

தகவல் திரட்டு



அமரர் கந்தையா நாகம்மா

அவர்களின் ஞாபகார்த்த நினைவாக...

29.06.2016

உ
சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

அன்பின் பிறப்பிடமாய்
'பாசத்தின் உறைவிடமாய்'
ஏழ்மையிலும் எம் வாழ்வை நெறிப்படுத்த
தன்வாழ்வை அர்ப்பணித்து, என்றும்
எங்கள் இதயத்தில் வாழும் எம் குலவிளக்கே!
எம்மைச் சீருற வைத்த எம்தாயே - எம்
இதயத்தின் ஆழத்தில் கசியும் உணர்வுகளோடு
இந்நூலை உங்கள் காலடியில்
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

“அறத்தாற்றின் இல்வாழ்க்கை ஆற்றின் புறத்தாற்றில்
போய்ப் பெறுவ எவன்”
(குறள் - 46)



சிவமயம்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்”



தோற்றம்
19.04.1927

மறைவு
30.05.2016

அமரர் கந்தையா நாகம்மா

தத் வெண்பா

தூர்முகி வருடம் வைகாசி பதினேழு, திங்கட்கிழமையதில்
உன்னத அபரபட்டி நவமி திதியதனில் - சீருடன்
புகழும் சேர நானிலம் போற்றும் எம்தாய் நாகம்மா
சிவப்பேறு அடைந்தார் காண்.



திருச்சிற்றம்பலம்
விநாயகர் துதி

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

தேவாரம்

தாயினு நல்ல தலைவரென் றடியார்
தம்மடி போற்றிசைப் பார்கள்
வாயினு மனத்து மருவிநின் றகலா
மாண்பினர் காண்பல வேடர்
நோயிலும் பிணியுந் தொழிலர் பானீக்கி
நுழைதரு நூலினர் ஞாலம்
கோயினுஞ் சுனையுங் கடலுடன் சூழ்ந்த
கோண மாமலை யமர்ந்தாரே.

திருவாசகம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தளம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஆரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிவை ஆனால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகவென்று அருள்புரி யாயே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!
நெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே!
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கணியே!
அம்பலம் ஆடராங் காக
வெளிவளர் நெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே!

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்கநம் பக்தர்கள்
வஞ்சகர் போயகலப்
பொன்னின்செய் மண்டபத் துள்ளே புகுந்து
புவனியெல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
அடியோர்க்கு அருள்புரிந்து
பின்னைப் பிறவியறுக்க நெறிதந்த பித்தற்குப்
பல்லாண்டு கூறுதுமே!

திருப்பராணம்

என்றும் இன்பம் பெருகும் இயல்பினால்
ஒன்று காதலித் துள்ளமும் ஓங்கிட
மன்று ளாரடி யாரவர் வான்புகழ்
நின்ற தொங்கும் நிலவி உலகெலாம்.

திருப்புகழ்

உம்பர்தருத் தேனுமணிக்	கசிவாகி
ஒண்கடலிற் றேனமுதத்	துணர்வூறி
இன்பரசத் தேபருகிப்	பலகாலும்
எந்தனையிர்க் காதரவுற்	றருள்வாயே
தம்பிதனக் காகவனத்	தணைவோனே
தந்தைவல த்தாலருள்கைக்	கனியோனே
அன்பர் தமக் கானநிலைப்	பொருளோனே
ஐந்துகரத் தானைமுகப்	பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க! மலிவளம் சுரக்க மன்னன்!
கோன்முறை அரசு செய்க! குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க!
நான்மறை அறங்களோங்க! நற்றவம் வேள்வி மல்க!
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்!

திருச்சிற்றம்பலம்

அம்மாவின் நினைவாக திருப்புகழ்

சோடிழந்த அன்றிலைப்போல் துயரமானேன்
தோகை மயில் வாயில் அகப்பட்ட சர்ப்பமானேன்
காடுகளில் இனம்பிரிந்த கலைகளானேன்
கருங்கடலில் காற்றிலகப்பட்ட கப்பலானேன்
ஓடுகின்ற பாய்மரத்தின் காகமானேன் உள்ளார்
ஒருவரில்லாப் பித்தனானேன்
பாடுபட நான் அறியேன் பழனிவேலா
பச்சை மயிலேறி வந்தென்னை ரட்சிப்பாயே.

யொது அறிவு

- ▲ முதன் முதலாக தொழில்புரட்சி நடைபெற்ற நாடு? இங்கிலாந்து
- ▲ குளோரினிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து பொருள்? குளோரோஃபார்ம்
- ▲ மனிதனுடைய உடல் உறுப்புகளில் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது? முளையில் உள்ள செல்கள்
- ▲ இத்தாலி நாட்டின் தேசிய மலர்? லில்லி
- ▲ மின் விளக்கைக் கண்டுபிடித்தவர்? ஹம்ப்ளி டேவி
- ▲ ஒரு மணி நேரத்தில் 74 கி.மீ வேகத்தில் ஓடுவது? நெருப்புக் கோழி
- ▲ எறும்புகளில் உள்ள வகைகள்?
14,000 (அவைகள் ஒருபோதும் உறங்குவதில்லை)
- ▲ நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியைக் கண்டுபிடித்தவர்? லூயிஸ் ஹெனிபின்
- ▲ ஆசியாவில் முதன் முதலாக தொழில் மயமான நாடு எது? ஜப்பான்
- ▲ சூரிய குடும்பத்தில் அதிக வெப்பமான கிரகம்? புதன்
- ▲ சுறா மீனின் வாழ்நாள்? 20 முதல் 30 ஆண்டுகள்
- ▲ கொசுக்களில் 3500 வகை உள்ளது.

இலங்கையின் முக்கிய சில ஆண்டுகள்

- 1877 - இறப்பர் செய்கை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
- 1931 - சர்வசன வாக்குரிமை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
- 1939 - இலங்கை வங்கி ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.
- 1942 - முதலாவது பல்கலைக்கழகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது.
- 1945 - இலவசக் கல்வி அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- 1948 - இலங்கை சுதந்திரம் அடைந்தது.
- 1950 - மத்திய வங்கி ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.
- 1961 - மக்கள் வங்கி ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.
- 1972 - தேசிய சேமிப்பு வங்கி ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.
- 1978 - ஜனாதிபதித்துவ அரசியலமைப்பு உருவானது.
- 1978 - தொலைக்காட்சி அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- 1980 - இலவச புத்தக விநியோகம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.
- 1982 - பொதுசன அபிப்பிராய வாக்கெடுப்பு மேற்கொள்ளப்பட்டது.
- 1983 - உயர் கல்வி அமைச்சு நிறுவப்பட்டது.
- 1987 - ராஜீவ் காந்தி - ஜே. ஆர்.ஜெயவர்த்தனா ஒப்பந்தம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா!!

- ❖ இலங்கையின் முதலாவது பெண்கள் கல்லூரி உடுவில் மகளிர் கல்லூரி ஆகும். இது 1824 இல் நிறுவப்பட்டது.
- ❖ இலங்கையிலேயே முதல் முதலாக உடற்கல்வி கற்கைநெறி உள்வாரியாக யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்திலேயே ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ❖ இலங்கைத் தொழிநுட்பக் கல்லூரி 1943ஆம் ஆண்டு மருதானையில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ❖ இலங்கையில் முதன் முதலாகத் தோன்றிய அரசியற்கட்சி இலங்கை தேசிய காங்கிரஸ். 1919 இல் முதல் தலைவர் சேர் பொன்னம்பலம் அருணாச்சலம்.

இலங்கையின் வீதிகள்

EL	கோட்டாவ - பின்னதுவ
A000	கொள்ளப்பிடி - கொழும்பு
A001	கொழும்பு - கண்டி
A002	கொழும்பு - வெள்ளவாய
A003	போலியகொட - புத்தளம்
A004	கொழும்பு - மட்டக்களப்பு
A005	பேராதனை - செங்கலை
A006	ஆம்பேபுள்ள - இரத்தினபுரி
A007	அவிஸ்ஸாவலை - இரத்தினபுரி
A008	பாணந்துறை - இரத்தினபுரி
A009	கண்டி - யாழ்ப்பாணம்
A010	கண்டி - புத்தளம்
A011	மரதன் கடவலை - திருகண்டிமடு
A012	புத்தளம் - திருகோணமலை
A013	அநுராதபுரம் - ரம்பேவ
A014	மதவாச்சி - தலைமன்னார்
A015	மட்டக்களப்பு - திருகோணமலை
A016	பேரகலை - ஹாலிவெ
A017	காலி - மாதம்ப

A018	பெல்மதுள - நோனாகம
A019	பொல்காவலை - கேகாலை
A020	அநுராதபுரம் - ரம்பேவ
A021	கேகாலை - கரவனலை
A022	பசறை - மொனராகலை
A023	வெள்ளவாய - எல்ல
A024	மாத்தறை - அக்குரள்ள
A025	சியன்பலன்துவை - அம்பாறை
A026	கண்டி - படியத்தாவ
A027	அம்பாறை - மகா ஓயா
A028	அநுராதபுரம் - படேனியா
A029	வவுனியா - ஹொரவபொத்தான
A030	வவுனியா - பறையான் குளம்
A031	காரைதீவு - அம்பாறை
A032	நாவற்குழி - மன்னார்
A033	ஜாளை - யக்கலை
A034	மாங்குளம் - முல்லைத்தீவு
A035	பரந்தன் - முல்லைத்தீவு

இலங்கையில்...

உயரமானவை

- மலை - பேதுறுதாலகாலமலை (உயரம் 2525)
- மேட்டுநிலம் - ஹட்டன்
- குன்று - கொக்கல
- நீர்வீழ்ச்சி - பம்பரகந்த (உயரம் 241m)
- வாவி - Gregory
- கிராமம் - சாந்திபுர
- புகையிரத நிலையம் - பட்டிபொல (6024 அடி உயரம்)

பெரியவை

- புந்தோட்டம் - பேராதனை
- நீர்ப்பாசனக் குளம் - சேனனாயக்க சமுத்திரம்
- இயற்கை வனம் - சிங்கராஜ வனம்
- தீவு - நெடுந்தீவு
- மாகாணம் - வடமத்திய மாகாணம்
- தாதுகோபுரம் - ஜேதவனராம
- களப்பு (கடனீரேரி) - புத்தளம்
- மாவட்டம் - அநுராதபுரம்

நீளமானவை

- ஆறு - மகாவலி காங்கை (நீளம் 335km)
- நீளமான தெரு - கொழும்பு இரத்தினபுரி மட்டக்களப்பு வீதி (A4)
- நீண்ட சுரங்கப்பாதை - றம்போடை
- நீளமான மாகாணம் - வடமாகாணம்

குறைந்தவை / சிறியவை

- ▲ குறைந்த மழைவீழ்ச்சி - அம்பாந்தோட்டை
- ▲ நிலப்பரப்பு குறைந்த மாவட்டம் - கொழும்பு
- ▲ சிறிய மாகாணம் - மேல் மாகாணம்

கூடியவை

- ▲ கூடிய மழைவீழ்ச்சி - மாலிபொட
- ▲ கூடிய குளிரான இடம் - கந்தப்பளை
- ▲ கூடிய பிரதேச செயலர் உள்ள மாவட்டம் - குருநாகல்
- ▲ நிலப்பரப்பில் கூடிய மாவட்டம் - அநுராதபுரம்
- ▲ கூடுதலான மாவட்டங்கள் உள்ள மாகாணம் - வடக்கு மாகாணம்

குறைந்தவை / சிறியவை

- ▲ குறைந்த மழைவீழ்ச்சி - அம்பாந்தோட்டை
- ▲ நிலப்பரப்பு குறைந்த மாவட்டம் - கொழும்பு
- ▲ சிறிய மாகாணம் - மேல் மாகாணம்

கூடியவை

- ▲ கூடிய மழைவீழ்ச்சி - மாலிபொட
- ▲ கூடிய குளிரான இடம் - கந்தப்பளை
- ▲ கூடிய பிரதேச செயலர் உள்ள மாவட்டம் - குருநாகல்
- ▲ நிலப்பரப்பில் கூடிய மாவட்டம் - அநுராதபுரம்
- ▲ கூடுதலான மாவட்டங்கள் உள்ள மாகாணம் - வடக்கு மாகாணம்

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

விலங்கு	ஆயுட்காலம்
யானை	70 ஆண்டுகள்
திமிங்கிலம்	50 ஆண்டுகள்
ஒட்டகம்	40 ஆண்டுகள்
அன்னம்	40 ஆண்டுகள்
புலி	30 ஆண்டுகள்
பென்குயின்	25 ஆண்டுகள்
கரடி	5 ஆண்டுகள்
குரங்கு	20 ஆண்டுகள்
சிங்கம்	15 ஆண்டுகள்
மான்	10 ஆண்டுகள்

பயனற்ற ஏழு

ஆபத்துக்கு உதவாப்பிள்ளை
அரும்பசிக்கு உதவா அன்னம்
நாகத்தை தீரா நன்னீர்
நரித்திரம் அறியா வயண்டிர்
கோபத்தை அடக்கா வேந்தன்
குருமொழி கொள்வாச் சீடன்
பாவத்தை தீராந தீர்த்தம்
பயன் இல்லை ஏழும் தானே.

துறைகளை தோற்றுவித்தவர்கள்

▲ சாரணர் இயக்கம்	- பேடன் பவுல் பிரபு
▲ கணக்கியல்	- லூக்கா பெசி யொலி
▲ கணினி	- சாள்ஸ் பபேஜ்
▲ கணிதம்	- ஆக்கிமிடிஸ்
▲ சமூகவியல்	- மாக்ஸ் வெபர்
▲ தட்டச்சு	- கிறிஸ்தோபர் ஓதாம் ஹோல்ஸ்
▲ தமிழ் தட்டச்சு	- முத்தையா
▲ பரிசோதனை முறை விஞ்ஞானம்	- பிரான்சிஸ் பேக்கன்
▲ மின்சாரம்	- மைக்கல்பரடே
▲ குடித்தொகைக் கல்வி	- ஜோன் கிரான்ட்
▲ பிறை எழுத்துமுறை	- லூயி பிறெய்ளி
▲ அரசியல்	- அரிஸ்டோட்டில்
▲ கம்யூனிஸம்	- கார்ல் மாக்ஸ்
▲ நவீன ஓவியங்கள்	- பிக்காசோ
▲ கேத்திர கணிதம்	- யூக்கிளிட்
▲ மருத்துவம்	- கிப்போகிரட்டிஸ்
▲ உளமருத்துவம்	- சிக்மன் புரொய்ட்
▲ ஆயர்வேத மருத்துவம்	- சரகா
▲ ஹோமியாபதி மருத்துவம்	- சாமுவேல்ஹனிமன்
▲ பிறப்புரிமையியல் மரபுரிமை	- கிரிகர் மெண்டல்
▲ முத்திரை	- சேர் ரோலன்ட் ஹரிஸ்
▲ நவீன பொருளாதாரம்	- அடம் சிமித்

▲ நடமாடும் தொலைபேசி	- மாட்டின்
▲ புகையிரத போக்குவரத்து	- ஜோஜ் ஸ்ரிவன்ஸன்
▲ கூட்டுறவு இயக்கம்	- றொபட் ஓவான்
▲ சார்புக் கொள்கை	- ஐன்ஸ்டைன்
▲ விண்வெளியியல்	- சியோஸ் கோப்ஸ்கி
▲ பௌதிகம்	- ஐசாக் நியூட்டன்
▲ இரசாயனம்	- பரைட்ரிச் ஓவர்
▲ நவீன சமூக நாடகம்	- ஹென்றிக் கிப்சன்
▲ நவீன பத்திரிகையியல்	- பனியல் டெஃபோ
▲ நவீன ரொக்கட்	- கோடார்ட்
▲ அச்சுக்கலை	- கூற்றன் பேர்க்
▲ பக்ரீரியா	- லூயிபாஸ்டர்
▲ ஆங்கில இலக்கியம்	- சாசர்
▲ வரலாறு	- ஹெரடோரஸ்
▲ அரசியல்	- அரிஸ்டோட்டல்
▲ அளவையியல்	- அரிஸ்டோட்டஸ்
▲ பரிசோதனை உளவியல்	- பில் ஹெம் வுண்ட்
▲ குழந்தை உளவியல்	- ஜீன் பிஜாயே

சர்வதேச உளவு அமைப்புகள்

▲ இலங்கையின் உளவு அமைப்பு	- CID
▲ சீனாவின் உளவு அமைப்பு	- MSS
▲ அமெரிக்காவின் உளவு அமைப்பு	- CIA, FBI
▲ பாகிஸ்தான் உளவு அமைப்பு	- ISI
▲ இத்தாலியின் உளவு அமைப்பு	- SISMI
▲ ஜப்பானின் உளவு அமைப்பு	- NAICHO
▲ ரஸ்ஸியாவின் உளவு அமைப்பு	- FSB
▲ டென்மார்க் உளவு அமைப்பு	- PET
▲ பின்லாந்தின் உளவு அமைப்பு	- SUPO
▲ இந்தியாவின் உளவு அமைப்பு	- RAW
▲ இஸ்ரேலின் உளவு அமைப்பு	- MOSSAD
▲ இந்தோனேசியாவின் உளவு அமைப்பு	- KOPASSIS
▲ பிரான்ஸின் உளவு அமைப்பு	- DST,DGSE,DPSD
▲ கிறிஸின் உளவு அமைப்பு	- HNIS
▲ நெதர்லாந்தின் உளவு அமைப்பு	- DIVD
▲ இத்தாலியின் உளவு அமைப்பு	- SISDE
▲ அவுஸ்ரேலியாவின் உளவு அமைப்பு	- ASIS
▲ ஆப்கானிஸ்தானின் உளவு அமைப்பு	- NDS
▲ சீனாவின் உளவு அமைப்பு	- Quonbu
▲ ஈரானின் உளவு அமைப்பு	- VEVAK
▲ பிரிட்டனின் உளவு அமைப்பு	- SIS, M16
▲ ஜேர்மனியின் உளவு அமைப்பு	- MAD
▲ கனடாவின் உளவு அமைப்பு	- CSIS

சில வரலாற்றுப் போர்கள் / யுத்தங்கள்

1) சிலுவைப்போர்

ஆண்டு கி.பி 1095 - 1219

விடயம் - 08 பெரிய சிலுவை யுத்தங்களாக மேற்கத்தைய கிறிஸ்தவர்களால் முஸ்லிம் கட்டுப்பாட்டின் கீழிருந்த புகைப் பிரதேசங்களாக கைப்பற்றுத் தோக்கில் நடைபெற்றது.

2) முதலாம் உலகப்போர்

ஆண்டு 1914 - 1918

விடயம் - ஒஸ்ரியா இளவரசர் ஆர்ச் டியூக் பேர்டினன்ட் யூகோஸ்லாவியா சரஜேவா நகரில் வைத்து கொலை செய்யப்பட்டதைத் தொடர்ந்து பிரான்ஸ், பிரிட்டன், ரஸ்யா, அமெரிக்கா நாடுகள் ஒரு அணியிலும் ஜேர்மனி, ஒஸ்ரியா, கங்கேரி, துருக்கி ஆகிய நாடுகள் இன்னொரு அணியிலும் போரிட்டன.

3) இரண்டாம் உலகப்போர்

ஆண்டு 1939 - 1945

விடயம் - ஜேர்மனிய ஹிட்லரின் படைகள் போலந்தைக் கைப்பற்றியதைத் தொடர்ந்து ஜேர்மனி, இத்தாலி, யப்பான் ஆகியன அச்ச அணியிலும் இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், அமெரிக்கா, ரஸ்யா ஆகியன நேச அணியிலும் போரிட்டன. இதன் முடிவில் ஜப்பான் ஹிரோசிமா நாகசாகி மீது அணு குண்டுகள் வீசப்பட்டன.

4) ஈரான் - ஈராக் யுத்தம்

ஆண்டு 1980 - 1988

விடயம் - ஈரான் ஈராக்கை ஆக்கிரமித்தபோது உருவானது.

5) வளைகுடாப் போர்

ஆண்டு 1991

விடயம் - ஈராக் குவைத்தை ஆக்கிரமித்தபோது அமெரிக்க தலைமையால் 28 நாடுகள் ஒன்றிணைந்து ஈராக்கிற்கு எதிராக மேற்கொண்ட போர்

6) அமெரிக்க பிரிட்டிஷ் கூட்டுப்படை - ஈராக் யுத்தம்

ஆண்டு 2002

விடயம் - ஈராக்கில் ஜனாதிபதியாகவிருந்த சதாம் ஹுசைனின் சர்வாதிகார ஆட்சியை முடிவிற்குக் கொண்டுவந்து ஜனநாயக ஆட்சியை நிலைநாட்டுவதற்கும் அணுவாயுதப் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்தவும் மேற்கொள்ளப்பட்ட யுத்தம்.

7) பொஸ்னிய யுத்தம்

விடயம் - யுகோஸ்லாவியா குடியரசுகளில் ஒன்றாகவிருந்த பொஸ்னியா கெர்ச்சகோவினாவின் முஸ்லிம், சேர்பிய, குரோஷிய இனத்தவர்களிடையே நடைபெற்ற போர்.

8) கொசோவோ யுத்தம்

யுகோஸ்லாவியாவின் குடியரசுகளில் ஒன்றான கொசோவாவில் 90 வீதம் அல்மேனியர்கள். 10 வீதம் சேர்பியர்கள். யுக்கோஸ்லாவியாவின் அரசினால் அல்பேனியர்கள் பல துறைகளிலும் புறக்கணிக்கப்பட்டதை அடுத்து போர் இடம்பெற்றது.

நம் மொழி தமிழ்மொழி

தடுக்கி விழுந்தால் மட்டும் அ...ஆ
சிரிக்கும் போது மட்டும் இ...ஈ
கூடு பட்டால் மட்டும் உ...ஊ
அதட்டும் போது மட்டும் எ...ஏ
ஐயத்தின் போது மட்டும் ஐ...
ஆச்சரியத்தின் போது மட்டும் ஓ...ஔ
வக்கணையின் போது மட்டும் ஔ...
விக்கலின் போது மட்டும் ஃ
என்று தமிழ் பேசி

மற்ற நேரம் வேற்று மொழி பேசும்

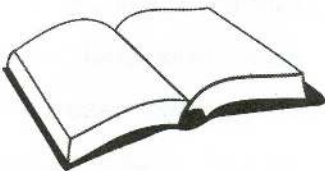
தமிழர்களிடம் மறக்காமல் சொல்

உக் லொழி ச்சிஷ் லொழி லென்று

தமிழ் அவமானம் அல்ல அது எமது அடையாளம்

மொழியை சீழ்ந்த சமூகம்

வரலாற்றையும் சீழ்ந்து விடும்



ஆண்டுக்களும் அவற்றின் விழாக்களும்

ஒரு வருடம்	காகித விழா
இரு வருடம்	பருத்தி விழா
மூன்று வருடம்	தோல விழா
நான்கு வருடம்	பூ விழா
ஐந்து வருடம்	மர விழா
ஆறு வருடம்	கற்கண்டு விழா
ஏழு வருடம்	செம்பு விழா
ஒன்பது வருடம்	மணிக்கவசம் விழா
பத்து வருடம்	தகர விழா
பதினொராவது வருடம்	உருக்கு விழா
பன்னிரண்டாவது வருடம்	புட்டு விழா
பதின்மூன்றாவது வருடம்	சரிகை விழா
பதின்நான்காவது வருடம்	தந்தம் விழா
பதினைந்தாவது வருடம்	படிக விழா
இருபதாவது வருடம்	சீனக் களிமண் விழா
இருபத்தைந்தாவது வருடம்	வெள்ளி விழா
முப்பது வருடம்	முத்து விழா
முப்பத்தைந்தாவது வருடம்	பவளம் விழா
நாற்பது வருடம்	மாணிக்க விழா
நாற்பத்தைந்தாவது வருடம்	இந்திர நீலம் விழா
ஐம்பது வருடம்	பொன் விழா
ஐம்பத்தைந்தாவது வருடம்	மரகத விழா
அறுபது வருடம்	மணி விழா வைரவிழா
எழுபத்தைந்தாவது வருடம்	பவள விழா
எண்பது வருடம்	அமுத விழா
நூறாவது வருடம்	நூற்றாண்டு விழா
ஆயிரமாவது வருடம்	மிலேனியம் விழா

முலிகைகளும் அவற்றின் சில பயன்களும்
(A.டாக்டர் ராமலிங்கம், B.I.M அவர்கள் எழுதிய
“சித்த மருத்துவம் எதற்கு? எப்படி?” என்ற நூலில் இருந்து)

அகத்தி - மாதம் ஒருமுறை அகத்திக் கீரையை உணவில் சேர்ப்பது நன்று.

- ▲ கடுமையான காய்ச்சலில் உடல் அனலாக தகிக்கும் போது அகத்தி இலைச்சாற்றினை உடலின் மேற் பூசிவர சுரத்தின் கடுமை தணியும்.
- ▲ வேறி (பைத்திய) நோய்க்கு அகத்தி இலைச்சாற்றினை தலையில் நன்றாகத் தேய்து குளித்துவர நோய் குணமாகும்.

அதிமதுரம்

- ▲ அதிமதுரத்தை வாயிலிட்டு சுவைக்க சிறுநீர் எரிச்சல் (Burning Micturation) குணமாகும்.
- ▲ அதிமதுரத்தை இடித்து சலித்து சூரணம் செய்து வேளைக்கு அரை எப்பூன் வீதம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டுவர மார்பு - நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். குடல் புண் (Peptic Ulcer) நோய் குணமாகும்.

அறுகம்புல்

- ▲ அறுகம்புல் சாறு குடிப்பதால் வயிற்றில் உள்ள அதிகப்படியான அமிலச்சத்து கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. வயிற்றுப் பொருமல், வாய்வு, அஜீரணம் ஆகியவற்றை நீக்கி பசியைத் தூண்டுகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. போதைப்பொருள் உட்கொள்பவர்களுக்கு அதனால் ஏற்படும் நச்சுத் தன்மையை மாற்றி, போதைப்பொருள் பயன்படுத்தும் எண்ணத்தை அறவே ஒழிக்கிறது.

ஆவாரை

- ▲ நீரிழிவைக் குணப்படுத்தவல்லது ஆவாரை. “ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டோ” என்ற சொல்வழக்கு வழிவழியாய் இருந்து வருகிறது.
- ▲ ஆவாரம்பூ கொன்றை, நாவற்கொட்டை, கடலழிஞ்சில், கோஷ்டம், மருதம் பட்டை, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை சமஅளவு எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்துப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு 200 மி.லீ தண்ணீரில் 1 தேக்கரண்டி அளவு பொடியைப் போட்டு சில மணிநேரம் ஊறவிட்டு 100 மி.லீ யாக வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறவிட்டுக் குடிக்கவேண்டும். காலை மாலை உணவிற்கு முன்பாக தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக தயாரித்து சாப்பிடவேண்டும். தொடர்ந்து இவ்வாறு சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு நோய் எந்த நிலையிலும் குணமாகும்.

ரோஜாப் பூ

- ▲ ரோஜா தைலம்: ரோஜா இதழ்களை நல்லெண்ணெயில் ஊறப்போட்டு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் மூடி தினசரி வெயிலில் வைத்து வர - பூவிலிருக்கும் நீர்ச்சத்து சுண்டி ஆவியானதும் வடிகட்டி தைலத்தை பத்திரப்படுத்தி தினசரி தலைக்கு தேய்த்து வர தலைமுடி உதிர்தல் நீங்கி முடி நன்றாக செழித்து வளரும். முடி பளபளப்பாக கருகருவென்றிருப்பதுடன், தலைமுடி வாசனையுடன் இருக்கும்.

கண்டங்கத்தரி

- ▲ கண்டங்கத்தரி வெப்ப குணமுள்ளது. கசப்பு சுவையுள்ளது. இதனால் காசம், சுவாசம் (ஆஸ்துமா), இளைப்பு, அக்கினி மந்தம், பித்தக் காய்ச்சல், சன்னி தோடங்கள் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

கள்ளூ

- ▲ புளிக்காத தென்னங்கள் ஞ சிறுநீர் சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணமாக்கும். இரத்தச் சோகை நோய் குணமாகி புதிய ரத்தம் ஊறும். புளிக்காத புதிய கள்ளூக்கு ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும் குணமுண்டு. ஆண்கள் இதனைச் சாப்பிட விந்துவில் உயிரணுக்கள் அதிகரிக்கும். பெண்கள் இதனைச் சாப்பிட சினை முட்டை உற்பத்தியில் வேகம் காட்டும்.
- ▲ புளித்த கள்ளில் ஈஸ்ட் என்ற சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரொட்டி, பாண், அப்பம் இவைகளைத் தயாரிக்க மாவோடு சேர்த்து செய்ய மிருதுவாக இருக்கும்.
- ▲ புளித்த கள்ளூ குடிக்கக்கூடாது. புளித்த கள்ளில் போதை தரும் குணம் இருப்பதால் மயக்கம், தலைசுற்றல் ஏற்படும். அறிவைக் கெடுக்கும். புளித்த கள்ளைக் குடிப்பவர்களுக்கு முக்குற்ற நோய்கள், இரத்தக் கழிச்சல், கர்ப்பான் போன்ற தோல் நோய்கள் உண்டாகும்.

செம்பரத்தை

- ▲ செம்பரத்தம் பூவை இடித்துப் பிழிந்து சாற்றுக்கு சம அளவு தேங்காய் எண்ணை கலந்து நீர் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அதை தைலத்தை தினசரி தலைக்குத் தேய்த்துவர உடல் வெப்பம், கண் எரிச்சல், கண் சிவப்பு குணமாகும். மூளை குளிர்ச்சியடையும். தலைப்பொடுகு குணமாகும். தலைமுடி கொட்டுதல் நின்று தலைமுடி கருமையாக செழித்து வளரும்.

விலங்கு உணவுகளில் அன்டிபயொடிக்ஸ் [Anti biotic]

(கால்நடை மருத்துவர் டாக்டர் கிருபானந்த குமரன் - நன்றி வீரகேசரி)

அண்மையில் நியூசிலாந்தில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பால்மாவில் ஒருவித இரசாயனம் கலந்ததாக வந்த தகவலால் மக்கள் பால் பொருட்களை தவிர்ந்திருந்தனர். எனினும் எமது நாடுகளில் எமக்கே தெரியாமல் எமது உடலில் மிக பாரியளவு இரசாயனங்கள் மருந்துகள் வடிவில் கலக்கப்படுவதை அதுவும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அன்டிபயொடிக்ஸ் போன்ற மருந்துகள் எமக்கு அறியாமல் எமது உடலினுள் விலங்கு உணவு வாயிலாக செலுத்தப்படுவதை அறிவோமா? என்று கேட்டால் பெரும்பாலும் இல்லை என்றுதான் பதில் வரும். இந்த கட்டுரை விலங்குகளில் செலுத்தப்படும் அன்டிபயொடிக்ஸ் போன்ற மருந்துகளின் பாவனையும் அவை மனித சுகாதாரத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களுக்கும் அவற்றுக்கான பின்புலத்தையும் பற்றி ஆராய்கின்றது.

அன்டிபயொடிக் [Antibiotic] மிக அவசியமான மனிதனின் கண்டுபிடிப்பு. முன்னைய காலத்தில் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பல நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியாதநிலை காணப்பட்டது. பல காரணம் புரியாத மரணங்கள் சம்பவித்தன. நோய் நுண் உயிர்களின் செயற்பாடுகள் ஓங்கியிருந்தன. இந்த அன்டிபயொடிக்ஸ் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின் இந்த மரணங்கள் குறைவடைந்தன. மனிதனின் சராசரி ஆயுட்காலம் அதிகரித்தது.

மனிதர்களைப் போலவே விலங்குகளும் பறவைகளும் பகிரியா பங்கள் வைரஸ் மற்றும் ஒட்டுண்ணிகளின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றன. இவற்றுக்கு மனிதனைப் போல் அன்டிபயொடிக்ஸ் [Anti biotics], அன்டி பங்கல் [Anti fungal], அன்டி வைரல் [Anti viral], அன்டி பரளிடிக் [Anti parasitic], மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றன. ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி முதலிய விலங்குகளைப் பொதுவாக வளர்ப்பது பால், இறைச்சி, முட்டை முதலிய உற்பத்திகளைப் பெறுவதற்கே. இந்த மருந்துகளின் பாவனை காரணமாக விலங்குகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் குறைவடைந்து அவற்றின் உற்பத்தி அதிகரித்துள்ளது. விலங்கு உற்பத்தி உணவுகளை நம்பியே மனிதனின் உணவு தேவை பெரிதும் உள்ளது.

எனினும் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு உடைவு புள்ளி [breaking point] உள்ளது. எந்த ஒரு பொருளும் மிக மிகுதிய அளவில் பாவனைக்கு உட்படும்போது அவை

பாதக விளைவுகளைத் தருகின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பது பழமொழி . ஆகவே மிதமிஞ்சிய மருந்துகளின் பாவனை தேவையற்ற பக்கவிளைவுகளைத் தருகின்றன. இவை விலங்கு மருத்துவத்தில் மட்டுமன்றி மனித சுகாதாரத்திலும் பாரிய தாக்கங்களை நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் செலுத்துகின்றன.

அதிக உற்பத்திகள் மூலம் அதிக லாபத்தைப் பெறும் பொருட்டு தேவையற்ற விதத்தில் இந்த மருந்துகள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன. பக்கவிளைவுகளைக் கருத்தில் எடுக்காது அல்லது தெரியாது தகுதியற்ற நபர்களால் இவை பாவிக்கப் படுகின்றன.

கோழிப் பண்ணைகள், கால்நடை பண்ணைகள் மற்றும் நன்னீர் மீன் வளர்க்கப்படும் இடங்களே மேற்படி உணவு உற்பத்திகளை மனிதர்களுக்கு வழங்குகின்றன. இங்கு காணப்படும் உயிரிகள் சுகதேகிகளாக இருப்பது அல்லது சுகதேகிகள் போல காட்டப்பட வேண்டியது பண்ணையாளர்களுக்கு மிக அவசியமானது. பொதுவாக அன்டிபயோடிக் மருந்துகளின் பாவனை காரணமாக பண்ணைகளின் உற்பத்தி இருபதுசதவீதம் வரை அதிகரிப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உதாரணமாக கோழிப்பண்ணைகளை எடுத்தால் இறைச்சியும் முட்டையுமே உற்பத்திகள். இன்றைய காலத்து இறைச்சிக் கோழிகள் 45-50 நாட்கள் போன்ற குறுகிய வாழ்க்கைக் காலத்தைக் கொண்டவை. எனவே அவை வேகமாகவும் சுகதேகியாகவும் வளரவேண்டும். கோழிகளுக்கு ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகளை அந்த குறுகிய காலத்துக்குள் தவிர்த்து உச்ச பலனைப் பெறுவதே எல்லா பண்ணையாளர்களின் நோக்கமாகும். எனவே முன் எச்சரிக்கையாக நோயற்ற கோழிகளுக்கு அன்டி பயோடிக்ஸ் முதலிய மருந்து களை வழங்குகிறார்கள். இதேபோல் குறைந்த தரத்திலான பண்ணைகளின் நிலையை மேம்படுத்தாது முன் எச்சரிக்கையாக அன்டி பயோடிக்ஸ் மருந்துகள் தினமும் உணவில் கொடுக்கப்படுகின்றன [non therapeutic use].

இதில் குறிப்பிடப்படவேண்டிய விடயம், பெரும்பாலும் சரியான அளவில் சரியான வைத்திய ஆலோசனையின்படி அவை கொடுக்கப்படுவதில்லை. அதுவும் ஒரு நோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் சரியான அளவைவிடக் குறைந்தளவு அன்டி பயோடிக்ஸ் மருந்துகளே தொடர்ந்து கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த குறைந்த அளவு மருந்துகளால் சில பட்டீரியாக்கள் விலங்கு உடல்களில் இசைவாக்கம் அடைகின்றன [E.coli, Staphylococcus, Comphylobactor].

மருந்துகளுக்கு எதிராக உறுதியடைகின்றன. இதன் விளைவாக கோழிகளின் இறைச்சிகளிலும் முட்டைகளிலும் இந்த பக்டீரியாக்கள் தங்கிவிடுகின்றன. இவை மனித உணவுகளாகும் போது மனிதர்களுக்கு பிரச்சனை ஆகின்றது. மனித உடலுக்குள் அறியாத வகையில் புகுந்துவிடுகின்றன. பன்றி, ஆடு, மாடு வளர்ப்பிலும் இவ்வாறான நிலைமை ஓரளவு காணப்படுகிறது. பொதுவாக இன்றைய பண்ணையாளர்கள் அன்டி பெயாடிக்ஸ் மருந்துகளை உணவு போல் வாடிக்கையாகக் கொடுப்பதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

இதைவிட தேவையற்ற விதத்தில் அதிகமாகப் பாவிக்கப்படும் அன்டி பெயாடிக்ஸ் முட்டை மற்றும் இறைச்சியில் காணப்பட்டு மனித பாவனையின் போது செறிவடைந்து மனிதர்களிலும் உறுதியடைகின்றன [Antibiotic Resistant]. இதனால் மனிதர்களுக்கு குறித்த பக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் நோய்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படமுடியாது போகின்றது. புள்ளி விபரங்களின் படி அமெரிக்காவில் மட்டும் லட்சக்கணக்கான அன்டி பெயாடிக் Resistant மரணங்கள் நிகழ்கின்றன. சாதாரண நோய் நிலைமைக்கு மிக சக்தி வாய்ந்த இரண்டாம் மூன்றாம் பரம்பரை [2nd, 3rd Generation] அன்டி பெயாடிக்ஸ்களை பாவிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. அடிப்படையான பென்சிலின் [Penicilin] டெட்ராசைக்ளின் [Tetracyclin] போன்ற அன்டி பெயாடிக்ஸ் மருந்துகள் பயனற்றுப் போய்விட்டன. சாதாரண நோய்களும் உயிர்க் கொல்லி நோய்களாக மாறத் தொடங்கியுள்ளன. ஐரோப்பிய பகுதிகளில் நோய் ஏற்படாமல் அன்டி பெயாடிக்ஸ் பாவனை [Non therapeutic use] தடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சில பண்ணையாளர்கள் தமது அனுபவத்தின் வாயிலாக சில நோய்களைத் தாமே அனுமானிக்கிறார்கள். அவற்றுக்கான மருத்துவ சிகிச்சையை தாமே செய்கின்றனர். இது முற்றிலும் தவறானது. நோய்க்கிருமிகள் காலத்துக்கு காலம் தமது இயல்புகளை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடியன. இதனால் சில மருந்துகள் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும். எனவே காலம் செல்லச்செல்ல எந்த அன்டி பெயாடிக்ஸ் மருந்தும் பயனற்றுப் போகின்ற நிலை தோன்றும். பொதுவாக பண்ணையாளர்கள் கால காலத்துக்கும் எந்த நோய் தோன்றினாலும் அவர்களின் மனக் கணக்கின்படி ஒரே மருந்தையே பாவிப்பதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

அநேகமான நோய்களின் அறிகுறிகள் பொதுவாக ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். இவை பக்டீரியாக்களால், வைரசால், ஒவ்வாமையால் [Allergy] சூழல், காலநிலை மாற்றங்களால் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதுபோல சில காலங்களில்

விஷேட தொற்று நோய்களும் ஏற்படலாம். அவற்றுக்கு விசேடமான மருந்துகளை சரியான அளவில் பாவிக்க வேண்டும். எனவே இவற்றுக்கு விலங்கு மருத்துவரின் ஆலோசனையைக் கட்டாயம் கேட்க வேண்டும்.

இந்தப் பண்ணையாளர்களுக்கு மருந்துகளின் பரிமாணம், உடல் தொழிலியல் பக்க விளைவுகள், செலுத்தும் வழிகள், பிழையாக செலுத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்பன தெரியாது. விலங்குகளுக்கு மட்டுமே சில அன்டி பயோடிக்ஸ் பயன்பாட்டில் இருக்கின்றன. எனவே சரியான சிகிச்சைக்கு நிச்சயம் மிருக வைத்தியரை ஆலோசனைக்கு அழைக்க வேண்டும்.

மனித மருத்துவத்தில் காய்ச்சல் அநேகமான நோய்களுக்கு ஏற்படுகிற அறிகுறிகளில் ஒன்று. அதற்காக மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி வலி நிவாரணிகளையும், எழுந்தமானமாக அன்டி பயோடிக்ஸ்களையும் பாவித்தால் எவ்வாறான விளைவுகளை உண்டு பண்ணுமோ அதுபோலவே விலங்கு மருத்துவத்தில் மேற்படி சிகிச்சைகள் உண்டுபண்ணும். ஒவ்வாரு நோய்களுக்கும் ஒவ்வொரு விதமான சிகிச்சைகள் உள்ளன. மனித மருத்துவம் போல் அதிகம் மருத்துவ புலனாய்வு இங்கு செய்யமுடியாது. பொதுவாக ஒருசில குணக் குறிகளை நுண்ணிய பார்வைக்குட்படுத்துவது மூலமே கண்டு கொள்ளலாம் [Symptomatic treatment] இல்லாதுவிடின் தவறான சிகிச்சையின் பக்கம் சென்றுவிடும். சில நோய்களுக்கு குணங்குறிகளை வைத்துக் குணப்படுத்தலாம். எனினும் பல நோய்களுக்கு குணங்குறிகளை மட்டும் வைத்துச் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. மிக அண்மையில் கால்நடைகளுக்கு கால் வாய் நோய் பல போலி முகவர்களால் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டது. நோயின் ஆபத்தை உணராது தவறான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட்டன. பல பண்ணையாளர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். நோய் பல இடங்களுக்கு பரவ இவர்களும் முக்கிய காரணிகளாக அமைந்தனர். அதாவது காவிகளாக செயற்பட்டனர்.

சில மருந்துகள் விலங்குகளின் உடலின் குறிப்பிட்ட காலம் தங்கி இருக்கும். அந்தக் காலத்தின் போது பெறப்படும் உற்பத்திகள் மனித பாவனைக்கு உகந்தது கிடையாது. இதனை மீள்பெறுகைக் காலம் [Withdrawal period] என்பர். உண்மையில் இந்த விதிமுறை எத்தனைப் பண்ணையாளர்களுக்குத் தெரியும், இல்லை எத்தனை பண்ணையாளர்கள் கடைப்பிடிக்கின்றார்கள்? காலையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட பசுவின் பாலை மாலையில் மனித பாவனைக்கு விற்கின்றார்கள். முதல் நாள் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட கோழிகளை மறுநாள்

இறைச்சிக்குப் போடுகின்றார்கள். இது மனிதனுக்கு பல விளைவுகளைத் தரக் கூடியது. பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு மருந்துப் பெட்டிகளிலும் இந்த மீள் பெறுகைக் காலத்தைப் பற்றி குறிப்புக்களைப் போட்டிருப்பார்கள். இதை எத்தனை பண்ணையாளர்கள் கடைப்பிடிக்கிறார்களோ தெரியாது அல்லது குறைந்த பட்சம் அந்தக் குறிப்பை வாசித்திருப்பார்களோ தெரியாது. சில மேலை நாடுகளில் இவற்றுக்கு எதிராக சட்டரீதியாக கரும் நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன. இலங்கை போன்ற நாடுகளில் இதற்கு எதிராக சட்டங்கள் எழுத்து வடிவிலேயே அதுவும் மென்மையாகவே உள்ளன. எனினும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவ தில்லை. போலி முகவர்கள் இந்த சட்டத்தின் ஓட்டைகளைத் தமக்கு ஏற்ற வகையில் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

அடுத்த மிகப்பெரிய பிரச்சினை விலங்கு மருந்து பொருட்கள் மிக சாதாரண மாக எல்லோராலும் பெறக்கூடியதாக இருப்பதாகும். மனித பாவனைக்குரிய மருந்துகள் சில நெறிமுறைகளுக்கு அமையவே பெரும்பாலும் விற்கப்படு கின்றன. சில சாதாரண மருந்துகளைக்கூட எல்லோராலும் பெறமுடியாது. கட்டாயம் வைத்தியரின் மருந்து சிட்டைகள் [Prescription] இல்லாமல் வாங்க முடியாது. எனினும் விலங்கு மருந்துகளைக் பொறுத்தவரை மிகவும் வீரியமான அண்டி பயொடிக்ஸ்கூட இலகுவாகப் பெறமுடியும். இதனால் தேவையற்ற பாவனைகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

புள்ளிவிபரங்களின்படி உலகில் உற்பத்தியாகும் அண்டியொடின் மருந்துகளில் அதிகம் விலங்கு மருத்துவத்திலேயே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதில் அதிகம் தேவையற்ற விதத்திலேயே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இலங்கை யில் மனித மருந்துகளை சில மருத்துவவியல் மற்றும் மருந்தியல் படிப்பு களை மேற்கொண்டவர்களே விற்பனை செய்யமுடியும். இவற்றைப் பரிசோதிக்க அதிகாரம் மிக்க அதிகாரிகள் உள்ளனர். எனினும் விலங்கு மருந்துகளை யாரும் விற்கக்கூடிய நிலையே உள்ளது. இதற்குப் படிப்போ பட்டமோ தேவை இல்லை. யாரும் பொதுவாக பரிசோதிப்பதில்லை. சரளமாக துஷ்பிரயோகிக்கப் படுவது கவலைக்குரிய விடயம். இது மனித சுகாதாரத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கும் என்பதைப் பெரும்பாலானவர்கள் அறிவதில்லை. அறிந்தவர்களும் வாய்மூடி மௌனித்திருக்கிறார்கள்.

இலங்கை போன்ற நாடுகளில் மிருக வைத்தியர்களின் பற்றாக்குறை காணப்படுகிறது. சகல இடங்களிலும் மிருக வைத்தியர்களால் செல்லமுடியாத நிலையும் காணப்படுகிறது. இந்த இடைவெளியை சில போலி முகவர்கள்

பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். நமக்குக் காணப்படும் குறைந்தளவு அனுபவத்தை முதலிடுகின்றனர். இதனால் சேவை துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றது. மனித மருத்துவத்தைவிட விலங்கு மருத்துவத்தில் அதிகளவு போலி மருத்துவர்கள் உள்ளனர். இதன் நேரடி, மறைமுக விளைவுகள் மனிதர்களையும் பாதிக்கின்றது.

இவற்றுக்கு எதிராக சட்ட ரீதியான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும். மனித மருத்துவத்தில் உள்ளது போல் விதிமுறைகள் இறுக்கப்பட வேண்டும். அனுமதியற்ற விற்பனை நிலையங்களில் விலங்கு மருந்துகளின் விற்பனையைத் தடுக்கவேண்டும். அனுமதிக்கப்பட்ட விலங்கு வைத்தியரின் பரிந்துரைக்கு ஏற்பவே மருந்துகள் விநியோகிக்கப்பட வேண்டும். விற்பனை அனுமதிகள் தகுதி மிக்கவர்களுக்கு மட்டுமே வழங்கப்பட வேண்டும் சட்ட விரோத சிகிச்சையாளர்களை சட்டத்தின் முன் நிறுத்தவேண்டும். இல்லாது போனால் விலங்குகள் மட்டுமின்றி, மனிதர்களும் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

மனிதன் மனிதனாக வாழ 18 விஷயங்கள்

மிகவும் மதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்	-	தாய், தந்தை
மிகமிக நல்ல நாள்	-	இன்று
மிகப் பெரிய வெகுமதி	-	மன்னிப்பு
மிகவும் வேண்டியது	-	பணிவு
மிகவும் வேண்டாதது	-	வெறுப்பு
மிகப் பெரிய தேவை	-	நம்பிக்கை
மிகக்கொடிய நோய்	-	பேராசை
மிகவும் சுலபமானது	-	குற்றம் காணல்
கீழ்த்தரமான விஷயம்	-	பொறாமை
நம்பக்கூடாதது	-	வதந்தி
ஆபத்தை விளைவிப்பது	-	அதிக பேச்சு
செய்யக் கூடாதது	-	நம்பிக்கைத் துரோகம்
செய்யக்கூடியது	-	உதவி
விலக்க வேண்டியது	-	சோம்பேறித்தனம்
உயர்வுக்கு வழி	-	உழைப்பு
நழுவ விடக்கூடாதது	-	வாய்ப்பு
பிரியக் கூடாதது	-	நட்பு
மறக்கக் கூடாதது	-	நன்றி

மருத்துவக் குறிப்புகள்

முதலுதவி

1. விபத்தில் காயம்பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தூக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடல் பாகங்கள் செயல் இழந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.
2. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல் குத்து மதிப்பாகக் கட்டுப்போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால், எலும்புகள் கோணல் மாணலாக சேர்ந்துகொள்ளவும், தசைகள் தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால்... கால்கள் கோணலாக, குட்டையாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.
3. பிஸியோதெரபி என்பது இயற்கை வலி நிவாரணி. மாதக் கணக்கில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமாகும் பிரச்சனையை, வாரக் கணக்கிலேயே குணமாக்கிவிடும்.
4. எலும்பு உறுதிக்கு கல்சியத்தைவிட, புரொட்டீன்ஸ் மிக முக்கியம். புரொட்டீன்ஸ் புடவை எனில், அதில் உள்ள டிசைன்ஸ்தான் கால்சியம். பருப்பு வகை, சோயா, காளான், முட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றில் புரொட்டீன்ஸ் அதிகமாக உள்ளது.
5. எடை குறைவான இரு சக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாக செல்லவேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியைப் பாதிக்கும்.
6. எலும்புகள், 25 வயது வரைதான் பலம் பெறும். அதன்பிறகு மெல்ல வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து 25 வயது வரை சாப்பிடும் சத்தான உணவுகள்தான் எலும்பை உறுதிப்படுத்தும். அதன்பிறகு சாப்பிடுவதெல்லாம் எலும்புகளின் வலு குறையும் வேகத்தைக் குறைக்க மட்டுமே உதவும்.
7. வயதான காலத்தில் தடுமாறி விழுந்தால் முதுகு எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு உடைந்து போக வாய்ப்பு அதிகம். வயதானவர்கள் நடமாடும் பகுதிகளில் தரை வழுவழப்பாக இருக்கக்கூடாது. நல்ல வெளிச்சத்தோடு இருக்க வேண்டும். கார்ப்பெட்டில் கூட தடுக்கி விழலாம். எனவே, அவர்கள் எதையாவது பிடித்தபடி நடப்பதற்கு வழிசெய்யவேண்டும்.

அவசிய கைமருந்துகள்

- ❖ தேள் கொட்டிவிட்டால் கொட்டின இடத்தில் வெங்காயத்தைக் குறுக்காக வெட்டின பகுதியை அவ்விடத்தில் தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.
- ❖ பலாக்காயை வெட்டும்போது வழகின்ற பாலை எடுத்து கடி வாயில் சிறிது வைத்து அதன்மேல் கீடுகாட்ட சுகமாகும்.
- ❖ நாயுருவி வேரை பச்சையாக மென்று, அதன் சாற்றை விழுங்க விஷம் இறங்கும்.
- ❖ புரான் கடிக்கு குப்பைமேனி வேரை அவித்து கடிவாய்க்கு வைத்துக் கட்டவும்.
- ❖ புலுமைச்சிலந்தி கடித்தால் மண்ணெண்ணையை கடி வாய்க்குப் போடவும்.
- ❖ புலிநக கிழங்கை அவித்து குடித்தால் வலிப்பு ஏற்படாது. (கை, கால் குறண்டல் பெளர்ணமி அமாவாசை தினங்களில் ஏற்படாது)
- ❖ காணாக்கடிக்கு பனைவேர், தென்னைவேர் அவித்துக் குடிக்கவும்.
- ❖ பூனை கடிக்கு குப்பைமேனி வேரை அரைத்து விழுங்கவும்.
- ❖ நாய்க் கடிக்கு முடிதும்பைவேரை தேசிப்புளியில் அரைத்து கடிவாய்க்கு வைத்துக் கட்டவும்.
- ❖ முரசு கரைதலுக்கு புளியம் பொருக்கு சுட்ட கரித்தூளையும் பொரித்த சீனாக் காரா பொடியையும் நல்லெண்ணெய்விட்டு பிசைந்து முரசில் தடவ முரசு பல்லீறு கரைதல் குணமாகும்.
- ❖ மூக்கரைச்சி வேரை தோண்டி எடுத்து சிறுசிறு துண்டங்களாக அரிந்து நன்கு அரைத்து விழுங்கவும். முழங்கால் வீக்கம், வாதம் தீரும்.
- ❖ நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கிவர முகத்தில் இலக்குமி கட்டாட்சம் ஏற்படும்.
- ❖ படுக்கைப் புண்ணுக்கு புளியங்கொட்டையை மரவுரலில் இட்டு தீட்டி எடுத்து கோதை செத்தல் தேங்காய்த் துருவலுடன் கலந்து பிசைந்து

ஒருநாள் சூரியஒளியில் வைத்து கொதிநீர்விட்டு கலக்கி பிழிந்து பாலை எண்ணெய் பிறக்க காச்சி தடவி வரவும்.

- ❖ காலில் ஆணிக்கு மரதோன்றி இலை, ஒருபிடி விளைவு சூடம், வசம்பு, மஞ்சள், சுண்ணாம்பு சேர்த்து நன்கு அரைத்து தினம் கட்டி வரவும். ஆணி வீழ்ந்துவிடும். எருக்கம் பாலில் மூன்று சொட்டு தினம் காலையில் போட்டுவர ஆணி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும்.
- ❖ வாய் அவியல் ஏற்பட்டால் மிளகு தக்காளியை வாயில்போட்டு மென்று வரவும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற

- ◇ அன்புகாட்டு ஆனால் அடிமையாகிவிடாதே.
- ◇ இரக்கங்காட்டு ஆனால் ஏமாந்துவிடாதே.
- ◇ பணிவாயிரு ஆனால் கோழையாயிராதே.
- ◇ கண்டிப்பாயிரு ஆனால் கோபப்படாதே.
- ◇ சிக்கனமாயிரு ஆனால் கஞ்சப்படாதே.
- ◇ வீரனாய் இரு ஆனால் போக்கிரியாயிராதே.
- ◇ சுறுசுறுப்பாயிரு ஆனால் பதற்றப்படாதே.
- ◇ தர்மம் செய் ஆனால் ஆண்டியாகிவிடாதே.
- ◇ பொருளைத்தேடு ஆனால் பேராசைப்படாதே.
- ◇ நம்ப நட ஆனால் நம்பி நடவாதே.
- ◇ உழைப்பை நம்ப ஆனால் கடவுளையும் உன்னைப் பெற்ற தாயையும் மறந்துவிடாதே.

இதோ இவரை விடவா உங்களுக்கு தோல்விகள் அதிகம்?

1. 1831 ல் வியாபாரத்தில் தோல்வி
2. 1832ல் சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி
3. 1834ல் வியாபாரத்தில் மீண்டும் தோல்வி
4. 1835ல் அவரது காதலி மரணம்
5. 1836ல் அவருக்கு நரம்பு நோய் வந்தது
6. 1838ல் தேர்தலில் தோல்வி
7. 1843ல் காங்கிரஸ் தேர்தலில் தோல்வி
8. 1848ல் மீண்டும் காங்கிரஸ் தேர்தலில் தோல்வி
9. 1855ல் செனட் தேர்தலில் தோல்வி
10. 1856ல் துணை அதிபர் தேர்தலில் தோல்வி
11. 1858ல் செனட் தேர்தலில் மீண்டும் தோல்வி
12. 1861ல் அமெரிக்க அதிபர் தேர்தலில் வென்று அமெரிக்க ஜனாதிபதியானார்.



இத்தனை தோல்விகளையும் சந்தித்தவர் வேறுயாருமில்லை. உலகம் அறிந்த மிகவும் பிரபலமான அமெரிக்க அதிபர் **ஆபிரகாம் லிங்கன்** தான்.

அதிக தோல்விகள், அதிக பாடங்கள் தோல்விகள் உங்களுக்கு பாடங்களாக அமையாவிட்டால்தான் அவை உண்மையான தோல்விகளாகும்.

ஒரு மனிதன் விழாமல் வாழ்ந்தான் என்பது பெருமையல்ல
வீழ்ந்த போதெல்லாம் எழுந்தான் என்பதுதான் பெருமை

வீடு கட்டுபவர்கள்
அறையின் அகலத்தைக் கவனிக்க வேண்டும்
அகலத்தின் ஒவ்வொரு அளவுக்கும்
ஒவ்வொரு பலன் உண்டு

- ✓ 06 அடி - செல்வமும் செல்வாக்கும் இருக்கும்.
- 07 அடி - வறுமை
- ✓ 08 அடி - பொருளாதார நிலைமை சிறப்பாக இருக்கும்.
முன்னேற்றம் சிறப்பு.
- 09 அடி - குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடு, தோல்வி
- ✓ 10 அடி - பொருளாதார நிலை சிறப்பாக இருக்கும்.
குறைவற்ற வாழ்க்கை
- ✓ 11 அடி - செல்வச்செழிப்பு
- 12 அடி - வறுமை, எதிர்பாராத பாதிப்புகள்
- 13 அடி - வியாதி, தோல்வி, துயரம்
- 14 அடி - வேறு மனிதரால் ஆபத்து, வீண் தொல்லை
- 15 அடி - எதிரிகளால் துன்பம், வறுமை
- ✓ 16 அடி - பொருளாதார உயர்ச்சி, வாழ்க்கையில் சிறப்பு
- ✓ 17 அடி - வெற்றியான விடயங்கள்
- 18 அடி - வீடு உடைந்து போகலாம், இழப்பு காணப்படும்.
- 19 அடி - அடிக்கடி பொருளாதார நெருக்கடி.



உறவுகள் மேம்பட

குடும்பத்திலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி மனித உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஏற்பட்ட விரிசல்கள் மேலும் பெரிதாகாமல் இருக்க.

- ▲ நானே பெரியவன். நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை விடுங்கள். (Ego)
- ▲ அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டே யிருப்பதை விடுங்கள். (Loose Talk)
- ▲ எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சினையையும் நாசுக்காகக் கையாளுங்கள் (Diplomacy) விட்டுக்கொடுங்கள். (Compromise)
- ▲ சிலநேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்பதை உணருங்கள். (Tolerance)
- ▲ எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும், அவர்களுக்குச் சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- ▲ உங்கள் கருத்துகளில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். (Flexibility)
- ▲ மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதையைக் காட்டவும் இனிய இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள். (Courtesy)
- ▲ புன்முறுவல் காட்டவும் சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ▲ பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவங்க முன்வாருங்கள்.

நன்றி நவில்கின்றோம்



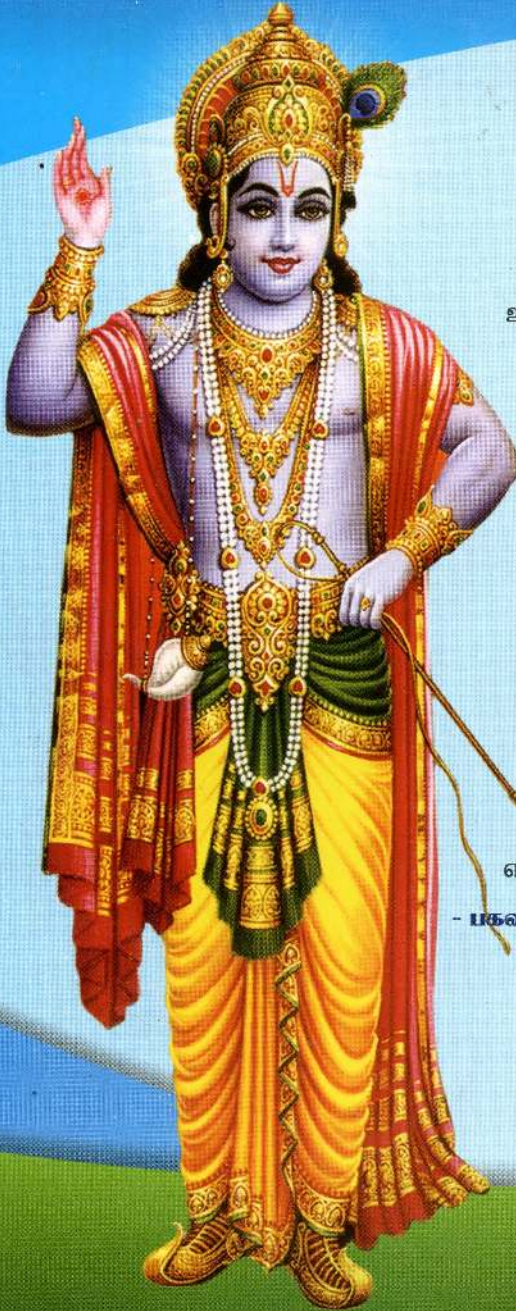
எங்கள் வாழ்வின் வழிகாட்டியாய், கலங்கரை விளக்காய்த் திகழ்ந்து எம்மை விட்டுப் பிரிந்து மீளாத்துயில் கொள்கின்ற எங்கள் அன்புத் தெய்வத்தின் மறைவுச் செய்திகேட்டதும், ஓடிவந்து உதவிகள் புரிந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் மற்றும் அனைத்து அன்பு நெஞ்சங்களுக்கும் தொலைபேசி, அஞ்சலிப் பிரசுரங்கள், இணைய வழிகள் மூலமும் மற்றும் மலர்வளையம் வைத்தும் எம்மோடு துயர் பகிந்துகொண்ட அனைவருக்கும், உடன் கருமங்களை ஆற்ற உறுதுணை புரிந்ததோடு கலந்தோருக்கும், எமது அழைப்பை ஏற்று வருகைதந்து அந்தியேட்டிக் கிரியைகளிலும், ஆத்ம அஞ்சலிப் பிரார்த்தனையிலும் கலந்துகொண்ட அனைத்து அன்பு உள்ளங்களுக்கும் மற்றும் இம்மலரினை அச்சிட்டுத்தந்த அன்றா பிறிண்டேர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கும் எமது இதய பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!

- குடும்பத்தினர்



கீதாசாரம்



“எது நடந்ததோ,
அது நன்றாகவே நடந்தது,
எது நடக்கிறதோ
அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ,
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?
அதை நீ இழப்பதற்கு,
எதை நீ படைத்திருந்தாய்.
அது வீணாவதற்கு,
எதை நீ எடுத்தக் கொண்டாயோ,
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ,
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ,
அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொருநாள்,
அது வேறொருவருடையதாகும்”
இதுவே உகை நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

- பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் -

