

ஞாபகமறதி நோய்

Dr. வேணி, Neurosurgeon, Rockfort Neuro Center, Trichy

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 7 - 9

(மென்மையான/மூளை மழுங்கு) என்றால் என்ன?

மென்மையான என்ற மூளை மழுங்கு நோய் ஒரு குழுவை நோயாகும் மூளை மழுங்கு நோயின் ஒரு பிரிவு தான் அல்சைமர் நோய், ஞாபகமறதி நோய் பற்றி புரிந்து கொள்ள முதலில் ஞாபகத்திற்கு என்னும் நினைவாற்றலைப் பற்றி பரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நினைவாற்றல் என்றால் என்ன?

ஒரு நிகழ்வையோ அல்லது செய்தியையோ நம் நினைவில் வைத்து அதைத் தேவையான நேரத்தில் பயன்படுத்துவது தான் நினைவாற்றல், இந்த ஆற்றல் தான் மனிதரின் பெரும்பாலான வெற்றி, தோல்விகளை உறுதி செய்கிறது. நினைவாற்றல் குறையும் போது, அவர் தனது வாழ்க்கையில் பல இன்னல்களைச் சந்திக்க நேர்கிறது. எனவே நினைவாற்றலின் வகை, அதை எப்படி அதிகரித்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி பாப்போம்?

நினைவாற்றலை ஒரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்?

- ❖ நீண்ட கால நினைவாற்றல்.
- ❖ குறுகிய கால நினைவாற்றல்.

இதையும் இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்

உடனடியாகக் கூறு நினைவாற்றல் (Immediate Memory):

அதாவது இப்போது ஒருவர் கூறிய செய்திகளை, அடுத்த வினாடியே அப்படியே கூறுவதாகும். எடுத்துக்காட்டுக்குத் தொலைபேசி எண்களை ஒருவர் சொல்லி முடித்ததும் அடுத்த வினாடியே திரும்ப அதைச் சொல்வது. இந்த நிலைவாற்றல் மூளையின் ஃபிராண்டல் (Frontal) பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

குறுகிய கால நினைவாற்றல் (Recent Memory): இது ஐந்து நிமிடங்கள் முதல் 1 மணி நேரத்திற்கு அல்லது ஒரு சில நாட்களுக்கு முன்னால் நடந்தவற்றை நினைவு கூர்வது. எடுத்துக்காட்டுக்கு காலையில் என்ன உணவு எடுத்துக் கொண்டோம் என்பதை நண்பகல்

வேளையில் நினைவு கூர்வது. இந்த நினைவாற்றல் மூளையில் ஹிப்போகாம் (Hippocampus) என்னும் பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுகிறது.

சிறுவயதில் நடந்தவைகள் மற்றும் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் நடந்தவைகளை நினைவு கூர்வது. எடுத்துக்காட்டுக்குத் தற்போது உங்கள் வயது 40 என்று வைத்துக்கொண்டால், நீங்கள் படித்த பள்ளியில் பெயர், அப்போதைய நண்பர்கள், ஆகியவற்றை நினைவு கூர்வது. இந்த நினைவாற்றல் பெருமூளையிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இவை தவிர இன்னும் சில நினைவாற்றல் வகைகள் உள்ளன.

செயல் நடைமுறை நினைவாற்றல் (Procedural Memory)

சில வேலைகளை இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்று பழகி அதன்படி அதைத் திறம்பட செய்து முடிப்பது, எடுத்துக்காட்டுக்கும் ஊர்தி ஓட்டுவது. நீச்சல் அடிப்பது உடை அணிவது சமையல் செய்வது ஆகியவையாகும். இந்த நினைவாற்றலைக் கற்று கொள்ளத் தொடங்கும் போது மட்டுமே கடினமாக இருக்கும் அதில் தேராம் பெற்றுவிட்டால் அந்த செயலைச் செய்வதற்கு நாம் அதிகத் துயர்கொள்ளத் தேவையில்லை. நினைவுமறதி தோயின் முற்றிய நிலையில் கூட இந்த நினைவாற்றல் அவர்களுக்கு நிலைத்து நிற்கும். அதனாய் தாள் அவர்களால் ஊர்திகளை இயக்க முடியும். ஆனால் எங்கு சென்று, எப்படித் திரும்பி வருவது என்பதைத் தான் மறந்து விடுவார்கள். இந்த நினைவாற்றல் மூளையின் பேசல் கேங்கிலியா (Basal Ganglia) பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

உணர்வுகளுக்கான நினைவாற்றல் (Emotional Memory)

தம் வாழ்க்கையில் ஒரு சில நேரங்களில் நடக்கும் நிகழ்வுகளால் எதிர்மறை அல்லது நேர்மறை உணர்வுகளால் பாதிக்கப்பட்டு, உணர்ச்சிகளின் உச்சத்திற்கு உந்தப்பட்டிருப்போம். இவை தம்

நினைவில் எப்போதும் மீண்டும் நடக்கும் போது, நம் நம்மை எச்சரிக்கும் அல்லது நேர்மறையான (மகிழ்ச்சி) நிகழ்வாக இருந்தால் அதை அப்படியே செய்யத் தூண்டும். இந்த நினைவாற்றல் மூளையில் உள்ள லிம்பிக் வளையம் (Limbic Circute) என்று தனிப் பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

காட்சிகளுக்கான நினைவாற்றல் (Visuo - Special Memory)

ஓர் இடத்திலிருந்து வேறு ஓர் இடத்திற்கு எப்படிச் செல்ல வேண்டும். எப்படி நம் வீட்டுக்குத் திரும்பி வர வேண்டும் என்று நினைவில் கொள்வது. எடுத்துக்காட்டுக்கு திருச்சியிலிருந்து மதுரை மீனாட்சி அம்மன கோவிலுக்குச் சென்று, மீண்டும் திருச்சியிலுள்ள நம் வீட்டிற்குத் திரும்ப வேண்டும் என்றால், எந்தப் பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சென்றோமோ, அதே வழியில் மீண்டும் திரும்பி வீட்டிற்கு வருவது இந்த நினைவாற்றல் தான்கையில் உள்ளது. ஒரு சில பாதைகளைத் தவற விடும் போது, இந்த நினைவாற்றல் நாள் நம்மை எச்சரிக்கை செய்து மீண்டும். சரியான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கச் செய்கிறது. இந்த நினைவாற்றல் நம் மூளையில் பரைட்டல் லோப் (Parietal Lobe) பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. நினைவாற்றலின் வகைகளைப் பார்த்தோம்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றில் ஞாபகத்திறன் பகுதியில் உள்ள செல்கள் அதன் நிறனை இழக்கும் போது ஞாபகமறதி நோய் வருகிறது. இந்த மூளை மழுங்கு நோயில் மிகவும் அதிகமாக வயதானவர்களை பாதிப்பது அல்சைமர் எனப்படும் நோயாகும்.

அல்சைமர் நோய் என்பது என்ன?

உலக அல்சைமர் நோய் தினம் ஆண்டுதோறும் செப்டம்பர் 21 அனுசரிக்கப்படுகிறது. அல்சைமர் நாய் என்பது மூளை மழுங்கு நோய் எனப்படும். இந்நோய் ஞாபகமறதி நோயின் ஒரு வகையாகும். ஞாபகத்தி வருவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளது. அதில் ஒன்று தான் இந்த அல்சைமர்.

நாம் ஏன் இந்நோயை அல்சைமர் என்று குறிப்பிடுகிறோம் என்றால் 1906ம் வருடம் ஜேர்மன் வருத்துவர் அலோயிஸ் அல்சைமர் ஞாபகமறதி நோயினால் இறந்த ஒரு நோயாளியின் மூளையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தினைக் கண்டறிந்தார். அதனால் அவரின் நினைவால் இந்நோய்க்கு

அல்சைமர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இது சியருக்கு தலையில் ஞாபகத்திறனுக்கான பகுதியில் அடிபடுவதாலும், சிவருக்கு பக்கவாத நோய் ஏற்படுவதாலும் ஞாபகமறதி நோய் ஏற்படுகிறது. இது போல் நிறைய வகைகள் உள்ளன.

அல்சைமர் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

அல்சைமர் என்னும் மூளை மழுங்கு நோய், மூளையில் உள்ள செல்கள் 60 வயதிற்கு பிறகு அதன் செயல் திறனை இழப்பதாலும், மூளையில் உள்ள அசிடல், கோலின் என்னும் வேதியியற்பொருளின் அளவு குறைவதாலும், மூளை செல்களின் ஆற்றல் வளம் அதாவது மைட்ரோ காண்ட்ரியாவின் செயல்பாடு பாதிக்கப்பட்டாலும் மூளை மழுங்கு நோய் ஏற்படுகிறது.

மூளை மழுங்கு நோயாளிகளின் ஸ்கேனை பார்க்கும் போது மூளை சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். குறிப்பாக டெம்போரல் பகுதி. பரைட்டல் பகுதி மற்றும் ஃப்ராண்டல் பகுதியில் உள்ள செல்கள், அதன் செயல் திறனையிழப்பதால் அல்சைமர் டிமென்ஷியா ஏற்படுகிறது. 65 வயதைத் தாண்டும் 7 விழுக்காட்- டினருக்கும். 85 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களில் 20 விழுக்காட்டினருக்கும். அல்சைமர் டிமென்ஷியா வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளது.

அல்சைமர் நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

ஞாபகமறதி மூளை மழுங்கு நோயின் அறிகுறி என்பது தெரியாமலேயே பலர் இருக்கின்றனர். அதன் 10 எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் பற்றி இப்போது பாப்போம். இந்த 10 அறிகுறிகளும் இருந்தால், அவருக்கு மூளை மழுங்கு நோய் இருப்பதாக அர்த்தம் அல்ப

இதில் சில அறிகுறிகள் தெரிந்தாலே, மூளை நரம்பியல் ரிபுணரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

ஞாபக மறதி குறைபாடு:

எதையாவது தேடிக் கொண்டே இருப்பர். அன்றாட வேலைகளையே நாம் செய்ய முடியாமல் போவது ஒரு முக்கியமான அறிகுறி, அதாவது ஞாபகத்திறன் குறைந்து விடும். உதாரணத்திற்கு சாவி / பணப்பை, இது என்றாவது ஒரு நாள் நடப்பது. உடனே நமக்கு நாமே நோய் வந்து விட்டதோ என்று பயம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இன்றைக்கு

காலையில் என்ன வேலைகளைச் செய்தோம்? என்பதை மறந்து விட்டால் அவர்களுக்கு ஞாபக மறதி நோய் வந்து விட்டது என்று அர்த்தம்.

❖ நாம் எங்கு இருக்கிறோம் யாரிடம் பேரிக் கொண்டிருக்கிறோம்? நம்முடைய நெருங்கிய உறவினர் யார்? என்பனைப் குழந்தைகள் யார் என்பதை மறந்து விடுவர். அவர்கள் வாழ்க்கையில் புதிதாக வந்த உறவுகளான மனைவி மற்றும் குழந்தைகளை மறந்து விடுவர். ஆனால் இறந்தவர்களை நினைவில் வைத்திருப்பர். அதாவது யார் ஒருவர் பழங்கால செய்திகளை அதிகமாக பேசிக் கொண்டு இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு ஞாபகமறதி நோய் வந்து விட்டது என்று அர்த்தம்.

❖ ஒரு விஷயம் நடக்கிறது என்றால் அது எந்த கோணத்தில் நடந்திருக்கும் என்பதை அவர்களால் தொடர முடியாது.

❖ பேசுவதில் கூட மாறுதல்கள் வரலாம். வார்த்தைகளைச் கூட மாற்றுவார்கள். பேனா என்பதற்கு பதில் ஹேனா என்று கூறுவார்கள் எழுத்துக்களையோ அல்லது வார்த்தைகளையோ மாற்றி பேசுவார்கள். இந்த மாதிரியான அறிகுறிகளும் மூளை மழுங்கு நோயில் ஏற்படலாம்.

❖ முடிவெடுக்கும் திறன குறைந்து விடும். தைரியமாக இருந்திருப்பார்கள். நல்ல பல இடங்களுக்குச் சென்றிருப்பார்கள் ஆனால் இப்போது ஒரு முடிவு எடுக்க முடியாமல் தவிப்பார்கள். ஒரு விஷயத்தையே வைத்துக் கொண்டு, குழப்பிக் கொண்டு இருப்பார்கள். அப்படி இருக்குமோ இப்படி இருக்குமோ என்று குழப்பிக் கொண்டே இருப்பார்கள்

❖ சிலருக்கு எது குளியலறை? எது சமையலறை? எது நம்முடைய அறை? என்று வீட்டிற்குளேயே தெரியாமல் போய்விடும் சிலர் வரவேற்பறையினிலேயே சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்து விடுவர். அதற்காக வருந்த மாட்டார்கள். நாம் செய்தது தவறு என்று அவர்களுக்கு தெரியவும் தெரியாது. வீட்டில் உள்ளவர்கள் இவங்க எப்படி பண்பாங்க என்று பாருங்கள் கொஞ்சங்கூட பொறுப்பு இருக்கா? இப்படியெல்லாம் செய்துவிட்டு அவங்கப்பாட்டுக்கு போறாங்க பாருங்கள் என்று?

வருத்தப்பட்டு கொண்டிருப்பர். ஆனால் இதெல்லாம் ஞாபகமறதி நோயில் வரும் அறிகுறிகளில் ஒன்று என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

❖ அடுத்தது அவர்கள் அலுவலகம் செல்பவர்களாக இருந்தால், அலுவலகம் முடித்து வீடு திரும்பி வருவதை மறந்து விடுவர். அலுவலகத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பதையும் மறந்து விடுவர். ஆனால் அவர்கள் இந்த மாதிரி அன்றாடம் செய்து கொண்டிருந்த வேலைகளைக் கூட இப்போது செய்ய முடியாமல் போய் விட்டால், அதுதான் ஞாபகமறதி நோய்.

❖ தனிமைப்படுத்திக் கொள்வார்கள்

❖ இல்லாத ஒன்றை இருப்பது போன்றும் உண்மையில் நடப்பது போன்றும் பேசுவார்கள்.

❖ திடீரென்று கோபப்பட்டு சுத்துவது, அடுத்தவர்களின் உணர்வுகளை, மாநிலையைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யாமல் இருப்பது.

❖ தாம் இப்போது பார்த்த 10 அறிவுரைகள் தவிர மேலும் பல அறிகுறிகளும் இருக்கின்றன. இதைப்பற்றி விழிப்புணர்வு மக்களிடம் இல்லாததால் இதை வேறு ஏதோ வியாதி என்று எண்ணுகின்றனர். மேலும் மந்திரிப்பது. பேயோட்டுவது என்று இருந்து விடுவார்கள்.

யாருக்கு மூளை மழுங்கு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்?

❖ எட்டாம் வகுப்பிற்கு மேல் படிக்காமல் இருப்பது

❖ 20-40 வயதிலேயே காது கேட்கும் தன்மையை இழப்பது.

❖ ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களாக இருப்பது.

❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்

❖ நீரழிவு நோய்

❖ உடன்பருமன்

❖ புகை மற்றும் மது பழக்கம்

❖ அதிக நாள்பட்ட மன அழுத்தம்

❖ அதிகமாக கோபம் கொள்வது.

இவர்கள் அனைவருக்கும் ஞாபகமறதி நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இவைகள்

அனைத்தும் அல்சைமர் மட்டுமல்ல. மொத்தமாக ஞாபகமறதி நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகப்படுத்துகின்றன.

ஞாபகமறதி நோயைக் கண்டறிவது எப்படி?

❖ முதலில் ஞாபகமறதி நோய் இருப்பது அந்த நோயாளிக்கு தெரிகிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். சிலருக்கு ஞாபகமறதி நோய் தனக்கு இருப்பது தனக்கே தெரியாது. வீட்டில் இருப்பவர்கள் தான் கண்டுபிடித்து அழைத்து வருவார்கள். அவர்களே எனக்கு ஞாபகமறதி வியாதி இருக்கிறது என்று சொன்னால் அது ஒரு வகைக்குள் வரும். ஆனால் அவர்களுக்கு தெரியவில்லை என்றால் இவ்வொரு வகைக்குள் வரும்.

❖ எந்தெந்த வகையான ஞாபகமறதி நோய் என்று கண்டறிய அறிவாற்றல் மதிப்பீடு (Cognitive Assessment) செய்து பார்த்தால், அவர்கள் எந்த வகை என்று கண்டறியலாம். இதில் பல வகைகள் உண்டு.

❖ இவை அனைத்துமே மூளை மழுங்கு நோய் என எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. குணப்படுத்தக் கூடிய வகைகளும் உள்ளன. ஞாபகமறதி நோய்களில் சில வகையான ஞாபகமறதி நோய்களை மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்தலாம்.

❖ சில வகையான இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். அதில் பி 12, தைராய்டு, தீரழிவு நோய் இவைகளைக் கண்டறிய வேண்டும் மற்றும் (MRI Brain) மூளையின் அமைப்பு எப்படி உள்ளது. என்று பார்க்க வேண்டும். மூளையின் சுருக்கம் கண்டறிய உதவும் PET Scan எடுத்து பார்க்கும் போது, எந்த இடத்தில் மெட்டபாலிசம் குறைந்துள்ளது என்பதைக் கண்டறிய முடியும். அந்த மாதிரி கண்டுபிடிக்கும் போது, எந்த வகையைச் சார்த்த ஞாபகமறதி நோய் என்பதைக் கண்டறிய முடியும். இப்போது மரபணு சோதனை வந்துள்ளது. மரபணுவும் இதற்குக் காரணம் மரபணு மாற்றங்களால் வந்துள்ளதா? என்பதையும் கண்டறிய முடியும்.

❖ மரபணுவில் கோளாறு இருக்குமேயானால் ஒரு பரம்பரையில் இருந்து மற்றொரு பரம்பரைக்கு பரவும்.

ஞாபகமறதி நோயிக்கு அடிப்படை மேல் சிகிச்சை என்ன?

இதன் சிகிச்சை முறைகள் நோயாளிக்கு ஏற்றவாறு மாறுபடுகின்றன. ஞாபகத்திறன் அதிகப்படுத்தலுக்கான மாத்திரைகள் கொடுப்பதோடு மட்டுமில்லாமல், திடீரென்று சத்தமிடுதல், பொருட்களை உடைத்தல், சந்தேகப்படுதல், வீட்டில் எச்சில் துப்புதல், தானாகவே பேசுதல் சிறுநீர் கழித்தல், பேய் வந்து விட்டது என்று மற்றவர்களைத் தூங்கவிடாமல் செய்வார். இந்த மாதிரியான சிக்கல்களுக்கு மனநோய் மருத்துவரின் ஆலோசனை மிகவும் முக்கியம்.

நினைவாற்றலை அதிகரிக்க & ஞாபகமறதி நோய் வராமல் தடுக்க:

நாம் படிப்பதற்கும். தேர்வுகளில் நிறைய மதிப்பெண்கள் எடுப்பதற்கும், ஒரு வேலையை விரைவாகச் செய்வதற்கும் என அனைத்திற்கும் இந்த நினைவாற்றல் மிகவும் தேவை. இதை அதிகரிக்கக் கண்டிப்பாக முயல வேண்டும். அதற்கான சில வழிமுறைகள் இதோ:

❖ இரவு நேர ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் போது நினைவாற்றல் வலுவடைகிறது.

❖ வைட்டமின் -சி உள்ள பழங்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது.

❖ காய்கறிகள், கீரைகள் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது.

❖ வாதுமைக் கொட்டைகள் நினைவுத்திறனை அதிகரிக்கக் கூடியவை. எனவே தினமும் இரண்டு வீதம் காலையில் எடுத்துக் கொள்வது.

❖ விடுகதைகளுக்கு விடை கண்டுபிடிப்பது.

❖ குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகளில் பங்கெடுப்பது.

❖ காலையில் இருந்து இரவு வரை என்ன செய்தோம் என்பதை நினைவு கூர்வது.

❖ புதிய கலைகளைக் கற்றுக் கொள்வது, குறிப்பாக இசை மற்றும் புதிய மொழிகளைக் கற்றுக் கொள்வது.

❖ நாளும் ஒரு மணி தேர உடற்பயிற்சி செய்வது

❖ ஏதாவது ஒரு விளையாட்டில் அல்லது செய்யும் வேலைகளில் மனதை நிலைநிறுத்தி விளையாடுவது செய்வது

❖ மூச்சைக் கவனிப்பது.

❖ ஒவ்வொரு நாளும் 20 நிமிடமாவது தியானம் செய்வது.

❖ பல சிந்தனைகளை மனதில் கொண்டு செய்யும் வேலையில் கவனம் இல்லாமல் இருப்பது, மூளை நலனுக்கு நல்லதல்ல. ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையில் மட்டுமே கவனம் முழுவதையும் ஒருங்கிணைத்துச் செய்வதைத் தான் Mindful Living என்று கூறுகிறோம்.

❖ மூச்சைக் கவனித்துக் கொண்டே தோப்புக் கரணம் போடுவது, தோப்புக்கரணத்தைச் சூப்பர் பிரைன் யோகா (Super Brain Yoga) என்று கூறுகிறோம். இதில் வலக்கையை கொண்டு இடக் காதையும், இடக்கையைக் கொண்டு வலக்காதையும் மாற்றிப் பிடிப்பதால், மூளையின் இரண்டு அரைக் கோளங்களும் தூண்டப்படுகின்றன.

மேலும் ஞாபகத்திறன் ஒருங்கிணை ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன. இதைப் படிக்கும் குழந்தைகள் அன்றாடம் செய்வது நல்லது. இந்த உண்மையை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள், குழந்தைகள் தவறு செய்தால் அல்லது மதிப்பெண் குறைத்தால் தோப்புக் கரணம் போட வைத்தனர். கோயில் சென்றால் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை பிள்ளையாரைப் பார்த்துத் தோப்புக்கரணம் போடுவது என்று நம் வாழ்க்கையோடு தோப்புக்கரணத்தை இணைத்து இருக்கிறார்கள், அவர்களின் கூர்ந்தமதி போற்றத்தக்கது.

மேற்கூறிய 14 – வழி முறைகளைப் பின்பற்றுவதால், நம் மூளையில் உள்ள நினைவுத் திறனுக்கான பகுதிகள் தூண்டப்பட்டு, அனைத்து வகையான நினைவாற்றலையும் அதிகரித்து, வாழ்வை வண்ணமயமாக்கிக் கொள்ளலாம்

எனைத்தானும் நல்லலை கேட்க!

மறதியை மறப்போம்!

நினைவாற்றலை வளர்ப்போம்!