரச்சனைகள் சரியான முறையில் அனுகப்படுமாயின் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் முயற்சி முன்னேற்றும் காணும்.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

தற்போது பலர் நீரிழிவு அல்லது மாரடைப்பு நோய் களிற்கு முற்பட்ட நிலைகளிலேயே இனங்காணப்படுகின்றனர்.

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

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

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

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

நீர்மிழல் கிருதய நோய்களும்

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

கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயானது பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

அவையாவன :-

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

நீரிழிவால் ஏற்படும் கிருதய நோய்கள்.

01. முடியரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்பும் இருதய பலவீனமும்.
02. இருதயத் தசைகள் செயற்பாடு இழுத்தலும், இருதய பலவீனமும்.

முடியுரு நோயாளிகளில் ஏற்படும் அடைப்புக்களால் ஏற்படும் கிருதய நோய்கள்

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் பிரதானமான இருதய நோய்கள் முடியுருநாடிகளில் அடைப்புகள் ஏற்படுவதாலேயே ஏற்படுகின்றன.

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

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் மாரடைப்புக் கான அறிகுறிகள்

சாதாரண நேயாளி ஒருவருக்கு ஏற்படுவது போல நடு நெஞ்சில் ஏற்படும் / இடது பக்க நெஞ்சில் ஏற்படும் அமுக்குவது போன்ற நெஞ்சு வலி பொதுவா இவர்களுக்கு ஏற்படாமல் திட்டங்கள் ஏற்படும் தலைச் சுற்று / மயக்கம் / விபரிக்க முடியாத களைப்பு / எந்த வித அறிகுறிகளும் இல்லாதிருத் தல் என் பன ஏற்படலாம். இதனால் மாரடைப்பைக் கண்டறிவதில் தாமதம் அல்லது கண்டறியப் படாமலேயே சடுதியாக உயிரிழப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் கிருதய நோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

1. குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்.
2. அதிகரித்த உடற்பருமன்.

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

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

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

உடற்பஞ்சனக் குறைத்தல்.

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

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

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

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்.

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

வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கொலஸ்ரோலின் அளவைப் பரிசோதித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.



உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ரோல் -

LDL - < 100ms/de

உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ரோல் - HDL -

ஆண்கள் >40mg/de

பெண்கள் >50mg/de

ஏற்கனவே தீய நோய்களைக் கண்டறிதல்.

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

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

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் தீய நோய்களுக்கான நிகிச்சை முறைகள்

சாதாரண இருதய நோயாளிகளைப் போலவே இவர்கள் அஞ்சியோ, பினாஸ்ரி அல்லது இருதய சத்திர சிகிச்சைக்கு (CABA) பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும் அன்மைய ஆய்வு முடிவுகளின் படி எஞ்சியோ பினாஸ்ரிக் முறையானது நீரிழிவுநோய் அற்ற இருதய நோயாளிகளை விட குறைந்தள விலான் பெறுபேறுகளைக் கொண்டதாகக் காணப்படுகிறது. அத்துடன் இருதய சத்திர சிகிச்சையின் பின்னான சிக்கல்களும் நீரிழிஅற்ற நோயாளியை விட அதிகமாகக் காணப்படும். விசேடமாக இவர்களில்

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

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

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

40 வயதிற்கு மேற்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பை அதிக கும் காரணிகளைக் கொண்டிருந்தாலும் / கொண்டிருக்காவிடினும் மருந்துகளுக்கு பரிந்துரைக்கப் படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் இருதய நோய்க்கான பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

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

Dr.பூ.லக்ஷ்மன்

இருதய நோய் சிகிச்சை நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

நீரிழிவினால் ஏற்படும் நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புக்கள்

நீரிழிவு ஓர் அறிமுகம்

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

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

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

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

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

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

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

நரம்புத் தொகுதி லர் அறிமுகம்

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

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

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

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

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

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

1. நீரிழிவு நோயாளர்களில் ஏற்படும் நரம்புப் பாதிப்புகள்.

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

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

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

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

நீரிழிவு நோயாளர்களில் பாரிசவாதம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகளாவன.

01. குருதிக் குளுக் கோஸ் கட்டுப்பாடில் லாமல் இருத்தல்.
02. அதிகரித்த உடற்பருமன் (Metabolic Syndrome)
03. அதிகரித்த குருதிக் கொலஸ்ரோலின் அளவு
04. புகைப்பிடித்தல்.
05. குடும்பத்தில் பாரிசவாதம் உள்ளமை.
06. அதிகரித்த வயது.

07. சிறுநீரில் அல்புமின் (Micro Albuminuria) வெளியேறல்.

நீரிழிவு நோயாளர் பாரிசவாதத்தைத் தடுக்க செய்ய வேண்டியவை

01. குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.
02. உடற்பருமனைக் குறைத்தல்.
03. இரத்த அழுத் தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல். - ($<130/80\text{mmhg}$)
04. இரத்தத்தில் கொலஸ் ரோலின் அளவைக் குறைத்தல்.
05. புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.
06. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள். (Aspirin, Clopidogrel) போன்றவற்றைத் தவறாது உள்ளெடுத்தல்.

பாரிசவாதம் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் தென்படு மாயின் (ஒரு பக்க கையோ அல்லது காலோ அல்லது கையும் காலுமோ செயலிழத்தல், பேச்சுத்தடை, நடைத்தள்ளாட்டம், திடீர் கண்பார்வைக் குறைவுகள்) உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஏனெனில் குருதிக் கட்டியை கரைக்கும் மருந்து (Thrombolytic Therapy) பாரிசவாத அறிகுறி ஏற்பட்டு முதல் $4\frac{1}{2}$ மணித்தியாலங் களுக்குள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

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

02. நீரிழிவால் தூத்துக்கும் நரம்பு நோய் (Diabetic neuropathy)

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

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

01. சமச்சீரான உணர்ச்சிநரம்பு பாதிப்பு

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

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



02. சடுதியான நோவுடன் குழிய நரம்புப் பாதிப்பு

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

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

03. தனித் தனிநரம்புகளின் பாதிப்பு

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

04. நீரிழிவால் ஏற்படும் தசை மெலிவு (DM amyotrophy)

வயதான ஆண் நீரிழிவு நோயாளர்களிலேயே இது கூடுதலாக ஏற்படும். நோவுடன் கூடிய தசை மெலிவு ஏற்படும் தொட்டைகள், தோள்களே பாதிக்கப்படுகிறது. தொடவே முடியாதவாறு நோவாக இருக்கும். இது சரியாக குருதிக் குளுக்கோசைக் கட்டுப்படுத்தாவர் கால் களிலேயே காணப்படுகிறது. இது குருதிக்குளுக்கோசைக் கட்டுப்படுத்த சுகமாகிவிடும்.

05. தன்னியக்க நரம்பு நோய்கள்

நீரிழிவு நோயாளர்களில் இப் பாதிப்பு கூடுதலாக குணங்குறிகள் வெளிக் காட்டப்படாமலே இருக்கும். அரிதாகவே குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

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

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

நீரிழிவை வெற்றிகொண்டு பாதுப்படுக்கள் ஏற்பாது வாந்திவாமாக.

வைத்தியக்கலாநிதி சிவதி பிரதீபன்
நரம்பியல் பிரிவு
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

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

கண்ணும் நீரிழிவும்

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

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

Dr.S.T.S.சந்திரகுமார்
போதனாவைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

சிறுகுறிஞ்சா கிளைகளை நிழலில் உலர்த்தி நுண்ணிய பொடியாகச் செய்து (4 - 8 கிராம் வீதம்) காலை வெந்நீரில் உட்கொண்டுவர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

வெந்தயம் 25கிராம் ஒருகப் நீரில் ஊறவிட்டு காலை, அதனை குழத்துவர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

முற்றாக தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி மா உணவுகளை உண்ணுதல்.

நீரிழிவும் சிறுநீரக நோயும்

நீரிழிவு என்பது இரத்த குளுக்கோஸை உடலால் சரியாக பயன்படுத்த முடியாமல் போகும் போது இரத்த மட்டத்தில் குளுக்கோஸ் சாதாரண அளவை விட அதிகரித்த நிலையில் காணப்படும் நிலைமையாகும்.

உலக சுகாதார நிறுவனமானது நீரிழிவுக்கான வரையறையாக FASTING BLOOD SUGAR $\geq 7 \text{ MM01/1}$ (126MG/DL) Post Prandial Blood Sugar(PPBS) (உணவு உட்கொண்ட பின் 2 மணித்தியாலயத்தில் குருதியில் வெல்லத்தின் அளவு) $\geq 11.1\text{mm01/1}$ (200mg/dl) என குறிப்பிடப்படுவதோடு நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகளும் கருத்தில் கொள்ளப்படுகிறது.

நீரிழிவினைக் குணப்படுத்த முடியாது ஆனால் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கமுடியும். கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவினால் உடல்லுறுப்புக்கள் பலவேறு பாதிப்புகளுக் குள்ளாகின்றன.

நீரிழிவு நோயும் சிறுநீரகப் பாதிப்பும்

எமது உடலில் இரு சிறுநீரகங்கள் உண்டு. இச் சிறுநீரகமானது பலவேறு தொழிற்பாடுகளைச் செய்கின்றது.

- ❖ குருதியில் உள்ள கழிவுகளை வெளியகற்றுகின்றது.
- ❖ நீர்ச் சமநிலையைப் பேணுகின்றது.
- ❖ அமில, கார நடுநிலையைப் பேணுகின்றது.
- ❖ குருதி அழுத்தத்தினைச் சீராக்குகின்றது.
- ❖ உடற்தொழிற்பாட்டிற்குத் தேவையான ஒமோன் களைச் சுரக்கின்றது.

ஓவ்வொரு சிறுநீர்கழும் பல மில்லியன் கணக்கான வடிபாகங்களைக் (nephron) கொண்டது. இவ் அமைப்பானது இரத்தத்தினை வடிகட்டுவதன் மூலம் கழிவுகளையும் மேலதிகநீரினையும் அகற்றுகின்றது.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு அதிகரித்த வெல்ல மட்டம் காரணமாக இவ் வடிபாக அமைப்பு மெதுமெதுவாக பாதிப்படைந்து இறுதியில் இரத்தத்தினை வடிகட்டுவதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு இரத்தத்தில் உள்ள புரதமும் (Albumin) சிறுநீருடன் சேர்ந்து வெளியேறுகின்றது. அதே வேளை சிறுநீரக கலங்கள் இறந்த கலங்களால் (Scared Tissue) மாற்றீடு செய்யப்படுகின்றது.

எல்லா நீரிழிவு நோயாளர்களும் சிறுநீரக பாதிப்பிற்குள்ளாவதற்கான சாத்தியக்கூறு உண்டு. இச் சிறுநீரகப் பாதிப்பானது மெதுவானதும் நீண்ட காலமானதும் ஆகும். நீரிழிவு நோயின் வகை, நீரிழிவு ஆரம்பித்த வயது, குருதியில் வெல்லக்கட்டுப்பாடு, உடலின் குருதியமுத்தக் கட்டுப்பாடு போன்ற பல் வேறு காரணிகளில் சிறுநீரக பாதிப்பு தங்கியுள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்

- ❖ குருதியில் வெல்ல மட்டம் கட்டுப்பாடற் ற நிலையில் அதிகரித்துக் காணப்படுதல்.
- ❖ அதிகளவான உயர்குருதியமுத்தம்
- ❖ அதிகரித்த எடை போன்றன.

ஆரம்ப சிறுநீரகப் பாதிப்பில் அறிகுறிகள் வெளித் தெரிவதில்லை. ஆனால் சிறுநீரகத்தில் நீண்ட காலமாக தொடர்ச்சியான பாதிப்பு ஏற்பட்டு இறுதியில் சிறுநீரகம் படிப்படியாக செயலிழந்த நிலையில்

- ❖ களைப்பு
- ❖ உடற்சோர்வு
- ❖ குமட்டல்
- ❖ வாந்தி
- ❖ பசியின்மை
- ❖ கால் வீக்கம்
- ❖ உடற்கடி
- ❖ நித்திரையின்மை
- ❖ சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- ❖ குறைவான சிறுநீர் வெளியேற்றம்

போன்ற அறிகுறிகளுடன் வைத்தியரை நாடுவார்கள்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் குருதி வெல்ல மட்டத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் சிறுநீரகப் பாதிப்பின் வேகத்தை குறைத்துக் கொள்ளலாம். இதற்காக,

- ❖ ஆரோக்கிய உணவினை உண்ணல்.
- ❖ சீரான உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- ❖ குருதி வெல்ல மட்டத்தினை சீரான இடைவெளியில் அளந்து குறித்துக் கொள்ளல்.
- ❖ வைத் திய அறிவுரைக் கேற்ப மருந் துகளை உள்ளெடுத்தல்.
- ❖ உடல்நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- ❖ புகைத்தலை நிறுத்துதல்.

சலரோக சிறுநீரகப் பாதிப்பு எவ்வாறு கொங்கானப் படுகின்றது

❖ Urine micro albumin அளவு

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு காரணமாக அதிகரித்த அளவில் புரதம் (Albumin) சிறுநீருடன் வெளியேறல் நீரிழிவினால் சிறுநீரகம் பாதிப்பு



அடைந்துள்ளமைக்கான முதலாவது அறிகுறியாகும். இது ஆரம்பத்தில் Urine micro albumin என்கின்ற பரிசோதனை மூலம் அறியப்படும்.

❖ eGFR (சிறுநீரகத்தால் ஒரு நிமிடத்தில் எவ்வளவு இரத்தம் வடிக்கப்படுகிறது என்பது)

Serum Creatinine சிறுநீரகத்தால் வெளியேற்றப் படுககின்றது. சிறுநீரகம் செயலிழக்கத் தொடங்குகையில் இதன் பெறுமானம் குருதியில் அதிகரிக்கின்றது. Serum Creatinine அளவு, வயது (Age), பால் (Sex) என்பவற்றிற்கு ஏற்ப எGFR கணிப்பிடப்படுகிறது.

இப் eGFR பெறுமானம் அடிப்படையில் சிறுநீரகப் பாதிப்பு நிலை 1 இல் இருந்து நிலை 5 (Stage 1 to stage 5) வரை வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. நிலை 1 (stage 1) என்பது சிறுநீரக பாதிப்பின் ஆரம்பக் கட்டமாகவும், நிலை 5 (stage 2) என்பது சிறுநீரக தொழிற்பாடு முற்றாக செயலிழந்த தாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது.

eGFR (ml/min/1.73m²)

Stage 1	> 90
Stage 2	60 - 89
Stage 3	30 - 59
Stage 4	15 - 29
Stage 5	< 15

சிறுநீரகத் தால் புரதம் குறைவான அளவில் வெளியேறுகையில் சிறுநீரக பாதிப்பு இனங்காணப்படுமாயின்

இதுவே சிறுநீரக நோயின் ஆரம்ப நிலையாகும். இதனை மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

அதிகளவு புரதம் வெளியேறுகின்ற நிலைமையாயின் காலப்போக்கில் படிப்படியாக சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கு உள்ளாகும். சாத்தியக்கூறு உள்ளது. சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு குறிப்பிட்ட மட்டத்தினை விட குறைவடைகையில் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு, சிறுநீரக மாற்றீடு செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் நீரிழிவினால் ஏற்படுகின்ற சிறுநீரக பாதிப்பினைத் தடுக்கவோ அல்லது பிற்போடவோ முடியும். அதேவேளை நீரிழிவினால் சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் நீரிழிவினைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் சிறுநீரக பாதிப்பின் வேகத்தைக் குறைப்பதோடு, சிறுநீரகம் முற்றாக செயலிழக்கின்ற நிலையினையும் பிற்போட முடியும்.

Dr.M.கஜந்தினி
சிறுநீரகப் பிரிவு
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு மனிதனின் குருதியிலும் குறிப்பிட்ட அளவு குஞக்கோஸ் உள்ளது. குஞக்கோசின் அளவு வழையைக்கு மாறாக உயர்வடைகின்ற நிலைமையைய் நீரிழிவு எனக் கூறப்படும்.

சாதாரண அளவு FBS = 60 - 110mg/dl (10 மணித்தியாலங்கள் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்த பின்னர் பரீட்சிக்கப்பட்ட குருதியின் குஞக்கோசின் அளவு)

FPBS = 80 - 140mg/dl (உணவை உட்கொண்டு 02 மணித்தி யாலங்களின் பின்னர் பரீட்சிக்கப்பட்ட குருதியின் குஞக்கோசின் அளவு)

நீரிழிவை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

01. அளவாக ஆழிராக்கியமான உணவை உண்ணுதல் வேண்டும்.
02. சீனி, சீனி கலந்த பானங்கள் (சோடா, ஜஸ்கிரீம் வகைகள்) மற்றும் சீனிப்பண்டங்களை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
03. நூள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.
04. மன அழுத்தமற்று வாழுதல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு ஏற்படும் வாய்க்குழி சம்மந்தமான நோய்கள்

நீரிழிவு நோயானது எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கும் ஒரு நீண்டகால நோயாகும். இந்தக் கட்டுரையானது கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயார்களிடையே ஏற்படும் வாய்க்குழி சம்மந்தமான சிக்கல்களைப் (Complications) பற்றியதாகும். பொதுவாக வாய்க்குழி மென்சல்வே அதிகமாக பாதிப்படை கின்றது. சாதாரணமானவர்களை விட கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயாளர்களிடையே வாய்க்குழி சம்மந்தமான நோய்கள் பாதிக்கப்படும் வீதம் அதிகமாகும்.

பற்களைத் தாங்கும் முரசு, என்பு, நாரிஷையங்களில் ஏற்படும் அழற்சி (Periodontitis) (Gingivitis) உமிழ்நீர் சுரப்பு சுரத்தலின் பாதிப்பு, உமிழ்நீர் சுரக்கும் அளவும் தன்மையும் மாறுதல் சுவையில் மாற்றம் ஏற்படுதல், பற்றீரியா, பங்ககூக்களின் கிருமித் தாக்கம் என்பன பொதுவாக ஏற்படும் நோய்களாகும்.

மேலும் வாய்க் குழி மென்சல்வில் காயங்கள் (Oralmucosal lesions) வாய்க்குழியில் கிருமித் தொற்று (Stomatitis) நாக்கின் மேற்பகுதியில் சில மாறுதல்கள் (Geographic tongue/benign migratory glossaries) நாக்கின் வெடிப்புகள் (Fissured Tongue) வாய்க்குழி மென்சல்வில் வெண்மையான பகுதிகள் தோன்றுதல் (Lichenplanus, Lichenoid reactions) கடைவாய்ப் பகுதியில் கிருமித் தாக்கம், காயங்கள் குணமடைவதில் தாமதம், மென்சல்வின் நரம்பு உணர்சிகளில் பாதிப்பு ஏற்படுதல். பற்சொத்தை பற்கள் இழந்து போவதற்கான வாய்புகள் என்பன நீரிழிவு நோயாளர்களில் ஏற்படுகின்றன.

பற்களைத் தாங்கும் இழையத்தில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றுக்கு பற்றீரியாவே பிரதானமான காரணமாகும். இது முரசுநார் இழையம் பல என்பு என்பவற்றைப் பாதிக்கும் ஒரு நீண்ட கால நோய் ஆகும். Micro flora எனப்படும் நூண் அங்கிகளால் உருவாகும் நச்சப்பதார்த்தமானது முரசுப் பகுதியில் தாபிதம் (Inflammation) ஏற்பட காரணமாகின்றது.

ஆகவே நாளாந்தம் பற்களில் ஏற்படும் படிவுகள் தூரிகைகள் கொண்டு அகற்றப்பட வேண்டும். இவை அகற்றப்படாவிடின் முரசு அழர்ச்சி ஏற்பட்டு பற்களைத் தாங்கும் இழையத்திற்கும் பற்களுக்கும் இடையே இடைவெளி (Pockets) ஏற்பட்டு பற்களில் கிருந்து பற்தாங்கிழையம் விடுபட வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இந்த இடைவெளிகளுள் பற்றீரியாக்களும் வெளிவரும் நச்ச பதார் த்தங்களும் (toxin) காணப்படுகின்றது. இதனால் அதிகபடியான கிருமித் தொற்று பற்றாங்கினையத்தில் ஏற்படுகின்றது. இதனால் நாரிழையம் பல், எலும்பு என்பன அழிக்கப்பட்டு பற்களை இழுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளர்களில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைவதால் நூண்ணங்கி களின் தாக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் புண்கள் குணமடைவதில் தாமதமும் ஏற்பட்டு பல் தாங்கும் இழையங்கள் கூடுதலாக அழிவடைகின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகள் ஏனையவர்களை விட மூன்று மடங்கு முரசுநோய் தாக்கத்திற்குள்ளாகின்றனர்.

உமிழ்நீர்ச்சுரப்பியில் ஏற்படும் பாதிப்பு

சுகாதாரமான வாய்க்குழியை பேணுவதில் உமிழ்நீர்ச்சுரப்பு பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. பிரதானமான உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளாவன கன்ன உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி கீழ்த்தாடு உமிழ்நீர்ச்சுரப்பி, நாக்கின் கீழ் உமிழ்நீர்ச்சுரப்பி இதனை விட minor salivary glands என்று சொல்லப்படுகின்ற சிறிய உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளும் வாய்க்குழியில் காணப்படுகின்றன.

நீரிழிவு நோயாளர்களில் (குறிப்பாக Type 2) கண்ண உமிழ் நீர்ச்சுரப்பி பாதிப்பால் உமிழ்நீர்ச்சுரப்பு சீதம் குறைவடைந்து வாய் உலர்தல் ஏற்படுகின்றது. இது அதிகமாக diabetes neuropathy உள்ள நோயாளர்களிடையே காணப்படுகின்றது. வாய் உலர்தலினால் அடிக்கடி நீர் அருந்துவதனால் அதிகம் சிறுநீர் கழிக்க நேர்கின்றது.

தொடர்ச்சியாக வாய் உலர்தலினால் வாக்குழி மென் சவ்வில் உராய்வுகள் ஏற்பட்டு கிருமித் தொற்றும் வலியும் ஏற்பட்டு வாய்க்குழியில் நடுநிலைத் தன்மை பாதிப்படைந்து பற் சொத்தை ஏற்படுகின்றது. மேலும் இரு பக்க கண்ண உமிழ்நீர்ச்சுரப்பியின் வீக்கம் (Sialosis) நீரிழிவு நோயாளர்களிடையே அதிகம் காணப்படுகின்றது.

சுவை மாற்றம்

அனுசேபத்திலும் அகச்சரப்பிகளிலும் உமிழ்நீர்ச்சுரப்பிகளிலும் ஏற்படும் மாறுதலானது சுவை உணர்ச்சிகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. நீரிழிவு நோயாளர்களிடையே Taste threshold அதிகமாகக் காணப்படுவதால் சுவை உணர்வதில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் உணவுக்கட்டுப்பாடு பேண இயலாமை ஏற்படுகின்றது.

வாய்க்குழி கிருமித் தொற்று

Candida albicans எனப்படும் பங்கசு தொற்று கண்ணங்கள், நாக்கு, முரசு, அண்ணம் என்பவற்றில் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றது. பற்றீரியாக்களின் தொற்றானது எதிர்ப்பு சக்தி குறைவானவர்களிலே கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றது. Deep neck infection முகத்தாடை இடைவெளிகளில் கிருமித் தொற்று (Maxillo facial space infection of odontogenic origin) என்பன நீண்ட காலம் வைத்தியசாலையில் இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

பங்கசுத் தொற்று அல்லாத வாய்க்குழி நோய்

நீரிழிவு நோயாளர்களில் நாக்கில் ஏற்படும் வெடிப்புகள் (Fissured tongue Irritation Fibroma) என்பன பங்கசு தொற்றல்லாத நோய்களாகும்.

வாய்ப்புக்கு குணமடைவதில் தாமதம்

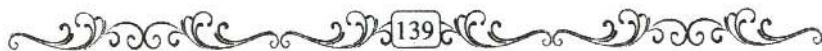
நீரிழிவு நோயாளிகளில் புதிய குருதிக்குழாய்கள் உருவாவதில் தாமதமும் குருதி வழங்கலில் பாதிப்பும் ஏற்பட்டு எதிர்ப்பு சக்தி வளர்ச்சிக் காரணிகள் என்பன குறைவடை கின்றன. இதனால் வாய்க்குழியில் ஏற்படும் புண்கள் சத்திர சிகிச்சையின் பின் காயங்கள் குணமடைதல் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.

வாய்க்குழி மென்சவ்வில் ஏற்படும் நோய்கள் (Oral Mucosal diseases)

அடிக்கடி வாயில் புண்கள் (Recurrent aphthous stomatitis) Lichen planus என்பன பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளர்களில் ஏற்படுகின்றது. வாய்க்குழி மென்சவ்வில் ஏற்படும் licjam planus ஆனது தேவூடன் சம்மந்தமான ஒரு நோயாகும். இது கூடுதலாக type 1 நீரிழிவு நோயாளர்களிடையே காணப்படுகின்றது. இது ஒரு Auto immune mechanism ஆகும். Atrophic erosive oral lichen planus அதிகமாக இந் நோயாளர்களில் காணப்படும். இது ஒரு Auto immune mechanism ஆகும். Atrophic erosive oral lichen planus அதிகமாக இந் நோயாளர்களில் காணப்படும்.

வாயில் ஏற்படும் நரம்பு உணர்ச்சிப் பாதிப்புகள் (Neuro Sensory oral disorders)

Burning mouth syndrome எனப்படுகின்ற வாய் ஏரிவு நோயானது வலிமிக்க நோயாகும். இது அண்ணம், நாக்கு, தொண்டை, முரசு எல்லாவற்றையும் பாதிக்கின்றது.



இதனோடு வித்தியாசமான உணர்வானது கூச்சம், விறைப்புத் தன்மை, வாய் உலர்தல் (Sore mouth) என்பனவும் ஏற்படுகின்றன. இது diabetes neuropathy உள்ள நோயாளர்களிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது.

வாய்க்குழி சம்மந்தமான பிரச்சினைகள் கூடுதலாக கட்டுப்பாடில்லாத நீரிழிவு நோயாளர்களில் அதிகம் ஏற்படுகின்றது. இதனை நிவர்த்தி செய்யக் கீழ்வரும் நற்சகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் முக்கியமானவை ஆகும்.

- ☞ பற்ககாதாரத்தை நன்கு பேணுதல்.
- ☞ ஓழுங்கான வைத்திய ஆலோசனையும் சிகிச்சை யும் பெறல்.
- ☞ கட்டுப்பாடான உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை பேணுதல்.
- ☞ நன்கு உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- ☞ மன அழுத்தமுள்ளவர்கள் உளவளத்துணை அல்லது சிகிச்சை பெறல்.
- ☞ யோகாசனம், தியானம் என்பன ஆரோக்கியத்தை மேலும் மேம்படுத்தும்.

**Dr.Kumarlogini Ganesan,
Dental Surgeon,
Teaching Hospital,
Jaffna.**

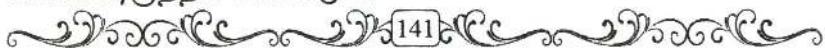
நெருப்பு உணவு முறைகளும் எதிர்கால இன்னல்களும்

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

பதப்படுத்திய உணவுகள்

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

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



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

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

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

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

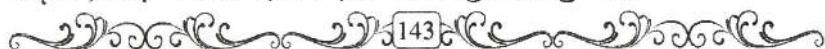
ஒரு நாளைக்கு ஓராண்டுக்குத் தேவையான உப்பை ஒரு தேக்கரண்டியாக (5g) மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல் நன்று.

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

ராண்ஸ் (Trans)

ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கங்கள், சுறுசுறுப்பான உற்சாகமான வாழ்க்கை முறை, உடல்நிறையை அதிகரிக்காது கட்டுக்குள் பேணிக் கொள்ளலாமே ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான தூண்கள் ஆகும். உயரத்திற்கேற்ப நிறையைப் பேணிவந்தால், போசணைக் குறைபாட்டையும் தொற்றா நோய் கள் ஏற் படுவதற் கான ஆபத் துக்களையும் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMI), இடுப்புச் சுற்றுளவு, நாரி இடுப்பு சுற்றுளவு ஒப்பிடு (Waist to hip ratio) என்பன போசணை நிலையை அளவிடும் அடிப்படை அளவீடுகளாகும்.

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



பேணுவீர்களானால் அதிகாடிய நிறை உள்ளவாராகவும் கொள்ளப்படும்.

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

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

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

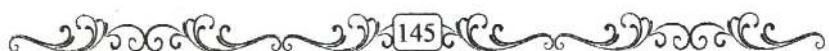
ஒப்பீட்டளவில் அப்பிள் பழத்தை ஒத்த உடலமைப்பை உடையவர்களுக்கே தொற்றா நோய் நிலைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

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

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

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

Dr.பொ.ஜெசிந்தன்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
யாழ் மாநகர சபை.



நீர்மிவு நோயும் உடற்பயிற்சியும்

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

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

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

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

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

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

உடற் பயிற்சியினை ஆரம்பித்தல்

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

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

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

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

நோயாளருக்கான பயிற்சி முறை இரண்டு வகைப்படும்.

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

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

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



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

02. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்.

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

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

இதனால் தசைநார் தேவையான போசணையினைப் பெற்றுக் கொள்ளும். பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் போது மிகச் சிறிய எடையில் ஆரம்பித்து சில கிழமைகள் இடைவெளியில் மொது மெதுவாக நிறையைக் கூட்டிச் செல்லலாம். நிறையை அதிகரிப்பதிலும் பார்க்க என்னிக்கையினைக் கூட்டுவது

காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற் கொள்ளக் கூடிய பயிற்சி களாக நடத்தல் (Walk) துள்ளுதல் (jog) நடை இயந்திரத் தைப் பயணபடுத்துதல் (Treadmill) போன்றன அடங்கும். இவற்றை விடநீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டம் என்பனவும் இதிலடங்கும்.

பயிற் சியில் ஈடுபடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியன.

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

உணவு உட்கொண்ட பின் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லதல்ல.

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

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

நெஞ்சவலி, தலைச்சுற்று, முச்சுத்தினாறல் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக பயிற்சியினை நிறுத்தவும். உடனடியாக அருகிலுள்ள மருத்துவ மனையில் ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

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

எல் லோரும் காலை உணவை கட்டாயம் உட் கொள்ளல் வேண்டும். சிறுவர்களுக்கும் அதனைப் பழக்கப் படுத்தி வருதல் வேண்டும்.

புதியனவாக கிடைக்கும் உள்ளூர், கியற்கை உணவு வகைகளுக்கு முன்னுயிரை கொடுத்து, ஒழுரோக்கி யமாக வாழ்வோம்.

பதனிடப்பட்ட உணவு வகைகளையும் துரித உணவு வகைகளையும் விலக்குவோம்.

நீரிழிவள்ள தாய்மார்களுக்கு சீல தகவல்கள்

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

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

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

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

நீரிழிவின் அறிகுறிகள்

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

கர்ப்ப கால நீரிழிவு

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

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

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

கர்ப்ப காலத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஓமோன்களின் மாற்றத்தினால் காபோவைத்ரேற்றின் சமிபாட்டுத்தன்மை மாற்றமடைந்து குருதி குளுக்கோஸ் மட்டம் உயர்வடைகிறது. இதன் போது சிகிவின் உடலிலும் குருதி குளுக்கோஸ் மட்டம் உயர் நிலையில் பேணப்படுகின்றது. இதனால் சிகிவிற்கும் தாயிற்கும் கர்ப்பகாலத்திலும்

பிரசவத்தின் போதும், பிரசவத்தின் பின்னரும் சிக்கல் நிலமை ஏற்படுகின்றது.

கர்ப்ப கால நீரிழிவு நோயினை கண்டறிவதற்கு கர்ப்ப காலத் தின் இறுதி மூன்று மாதங்களின் முதலாவது மாதமளவில் OGT எனப்படும் குருதி குருக்கோஸ் சோதனை செய்யப்படுகின்றது.

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

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

நீர்மீவு நோயாளர்களுக்கான உணவு வகைகள்

ஒவ்வொரு வேதனையும் ஏதாவது ஒன்று வீதம்.

காலை 6 மணி

ஆவாரம் பஞ்சாங்க தேநீர் - 120 மி.லீட்டர்

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

காலை 6 மணி

நாவல் விதைக் கோப்பி - 100 மி.லீட்டர்

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

காலை உணவு - 8 மணி

சப்பாத்தி	3 (உருளைக்கிழங்கு தவிர்த்து)
-----------	-------------------------------

உப்புமா	1 கப்
---------	-------

இடியப்பம்	3 (ஆட்டாமா)
-----------	-------------

தோசை / இட்டலி	2
---------------	---

எண்ணெய் தடவாத ரொட்டி	4
----------------------	---

இத்துடன்	
----------	--

முட்டை	1(மஞ்சள் கரு நீக்கியது)
--------	--------------------------

காலை உணவுக்குப் பின்

கனியாத் வாழைப்பழம் 1(இதரை/ கதலி)



காலை உணவுக்குப்பின் 11 மணி

வெண்ணெய் நீக்கிய மோர்	- 1-2 தமிழர்
எலுமிச்சம் பழரசம்	- 1-2 தமிழர் (சீனி நீக்கியது)
காய்கறி, கோழி இறைச்சி குப்	- மதிய உணவுக்கு 1மணி

நேரம் முன்னர்

மதிய உணவு 1 மணி

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

மாலை 5 மணி

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

இரவு உணவு 8 மணி

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

இரவு 10 மணி

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

தாராளமாகச் சேர்க்கக் கஷ்யவை.

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

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்.

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

சில குறிப்புக்கள்

சமையலுக்கு மற்றும் என்னைய களைத் தவிர்த்து நல்லெண்ணையும், கருஞ்சீரக எண்ணையும் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். ஏனெனில் இவை கெட்ட கொலஸ்ரோலை (bad cholesterol) நல்ல கொலஸ்ரோலாக (good cholesterol) ஆக மாற்றும் தன்மை உடையது. விஞ்ஞானர்தியாக நிருபிக்கப்பட்டது.

தேங்காய் எண்ணையும், நெய், வெண்ணையும், சீஸ் தவிர்க்கவும்.

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

கிழமைக்கு ஒரு முறை கட்டாயமாக இரத்தம், சலம் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் பாதப் பராமரிப்பு

வெறும் காலுடன் நடப்பதை தவிர்க்கவும்
வியர்வையை உறுஞ்சக்கூடிய சுத்தமான காலுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்



இறுக்கமான பாதனிகளை அணிவதை தவிர்க்கவும் நகங்களை கட்டையாக வெட்டவும், கிரமமாக வெட்டவும்.

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

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

பிற்குறிப்பு

ஒரு தம் ஸர்/கப் 200 மி.லீ.கொள் வனவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணலாவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

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

பால் (கொழுப்பு நீக்கியது)

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

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

சல்ரோக நோயாளிக்கான உணவு
(1500 kcal)

காலை உணவு

பால் $\frac{1}{2}$ கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) தானிய வகை (50g)

பிள்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று

தோசை அல்லது இட்லி	- 2
பிட்டு	- 2
உப்புமா	- 1 கப்
இடியப்பம்	- 3
பான்	- $\frac{1}{4}$ இறாத்தல்

காலை உணவுக்குப் பின்

கதலி வாழைப்பழம் - 1

மதிய உணவு

சோறு (75g)	- $1\frac{1}{2}$ கப்
அசைவும்	- மீன் 2 துண்டு 1, இறைச்சி $\frac{1}{2}$ கப் 1,
முட்டை	- 1,
பருப்பு	- $\frac{1}{2}$ கப்
தயிர்	- $\frac{1}{2}$ கப்
மரக்கறி 1	- விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை.
மரக்கறி 2	- $\frac{1}{2}$ கப் மட்டும் உண்ணக்கூடியவை.

தேநீர் வேகங்கள்: பால் $\frac{1}{2}$ கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன் 2 கிரீம்கிறக்கர் அல்லது $\frac{1}{2}$ கப் சுண்டல்.

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

படுக்கை நேரம்: பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

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

மரக்கறி 1

- கோவை, காய்ப்பப்பாசி
- பாகற்காய், குத்தரி
- புடலங்காய், வாழைப்பழ
- வெந்தயம், சிறுகீரை
- தக்காளி, போஞ்சி
- மிளகாய், வெண்ணடைக்காய்

மரக்கறி 2

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

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

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

ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் குடிநீர்

ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் குடிநீர் தேர்வுகளே நீரிழிவு சம் பந்தமாக நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மாத்திரைகள் அல்லது இன்சுலின் விளைவுகளை சமநிலை செய்து கொள்கின்றது. உங்கள் காபோவைதுரேற்றுக்கள், புரதங்கள், கொழுப்பு, விட்டமின்கள், மினரல்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களில் என்ன உள்ளன என தெரிந்து தேர்வு களைச் செய்யும் போது இரத்தக் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும், நீங்கள் வீட்டிலோ, வெளியிலோ உணவு மற்றும் குடிநீரை உட்கொள்ளும் போது, உணவை அனுபவிக்க மற்றும் உங்கள் நீரிழிவை கவனிக்க பல வழிகள் உள்ளன.

உணவு வகைகள்

3 முக்கிய உணவு வகைகள்

- கார்போஹூட்ரேட்
- புரதங்கள்
- கொழுப்புக்கள்

இக்குழுக்களில் உள்ள உணவுகளை சரியான சமநிலையில் தினசரி உட்கொள்ளும் போது உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

ஆரோக்கியமான காபோஹூட்ரேட் - செரிமானத் தின் போது சர்க்கரை (எளிய கார்போஹூட்ரேட்) மற்றும் மாவுக்கள் (சிக் கலான் கார்போஹூட்ரேட்) இரத்தக் குளுக்கோஸிற்கு உடையப்படுகின்றது. கார்போஹூட்ரேட்டுக்கள் ஆரோக்கியமான கார்போஹூட்ரேட்டுக்கக்கு முக்கியமான ஆதாரமாக இருக்கின்றது. மரக்கறிகள், முழுத்தானியங்கள், பருப்புவகைகள் (பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் பயறு) மற்றும் கொழுப்பு பால் பொருட்கள், பழங்கள் கூட நல்ல ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

கார்போஹூட்ரேட்டுக்களுக்கு ஆனால் சிறிய அளவில் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதய - ஆரோக்கிய மீன் - வாரத்திற்கு இரு தடவையாவது இதய - ஆரோக்கிய மீனை உட்கொள்ளவும். மீன் உயர் கொழுப்பு இறைச்சி வகைகளுக்கு நல்ல மாற்றாக இருக்க முடியும். உதாரணத்திற்கு கொட்ட, ரூனா மற்றும் ஹளிபுட்ட குறைவான மொத்த கொழுப்பைக் கொண்டது. நிறைவூற்ற கொழுப்பு மற்றும் இறைச்சி, கோழி செய்வதை விட சல்மன், மக்கறல் மற்றும் ஹெரிங் போன்ற மீன் வகைகளில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்து உள்ளன. இது கொழுப்பு என்ற ட்ரைகிளிசர்ட்டுக்களை குறைப்பதன் மூலம் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றது.

கொழுப்புக்கள் - பால், பட்டர் மற்றும் சீஸ், இறைச்சி மற்றும் நட்ஸ் போன்ற பால் பொருட்களில் கொழுப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. பால் பொருட்களில் கொழுப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படும் போது அவைகளும் புரதங்கள் மற்றும் கார்போஹூட்ரேட் மற்றும் கல்சியம் மற்றும் விட்டமின்களுக்கும் ஆதாரமாக உள்ளன.

விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்கள் - ஒரு ஆரோக்கி யமான சீரான உணவு உட்கொள்ளும் முறையானது உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களை வழங்குகின்றது. பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களுக்கு சிறந்த ஆதாரமாகும். ஆரோக்கிய உணவு முறைக்கு உங்கள் தினசரி உணவு பழக்கவழக்கத்தில் புதிய, உறைந்த அல்லது உலர் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் ஜந்து பகுதிகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் - நார்ச்சத்து இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைத்து இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. மரக்கறிகள், பழங்கள், நட்ஸ், பருப்பு வகைகள் (பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் பயறு) முழுக் கோதுமை மாவு மற்றும் கோதுமை முளையிலும் நார்ச்சத்து காணப்படுகின்றது.

உடற் பயிற்சி

நாளொன்றுக்கு 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்வதனால் நீரிழிவு ஒபாயத்தை குறைக்க உதவும்

ஒரு நீரிழிவு நோயாளி உடற்பயிற்சி செய்வதனால் அவரது குருதியில் குஞக்கோசின் அளவு குறைவடைவதுடன், உடல் நிறையும் குறைவடையும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது உடலின் இன்சலின் பயன்பாடு (Insulin Sensitivity) அதிகரிக்கின்றது. இதனால் குருதியில் குஞக்கோ சின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

உடற் செயற் பாடானது உடல் எடையை பராமரிப்பதில் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவும், இன்சலின் திறனை அதிகரிக்கவும், மேம்பட்ட உடல் அமைப்பு மற்றும் உளவியல் நன்றாக இருப்பதற்கும் முக்கியமானதாகும்.

உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- உடல் நிறை அதிகரிப்பு குறைந்திடும்
- இரத்த அழுத்தம் குறைந்திடும்
- மன அழுத்தம் குறைந்திடும்
- சீரான உடல் அமைப்பு ஏற்பட்டு உடல் அழகு அதிகரிக்கும்



நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான பாத பராமரிப்பு

1. நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு விசேட பாத பராமரிப்பு தேவைப்படுவது ஏன்?

நீரிழிவு நோயாளர்களின் பாதங்களுக்கான குருதியோட்டம் குறைவாக இடம் பெறுவதால் சிறு காயம் ஏற்பட்டால் கூட அவை ஆறாத நிலைமை ஏற்படலாம்.

நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் பாதங்கள் மரத்துப் போகின்றமை காரணமாக பாதங்களில் ஏற்படும் காயங்கள் குறித் து பெரும் பாலும் உணரப் படுவதில்லை.

2. பாதங்களில் உணரப்படுதல் குறைவடைவதால் தமிழ் அறியாமலையே ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்கள் எவ்வ?

- காலில் ஆணி உண்டாதல்.
- காலணி வெட்டுதல் / கீறல் ஏற்படுதல்.
- கொப்புளம்.
- சேற்றுப்புண்.
- ஏரிகாயம், பாதங்களில் அநாவசிய இடங்களில் காயங்கள் ஏற்படுதல்.
- நகம் வெட்டும் போது தோலில் வெட்டுக் காயம் / கீறல் ஏற்படுதல்.

3. நீரிழிவு நோயாளர் ஒருவரின் பாதங்களில் காயம் ஏற்படின் என்ன நேர்கின்றது?

காயம் ஏற்பட்ட பகுதிக்கான குருதி விநியோகம் முற்றாக இடம் பெறாமையினால் காயம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியில் திசுக்கள் உயிரிழக்க ஆரம்பிக்கும்.

உயிரிழந்த திசுக்களை மீள செயற்பட வைக்க முடியாது என்பதால் அவை ஆறுவதற்கு தாமதமாகும்.

இறுதியில் உயிரிழந்த திசுக்கள் காணப்படும் பகுதியை வெட்டி நீக்க நேரிடலாம்.

4. நீரிழிவ நோயாளர்களின் பாதங்களைப் பாதுகாப்பது எவ்வாறு?

நாளாந்தம் இரு பாதங்களையும் நன்றாக பரிசோதிக்கவும். விரல் இடைவெளிகள், பாதங்களின் அடிப்பகுதி ஆகியவற்றைப் பரிசோதிக்கவும். அவை தென்படாவிட்டால் கண்ணாடி முன்பாக வைத்து அல்லது மற்றுமொருவரின் உதவியுடன் பரிசோதிக்கவும்.

சருமத்தில் நிறமாற்றம், வீக்கம், பாதங்களில் ஆணி உண்டாதல், கொப்புளம், தழும்பு, காயம் அல்லது காயம் ஏற்படும் அறிகுறி (சிவந்து காணப்படுதல்) காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

சிறு காயமாயினும் நன்றாகக் கழுவி துப்பரவு செய்து வைத்தியரிடம் காட்டும் வரை சுத்தமான கோஸ் துணியால் அல்லது துணியால் மூடி விடவும். ஒரு போதும் இறுக்கமாக துணியை சுற்றவோ அல்லது பண்டேஜ்செய்யவோ கூடாது. அத்துடன் இறுக்கமாக பிளாஸ்டர் ஓட்டுவதையும் தவிர்க்கவும்.

நாளாந்தம் பாதங்களை துப்பரவான இளங் சடுநீரில் கழுவவும் அதன் பின்னர் உலர் விடவும். விரல் இடைவெளிகளில் நீர் தங்கியிருக்க இடமளிக்காதீர்கள்.

பாதங்கள் காய்ந்து விடுவதை தடுப்பதற்காக தடவும் ஈரப்பதத்திலான தெலங்களை விரல் இடைவெளிகளில் தடவக்கூடாது. வெளிப்புறமாக மாத்திரம் தடவவும்.

நகங்களை நீளமாக வளர விடக்கூடாது. நகங்களை குறுக்காக விரல்களுக்கு பாதுகாப்பாக வெட்டி நீக்கவும். நகங்களின் இரு முனைகளிலும் சதை உட்புறமாக அழுத்தப்படும் வகையில் நகம் வெட்டாதீர்கள்.

காலணிகள் அல்லது செருப்பு இன்றி திறந்த வெளியில் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் காலுறை அணிகின்றவர் எனில் துப்புரவான பருத்தியிலான காலுறைகள் அணிவதை பழக்கமாகக் கொள்ளவும்.

நீங்கள் நாளாந்தம் காலணி,காலுறை அணிகின்றவராக இருப்பின் இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் அவற்றைக் கழற்றி பாதங்களை வெறுமனே வைத்திருப்பதற்கும் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

அதிக சூடான மற்றும் அதிக குளிரான திறந்த வெளிகளில் காலணிகளின்றி நடப்பதை தவிர்க்கவும்.

அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் உங்களின் இரண்டு பாதங்களையும் முகத்தைப் போன்று பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

Hyperglycaemia

High Blood Sugar

குருதியில் குனுக்கோசின் அளவு கூழ்ணால்
ஏற்படும் குணம், குறகள்

பார்வை மங்குதல் (Blurred Vision)

வயிற்றுப் பிரட்டல் (Nausea)

தோல் உலர்தல் (Dry Skin)

அதிக தாகம் (Extreme Thirst)

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (Frequent Urination)

சோம்பல் தன்மை (Drowsiness)

அதிகபசி (Hunger)

தீர்வுகள்

உடன் வைத்தியரை நாடவும் (Call your Doctor)

குருதியில் குனுக்கோசின் அளவை பரிசோதித்தல்.
(Test Blood Sugar)

இன்சலின் ஊசி மருந்தினை பாஸ்பெக்டு எப்படு?

01. கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவதல் வேண்டும்.
02. இன்சலினையும் ஊசி ஏற்றுவதற்கான சரியான கருவி யையும் தெரிவு செய்தல். (இன்சலின் சிறிஞ் - 29G/100 Unit)
03. இன்சலின் குப்பியில் ஒட்டப்பட்ட தாளை (Label) சரி பார்த்தல் வேண்டும். (இன்சலின் வகை, காலாவதித் திகதி, மருந்தின் அளவு)
04. உணவு தயாராக உள்ளது என்பதனை உறுதி செய்தல், (ஊசி ஏற்றிய உடன் அல்லது ஊசி ஏற்றி அரை மணித்தி யாலத்திற்குள் சாப்பிடல் வேண்டும்.)
05. ஊசி ஏற்றுவதற்கான உடலின் பகுதியைத் தெரிவு செய்தலும் சுத்தப்படுத்தலும் (மேல் கை, முன்புற தொடை, பின்புறம்)
06. இன்சலின் குப்பியின் மூடியினை ஸ்பிரிட்டால் துடைத்த பின் சரியான அளவு மருந்தினை சிறிஞ்சினுள் (Syringe) ஏற்றுதல் வேண்டும்.
07. ஊசியை ஏற்ற சரியான நுட்பத்தினைக் கையாளுதல். (ஊசியை 45° இல் வைத்து மேற் தோலினுடாக ஏற்றுதல் வேண்டும்).
08. ஊசியை போடும் பகுதியை ஒரு மாத்திற்கு ஒரு முறை மாற்றுதல் வேண்டும். ஆனால் ஊசி போடும் புள்ளியை ஓவ்வொரு நாளும் மாற்றுதல் வேண்டும்.

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

**நன்றி
யாழ் நீரிழிவு கழகம்**



நல்ல கடுமீயம் நமது வெட்சியம்

சென்னை நகரின் அழகான், அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்கள் அடங்கிய அருமையான பகுதி அது. இரண்டாவது மாடியில் ஏழாவது எண் வீட்டில் கீச் முச் என்று சப்தம். மனைவி ஒரு அலைவரிசையிலும் கணவன் வேறுஒரு அலைவரிசையிலும் கூவிக்கொண்டிருந்தார்கள். பச்சையாகச் சொன்னால், சண்டை. பாலச்சந்தர் படமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் மனிதக் குரலை எடுத்துவிட்டு இரண் டு நாய்களின் குரைப்பொலியை டப்பிங் செய்து போட்டு அசத்தியிருப்பார். அப்படி ஒரு சண்டை.

திடீரென்று மனைவி அமைதியானாள். கணவன் கத்திக் கொண்டேயிருந்தான். மனைவியின் கவனம் கூர்மையானது. சட்டென்று கணவனிடம் “கொஞ்சம் அமைதியாய் இருங் களேன்.” நம்ம சண்டையை அப்புறம் வைச்சுக்குவம்.” என்று மனைவி கெஞ்சினாள். “நீ என் சொல்லுறது? நான் என் கேக்குறது?” என்று சீறினான் கணவன். “பளீஸ், சொன்னாக கேளுங்க. பக்கத்து வீட்டுல ஏதோ சண்டை போடுறாங்க போல இருக்கு. அது சரியா கேக்க மாட்டேங்குது. அதை ஆனந்தமாக கேட்டிட்டு அப்புறம் நம்ம சண்டையை வைச்சுக்குவம்.” என்றாள். கணவனும் மனைவியும் ஓற்றுமையாய் சுவர் ஓட்டியானார்கள். காதுகளை சுவரோடு ஓட்டி ஓட்டுக்கேட்டால் சுவரோட்டி தானே.

கணவனும் மனைவியும் சண்டை போடுவதோ கூச்சல் போடுவதோ - கருத்து வேறுபாடு கொள்வதோ ஆச்சர்யமான விசயம் அல்ல! வீட்டுக்கு வீடு இது நடக்கிறது. என்பதை, முதலில் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சொல்லப்படுகிற காரணங்கள் மாறலாம் சண்டையில் பதப்பிரயோகம் முதல், ஆயுதப் பிரயோகம் வரை வேறுபடலாம்.

விளைவுகள் வித்தியாசப்படலாம். ஆனால் சண்டையோ, மோதலோ இன்றி இரண்டு பேர் வாழ்வது பெரும்பாலும் நடக்காது.

எனவே, கருத்து வேறுபாடும், மோதலும் குடும்பத் துக்குள் இருப்பது தவறோ என்று யாரும் பயப்பட வேண்டாம். அது இயற்கை என்பதே முதல் செய்தி. பத்தொன்பது, இருபதாம் நூற்றாண்டுகளில் கணவன் மனைவி சண்டை இல்லையே என்று யாராவது சொன்னால் நம்பாதீர்கள்.

சமூகமே மனைவியை இரண்டாம் பட்சம் என்று தீர்ப்பளித்து ஒடுக்கி வைத்திருந்தது. மனைவியின் ஓலம் சமூக நிர்ப்பந்தம் என்ற கண்ணாடி அறைக்குள்ளேயே ஒலியிழக்கச் செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அதற்கான பழிவாங்குதல் முதுமையில் பல வீடுகளில் மனைவிகளால் நிகழ்த்தப்பட்டது. அவமதிப்பு, மோசமான சாப்பாடு, நிசருமான கொடும் சொற்கள் இவையெல்லாம் அடக்குமுறைக் கணவர்களுக்கு மனைவிமார்கள் வழங்கிய முதியோர் ஊதியம்.

கணவன், மனைவி உறவில் மிக முக்கியமான விடயம் சார்பு. கணவன் மனைவியைப் பல விடயங்களில் சார்ந்திருப்பதும், மனைவி கணவனைச் சார்ந்திருப்பதும் தான் குடும்பம் என்ற நிறுவனத்தைப் பாதுகாக்கும். பெண் விடுதலை, பெண்ணியக்க அமைப்புகள் எக் காரணத்தைக் கொண்டும் மனைவி கணவனைச் சார்ந்திருக்கக் கூடாது என்று வற்புறுத்துகிறார்கள். இது தவறு. கணவனும் மனைவியும் ஒருவரை ஒருவர் சாந்திருக்க வேண்டும். இதுவே நல்ல குடும்பம்.

சாவு அல்லது எதிர்பாராத பிரிவுகள் நேர்ந்தால் தனித்து இயங்கும் திறனும் தென்பும் இருவருக்கும் இருக்க வேண்டும். அந்தத் திறமை இருக்கிற காரணத்தினாலேயே

172

ஒருவரை ஒருவர் சாராமல் இருக்க வேண்டும் என்கின்ற கட்டாயம் இல்லை. சுக்டாரில் ரிசர்வ் என்று பெற்றோலுக்கு வைத்திருப்போம். அது இருக்க வேண்டும். ஆனால் ரிசர் விலேயே வண்டியை ஓட்டக் கூடாது. அது பாதுகாப்பு ஏற்பாடு என்று பரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பழைய புராணம் புதிய செய்தி சொல் கிறது! சொல்லட்டுமா? ஆண்களை எல்லாம் யெயித்து அடக்கிப் படையெடுத்து வடக்கே போனாள் மதுரை மீனாட்சி. ஆனால் கயிலாயத் தில் சிவனை எதிர்க்கும் போது எதிர்க்க முடியவில்லை... சிவபெருமானைக் கண்டதும் கால் கட்டை விரலால் கைலாச வாசலில் கோலமிட்டாள். அத்தனை ஆண்களையும் அள்ளிச்சுருட்டி யெயித்தவள் சிவபெருமா னிடம் தோற்று நிற்கிறாள். இது ஒரு கதை.

தோற்றவர் ஆயுதத்தை யெயித்தவர் கைப்பற்றுவது வழக்கம். அப்படி மன்மதனை ஏரித்து அவனது கரும்பு வில்லைக் கைப்பற்றிய சிவபெருமான் பார்வதியிடம் தோற்றார். கரும்பு வில்லை அவளிடம் கொடுத்து தோல்வியை ஓப்புக் கொண்டார். அதனால்த் தான் அம்பிகை கையில் கரும்புவில் என்று இன்னொரு கதை.

சிவன் பார்வதியை யெயிக்கவில்லை. தோற்றுப் போகிறார். பார்வதி சிவனை யெயிக்கவில்லை. தோற்றுப் போகிறார். இதுதான் நல் குடும்பத்தின் அழகு. எந்த வீட்டில் பெண்ணை அடக்கி ஓர் ஆண் யெயிக்கிறானோ, அங்கே ஒரு மிருகம் யெயித்தது என்று பொருள். எங்கே ஒரு ஆணை அடக்கி பெண் யெயிக்கிறானோ அங்கே ஒரு பிடாரி யெயித்தது என்று அர்த்தம். கணவன் மனைவியிடமும், மனைவி கணவனிடமும் தோற்றுப்போக தயாராக இருந்தால் குடும்பம் யெயிக்கிறது!

நன்றி நவிலல்



“ஏங்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வு ஸ்பாஸ் உய்வு மில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு”

எங்கள் குடும்ப குலவிளக்கு அணைந்த போது நாமெல்லாம் செய்வதறியாது நிலை குலைந்து நின்ற போது உடன் ஓடி வந்து நேரில் ஆறுதல் பகிர்ந்தவர் களுக்கும் மின்னஞ்சல், முகப்புத்தகம், தொலைபேசி ஏனைய சமூகவலைத்தளங்கள் ஊடாக அனுதாபச் செய்திகளை அனுப்பி வைத்தவர்களுக்கும் பூமாலை, மலர்வளையங்கள் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியவர் களுக்கும், உணவு அளித்தவர்களுக்கும் துண்டுப் பிரசரங்கள், பதாகைகள் விநியோகித்த அன்பர்களுக்கும் அஞ்சலிக் கூட்டத்தினைச் சிறப்புற நடாத்தித் தந்த நண்பர்களுக்கும் சுகாதாரத் தினைக்களத்தினைச் சேர்ந்த பணிப்பாளர்கள், பணியாளர்களுக்கும் ஏனைய அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவன உத்தியோகத்துர்கள் ஊழியர்களுக்கும் இந் நூலினை அச்சுருவாக்கித்தந்த சிவா பதிப்பகத்தினருக்கும் (கிளிநோச்சி) மற்றும் ஏனைய அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றியுடன்
கும்பத்தினர்.



வோவைமுடு நார்ப்பாசனக் கலை

ID
2-257

தண்ணிய அங்பு வாய்மை
தயவுடன் ஒழைக்கும் இன்சொல்
கண்களில் கருமமாற்றும்
கருத்துயர் கனிந்த நெஞ்சம்
பண்புடையாள் மழலை
எண்ணரும் செல்வவைமல்லாம்
இப்புவியதற்கே ஈத்து
காற்றெனப் பறந்ததேனோ
தூய மாணிக்கக் குன்றே
பாசமுள்ள பேராமகன்
உயர்திரு.சி.சுப்பிரமணியம் (சி.சி.)
ஆயுள்வேத வைத்தியர்
கிளிநொச்சி.

சிவா பதிப்பகம், கனகபுரம் வீதி, கிளிநொச்சி.